走向光明

（终级定稿版）

日日知非 著

卷首语

朋友，你是否处于戒色的低谷期，屡戒屡败，痛苦无助？

如果是，请认真阅读本书并切实身体力行，你必将走出人生阴霾，迎来全新的光明人生！

前　言

古人云：万恶淫为首，百善孝为先。几千年前，大教育家孔子在《论语》中很有先见之明地说：“少之时，血气未定，戒之在色。”自古以来的中华传统文化明确指出色欲之害，历代先贤们也都一贯提倡修身进德，普劝世人勿纵情男女淫欲。

晚清以降，一代大德印光大师大力倡印的戒淫宝典《寿康宝鉴》在劝化世人戒淫节欲、挽救世风、净化人心方面其功甚伟。自《寿康宝鉴》成书一百年来，社会发生了极大变化，随着传统文化教育的沦落与缺失，以及西方腐朽思潮的侵蚀，致使现代社会人心不古、道德沦丧，淫欲之风越刮越烈，婚前性、婚外情、一夜情、嫖娼等社会淫乱现象越来越严重。进入 2000 年之后，互联网、智能手机在社会上先后广泛普及，互联网色情信息逐渐泛滥成灾，同时以“手淫无害论”为代表的错误知见广泛流行于社会，再加上某些医学专家、权威学者的错误言论误导，致使越来越多的年青人沉迷于色情以及手淫恶习中而不能自拔，身心俱损，学业、事业大受影响。从国内各大网络戒色平台注册的会员人数，可以看出很多青少年都染上了手淫恶习，而潜在的淫习群体更是庞大到不计其数。淫习不仅仅给个人和家庭带来了伤害，也对社会发展存在负面影响，已经成为一个潜在社会问题。

当前社会上流传最广、影响力最大的戒淫书籍是《寿康宝鉴》，该书主要以论述戒除男女邪淫为主，遗憾的是对于如何戒除手淫几乎未曾涉及，而且部分内容已无法适应当下的现代社会。目前，有很多戒友由于缺乏真正有效的戒色方法而屡遭挫败，《走向光明》因此应运而生。在理念上，《走向光明》继承了《寿康宝鉴》所提倡的戒邪淫理念；在内容上，《走向光明》进行了有益补充，力求推陈出新，反映时代特色，更加适合当下这个时代的戒友。

《走向光明》是一部专业指导如何戒断手淫、意淫和其他邪淫恶习的原创戒色书籍，性质是“以儒家修身做人”为核心，旨在引导广大青少年彻底远离色情，学习中华优秀传统文化，树立戒邪淫的正确观念，培养正确人生观与积极人生态

度，养成良好行为习惯与健康生活方式，戒除邪淫行为及一切不良恶习，成为对社会有益的栋梁之材。

本书的特点是集实用性、高效性、普适性、公益性于一体。写作宗旨是无差别的利益一切类型的戒友。无论戒色者有无信仰，只要沉心下来认真阅读并身体力行，都会从中受益取得戒色的成功。

本书内容主要由《从黑暗到光明》系列、《从地狱到人间》系列组成，《从黑暗到光明》系列是本书重点。本书涵盖了戒色道路上的重点、难点、热点问题，并根据“中弘期”众多戒色前辈们多年的戒色成功经验，历时十二年时间总结出具有高效性、普遍适用性的“系统戒色”方法体系——《“系统戒色论”体系》，其实战版为《戒色七部曲》，给广大戒友指出了一条戒色养生、修身立命的光明大道。

本书是一本专讲戒色法（如何成功戒掉淫习）的戒色专著，而不是一本混杂所有戒色理论知识的戒色百科全书。一个人即使戒色理论知识丰富，谈起戒色口若悬河却戒不掉淫习，又有什么用呢？戒色的目的是要戒掉淫习，而不是成为一个戒色理论家。本书是一本崇尚戒色实干的戒色专籍，不讲那么多的戒色理论知识，而是注重有效帮助大家彻底戒除淫习，获得清净自在的人生。

本书不仅仅是一部戒色书，更是一本修身、立命书。可以帮助大家戒除网瘾、烟瘾、酒瘾等其他一切不良坏习惯，获得生命的重生。因为一切不良成瘾行为只是形式不同，戒除成瘾行为的道理都是相通的。有些戒友运用了本书中的戒色方法成功戒掉了严重网瘾等不良行为。

经过本次修订后，本书内容真正趋于完善，戒色理论更加深刻，戒色方法更加高效，思想性更加深邃，实用性更加突出。在修订过程中，多位网友对本书进行了认真校对，并帮助制作了部分图表，在此对他们的帮助表示深深的感谢。

梁启超说：少年强则国强。国家振兴的希望在于青少年，如果青少年普遍沉迷于色情与不良习惯之中，何谈民族复兴？热切期盼社会有识之士，为子孙民族计，广为倡导戒淫节欲的理念，使广大青少年远离色情与邪淫之害，以期个人吉祥安康、社会风气纯净、国家长治久安，如此则是国家民族之幸！

祝愿广大戒友通过阅读本书能从中受益，早日戒除不良习惯，迎来崭新的光明人生！

岁次壬寅（2022）年腊月初八　日日知非

正本清源　继往开来

“系统戒色”做为国内戒色界中最重要、最经典的戒色流派，自“中弘期”戒色前辈首次提出以来，一直受到戒友们的高度关注与认真落实。

惜乎自“后弘期”以来（2011 年之后），戒色界的方法泥沙俱下，以讹传讹，真正高效的“系统戒色”理念方法日渐埋没而无人知晓，以至明珠暗投。至 2017 年，整个戒色界知道并使用“系统戒色”方法的戒友不过数百人而已，“系统戒色”正脉几乎中断。由于不知“系统戒色”方法，许多戒友戒色因不得其法而陷入屡屡失败之困境，痛不欲生。

庆幸的是，“系统戒色”衰而不绝。《走向光明》一书应时代之呼唤，直上传承接续了“中弘期”前辈们的“系统戒色”正脉，重新阐释“系统戒色”理念方法，在一定时间范围内（“通古今之变”），归纳总结已有经验（“究天人之际”），历时 12 年时间，从数百位成功前辈的戒色经验中提炼出成熟完善的《“系统戒色论”体系》，让“系统戒色”这一经典戒色方法重新再现当世、大放异彩，为广大戒友铺就了一条直通戒色成功的光明大道！

《“系统戒色论”体系》精髓实战版为《戒色七部曲》，此方法极具高效性、普遍适用性，数千名戒友亲身验证后，普遍感觉受益匪浅。广大戒友只要精研《走向光明》并切实践行此法，必可登堂入室掌握“系统戒色论”精髓，彻底摆脱淫习困扰走出痛苦深渊、踏上光明人生路不再是遥不可及的梦想！

《走向光明》做为国内戒色界近 20 年来第一本阐扬“系统戒色”理念方法的集大成式戒色专著，必将推动“系统戒色”理念方法大发展。“系统戒色”做为戒色界最根本、最经典的戒色方法，未来在整个戒色界必将广泛流行开来。

《走向光明》之特点，有诗为证：

接续系统戒色之命脉，

显扬戒色方法之正道，

戒友重获新生之宝卷，

人生走向光明之指南！

凡例说明：本书导读与使用指南

《戒色七部曲》是经过数千位戒友的亲身实践验证过的高效普适性戒色法。《走向光明》就是《戒色七部曲》的实战教材。

本书之特点

1、是一本专讲如何成功戒淫习的专著，而不是混杂所有戒色理论知识的百科全书。判断一本戒色书好不好，不是看它说的多有道理，而是看它能否真正帮人戒掉淫习。戒掉淫习才是硬道理！本书是一本崇尚戒色实干的戒色专籍，注重有效帮助大家彻底戒除淫习，获得清净自在的人生。

2、传承了断层的“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色”理念与方法。完成了戒色的“理论化体系构架与实战化方法指要”，使“系统戒色”认识论与方法论枯木逢春、趋于完善，重现于世、大放异彩。

3、方法好不好，戒友说了算。事实胜于雄辩，不看广告看疗效，用案例事实来说话。本书列举了几百位戒友实践《戒色七部曲》的体会与反思案例，具有极高的戒色实战参考价值。

4、重新梳理“系统戒色”发展史，介绍被遗忘的前辈，还原历史真相。历史是人在推动，每一个关键点都离不开重要的人物。本书还原了历史真相，介绍了那些曾经为戒色公益事业做出巨大贡献、却被当今戒友忽略了的前辈。

5、驳斥了错误戒色理论方法，指出了当前戒友的戒色误区。

6、不仅是一本戒色书，更是一本倡导健康生活的修身立命书。本书介绍的《戒色七部曲》具有戒色、养生、修身、立命多重功能。戒色成功后，《戒色七部曲》就变成《养生七部曲》、《奋斗七部曲》、《修身七部曲》、《立命七部曲》，具有终生实践价值。

学习建议

本书主要分为《从黑暗到光明》和《从地狱到人间》两部分。

《从地狱到人间》系列是早期文集，写于 2007～2011 年，是个人成功经验汇总，《从黑暗到光明》系列是后期文集，写于 2011～2020 年，是“中弘期”

几百位戒色前辈与广大戒友们的集体成功经验总集。

本书文章没有按照写作年代的前后时间顺序来排序，而是按照内容、主次、重要性等因素进行了重新排序。后期文集《从黑暗到光明》系列对于广大戒友更具普遍适用性，因此放在了早期文集《从地狱到人间》系列前面。

本书的重点与精华是《从黑暗到光明》系列，大家要抓住重点学习。

一、关于阅读

1、本书阅读捷径

已经落实《戒色七部曲》的戒友，按照文章前后顺序，从第一篇《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》看起，一篇篇往下看。

没有落实《戒色七部曲》的戒友，阅读顺序：

（1）不按文章前后顺序，以跳读方式阅读。先看《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》、《再谈如何断念》、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》、《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》、《〈戒色七部曲〉成功案例选》这9篇。

（2）在看这9篇的同时，给自己制定一个七部曲日课，并立刻开始落实日课。

（3）看完这9篇之后，从第2篇《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》一文开始看起，在落实七部曲日课的同时，按照文章顺序一篇篇往下阅读。读完全部《从黑暗到光明》系列，之后再阅读《从地狱到人间》系列。

按照这个建议阅读，可以节省时间，快速走上戒色成功之路。

2、本书阅读技巧

本书有些文章较长，好在长篇都是由很多内容独立的小短文组成的，每篇小短文都有题目，长篇文章基本都列出了目录，方便大家查找阅读。

阅读长篇文章的技巧是：第一遍先整体通读一遍，第二遍、第三遍可以跳读，根据小短文的题目找到自己感兴趣的小短文反复精读、品读。

仅仅阅读本书一遍是不够的，反复多阅读几遍才能真正有所收获。在成功戒色一年之前不要放弃阅读本书，成功戒色一年之后可以逐渐放下。

3、不要忽视“自我评述”。

本次修订除了对《从地狱到人间》系列文章进行修订之外，更重要的是在该系列每篇文章之后都增加了“自我评述”。《从黑暗到光明》系列有些没有讲透的部分戒色要点与经验，在《从地狱到人间》系列的“自我评述”里彻底讲透了。这些“自我评述”的戒色参考价值极高，请大家高度重视。虽然《从地狱到人间》系列并非本书重点，但是对大家戒色仍然具有一定参考价值。

二、关于实践

阅读要转化为行动。每天阅读本书若干页，不用写摘抄笔记，但必须身体力行、反思。

解行并进。边学习、边实践，是基本的学习方法，学习本书理念与落实行动要齐头并进。每天认真落实七部曲日课，坚持写七部曲日记。

及时反思总结。除了每天写戒色日课日记要反思，每个月末也要进行一次反思总结，看自己本月是否有进步，有哪些收获与不足，不足之处要改进。

拿出端正戒色态度。七部曲再好，态度不正也白搭！知道多少不重要，关键是做到多少。如果做不到，看再多的戒色文章都是浪费时间。阅读本书的落脚点是行动！

实践是检验真理的唯一标准。看书，是吸取前辈的戒色经验；实践，是验证前辈的戒色经验到底对不对。本书的戒色观点与方法对不对，大家可以验证。然而，前提是你先按照书中的要求认真落实七部曲日课 3～6 个月，然后再下结论。

《戒色七部曲》日课，也称为七部曲日课或七部曲。如果未做特别说明，凡是本书提到的“持诵”都是指别行版《戒色七部曲》的持诵内容，而不是通行版《戒色七部曲》的持诵内容(重生誓言)。

用七部曲戒色，不需要他人指点。《戒色七部曲》没有不传之秘决，这个方法也不需要任何前辈的亲自指点，只要按照本书的要求去做，你就可以独立成功戒色。

认真落实《戒色七部曲》日课，人人皆可成功。《戒色七部曲》让戒色成功不再是个别人拥有的山珍海味，而是变成人人皆可品尝的普通菜肴，让戒色成功不再是少数人的神话传说。

不要崇拜前辈，你要成为和前辈一样优秀的人。“前辈不是拿来崇拜和依赖的，而是用来学习和超越的。”学习本书之后，你开始拥有独立思考能力、独立自主意识，而不是盲目迷信崇拜别人，这就对了。不希望大家因为阅读本书而开始崇拜“中弘期”戒色前辈，而是希望大家成为和“中弘期”戒色前辈一样优秀的人。

真正能拯救你的，是你自己。本书仅仅指出了戒色的正确方向，告诉你如何高效、正确落实《戒色七部曲》日课去戒色。至于能否戒色成功，完全取决于你每天是否认真落实《戒色七部曲》日课。真正能拯救你的，是你自己每天的行动，而不是戒色前辈或某个戒色大神。

实践指要

《从黑暗到光明》系列为本书核心，是《戒色七部曲》的实战指南教材。说了关于戒色的三件事：是什么？为什么？怎么做？

（一）是什么？

《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》

这 1 篇回答了戒色是什么？这是戒色的根本，也是戒色最重要的一件事。

（二）为什么？

知其然，还要知其所以然。

《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》

《树立正确戒色观》

这 2 篇回答了为什么这样戒？《“系统戒色论”体系》的三大基础构建理论（三大论）尤其需要反复阅读、体会。

是什么？为什么？解决的是认识问题。只有在正确认知指导下的实践才能结出成功的果实。

以树为喻，以上 3 篇文章就是大树的根。

（三）怎么做？

（1）本体解读“怎样落实七部曲日课”，文章 3 篇：

《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》

《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》

《再谈如何断念》

这 3 篇解读了“系统戒色”的具体做法。以树为喻，以上 3 篇文章就是大树的主干。

（2）综合解读“怎样落实七部曲日课”，文章 7 篇：

《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》

《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》

《〈戒色七部曲〉解读一：入门筑基篇》

《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》

《〈戒色七部曲〉解读三：实战提升篇》

《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》

《指月录——论成功戒色的战略战术》

以上 7 篇文章从整体、综合角度解读如何落实好七部曲日课，以树为喻，就是大树的几根主要树枝。

《〈戒色七部曲〉成功案例选》

这篇文章是部分戒友落实七部曲日课成功戒色的体会文，用事实来说话，更具有借鉴性和说服力。

（3）分项解读“怎样落实七部曲日课”，文章 14 篇：

早睡 3 篇：《身体康复的关键——早睡早起》、《肾虚者的第一大补药》、《入睡的方法与诀窍》

健身 3 篇：《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》

读书 1 篇：《读书的目的与建议》

持诵 4 篇：《屡戒屡败怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、

《高效持诵的方法与技巧》、《持诵戒色实战答疑》

行善 1 篇：《行善对戒色的重要作用》

奋斗 1 篇：《也谈如何奋斗》

反省 1 篇：《论反省的重要性》

以上 14 篇文章进一步深入解读了如何高效落实日课七条。以树为喻，以上 14 篇文章就是大树的枝叶。

3 篇根、3 篇干、7 篇枝、14 篇叶，共计 27 篇，层层解读怎样实践《戒色七部曲》才能成功戒色。这 27 篇为本书精华，熟读这 27 篇，掌握其精华并付诸行动，你不再需要任何前辈高人指点你，你就可以独立成功戒掉色，与戒色界的前辈比肩！从此不再仰视前辈！

《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》与《戒色七部曲》解读系列《入门筑基篇》、《践行进阶篇》、《实战提升篇》是精华中的精华，文章的含金量都非常高，需要反复阅读、实践。

《读书的目的与建议》、《树立正确戒色观》中的“戒色的本质”公式、《成功戒色八大要素》里提出的三纲八目、成功戒色的公式，这些内容大家需要重点关注。

《从黑暗到光明》系列还有几篇文章也具有参考价值，这些文章也是大树的枝与叶。《从黑暗到光明》系列各篇目之间的内在结构是严谨的、内容是互相连贯的，这需要各位读者朋友独自思考、融汇贯通。

认真熟读以上文章并身体力行，每天认真落实《戒色七部曲》日课，成功不再是遥不可及的梦想，而是真真切切、自自然然地发生在你身上。

这，就是大树的果实。

不仅仅是戒色书

本书在戒色法方面主要做了两件事：理论化体系构架、实战化方法指要。

“理论化体系构架”就是“戒色是什么、为什么这么戒”，也就是“系统戒色论”。“实战化方法指要”就是“怎么戒”，也就是《戒色七部曲》体系。二

者构成了一套完整、高效、普适的戒色理论方法体系，为广大戒友指明了出路与方向。

走对戒色路非常重要，一旦用错了戒色法，走错了戒色路，戒色很难成功。本书对当前戒友中普遍存在的错误戒色观念与方法进行了驳斥，指出了正确戒色之路。对错误戒色观念与方法的驳斥分散在各篇七部曲文章中，比较集中驳斥的篇目是《树立正确戒色观》、《再谈如何断念》、《辟妄导正——七部曲戒色常识篇》等。

成功戒色最关键的是：破除自己的错误执念。破掉了，前途光明。破不掉，前途暗淡。不破不立，大破大立。破除错误戒色执念是最难的，这一关过去了，成功就在眼前。因此，对错误方法的驳斥也是本书的重点。

没有调查就没有发言权。本书重视一线调查，在吸取了 300 多位戒色前辈的经验之后提出了《“系统戒色论”体系》。经过历时五年多的推广，在 2000 多位戒友中验证了《戒色七部曲》日课的高效性，受到戒友普遍好评。书中例举了几百位戒友实践《戒色七部曲》的感悟，实用性、参考性极强。

既有先进科学的戒色理念，又有大量的事实为依据；戒色方法具有高效性、普适性；脚踏实地、不尚空谈、直指成功，是本书的最大特色。

本书不仅仅是一本戒色书，更是一本修身立命书，告诉大家如何正确做事做人，倡导正确人生观、价值观。

正如许多戒友落实七部曲日课后的共同感悟：

系统戒色法是一个大格局戒色法，如果仅仅把这本书看成是一本戒色书，只能说明读者格局太小，认识太狭隘了。看这本书只是顺便戒个色而已，更重要的是这本书教导为人处事的道理，为大家今后的人生指出了一条光明大道，进而迎来全新生命！

成功戒色第一课

作者：戒色元老组

戒色要想成功，有几个重要戒色问题大家必须知道。

一、选择比努力更重要。

成功戒色的第一条，是选对戒色法。不是你努力了就一定有好结果。如果你选错了戒色法（走错了戒色道路），你越是努力，离目标越远，结果越糟糕。选择正确戒色法，比盲目努力更重要。

戒色，最重要的是走对戒色道路。戒色道路走对了，暂时的戒色失败和低谷并不可怕，只要持续努力下去，成功只是早一点、晚一点的事，绝对跑不了。

戒色选择，体现在三方面：

1、用什么理念方法戒色？

2、学习什么戒色书？

3、跟哪些前辈走？

当你打开《走向光明》这本书，选择使用《戒色七部曲》戒色的时候，恭喜你，你选对了！成功离你不远了！

只需要努力就能解决的问题，都是小问题。如何找到对的路，而且是一条高效的路，才是最难的问题。

二、戒色成功的第一步是什么？

一个人戒色能不能成功，是要讲因缘的。

第一是书缘。书缘不好的人接触到了有缺陷的戒色书而不自知，那成功的可能性就不大了。

第二是师缘。师缘不仅仅是指戒色界那些有名的成功戒色前辈，也包括对你指点了戒色明路的普通戒友。

戒色要跟明师学，而不能一味跟名师学。明师的名气没有名师大，但是有真东西。目前戒色界泥沙俱下、正误混杂，很多人分不清老师的面目，误把名师当明师，盲目跟着某个戒色名人学习是不行的。“并非所有戒色前辈的经验都是对

的”，这句话请大家牢牢记住。有些戒色前辈的经验完全是一己之见，只适合他自己和少数戒友，对于大多数戒友根本不适合。

无论是书缘还是师缘，都是学人家的理论方法。人家的理论方法对不对，你自己要独立思考判断。如果你选错了学习对象，即使你再努力都是徒劳，不会成功的。

张开自己的慧眼，选择明师与好书，这是戒色成功的第一步。

三、哪些是戒色明师？学习哪些戒色前辈的经验才不会走弯路？

推荐大家学习继承了“前弘期”与“中弘期”众多前辈成功经验的“系统戒色论”与《戒色七部曲》，其指导教材为日日知非前辈撰写的《走向光明》。“中弘期”戒色时代的小小、寡欲清心、汉军威武、光明蜘蛛、清清水云间等元老级前辈的戒色文集也值得大家学习。这些前辈堪称戒色明师，大家可以学习。

“后弘期”出来的戒色理论方法大家要谨慎对待。因为“后弘期”的东西达不到“中弘期”前辈的高度，甚至有些个别方法把戒色路子给你导引错了，比如目前在戒色界大火的《戒为良药》里的理论方法。

四、成功戒色最重要、最难的是什么？

改正自己的错误戒色认知。

五、如何判断一个戒色法的优劣（如何选择正确戒色法）？

目前戒色圈子里的戒色学说、流派之多令初学者无所适从，不知道选哪一种方法好。如何判断一个戒色法的优劣？如何做出正确选择？

具体原则如下：

（一）判断一种戒色理论方法靠不靠谱，首先要看这种理论方法是不是传统的、有众多前辈传承的、经过众多前辈检验过的。

如果这种理论方法是众多前辈传承的、经过众多前辈检验过的，那么这种理论方法的可信度就高。如果这种理论方法完全是某个人的“个人发明”，根本没有传承，基本上不太可信。

“系统戒色”理论方法是一个传统方法，有着众多前辈的传承，是经过众多前辈戒色实践检验过的集体智慧结晶。“系统戒色”的理论雏形最初由戒色论坛

总管理员小小于2006年末在国内戒色界第一个提出来，后来经过戒色论坛众多元老级别前辈们集体实践探索，最后于2015年1月6日由日日知非前辈提炼后形成统一、标准的方法《戒色七部曲》。《戒色七部曲》吸取了“前弘期”与“中弘期”300多位前辈的成功经验，历时10年时间（2006年～2015年），经过无数前辈的不懈努力才最终形成《戒色七部曲》。

《戒色七部曲》这个方法不是某一个人的个人发明、一己之见，而是“前弘期”与“中弘期”众多前辈的集体智慧结晶，是经过众多前辈实践检验过的方法，是非常可靠的戒色法。

反观国内一些戒色法，完全是某个戒色成功者的个人经验总结，没有经过这样一个漫长的众多前辈集体实践检验的过程，其可信度与普遍适用性就低了很多。

（二）判断一种戒色理论方法靠不靠谱，还要看这种理论方法是不是普遍真理，也就是有没有普遍适用性。

如果一种戒色理论方法只有最初提出者自己会用，只有他自己成功了，其他戒色新人学不会、很难成功，那么这种方法只是个人经验主义的产物，不是普遍真理，不具有普遍适用性，一定是有问题的。现在国内戒色界确实存在这样的方法，只有那个提出者自己会用，其他戒友实践后没有戒掉色也就罢了，而且还搞出了断念强迫、焦虑、抑郁等心理疾病与一系列的副作用。

《戒色七部曲》提出之后，2015年～2016年间，部分戒友实践后反馈效果良好。2017年～2020年，戒色论坛正式在戒友中进行了实验推广，累计2000多人参与了实修，经过2000多位戒友实践后，普遍反馈戒色效果良好。实践证明，《戒色七部曲》是具有普遍适用性和高效性的戒色法，是经过实践检验过的真正好方法。

《戒色七部曲》在以前的戒色时代（“中弘期”时代）被前辈们验证过有效，在当前这个时代（“后弘期”时代）也被众多戒友验证过是有效的，具有普遍适用性。只要认真落实，人人皆有成功的可能性。

（三）判断一种戒色理论方法靠不靠谱，要坚持“实践是检验真理的唯一标准”的原则，要根据自己的实践来验证，而不是盲目迷信某个前辈的说法。

判断一个戒色前辈的戒色理论方法靠不靠谱，不是这位前辈自己在文章里说了算，也不是他的部分追随者说了算，而是众多普通戒友的实践说了算。一句话：实践是检验真理的唯一标准！

成功者+名气大+文章流行+发心好≠戒色法无问题。比如，《戒为良药》的作者是一位成功戒色者，他的名气在目前的戒色界是最大的，他的戒色文章最流行，他的发心也很好，可是他提供的戒色法是有问题的。一个戒色成功者在戒色界有大名气，不等于他说什么都是对的。别人说什么，你就信什么，说好听点是你心地太善良容易相信人，说难听点是你没有独立思考能力。

以上三条，是做为一个戒色者在学习一种戒色理论方法之前必须知道的原则，了解之，必然有助于避免弯路，快步走向成功。

凡是没有经过以上三个标准检验的有名气的、普遍流行的戒色法大家要特别警惕。越是有名气的人，大家越是要警惕——风头最劲的戒色成功者说什么都是对的，甚至不管邪乎到什么程度人们都爱听。

六、如何正确看待戒色前辈？

一句话：正信前辈，不盲目迷信前辈。

前辈的观点是否正确，你要用自己的亲身实践来检验，以自己的独立思考来判断，而不能人云亦云，这是正信态度。不加验证、先入为主一味迷信某个戒色前辈的观点，这是迷信态度。

对待所有前辈的言论，都应该以辩证、理性的态度看待。不要对戒色前辈搞戒色偶像崇拜，不要把前辈封神。对于前辈言论，你要有自己的独立思考判断，养成独立人格，如此才能戒色成功。

对戒色公益事业贡献极大的“中弘期”戒色前辈们，他们的言论是不是100%正确，说的每一句话都对呢？没有人可以保证自己说的每一句话都绝对正确，无论这位成功戒色的前辈在戒色界的名气有多大，都是如此。要求前辈说的每一句话都完全正确，是一种苛求，也是不现实的。“中弘期”戒色前辈们当然也难免存在个别值得商榷的观点，但是他们提倡的系统戒色理念方法在戒色大方向上绝

对不会误导大家，他们的戒色观点达到了 98～99%的正确率，已经很高了，这已经很不错了，大家可以放心学习。

如果一本戒色书的观点正确率低于 70%，那么大家就要小心谨慎了。比如《戒为良药》这本书的观点正确率只有 50%左右。《戒为良药》出现于“后弘期”戒色时代，是目前戒色界流传最广、名气最大的一本书。如何正确看待《戒为良药》，是事关大家能否戒色成功的一件大事。

《戒为良药》提倡戒色和破斥“手淫无害论”是正确的，对戒色界是有贡献的；但是该书提出的洗脑观、心魔说、觉悟论、断念法（断念口诀、观心断念）等一系列戒色理论方法是有问题的，根本不适合广大戒友使用。很多戒友使用之后，不但越戒淫念越多、越戒心越色，而且出现了一系列严重心理疾病，浪费了宝贵青春，这些都是有大量戒友受害案例可以证明的。正因为对《戒为良药》的一味迷信，才导致在很多戒友身上发生了一桩桩戒色悲剧。戒友对《戒为良药》的迷信态度，大家要深刻反思，吸取教训。

对别人的观点做出自己的独立判断，是一个人成熟的标志。大家要自立自强、独立反省，不能依赖前辈。前辈说的对不对，大家可以用自己的实践来验证，而不能别人说什么你就信什么。对于戒色前辈不要搞偶像崇拜，对前辈应该采取正信态度而不是迷信态度。

七、检验一个戒色法的具体标准是什么？

当你每天认真实践某个戒色法 3～6 个月，反观你的身心状态是否开始变得轻松、愉悦了？心态是否变得阳光，开始对未来充满希望和信心了？戒色天数是否有一些进步了？……如果是，证明这个方法可信度较高。

反之，如果你内心因为用这个方法变得非常焦虑、压抑、痛苦，戒色没有什么进步，那你就要小心了，你可能被别人洗脑了。你不进步可能不是你努力不够、天赋不如别人、对那个方法没有掌握要领，可能是你用的戒色法本身就有问题！你就要考虑及时舍弃了，改用《戒色七部曲》试一试。

八、正确学习方向。

以《走向光明》为主，以 “中弘期”其他前辈的戒色文集为辅，兼看戒友实践《戒色七部曲》的成功戒色体会文。

《走向光明》是《戒色七部曲》的唯一实战指导教材，而《戒色七部曲》汇集了“前弘期”、“中弘期”数百位戒色前辈的成功经验，是集大成的高效戒色法。“中弘期”其他前辈的戒色文集也有很多有益的闪光点，值得大家学习。戒友实践《戒色七部曲》的成功戒色体会文，对你会有很多启发。

九、真抓实干，不耍小聪明。

《戒色七部曲》有“别行版”与“通行版”两个版本，无论“别行版”还是“通行版”都是高效戒色法，认真落实都可以戒色成功。

戒色不存在捷径。不走捷径，就是走了最大捷径。戒色是要吃苦的，短期的阵痛是为了更美好的明天。即使《戒色七部曲》非常高效，你也要付出努力，每天要认真落实《戒色七部曲》日课。不愿意吃苦、想走捷径的戒友就不要谈戒色了，因为世间没有任何一件事可以不用付出代价就能轻松成功。

只要你的戒色认识是正确的，是“系统戒色论”，你每天认真落实《戒色七部曲》日课，成功不再是遥不可及的梦想！已经有很多戒友之前屡屡失败，后来使用《戒色七部曲》顺利戒色成功了，其中不乏十几年、二十几年恶习严重的戒友。

最后，祝福各位戒友早日成功，获得新生命！

目　　录

卷首语

前言

正本清源　继往开来

凡例说明：本书导读与使用指南

成功戒色第一课

《从黑暗到光明》系列

《从黑暗到光明》系列导读

第一章　“系统戒色论”理念解读篇

1. 丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代

2.“系统戒色”发展史与《“系统戒色论”体系》浅析

3. 树立正确戒色观

第二章　“系统戒色论”实战方法篇

4.“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南

5.“戒色系统工程论”实战手册——“三体式”戒色修身法

6. 高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）

7. 普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）

8. 再谈如何断念

第三章　《戒色七部曲》综合论述篇

9. 辟妄导正——七部曲戒色常识篇

10.钩沉索隐——《戒色七部曲》指要篇

11.《戒色七部曲》解读一：入门筑基篇

12.《戒色七部曲》解读二：践行进阶篇

13.《戒色七部曲》解读三：实战提升篇

14.如何运用七部曲突破戒色三大阶段

15.指月录——论成功戒色的战略战术

16.《戒色七部曲》成功案例选

第四章　《戒色七部曲》分项论述篇

17.身体康复的关键——早睡早起

18.肾虚者的第一大补药

19.入睡的方法与诀窍

20.肾虚者的最佳健身方式

21.呼吸决定运动方式的优劣

22.康复身体的养生功法

23.读书的目的与建议

24.屡戒屡败，怎么办

25.方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”

26.高效持诵的方法与技巧

27.持诵戒色实战答疑

28.行善对戒色的重要作用

29.也谈如何奋斗

30.论反省的重要性

第五章　戒色杂谈篇

31.中医论淫习的危害

32.戒色常见疑问解答

33.成功戒色的唯一捷径

34.成功戒色八大要素

35.戒色前辈成功经验选

36.论戒色后身体的康复时间与康复之道

37.肾气虚了怎么补

38. 论戒色的三层境界

39. 戒色重生的十三大改变

《从地狱到人间》系列

《从地狱到人间》系列导读

1.从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程

2.也谈戒淫中的自力行持

3.论戒淫的临界点

4.如何戒意淫

5.瓦解淫念的秘密

6.戒意淫全攻略

7.关于戒淫的几点思考

8.浅析戒淫的三个阶段

9.成功之身后事

10.戒淫三年体会谈

11.戒淫常犯的错误及对策

临别赠言

特别篇：戒色明灯——浅谈戒色法发展史兼评《戒为良药》历史功过

附录篇

1. 曾国藩的修身艺术

2. 浅论邪淫的危害与对策

3. 积善之家有余庆

后记

《从黑暗到光明》系列导读

自从 2007 年～2011 年我在国内第一家戒色网站“戒邪淫论坛”完成了早期戒色文集《从地狱到人间》之后，我离开戒邪淫论坛来到戒色论坛。从 2011 年开始，我在戒色论坛开始写作后期文集《从黑暗到光明》系列，该系列收入了我在戒色论坛写作的部分文章，以及离开戒色论坛之后至今写作的文章。

戒色论坛（目前改为自律论坛）是国内成立的第二家专业戒邪淫自渎淫习的公益戒色网站，是一个提倡“节欲养生”、“修身励志”、“远离不良色情”面向社会大众为宗旨，不提倡任何宗教信仰的大众化公益性论坛。《从黑暗到光明》系列是戒色论坛众多戒色前辈们的成功经验总集，内容更具有普遍适用性，借鉴价值极高。

《从黑暗到光明》系列的重点内容是根据戒色论坛众多戒色前辈们的戒色经验而总结出的一套系统戒色修身方法体系《“系统戒色论”体系》，其精华实战版就是《戒色七部曲》日课。数千名戒友实践《戒色七部曲》日课后，普遍反应良好，很多之前屡屡失败的人因此获得了戒色成功。本系列文章中引入了数百位戒友实践《戒色七部曲》日课的真实感受案例，对于大家戒色极具参考价值。

《戒色七部曲》是《从黑暗到光明》系列的重点，《从黑暗到光明》系列又是本书的重点。可以说，《走向光明》就是以“系统戒色法”《戒色七部曲》为核心全面展开论述，是《戒色七部曲》的实战教材。

《从黑暗到光明》系列经过本次升级修订之后，没有按照文章写作的前后年代排序，而是根据文章内容以及逻辑顺序进行了排序。各篇文章的内容与观点相互联系，使本书形成了一个完整的戒色实战体系，实战性、普适性、高效性、针对性更加突出，对于广大戒友戒色修身具有极强的实际指导意义。

本系列从“系统戒色论”理念解读开篇，其次讲解了“系统戒色论”实战方法，然后从综合与分项的角度对实战方法《戒色七部曲》进一步进行了深入解读。各篇文章之间的结构清晰、脉络分明、环环相扣，理论结合实际的解读，使广大戒友对于如何落实《戒色七部曲》有了一个清晰的认识。只要认真落实行动，人人皆可以戒色成功。

本系列中每篇文章的内容都具有极高的借鉴价值，不再逐一介绍。大家深入阅读并将《戒色七部曲》落实到日常生活中，边实践边反思，不但可以戒色成功，而且会获得生命的重生。

丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代

【摘　要】在戒色之前，大家首先要搞清楚“戒色”这个词的真正含义，这是成功戒色的根本。如果对“戒色本质”缺乏一个正确、清醒的认识，即使你付出了很多努力，戒色成果却依然寥寥无几，你不可能取得太高的成就，也不可能走得太远。

【关键词】戒色的本质　　戒色要回归生活　“系统戒色”理念方法

目录索引

上篇：戒色的演变与历史沿革

戒色，是谁提出的、“系统戒色”是怎么来的

中篇：戒色的本质是什么

在生活中戒色，在戒色中生活、哪一块肉不是精肉

下篇：回归戒色的本质

正　文

上篇：戒色的演变与历史沿革

目前，国内加入戒色行列的人越来越多了，戒色的人数达到了几百万人，戒色界轰轰烈烈热闹非凡。然而，现在戒色的人尽管很多，可是真正弄明白“戒色”这个词最基本概念的戒友却屈指可数、少的可怜！

国内几百万人戒色，竟然没多少人真正搞清楚“戒色”一词最基本的概念，这是一件非常悲哀的事。看到这个现状，让我们这些堪称前辈的老一代戒色者感到无比痛心与无奈。

可以这么说，如果一个想要戒色的人连“戒色”这个词的真正概念都搞不清楚，连戒色的最基本问题都没弄清楚，也就不可能从根本上彻底解决问题，想取得戒色的成功也就是不可能的事了。截止 2017 年，整个国内戒色界只有少数人有意或无意中按照戒色的真正含义去戒色，这个比例仅仅为 0.01%（万分之一），仅数百人而已。这就是为什么戒色的人很多，成功的人却很少的原因。

有人肯定会疑惑，为什么这样说？

根据我和戒色论坛其他前辈的人生经验，我总结了一句话：起点决定终点。

用在戒色上就是：如果你要戒色，首先你对“戒色”这个词要有一个正确的理解。你对戒色的理解决定了你能达到的戒色高度，也决定了你能取得多大的戒色成就，能走多远。这句话，请大家牢牢记住。

戒色，是谁提出的

在搞清楚“戒色”这个概念之前，我们首先要搞清楚一点，就是目前戒色界大家普遍共识的“戒色”这个概念词是谁在戒色界里最先提出的？

正确答案是：戒色这个词古已有之，在戒色界范围内是“中弘期”戒色时代的戒色论坛前辈最先提出的，然后成为如今戒色界大家的普遍共识。这是在我查阅了大量资料和询问了戒色界元老级别前辈们之后才得出的答案。

2002 年，国内成立了第一家戒色网站戒邪淫论坛，开启了戒色界“前弘期”戒色时代。那个时候国内戒色不叫戒色，叫做戒邪淫或戒淫。

2006 年，国内成立了第二家戒色网站戒色论坛（www.jiese.org/bbs），开启了戒色界“中弘期”戒色时代。戒色论坛是慈善中国和清泉两位师兄于 2006 年 9 月 18 日建立的，戒色论坛这个名称也是慈善中国和清泉两人共同确定的。戒色论坛成立之后，“戒色”这个词才渐渐开始流行，在网上和网下先后广泛传播开了，逐渐取代了之前戒邪淫、戒淫的叫法，成为戒色界的共识。

大家看《走向光明》一书，早期文集《从地狱到人间》系列称为戒淫，后期文集《从黑暗到光明》系列称为戒色。为什么？因为早期文集是我在戒邪淫论坛写的，后期文集是我到戒色论坛后写的，明显受到了这个称呼变化趋势的影响。

简要小结一下：

从国内戒色发展史来看，2002 年～2006 年是国内戒色史的“前弘期”，也就是戒邪淫论坛影响力最大的时代，国内戒色叫做戒邪淫或戒淫。到了 2006 年～2011 年国内戒色史的“中弘期”，也就是戒色论坛影响力最大的时代，“戒色”这个叫法才普及开了。国内戒色史的前 10 年（2002 年～2011 年）涵盖了“前弘期”、“中弘期”两大戒色时代。由前弘期的“戒邪淫”变为中弘期的“戒色”，这是时代潮流发展变化的结果。

“系统戒色”是怎么来的

我们厘清了“戒色”这个词来源于“中弘期”戒色论坛的前辈们，就不得不提到“中弘期”戒色论坛前辈们的另外一个划时代贡献与创建：造福后人的高格局、高起点、高效能的“系统戒色”方法体系。

“戒色，是系统工程”这一理念，是“中弘期”戒色论坛总管理员慈善中国于2006年底在戒色界第一个提出来的，也是戒色论坛管理团队集体的原创。后来经过戒色论坛一大批堪称国内戒色界元老级别前辈和精英们的集体探索、讨论、补充，内容不断丰富、完善起来，让戒色论坛的无数会员通过践行这个“系统戒色”方法体系取得了戒色成功。然而唯一美中不足的是，这个体系始终没有形成一个统一的、标准的格式，不利于更大范围内推广。直到后来我于2011年加入了戒色论坛，经过历时5年的学习、归纳、概括、提炼，最终形成了统一的、标准的“系统戒色”方法体系模式——《“戒色系统工程论” 体系》（后来该体系提升为《“系统戒色论”体系》），实战版就是《戒色七部曲》通行版与别行版。这个体系并不是我个人的成果，也不属于任何单独的某一个人，而是属于“中弘期”整整一代的戒色前辈们。它代表了“中弘期”戒色论坛“系统戒色”理念与方法的精髓，是一大批“中弘期”戒色前辈们的集体智慧结晶。

“系统戒色”方法体系从“中弘期”前辈们最初的提出，到2015年最终的完善，整整历时近10年时间。从国内戒色发展史的高度来讲，“系统戒色”理念与方法体系是“前弘期”和“中弘期”国内戒色界无数元老级别前辈们的集体共识。为什么“前弘期”也算在内呢？因为戒色论坛的不少元老级别前辈们曾经也是戒邪淫论坛的会员或版主。

中篇：戒色的本质是什么

戒色的本质，通俗的讲就是：什么叫做戒色？“戒色”这个词的真正含义是什么？

按照“中弘期”戒色论坛前辈们的理念来讲，真正的戒色，不仅仅是戒除一个手淫恶习，而是彻底自我改造、全面克己修身，获得生命的重生、活出精彩人生，这才是真正的戒色。做为一个戒色者，如果你把“戒色”这个词简单理解成我只要戒掉一个手淫恶习就行了，就算你成功了，那你最多就戒掉一个恶习而已，

你就到此为止了，你的高度很低。为了戒色而戒色，你不会走得很远。

为了更好地理解戒色的本质，建议大家把《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》反复认真阅读几遍，你就弄懂了戒色的真正内涵是什么。

戒色的本质是什么？

高度概括的讲：生命的重生。

通俗易懂的讲：戒色，不仅仅是戒手淫、戒意淫，而是生命的重生。

规范详细的讲：戒色不仅仅是戒掉手淫、意淫，而是通过学习传统文化，吸取儒释道三家文化的精华，彻底自我改造、全面克己修身，重塑正确人生观，回归健康有序的生活方式，养成良好行为习惯，形成积极向上的人生态度，为人生理想而努力拼搏，获得生命的重生，活出精彩的人生！做一个拥有良好品行的人，做一个对国家、对民族、对社会有益的人！

戒色之前，大家处在混乱的、颓废的、不健康的生活方式和生活状态中。具体表现为：生活方式上熬夜、沉迷网络、色情与游戏，关注无聊花边新闻、不爱运动、作息无规律等；行为习惯上懒惰、拖沓、不爱劳动，居室脏乱差等；人生观与人生态度上没有人生理想与远大志向，得过且过混日子、性情冷漠只观注自己、逃避困难、没有担当精神、意淫女性等。

按照“戒色的本质”戒色之后，表现为：生活方式上作息规律、早睡早起、读好书、锻炼身体、交益友、孝顺父母、行善、不浪费时间等；行为习惯上戒烟酒、节制上网、只看有益身心的电视节目或网络视频内容、不玩网络游戏、勤快、劳动、感恩、居室干净整洁等；人生观与人生态度上远离色情，树立远大人生目标，为自己的人生理想而努力奋斗等。已婚人士减少夫妻正淫次数、未婚人士禁止婚前性行为等邪淫行为。

说到底，“戒色的本质”就是重新做人！做一个俯仰无愧天地的好人！我们要彻底告别过去那个心态消极颓废、心灵龌龊、身体衰败、被周围人嘲笑看不起、一事无成的旧我，活出心态积极阳光、身心健康、被朋友同学同事和周围人尊重的、心地坦荡、事业有成、敢于担当、顶天立地、于己于家于人于国有益的新我！

彻底告别过去阴暗、颓废、消极的人生，回归正常人的生活状态，生活在阳光下，活出五彩斑斓的精彩人生！

确切的说，这个戒色本质就是我们的戒色信念和灵魂！丢失了戒色信念和灵魂的戒色者，等于失去了前行的动力，注定戒色格局、层次太低，注定不可能取得太高的戒色成就，也不可能走得太远！

如果把“戒色的本质”简单理解为戒除手淫和意淫，这就是典型的“为了戒色而戒色”，是片面的、狭隘的、低层次的戒色认识论，注定格局和层次太低！如果在以前的“前弘期”、“中弘期”戒色时代，持有这种认识还有成功的可能性，然而在当下的“后弘期”戒色时代（2011 年之后的戒色时代），成功的可能性就越来越小了。因为在“前弘期”、“中弘期”戒色时代，电脑网络尚不普及，人们的生活方式是正常的、有序的、健康的，坏习惯不太多，为了戒色而戒色，还是有希望成功的。然而现在的“后弘期”戒色时代，电脑、网络、智能手机普及了，网络色情泛滥成灾，戒色的大环境比以前的时代恶劣 100 倍甚至 1000 倍以上，大家都处在混乱的、颓废的、不健康的生活方式和生活状态中，不走“系统戒色”这条路，真的很难成功了。

有一位戒友看了“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色法”之后，感慨的说：我终于知道自己这么多年戒色为什么失败了！因为我之前把戒手淫和现实生活完全脱离开了，为了戒色而戒色。生活上熬夜、沉迷网络、电视，作息无规律、没有人生远大志向，得过且过混日子、拖沓、懒惰……这些坏习惯一条都没有改，我怎么能戒色成功呢？实际上，有这种感慨的戒友非常多，不一一例举了。

如果按照“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色”理念和“系统戒色”方法体系（特别是践行《戒色七部曲》日课）去戒色，你不仅仅戒掉了手淫恶习，而且你还改掉了其他方面的一些陋习和毛病，全面修身养成良好品行，最后获得的是什么？是生命的破壳重生！你整个人生都改变了，你的学业、事业、婚姻、家庭、财富各个方面都会获得很大的改变。因为“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色”方法体系不仅仅是戒色体系，同时也是可持续发展的修身体系、人生发展体系、成功人生体系。戒色认识决定了戒色目标与最终结果。你对戒色的认识是生命的

重生，你这样想了才会这样去做，你只要认真做了，你就会达到这些目标。

现在的年轻一代戒友们对戒色的认识普遍都有问题，很多人都没有搞清楚“戒色的本质”是什么？真正的戒色意味着什么？他们认为戒色就是戒手淫和意淫，这种低格局、低层次的戒色认识论，导致戒色方法单一、不全面、不系统，尽管付出了很多的努力，为戒色花费了大量的时间和精力，戒色的效果却是低效能的，戒色的成果更是寥寥无几的！

“中弘期”戒色前辈们的戒色理念（戒色认识）不仅仅为了戒除手淫意淫，而是全面修身，自我改造，活出全新生命，获得生命的重生！绝对不是为了戒色而戒色，而是上升到全面修身的层面了。因为这些前辈们已经认识到了戒除手淫意淫只是生命重生的一环而已！由于前辈们的戒色认识起点、格局、层次很高，因此这些前辈们集体创造出了格局起点高、内容全面、方法系统、效果高效的“系统戒色”方法体系。不为了戒色却能把色戒掉，不刻意戒色却能戒掉色，这就是“系统戒色”方法体系最高明的地方！这也恰恰是戒色新人最难以理解的地方！

大家去看一下《戒色七部曲》，还有《“戒色系统工程论”体系》第一篇和第二篇，哪一个方法是让你直接对抗淫念心魔呢？根本没有！而是提倡“在生活中戒色，在戒色中生活”，让你持续进行全面修身，和生活打成一片；不是要你脱离生活另外单独再搞一套戒色，而是在一开始就把戒色融入到现实生活之中。

在生活中戒色，在戒色中生活

《戒色七部曲》提倡“在生活中戒色，在戒色中生活”，那么这两句话能否颠倒一下顺序？不能颠倒！为什么？

“在生活中戒色”，说明脱离现实生活的戒色是错的。为了戒手淫而戒色，为了戒色而戒色，这种错误的戒色认识论，早在很多年前戒色论坛的前辈们就已经批判过了。也就是说，戒色绝对不可以脱离生活，戒色必须和自己日常的实际生活联系起来，戒色和生活本来就是一体的，戒色就是生活，脱离了生活，哪里有色可戒？不要头上安头，多此一举！

“在戒色中生活”，说明脱离了戒色的生活，是混乱的、颓废的、不健康的生活方式、生活状态，是不正常的。戒色的本质就是要大家养成良好行为习惯，

回归健康有序的生活方式与生活状态之中。

无论是什么戒色法，最后的落脚点与归宿一定是回归到健康有序的正常生活中。这是判断一个戒色法是否正确的标准！凡是做不到这一点的戒色法，一定是错误的，无论这个戒色法是谁提出的，无论这个人在戒色界多么有名气。

哪一块肉不是精肉

《“系统戒色论”体系》中的戒色方法（实战精华版为《戒色七部曲》日课），看似没有一条是直接针对戒色的，但是它却能把色戒掉，这就是“系统戒色”最高明的地方，这也是戒色新人最难以理解、最容易误解的地方。

孙子曰:“百战百胜，非善之善者也。不战而屈人之兵，善之善者也。故上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，其下攻城。”《“系统戒色论”体系》不用刻意戒色、直接戒色却能把色戒掉，走的就是兵法上的“不战而屈人之兵”道路，是具有高度战略思想与哲学思想内涵的上乘戒色方法体系。《“系统戒色论”体系》的实战精髓版《戒色七部曲》是一个不谈戒色的戒色法，用不直接戒色的方法却能戒掉色，非常高明。

《戒色七部曲》表面看起来太普通了，就是日常生活而已，这恰恰就是其高明之处。道法自然，最高深的戒色法往往看起来最平凡，不会给人以玄虚、新奇之感。由于《戒色七部曲》太高明了，很多人看不懂。再加上现在“后弘期”的很多戒色新人自身认识低下，错误地认为只有直接对抗淫念心魔才算戒色，这就导致他们有幸碰到了上乘戒色法《戒色七部曲》，却误认为与戒色无关，竟然荒唐地认为是小方法抛弃不用，用他们所认为的断念大法戒色。然而，结果却是他们走了很多弯路，走入了戒色死路，最后又不得不回头实践《戒色七部曲》才取得了成功。说到底，出现这种情况的根本原因是：这些戒友根本就没有搞懂“戒色的本质”是什么！他们对“戒色”这个词的认识从一开始就是错的！

“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色”理念（认识论）和“系统戒色”方法（方法论）是相互配套的，戒色认识论和方法论是统一的。然而当下年轻一代的戒友们对戒色的认识实在是太低级，戒色认识论与方法论都是片面的、狭隘的、

低层次的，导致即使他们碰到非常殊胜高明的“系统戒色”方法体系（《戒色七部曲》体系），根本理解不了，也接受不了，不识庐山真面目，当面错过。

现在有很多戒友在没有搞懂“戒色”这个词最基本概念的前提下，就盲目仓促的开始戒色了，一开始就错了！起点错了，这就注定了戒色方法单一，戒色效果也不会很好，结局不会走的很高、很远。对戒色的认识，是成功戒色的大根大本。所以，在戒色之前首先要搞清楚“戒色”的本质概念，否则戒色就会走错路，想取得成功也很难！

讲一个禅宗开悟公案。唐代有一位高僧叫宝积禅师，他最初参禅悟道时很用功，然而参禅多年一直没有开悟。有一天，他从集市上经过，碰到一个客官正在买猪肉，客官告诉屠家说：“精肉，割一片来。”意思是只要瘦肉不要肥肉。卖肉的人正在切肉，一听这话不高兴了，把刀啪的一声摔到案板上，叉手说道：“长史，我卖的哪一块肉不是精肉？” 宝积禅师听到这句话，一瞬间就开悟了。

我讲这个公案是什么意思呢？你们看《“系统戒色论”体系》中的“系统戒色”方法，似乎看上去哪一条都不像是为了戒色制定的，都不像是直接针对戒色的，怎么看都不像，对不对？但是当你真正理解了“戒色的本质”，当你真正将“系统戒色”方法实践到位了，当你有了亲身体会之后，你就会发现“系统戒色”方法中又有哪一条不是直接针对戒色的呢？

就像那个卖肉人说的：哪一块肉不是精肉？

下篇：回归戒色的本质

2011 年以后，国内戒色史进入了“后弘期”戒色时代，各大新兴戒色平台不断兴起，大都使用了“戒色”这个词以及“前弘期”与“中弘期”戒色前辈们提倡的婚前禁欲、婚后节欲的理念，戒色得到了广泛普及。截至 2017 年 11 月，国内戒色人数大约有 350 多万。

然而，在繁荣兴盛的表象之中，也存在着很大的隐忧。因为在几百万人的庞大戒色队伍中，目前（2017 年）坚持中弘期“系统戒色”理念与方法的人连 1%都不到！真正落实《戒色七部曲》日课的人数仅仅几百人。“系统戒色”从涵义到实践的完整纯正传承可以说命若悬丝了。

出现这种断层现象，是由诸多方面原因造成的。一方面是戒色论坛早期很多知名的前辈们纷纷退出了戒色界，戒色论坛由盛而衰，已经没有多少后起人材在坚持弘扬“系统戒色”的理念方法了；另一方面是新兴戒色平台与网站的广大戒友对“中弘期”前辈们的“系统戒色”理念与方法的高明之处不甚了解，因此没有很好的继承。

戒色界自从进入“后弘期”戒色时代之后，戒色开始普及了，越来越多的人加入了戒色队伍，达到了几百万人。目前戒色界空前繁荣，但是在繁荣的表象之下，“戒色的本质”却丢失了，“系统戒色”理念与方法的传承快断绝了！现在的年轻一代戒友们，是迷茫的一代，已经基本不知道“戒色的本质”是什么了。也就是说，这个时代是丢失了戒色本质的时代，是一个悲哀的戒色时代！

由于“中弘期”部分戒色前辈是从“前弘期”戒邪淫论坛转到戒色论坛的，因此可以说“中弘期”的“系统戒色”理念方法体系，是“前弘期”与“中弘期”无数戒色前辈们经过了十多年的戒色实践之后，共同总结探索出来的高效、系统、普适性的戒色方法，是无数前辈们的集体智慧与经验精华，是入手易、见效快、成功率高的上乘戒色法。

“系统戒色”理念与方法体系，堪称国内戒色史上的一座高峰！要继承“前弘期”与“中弘期”戒色前辈们总结的“系统戒色”理念方法体系，就必须回归“中弘期”戒色前辈们对“戒色的本质”的正确认识。因为“戒色的本质”是戒色的根本、是体，戒色方法是戒色的枝干、是用，体决定了用。没有了体（对“戒色的本质”的正确认识），戒色就失去了灵魂，是不可能走上正道的。实践也证明了在现在的“后弘期”戒色时代，很多戒友因为丢失了戒色本质，戒色本来是好事，却误信误用错误的戒色法，酿出了一桩桩戒色人间悲剧，让人唏嘘不已！

回归“戒色的本质”，回归“中弘期”“系统戒色”之路，就是回归戒色的正途，是我们这些即将退出戒色界的一代人为对治当下这个戒色时代的弊病而开出的一剂治病良方。

正本清源，回归、传承、弘扬“中弘期”戒色前辈们对“戒色的本质”认识，回归、传承、弘扬“中弘期”戒色前辈们“系统戒色”方法，是当今青年一代戒

友们的历史使命和责任！

这就需要大家共同努力，创造出一个崭新的戒色新时代！

后记：

本文在网上发表之后，在广大戒友中立刻引起了强烈反响。以下是一些戒友的读后感，相信对大家会有启发作用。

某位戒友的感悟：

这次失败对我的打击很大……因为这些天我也吃素了，也运动了，也早睡早起了，行善也做了，戒色文章也看了，念起即断每天都在念，为什么还是失败？？我的内心压力很大，也十分的自责，同时感觉自己完全看不到成功的希望了……

我开始暴饮暴食，当天就和朋友去网吧玩到了凌晨（以前朋友邀请我去网吧，我都是拒绝的）。开始重新浏览擦边内容，脾气也变得十分暴躁，对家里人乱发脾气，但是每天我仍旧拿出一定的时间看戒色文章。

我把《戒为良药》停下来了，去戒色吧的精品区开始寻找我为什么失败的原因，但是还是一无所获。我的感觉就是，你们说的道理我都懂，我也是这么做了，为什么你们成功了，我还是失败？？为什么你们这么做了，你们成功冲破怪圈直接成功，而我却屡屡失败？？破戒后的那两天，嫉妒和怨恨充斥着我的内心，整个人也变得十分消极负面，但是想到戒友们对我的鼓励，我不能就这样放弃，我仍旧在寻找我戒色失败的原因。

直到我看到日日知非老师的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》这篇文章，才彻底点醒了我。我之所以屡屡失败，归根结底还是因为对于戒色到底是什么这件事情上的认识十分模糊，以及缺少了详细的戒色计划，以至于把戒色脱离了生活，陷入了为了戒色而戒色的思想误区。（我前段时间整天研究怎么降伏心魔，心魔的出招套路是什么，导致把戒色和生活脱节）

简单的说，就是两个对于戒色最根本的问题被我忽略了，那就是：

1、戒色到底是什么？

2、到底该如何戒色？

这篇文章解决了我这两个根本的疑问。

这是我第一次十分有把握自己一定能够一次戒成的。不知道为什么，但是我知道自己十分有把握了。以前觉得戒色很麻烦，又要吃素，又要运动，还要行善，又要每天看戒色文章，娱乐节目不能看，游戏不能玩。这都无所谓，最可怕的是自己仍旧破戒。所以一旦破戒，就会自暴自弃，归根结底还是没搞清楚戒色到底是什么，就稀里糊涂地上路了。戒色并不是指不手淫还有不意淫，戒色是指全面的修身，彻底的改变，和过去颓废悲观的自己彻底告别，彻底逆袭颓废的生活状态，用崭新的姿态迎接全新的生命！

想到这里，我对自己的破戒彻底释然了，不如把这次破戒当做彻底告别过去邪淫生活的小仪式……

有很多人批评戒色吧，归根结底的原因是因为我们绝大多数戒色人把戒色当做生活的一切了，以至于把破戒=戒色失败=人生失败，直接就划上了等号。这就是为什么很多老戒友一旦破戒，很有可能就会一蹶不振，甚至会投向反戒队伍的怀抱。这也是很多人，不戒色时还好，戒色后反而给周围人的感觉就是这个人脑子有点不正常。这就是戒色戒偏了，没有搞清楚戒色到底是什么就开始戒了。

系统戒色理论，我在2016年就接触过了。当时并没有在意，就这样错过了，归根结底是因为一个字：懒!! 因为我认为戒色就是我只要不手淫就好了，而系统戒色理论里的方法，在当时的我看来和戒色真的是八竿子打不着。特别是对于持诵和行善这两条，一直秉持怀疑的态度。

从2016年到2017年这段时间，我分别学习了飞翔、妙某、白某等老师的戒色方法，但是始终无法有突破性的进展，而且往往是一旦破戒，就一蹶不振。我发现自己有一个很显著的特点，那就是戒到一定时间就会懈怠。那就是当我身体恢复、心理状态良好后，我突然就丧失了继续戒色的潜在动力了，这个时候只要独处我就会破戒。

这次破戒我思考了很多，也参考了戒色吧的许多精品文章，我反复的质问过自己：为什么会在本应该精进的时候，选择了懈怠？一无所得？我感觉他们说的道理我都懂，可为什么我还是不能成功？

直到昨天晚上，我看到了日日知非老师的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》这篇文章，我当时喜极而泣！我知道自己这次有把握成功了！我流着泪对天发誓：我这次一定要彻底改变，彻底地扭转颓废的人生！我找到了自己戒色屡屡失败的根源。同时也明白了为什么有些戒友戒色后生活顺风顺水，而有些戒友戒了一两年，身体反而越戒越差了。

“因地不真，果招纡曲。”你戒色目的就决定了你戒色的高度，如果你仅仅认为戒色就是不手淫，整天靠数着天数过日子，这样为了戒色而戒色，你注定走不远。而且这样的戒色态度有一个非常大的隐患，那就是如果你戒到了一个非常不错的天数，一旦你破戒，你就会彻底的一蹶不振。在破戒后，连续破戒几乎是每个戒色人的常态。

我知道这次我很有把握可以一次成功，说实话上次戒色我心里是很没谱的……我知道其他有些戒友通过自力可以轻松戒成，但是我是不可能了，接近15年的邪淫史已经彻底的耗损了我的福报，这次我要彻底的改变，彻底的修身，迎接全新的生命状态。

我在戒色方面属于下下根人。我接触戒色三年，最高也只戒过40多天。2014年看了某老师讲戒邪淫的讲座视频，开始了戒色的旅程，强戒了一年多。这一年多里最高戒色20多天，这段时间完全不看戒色文章。就看了一两篇手淫的危害，就开始戒色了，偶尔看看传统文化论坛的视频。2016年才感觉到学习对于戒色的重要性，开始系统地学习戒色文章。因为我对于佛法一直很排斥，所以只要是关于佛教的戒色文章我都直接跳过了。直到今年年初，我在喜马拉雅跟随一位老师戒色，因为他是讲传统文化的，渐渐的对于佛教的偏见也淡了许多。我记得我最早受持的经典是《地藏经》，后来觉得太长了就换成了《四种决定清净明诲章》，可以大致背诵这篇经典。但是，我戒到1个月左右还是失败了。后来很长一段时间我都徘徊在各种戒色理论之间……很多次干脆想着不戒了，戒色真的太难了，但是每次都被症状吓醒，然后又重新开始戒。

直到我遇到日日知非老师的这篇文章，彻底点醒了我，我当时就知道我真正明白了。我开始重新看“戒色系统工程论”方面的文章。经过我反复的思考，我

发现这就是戒色的最快捷径，也是彻底戒色的唯一途径！换句话说，只要你落实，只要你老实听话真干，你一定能以最快的速度取得戒色的成功，并且扭转你现在颓废的生活状态！

日日知非老师提供了最为详细系统的戒色修身方法，并且从正面直接回答了一直被我忽略掉的问题，那就是：到底什么是戒色？？对于这个根本性问题认识上的模糊不清导致我走了许多的弯路。

佛家有句话叫做：因地不真，果招纡曲。很感谢自己彻底从失败中走出来了，同时也很感慨自己这三年戒色的旅途戒了这么多次，没想到竟然一直都在原地打转。我将我的教训分享给朋友们，愿你们能尽快成功，避免我犯下的错误！

最后把我的座右铭分享给大家：老实听话真干，只有做到才能得到。

戒友明灯的感悟：

《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》这篇文章实在是经典，我反复阅读了很多次，很多句子特别触动人心，感觉就是为了我专门而写。想起了我过去两年破戒的日子，完全就是走错了戒色的路子，非常典型的为了戒色而戒色，完全误解了戒色的真实含义。如果早一点能看到这篇文章，说不定我早就戒除了自渎恶习。

戒友浩睿的感悟：

我在戒淫路上整整走了 9 年，是真正的戒油子。戒色过程中历经艰难和曲折，最多戒过 100 天。经常的状态是几天就破，几天就破，活得异常的痛苦，没有一点幸福感和快乐感。其实我在几年前就看到系统戒色，但是并未引起我的重视，我觉得太浅薄了，根本就是不屑一顾。直到看了《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》这篇文章才醒悟，原来是自己的戒色初心就有很大的问题，整个方向都错了。我现在也开始践行七部曲日课，感觉戒得不像以前那么痛苦了。最后，祝大家早日获得生命的重生！

戒友青栀的感悟：

过去我也接触过戒色论坛，看过寡欲清心、博雅、noagain、日日知非、小小、汉军威武、清清水云间、光明蜘蛛等一大批戒色论坛元老级别的前辈写的戒

色文章。说实话，看完了我不屑一顾，就这点小方法，也能戒掉色？我认为只有不断看戒色文章和观心断念才是最好的方法，结果这种认识导致我戒色两年屡戒屡败。

最初看《走向光明》，我对于书中的“戒色系统工程论”表示怀疑。其中提到的早睡、锻炼、读书，我感觉这些似乎与戒色关系不是特别大，所以当时并没有认真落实《戒色七部曲》。因为最先看的是《戒为良药》，感觉学习戒色文章提高觉悟才是王道，认为早睡、锻炼、读书这些小方法肯定不行，于是研究了两年的戒色文章。结果天天搞戒色理论，天天想着学习，太依赖文章了，生活习惯没有任何改变，这两年仍然是屡戒屡败，感到很迷茫、很困惑。

后来偶然一次上网，在汉军威武前辈的 qq 空间里看到了日日知非老师的《屡戒屡破，怎么办》这篇短文，当时我很震惊，感觉就像一缕曙光划过漫漫黑夜刹那间照亮了我，让我不再迷茫、不再困惑！《屡戒屡破，怎么办》这篇短文很经典，我反复看了 20 遍以上，终于找到了我的戒色误区，就如同《走向光明》书中《戒色不成功的根本原因谈一下》一文所说，屡戒屡败的根本原因是：戒色认识存在问题！

我反思了很久，终于发现了我的戒色认识问题：认为每天多看戒色文章提高觉悟很重要，认为七部曲日课中的早睡、锻炼、读书、持诵、奋斗等等和戒色关系不大，这些都是小方法根本不重要，天天想着学习戒色文章，却不注重实践，生活习惯没有任何改变，天天想着如何对抗邪淫，花大量时间研究戒色，路走偏了。我犯了和《成功戒色的唯一捷径》一文中那位戒友同样的毛病。

自从我认识到了这一点后，就开始实修《戒色七部曲》日课。接下来的几天，神奇的事情发生了，我感觉每天都有事情可做，不会去想未来如何如何了，只关注当下，生活很充实、快乐，每天睡觉都有一种满足感（以前反复破戒，是因为无所事事）。自从我认真看了日日知非老师的文章后，才觉得认真充实地生活才是真正的戒色。现在我发现，《戒色七部曲》真的很强大，每一条都必不可少，真正做到了，才有这样的感悟。

最近我有个亲身感触，戒色不需要刻意戒，只要认认真真落实《戒色系统工程论体系》，每一天都会很轻松，没有以前那种煎熬的感觉，有时候都忘记自己在戒色。真正落实了七部曲日课，根本不用刻意对治邪淫，完全是在生活中戒色。日日知非老师的方法具有“系统性”，用起来不费力，效果非常强大，唯一要做的就是相信、真干。我现在的戒色体会是，戒色应该融入生活，文章不需要看太多，重要的是真干、落实。《戒色七部曲》真的很强大，每一条都必不可少，为什么？七部曲的作用就是把破戒的因全部转化成了戒色成功的因，如果把戒色比喻为扫雷，《戒色七部曲》就是把能够导致破戒的地雷一颗颗拆了，种下好因，得到的就是戒色成功。

我的经验是，对于还不知道邪淫危害的新人来说，看《戒为良药》可以让你很快踏入戒色的大门。对于那些看了大量戒色文章依旧反复破戒的人来说，《走向光明》真的可以帮到你，请你不要错过了。对于屡戒屡败的人来说，《走向光明》是很好的选择。《走向光明》的戒色理念很好，在生活中戒色，在戒色中生活，书中的“系统戒色”方法是我用过的最好方法了。这本书有个很大的特点，偏于实干，不做空想家。看了《走向光明》让我从理论派转向了实干派。

没有飞翔师兄的书，我不会认识到邪淫的危害；没有日日知非老师的书，我不会真正的彻底戒除。

总评：《戒为良药》对于手淫的危害讲解非常到位，这是此书的优点，但是该书的戒色法不具有普遍适用性，对于广大戒友根本不适合。

“系统戒色”发展史与《“系统戒色论”体系》浅析

【提要】：本文对于“系统戒色”发展史做了全面梳理与介绍，并对几乎断层的“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色”理念方法做了系统性的传承、归纳与提炼，在前人的基础上创造性地提出了《“系统戒色论”体系》。该体系堪称“系统戒色”理念方法的集大成之作，从高屋建瓴的角度为当前“后弘期”戒色时代的广大戒色者们开启了一条成功戒色的光明大道，实为每个立志戒色者的必读之作。

“系统戒色”理念与方法是“中弘期”戒色时代一大批元老级别戒色前辈们流传下来的成功戒色经验，是普适、高效、系统的上乘戒色法体系。本文分为上中下三篇，试就“系统戒色”发展史与《“系统戒色论”体系》进行粗浅的论述。

上篇

“系统戒色”源流及其影响

——“系统戒色”发展史浅述

戒色，要想节约时间与精力成本，在最短时间内取得戒色成功，使戒色成果最大效益化，尽快完成人生的重建，回归正常的生活，活出精彩的人生，就必须对国内戒色发展史有所了解。因为只有站在戒色发展史这样的高度看问题，才能找到真正的高效戒色法达到以上目的。

国内戒色公益事业，有据可查是起源于 2002 年，分为前弘期、中弘期、后弘期三个阶段。“前弘期”以戒邪淫网为代表，“中弘期”以戒色论坛为代表，“后弘期”以戒色吧为代表。每个时期都有各自不同的特点，对国内戒色公益事业有着不同的贡献。

2002～2006 年是戒色公益事业的萌芽期，也称为“前弘期”戒色时代。这个时期是戒色方法的探索阶段，以戒邪淫网及其下属的戒邪淫论坛为代表。戒邪淫网是国内第一家公益戒色网站，开启了国内戒色公益事业的先河。从此以后一家家公益戒色网站如雨后春笋般纷纷成立，使成千上万的手淫恶习者受益，戒邪

淫网和戒邪淫论坛对戒色公益事业的贡献居功甚伟。

2006～2011 年是戒色公益事业的发展期，也称为“中弘期”戒色时代。这个时期是戒色方法的成熟阶段，以戒色论坛为代表。此时期戒色人才辈出，如同春秋战国时期的百家争鸣，是国内戒色史的黄金时代，戒色事业欣欣向荣。无数戒色前辈开始探索具有普及性的“系统戒色”方法。

戒色论坛对戒色界的最重大贡献是提出了“戒色系统工程”的戒色理念，并探索出了高效的“系统戒色”方法。《走向光明》这本书直接继承了戒色论坛的“系统戒色”理念与方法，并进行了归纳、总结、提炼，形成了统一的、可操作、可推广的标准模式，最终升华为《“系统戒色论”体系》，其实践版就是《戒色七部曲》日课（别行版与通行版）。“系统戒色”理念与方法堪称国内戒色法中的一座高峰，是戒色论坛对国内戒色公益事业的划时代贡献。

2011～至今，是戒色公益事业的普及期，也称为“后弘期”戒色时代。这个时期是手淫危害理论的成熟阶段，由于戒色吧人数众多比较突出，目前可以算是代表。进入“后弘期”之后，随着戒色吧的崛起，国内戒色的人数越来越多，同时出现了《戒为良药》这本书。《戒为良药》将手淫危害进行了全面分析与总结，阐述手淫危害、破斥手淫无害论、劝人戒色是《戒为良药》这本书的最大优点与贡献。至于《戒为良药》戒色方法的正误，本文不做评价，后人自有评判。随着时代的发展，以后可能还会有新的戒色平台崛起，替代戒色吧，继而成为“后弘期”戒色时代的代表。

随着戒色公益事业的不断发展，目前戒色界出现了很多戒色方法，令戒色新人无所适从。不可否认这些戒色方法确实可以利益一部分人，但很多毕竟是个体经验，不能普遍适合每一位戒友，而“中弘期”戒色论坛的“系统戒色”方法是无数前辈们的集体经验与智慧结晶，如同一座无尽的宝藏，可以无差别地利益一切戒友。由于对国内戒色发展史以及对“中弘期”的前尘往事不了解，现在的年轻戒友们根本不知道真正成熟、高效的戒色法是在“中弘期”形成的，因此也就不知道戒色要走“中弘期”的“系统戒色”这条路。如果广大戒友对戒色发展史

三大时期的特点不了解，不能站在戒色史这样的高度看问题，学习也就无法做到有所取舍、取长补短，那么也不会真正受益。

通过梳理国内戒色发展史的三大阶段，我们就会明白真正具有高效性、普遍适用性的成熟戒色法是在“中弘期”形成的，也就是戒色论坛一大批前辈们总结出来的“系统戒色方法”。“系统戒色方法”是目前国内戒色界最根本、最彻底、最高效、最具有普及性的戒色大宗之法，那些对国内戒色界产生深远影响、真正元老级别的戒色前辈们大多都是按“系统戒色”路子走的，所以我们戒色也要沿着前辈们的足迹走中弘期“系统戒色”之路。

“系统戒色”理念创立期

2006 年～2011 年为戒色公益事业的“中弘期”，也是戒色公益事业的发展上升期，以戒色论坛为代表，这个时期是高效“系统戒色”方法的初步创立期。此时期戒色论坛人才辈出，其中有一部分元老级别前辈曾经是戒邪淫论坛的会员或版主，他们历经多年的戒色实践，开始探索一套具有普及性的“系统戒色”方法。

“戒色，是系统工程”这一理念是戒色论坛总管理员慈善中国于 2006 年末在国内戒色界第一个提出来的，后来经过戒色论坛一大批堪称国内戒色界元老级别前辈和精英们的集体探索、讨论、补充，内容不断丰富、完善起来。戒色论坛一大批前辈精英们在慈善中国提出的“系统戒色”理念启发下，相继写出了《戒色系统工程导引》、《浅谈戒色系统工程》、《再说戒色系统工程》、《戒色一周年感言，浅谈如何系统的戒色》等文章。随着这一系列文章的出现，标志着“系统戒色”理念开始成为戒色论坛的集体共识。在“戒色是系统工程”这个先进戒色理念的导引下，戒色论坛的无数会员们通过践行“系统戒色”方法最终获得了戒色的成功与生命的重建。

经过“前弘期”和“中弘期”无数戒色前辈们的实践积累，以及对实践经验的不断总结、升华之后，戒色论坛的前辈们最终探索出了一套可以普遍惠及每一位戒友的成熟的“系统戒色”方法。

由此可见，“系统戒色”方法从“前弘期”的开始探索，到“中弘期”的最后成熟，是在一大批戒色前辈们共同努力之下结出的硕果，是集体经验与智慧的结晶，堪称国内戒色法的高峰!

“系统戒色”理念中断期

2013 年是戒色论坛发展的一个拐点。由于种种原因，论坛人气于 2014 年开始急剧锐减，来戒色论坛的人越来越少，渐渐地国内戒色界已经没有多少人知道和实践戒色论坛的“系统戒色”理念与方法了。

从 2014 年开始到 2017 年结束，在这段时间内“系统戒色”从涵义到实践的完整纯正传承已经命若悬丝。也就是说，2014 年～2017 年间是“系统戒色”理念与方法的中断期。

为什么戒色论坛非常优秀的“系统戒色”理念与方法出现了中断期呢？

从外部客观因素上讲，有两个原因：

一是上网模式的转变直接导致了戒色论坛的衰落。由于时代的发展与科技的进步，从传统的 PC 互联网时代转变为移动互联网时代，戒友的上网方式发生重大变化，从传统的网吧、电脑上网方式转换为移动终端智能手机上网方式。由于戒色贴吧这种平台形式是移动互联网时代的新兴产物，更贴近时代的潮流，因此一批戒色类贴吧相继崛起，在戒友中的影响越来越大。戒色论坛这种平台形式做为传统互联网时代的产物，自然随着传统互联网的衰落而衰落，在戒友中的影响力大大下降。以至于现在的很多戒色新人只知道戒色吧，根本不知道还有戒色论坛的存在。

二是几乎整整一代戒友的个人素质的下降。由于成长环境的巨大变化，这个时代的人从思想、行为到人生观、价值观等各个方面都与以前时代的人不一样了，贪图安逸享受，不愿意吃苦，喜欢简单、轻松、走捷径的方式解决问题。由于自身性格与心理上的缺陷与惰性，很多戒友即使知道“系统戒色”，也不愿意落实这种扎扎实实的戒色理念与方法。

从内部主观因素上讲，有五个原因：

一是戒色论坛的老前辈们陆续退隐，降低了论坛的凝聚力。比如论坛原始创建人和管理人员慈善中国、清泉、大哉乾元、寡欲清心、清清水云间、小小等前辈都先后因为不同原因逐渐远离了论坛和网络，只剩下汉军威武一人仍在独力支撑管理论坛。

二是戒色论坛不稳定，登录困难。戒色论坛的服务器数次受到反戒人士的攻击，先是文章被植入广告，后来数据严重丢失，网页打开缓慢使得大多数网友难以访问，很多时候论坛根本无法登录。因为无法修复，戒色论坛于 2018 年年底完全放弃了原来的服务器和数据，只保留原域名，另起炉灶重新建立新戒色论坛。

三是论坛管理团队的建设方面有欠缺，戒色人才出现断层，后继乏人。进入“后弘期”之后，随着戒色论坛元老级别前辈精英们纷纷退出戒色界，坚守戒色界弘扬“系统戒色”理念的人才寥寥无几。弘扬“系统戒色”理念的人少了，实践的人自然就更少了，导致“后弘期”的戒色新人们对“系统戒色”理念不甚了解。

四是戒色论坛正式会员 12 万余人，在“中弘期”戒色时代人气尚可、影响力较大，在“后弘期”戒色时代的影响力有限。随着上网模式的转变，论坛会员大面积流失到戒色类贴吧，论坛人气直线下降。同时，因为论坛处于很不稳定的状态，经常无法正常登陆，导致论坛人气进一步衰落。论坛人气的衰落，导致论坛的戒色理念方法在戒友中的影响力有限。

五是戒色论坛前辈们虽然总结出了“系统戒色”理念与方法，然而美中不足的是在方法上始终没有形成一个统一标准模式，不利于更大范围内推广，这也是导致“系统戒色”理念与方法中断的因素。

由于以上主客观各方面众多因素的综合作用，直接导致了论坛“系统戒色”理念与方法在 2014～2017 年期间几乎中断了传承，差一点在国内戒色界彻底消失。

“系统戒色”方法的统一

2011 年，在成功戒色 5 年之际，本人从戒邪淫论坛转到了戒色论坛。经过 2011～2013 年在论坛的学习积累，本人于 2013 年 9 月 16 日将前辈们的“戒色

系统工程”理论方法总结为更加清晰、完备的“戒色系统工程论”，写成《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》一文。

《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》是“后弘期”戒色时代弘扬“系统戒色”理念与方法的奠基之作，文中既有“系统戒色”的认识论，也有“系统戒色”的方法论，并以方法论为主。这篇文章吸取了戒色论坛几百位戒色成功者经验贴中的戒色实战经验，提出了“系统戒色”方法论——“戒色系统工程论”。这篇文章的完成使戒色论坛的“系统戒色”方法第一次以统一标准模式出现。

之后，2013 年～2015 年历时两年多的时间，本人又分别写出了“系统戒色”法的第二篇、第三篇文章。随着第三篇《戒色七部曲》日课于 2015 年 1 月的提出，标志着最终形成了统一标准的、操作性、高效性与普遍适用性极强的“系统戒色”方法体系——《“戒色系统工程论”体系》。

《“戒色系统工程论”体系》由三篇组成：第一篇《以“系统方法”成功戒色指南》、第二篇《“三体式”戒色修身法》和第三篇《戒色七部曲（每日必做功课）》。第一篇《以“系统方法”成功戒色指南》是“系统戒色”理论方法的集大成之作、奠基之作；第二篇《“三体式”戒色修身法》属于过渡性方法，是对第一篇的归纳简化，具有较高借鉴价值；第三篇《戒色七部曲（每日必做功课）》属于普及性方法，是“系统戒色”理论方法的实战版，具有简单、易操作、见效快、容易推广等特点，现在国内戒友普遍使用的就是《戒色七部曲》（别行版与通行版）。

由于机缘巧合，在“系统戒色”理念与方法面临传承断绝的关键节点，本人无意中做了归纳总结工作，继承了前辈们的优秀戒色理念，提出了统一的“系统戒色”方法模式，使前辈们的宝贵经验得以继续传承下去。当时写作《“戒色系统工程论”体系》第一篇的时候，本人的想法很简单。因为看到网上的戒色方法众多，让很多戒友无所适从，于是就想把国内戒色界十几年来最重要、最根本、最有效的方法汇集于一篇，免去戒友们寻找戒色法之苦。因为这个想法写出了第一篇，后来又写出了第二篇、第三篇，最终形成了《“戒色系统工程论”体系》。

《“戒色系统工程论”体系》概括了国内戒色发展十余年来戒色界最重要、

最有效、使用最广的戒色方法，极具推广性、普适性。可以自信地讲，该体系为屡戒屡败、痛苦不堪的广大戒友带来了真正的戒色成功希望！

《“戒色系统工程论”体系》的出现，标志着“系统戒色”方法的最终统一，接续了几乎中断的“系统戒色”理念命脉，使“系统戒色”理念重新焕发出勃勃生机，以崭新面貌出现于世！

“系统戒色”方法的初弘期

2015 年初，在完成《“戒色系统工程论”体系》之后，本人在文章中呼吁各大戒色网站、贴吧的管理员能够放下门户之见，在戒友中推广“系统戒色”方法《“戒色系统工程论”体系》。然而，除了极个别网站能够置顶以外，绝大多数戒色网站、戒色贴吧反应平平，并未高度重视和给予推广。

2015 年春，当时国内戒色界认识到“系统戒色”实战版《戒色七部曲》真正价值的戒友极少，只有极少数戒色论坛的戒友实践了《戒色七部曲》。2015 年夏～2016 年春，少数戒友采取了本人的建议，以 QQ 群共修模式共同实践《戒色七部曲》，由于戒友普遍缺乏执行力，未取得理想效果。

2016 年夏，清新人生讲堂的负责人师兄看到《“戒色系统工程论”体系》是一个非常完善的戒色法，于是在讲堂进行了推广。他们从众多戒友中选出了一部分戒色态度端正的戒友，以实修班模式共修（即共同实践）《戒色七部曲》。由于实修班管理严格再加上戒友执行力到位，取得了良好的效果，成功率相当高，戒友们对七部曲的评价普遍很高。在这位师兄的推广下，实践和认同《戒色七部曲》的戒友多起来了，该师兄对于《戒色七部曲》的推广普及工作做出了一定的贡献。

2017 年，是“系统戒色”理念与方法普及的转折点与关键年。2017 年春，由于因缘成熟，本人组织了部分戒友共同实践《戒色七部曲》，再次检验七部曲的戒色实战效果。由于戒友们的执行力非常到位，在群内共同实践《戒色七部曲》的十几位戒友们普遍受益，他们对七部曲赞不绝口。其中有些人直接一次性成功，即使没有一次性成功的戒友也都取得了飞跃式大进步，能够一次性轻松戒色 100 天以上，摆脱了之前一周、十几天的破戒怪圈。在半年之内，一次性彻底成功率达到 20%，整体彻底成功率达到 45%以上，突破 100 天的成功率达到 100%，戒色

效果十分惊人！实践证明，只要执行力到位，《戒色七部曲》是一个实战性非常强、成功率非常高的戒色方法。

由于《戒色七部曲》的实践取得了成功，本人邀请了戒色论坛资深管理员观摩了七部曲日课共修模式，得到了他的肯定。在这位管理员的大力推广下，先后举办了几期七部曲实修班。到 2017 年下半年，实践《戒色七部曲》的人数由最初的十几人直接飙升到 300 多人以上，戒友们普遍反馈用《戒色七部曲》戒色不但戒得很轻松，而且效果十分明显。从此以后，七部曲的口碑在戒友中口口相传。2018 年之后，实践《戒色七部曲》的戒友越来越多了，认识到《戒色七部曲》殊胜价值的戒友也越来越多了，“系统戒色”理念与方法在广大戒友中开始渐渐普及了。

从 2015 年～2017 年，在众多公益人士的共同努力下，经过三年时间对《戒色七部曲》的艰难曲折推广，受益的戒友越来越多了，知道《戒色七部曲》的戒友也越来越多了。从此以后，“系统戒色”理念与方法如同枯木逢春，重新焕发出盎然生机，在戒友中开始真正普及了，迎来了“系统戒色”的第二个春天！

“系统戒色论”的成熟与普及

随着 2017 年～2018 年“系统戒色”理念与方法在戒友中的实践与推广，2018 年初夏，本人在《“戒色系统工程论”体系》的基础上进一步总结提炼出《“系统戒色论”体系》，这个体系的提出标志着“系统戒色”理念与方法的最终成熟。

从 2006 年 9 月 18 日戒色论坛初创开始直到 2018 年初夏，前后历经 12 年时间，“中弘期”戒色论坛前辈们集体提出的“系统戒色”理念与方法终于统一归纳为成熟完备的《“系统戒色论”体系》。与此同时，从 2015 年～2017 年经过三年时间对《戒色七部曲》的初步推广，2018 年开始“系统戒色”理念与方法在戒友中开始真正普及了。

综上所述，“系统戒色”理念与方法的形成、发展、成熟过程可用下面这个公式简要概括：

戒色系统工程（2006 年底～2011 年初步创立期）—→“戒色系统工程论”体系（2011～2015 年方法完善期）—→“系统戒色论”体系（2018 年理论成熟

期）

这个体系并不是本人的私人成果，也不属于任何单独的某一个人，而是属于“中弘期”那个黄金时代整整一代的戒色前辈们，它代表了戒色论坛“系统戒色”理念方法的精髓，是“中弘期”戒色论坛前辈们的集体经验与智慧结晶。

“系统戒色”理念与方法从2006年底初步提出到2018年形成成熟的《“系统戒色论”体系》，前后整整历时12年时间，经历了一个非常漫长而曲折的过程。站在国内戒色发展史的高度来讲，由于戒色论坛的不少元老级别前辈们曾经是戒邪淫论坛的会员，“系统戒色”理念方法体系堪称是“前弘期”和“中弘期”国内戒色界众多元老级别前辈们的集体创作与共识！

“系统戒色”的深远影响

随着“系统戒色”理念及《戒色七部曲》的传播，国内戒色界已经或多或少受到了影响，一些戒友开始自发实践《戒色七部曲》。自2013年本人写出《以“系统方法”成功戒色指南》一文之后，一些戒色界的知名人士也受到影响，先后开始提出或调整完善自己的戒色体系。

“系统戒色”理念、“系统戒色”方法《戒色七部曲》不仅仅属于戒色论坛，也是属于整个戒色界的所有戒友。希望各大戒色平台的管理员们能够真正站在为戒友利益考虑的角度，以开放的心态推广“系统戒色”理念与《戒色七部曲》，更好地利益广大戒友。

可以预见的是，未来戒色界会有更多的戒友实践《戒色七部曲》，也会有更多的人受到戒色论坛“系统戒色”理念及《戒色七部曲》的影响提出其他的系统戒色体系，这是历史发展的必然趋势。“系统戒色”理念的生命力是旺盛的，历久弥新，必将影响未来的整个戒色界！

小　结

通过对国内戒色发展史、“系统戒色”发展史的梳理，我们就会明白：真正具有高效性、普遍适用性的成熟戒色法就是“中弘期”戒色论坛一大批前辈们总结出来的“系统戒色”方法。

在国内戒色界产生深远影响、真正元老级别的戒色前辈们大多数走的都是这个“系统戒色”路子，所以大家选择走“中弘期”“系统戒色”之路，运用“系统戒色”理念指导戒色、落实“系统戒色”方法实战版《戒色七部曲》，就是走一条戒色的光明大道。

中篇

“系统戒色”之纯正传承

——“系统戒色论”简介

以上简要阐述了“系统戒色”发展史与“系统戒色论”体系的形成过程，下面对“系统戒色论”体系进行简要介绍。

“系统戒色论”的来源

“系统戒色论”这个词源于本人写作时的一时灵感。2013 年写作《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》的时候，从心中忽然涌现这个词，于是随手写入文中《丁、“系统戒色论”核心——生命重建的整体工程》一节内容的标题上。也就是说，5 年后的《“系统戒色论”体系》的最终成熟，已经在 5 年前的一篇文章中埋下了伏笔。注定乎？偶然乎？

把“系统”二字简单理解成“全方位、多角度”是有局限的，在 2013 年写作《“戒色系统工程论”体系》第一篇的时候，本人就已经觉察到了这个问题。“系统”二字的含义不仅仅是“全方位、多角度”，还包含了“生态系统论”等深刻内涵。虽然当时也认识到这一点，但由于种种原因，没有进一步展开论述。直到本次“系统戒色论”的提出，才最终从理论层面弥补了这一缺憾。

“系统戒色论”的定义

戒色是一个系统工程，“系统戒色”理论方法体系简称为《“系统戒色论”体系》，进一步又可简称为“系统戒色论”。

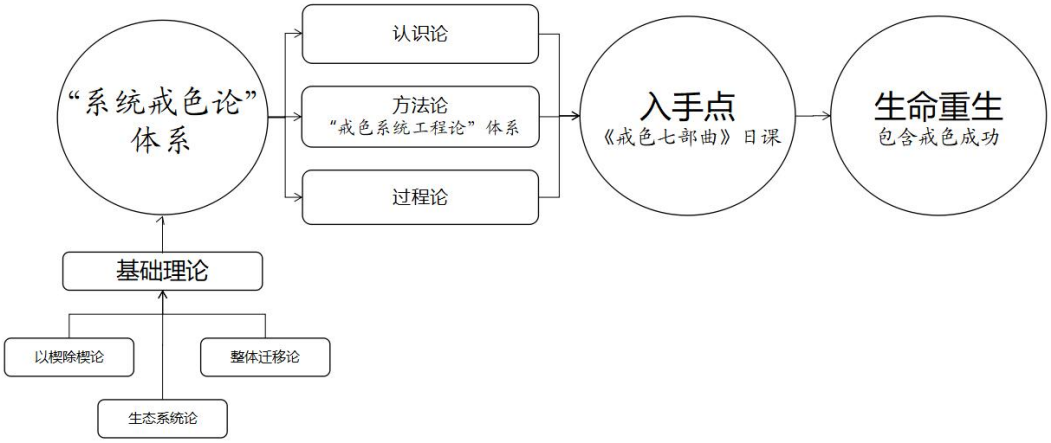
“系统戒色论”本质是一个以戒色为契机，以“生命的重生”为目标，“彻底自我改造，全面克己修身”为落脚点，以《戒色七部曲》日课为实践入手点，进而全面落实“系统戒色”理念，进行生命的重建；是一个以树立正确人生观为导引，恢复身心健康为短期目标，融合“戒色养生、修身立命”四大功能为一体，

实现生命重生与人生可持续发展为终极目标的“生命重生工程”，是一个人人都要终身实践的修身立命之法。

“系统戒色论”体系构架

《“系统戒色论”体系》整体构架包含五大部分：“系统戒色”的基础理论、认识论、方法论、过程论、入手点。

《“系统戒色论”体系》结构图



1、“系统戒色”基础理论：“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”。这三大理论是“系统戒色”的核心理论和顶层设计，在本篇中将会详细加以解读。

2、“系统戒色”认识论：戒色是生命的重生。这也是戒色的本质，具体在《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《树立正确戒色观》等文中有着深刻阐述。

3、“系统戒色”方法论：彻底自我改造，全面克己修身。具体在《“戒色系统工程论”体系》（三篇）中有着详细论述。

4、“系统戒色”过程论：“戒除期、巩固期、保任期”三大时期的有机整体。具体在《论戒淫的临界点》、《浅析戒淫的三个阶段》、《指月录——论成功戒色的战略战术》等文章中有所阐述。

5、“系统戒色”入手点：《戒色七部曲》日课。具体在《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》

等文中有着详细论述。

一、《“系统戒色论”体系》之理论构建基础

（一）以楔除楔论

过去的木匠常用到楔子，楔子可以起到钉子或螺丝的作用。如果想去掉旧的楔子，直接拔出来是相当困难的，因此木匠们想了一个办法，用以楔除楔的方法，就是用一个新的楔子把旧的楔子顶出去，很管用。那么，戒色是不是也能用这种方法呢？可以说很适合！进一步说，非如此不可！

改变坏习惯的最好方法就是用新的好习惯替代旧的坏习惯。这就是“以楔除楔论”。通俗的讲：除掉杂草的最好方式就是在原来生长杂草的地方重新种下庄稼的种子。

举个具体例子：如果你有网瘾，直接戒掉沉迷网络的坏习惯很难，也很痛苦。如果你重新培养一个有益身心的业余爱好来替代，比如说学习弹奏乐器、下棋（围棋、象棋类）、书法、绘画，或是打太极、练瑜伽、打篮球、乒乓球之类的运动时，或者每天坚持大数量级别持诵对治邪淫的佛号咒语（详见《屡戒屡败，怎么办》一文），当你整天沉醉在琴棋书画这些高雅爱好、健身运动带给你的快乐之中以及持诵带来的清净心境之中时，你就觉得时间根本不够用了，根本没有时间去沉迷网络，网瘾就被你忘记了，自然就断除了。有网瘾，是因为你空虚无聊的结果。现在你的生活与精神世界充实了，每天都有忙不完的正事，时间都不够用，自然而然你就不会沉迷网络，不刻意戒网而戒网了。这样戒除网瘾很轻松、很愉快，你还用的着去痛苦地直接戒网瘾吗？这就是“以楔除楔论”的高明之处。

在网络色情横行的当前时代，我们的内心已经被色情信息污染了，色情信息会在任何时间浮现在我们眼前，使我们成为色欲的奴隶。我们要想去除这种污染和干扰，就必须代之以新的信息。这种新的信息必须是健康的、清新的、至善的内容。久而久之，淫秽的信息就会淡化，直至被自己有效控制住。

戒色，最高明的方法不是直接用某个方法去刻意对抗淫念、对抗色情信息这类负面事物，而是用至善至美的事物去代替邪恶淫秽的事物。大家有没有想过，《戒色七部曲》乃至整个《“戒色系统工程论”体系》的全部内容都是健康的、

清新的、至善的内容？用健康的、清新的、至善的能量代替邪恶、淫秽的能量，不用对抗淫念却可以战而胜之，这种“以楔除楔”戒色战略思想的高妙之处，又有几人可以理解、领悟？

通常有些人试图改变旧有行为，却如昙花一现似地没有成功，其主要原因就在于未能找到取代的新行为。虽然他们已经中断了旧行为，可是因为没有找到可以取代的新行为，结果就是改变功败垂成。克服淫习坏习惯的最好方法就是培养一系列新的良好习惯来代替，不用刻意关注对抗淫习，淫习自然而然就消失了，被忘记了、戒掉了。兵法有云“不战而屈人之兵，善之善者也。”“以楔除楔论”的戒色策略就是兵法上不战而胜（不战而屈人之兵）的高明战略在戒色上的灵活运用与体现。

（二）生态系统论

“生态”是指人的生存状态。“系统”是指系统中各要素不是孤立地存在着，每个要素在系统中都处于一定的位置上，起着特定的作用，要素之间相互关联，构成了一个不可分割的有机整体。系统具有五大特性，分别是整体性、共生性、平衡性、统一性、动态性。

“生态系统论”是指人的整体生存状态是一个完整的、独立运行的系统，内部诸多构成要素之间形成有序结构，彼此相互联系、相互制约、相互共生、相互依存、相互作用，形成一个统一的有机整体，并具有系统的五大特性。

构成一个人生存状态的要素分为人生观、人生态度、行为习惯、生活方式四大领域，其中人生观与人生态度属于思想领域，行为习惯与生活方式属于行为领域。这四大领域之间相互联系、相互制约、相互共生、相互依存、相互作用，形成一个统一的有机整体（人的生存状态），就如同大自然的生物链与生态平衡系统一样坚固和强大，是一个多年养成的非常稳定的整体思想与行为平衡系统（共同体）。

人的生存状态是一个有机整体，它不是各个组成部分的机械组合或简单相加，其整体功能是各要素在孤立状态下所没有的性质，也就是“整体大于部分之和”。

四大领域之间形成了整体平衡状态下的稳定有序结构，彼此之间共生、共荣，这就是生存状态的整体性、共生性、平衡性。

辩证法认为一切事物都是普遍联系的，没有孤立存在的事物。同理，手淫习惯不是一个孤立存在的问题，与人的整体生存状态息息相关，一个有手淫习惯的人必定有其他坏习惯。手淫习惯做为一个人整体生存状态中的一个组成要素，和构成整体生存状态的四大领域（人生观、人生态度、行为习惯、生活方式）中的一系列不良思想和行为是“和谐共生、有序统一”的关系，都处于一个频率上，这就是生存状态的统一性。（按：四大领域中一系列不良思想和行为包括：没有人生目标与远大志向、懦弱、依赖、逃避困难、得过且过混日子、自私、贪婪、冷漠、狂妄、缺乏担当意识，贪图安逸享受、不愿意付出辛劳、急功近利、喜欢偷懒走捷径……等不良思想；懒惰、懈怠、无恒心、不爱劳动、缺乏运动锻炼、意淫、拖延症、邋遢、沉迷网络色情与游戏、作息无规律、熬夜、居室脏乱差、酗酒……等不良行为。）

由于手淫和其他不良坏习惯之间存在强大的相互共生、共荣、制约与依存关系，形成了一个非常顽固的生存状态平衡系统（共荣圈、共生系统），因此仅仅为了戒手淫而戒色，单一去改变手淫习惯，而没有触及改变整个生存状态，很难撼动手淫恶习。

（三）整体迁移论

由于手淫是人的旧有生存状态系统中的一个组成要素，戒手淫等于牵一发而动全身，触动了整体旧有生存状态。由于旧有生存状态系统中的各种不良思想行为习惯（四大领域）之间的共生惯性是非常强大的，要想从根本上扭转手淫这种惯性，需要站在全局的高度考虑，从改变整个生存状态的多个方面共同努力，去打破既成事实的旧有生存状态的平衡，而不能仅仅只就戒手淫而谈戒手淫这么简单。

手淫恶习仅仅是“不良行为习惯”领域中的一环。“不良行为习惯”是一个小系统，这个小系统中的其他坏习惯（懒惰、懈怠、无恒心、不爱劳动、不爱运动、意淫、拖延症、邋遢、沉迷网络色情与游戏等）会制约手淫恶习的改变，支

持手淫恶习的继续存在，而“错误人生观、消极人生态度、颓废生活方式”这三大领域又与“不良行为习惯”这个小系统构成了一个整体的“生存状态大系统”，会进一步制约手淫恶习的改变，支持手淫恶习的继续存在。按照“整体大于部分之和”的规律，对“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”这四大领域继续细分，可以细分出十几种甚至几十种构成要素，而“生存状态大系统”的整体惯性远远大于十几种、几十种构成要素惯性的简单叠加，有可能产生 2～3 倍以上的强大惯性。也就是说，把手淫从旧有“生存状态大系统”中剥离出来，单一改变手淫恶习，而没有去彻底摧毁这个产生手淫的旧有“生存状态大系统”，你可能要面对几十个不良习气的惯性阻挠！这就是 “为了戒色而戒色”导致屡屡失败困局的真正成因。

单纯去改变一个手淫习惯，仅仅做到了不手淫而未能改变整体旧有生存状态，即使会取得一时的成功，最终必将会被旧有生存状态的整体强大惯性拉回原地，导致戒手淫功败垂成。因为旧有的“生存状态大系统”是一个“病态系统”，是支持手淫存在的土壤，如果你仅仅做到了不手淫，但是没有彻底改造兼容手淫的“病态系统”（旧有生存状态），戒除手淫的新行为不被“病态系统”兼容，最终结果就是以戒色失败而告终。因此，戒除手淫的新行为必须依靠重建一个全新的“新生命系统”（全新生存状态）做为强大后盾来加以支持，否则无法走的很远。仅仅单纯戒除一个手淫习惯而没有建立“新生命系统”的戒色是不可持续的，具体表现为有些戒友成功戒色 100、200 天甚至 2、3 年之后，却依然破戒了。

戒色，如果一旦打破原来的“生存状态大系统”（旧有生存状态：错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式），等于挖掉了手淫赖以生存的土壤（病态系统），重新构建一个全新的“生存状态大系统”（全新生存状态：正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式）来替代旧有的“病态系统”，由于这“新四大领域”构成的全新“生存状态大系统”与手淫不在一个频率上，无法兼容手淫这种异类“格式”，无法和谐共生，对手淫产生“异体”排斥性，于是手淫坏习惯不用刻意戒除就自然而然消失了。一个人武功再高，也斗不过一个集团军。同理，单一的手淫行为无论多么强大，失去了“病态系统”

的全力支持，绝对抗衡不过“新生命系统”全体构成要素所形成的强大整体合力，自然就用不着直接刻意戒手淫却戒掉了手淫，这就是“系统戒色论”不戒而戒的高明战略思维。

综上所述，戒手淫必须打破一个旧有的“生存状态大系统”，建立一个全新的“生存状态大系统”，这样戒色不但轻松，而且不用刻意对治却能战而胜之。

人的生存状态虽然具有非常稳定的整体性、共生性、平衡性、统一性，但同时也具有动态性，随着内部因素（自我改变意愿与主观努力）及外部因素（客观条件与时间）的变化而变化，发展与变化是动态性的具体体现。也就是说，人的生存状态并非一成不变，是可以随着人的主观努力等诸多因素而发展、变化的。

手淫是人的旧有生存状态中的一个组成部分，既是这种状态的成因，也是这种状态的结果。随着手淫被初步管制，人的生存状态从一个旧的生存平衡状态（包含手淫在内）向另一个全新的生存平衡状态（手淫被戒除）发生了整体迁移、转变的趋势。这时候，很多和手淫相关联的要素如旧有生活态度（懒惰、贪婪、自私、懦弱、逃避困难、缺乏担当意识、贪图安逸享受、不愿意付出辛劳等）、生活习惯（如熬夜、沉迷网络与游戏、酗酒、意淫、拖延症等）、交友（一些损友）、学习、工作等整个生活状态都被牵动起来，人从而进入一种不平衡的迁移状态。换言之，这已经不仅仅是戒手淫的问题，而成为如何撬动整体旧有生存状态（生活平衡惯性）的问题了。

说到底，戒色的本质就是从一个“旧有生存状态（平衡系统）”向一个“全新生存状态（平衡系统）”的整体嬗变与跃迁。这就是“系统戒色”的“整体迁移论”。

戒色如果未从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，这样的戒色持久性以及能否取得成功都很成问题。旧有的惯性力量是强大的，只戒手淫而不改掉自己生存状态中的其他不良思想态度与恶劣行为习惯，失败是难免的。要想成功戒色，必须站在扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，才能彻底解决手淫问题。

戒色不是简单的不手淫不意淫，而是生命的重新构建（生命的重生），是彻底告别过去的旧有生活模式与生存状态，形成全新的生活模式与生存状态，具体表现为改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，整体迁移为 “树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，重建新的生存状态，活出全新的生命。只有上升到这一高度，戒色才有成功的可能。

总而言之，“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”是《“系统戒色论”体系》的三大基础构建理论，同时也是体系的核心理论与顶层设计，整个《“系统戒色论”体系》就是在这三大基础理论基石之上构建的。

二、《“系统戒色论”体系》之“认识论”简介

从“系统戒色认识论”的角度（高度）讲，《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》一文回答了“戒色的本质”是什么，也就是回答了“到底什么是戒色、到底该如何戒色”这两个戒色的根本性问题。在戒色之前，大家首先要搞清楚“戒色本质”的真正含义，这是成功戒色之根本。

“系统戒色认识论” 简要论述：戒色，不仅仅是戒手淫意淫，而是生命的重生。

三、《“系统戒色论”体系》之“方法论”构成

从“系统戒色方法论”的角度（广度）讲，对于手淫这种成瘾性很强的行为，必须要用一套完整系统的戒色方法体系来对治。用单一的方法戒色，好比以点对点很难戒除，唯有把戒色方法提升为戒色体系的层面，变成面对点甚至体对点，戒色的难度才会大大降低，戒色才能轻松取得成功。

戒色是一个系统工程，不是单一方法就能完成的，需要一个完整系统的戒色方法体系，而《“戒色系统工程论”体系》就是这样一个完整系统的戒色方法体系。

《“戒色系统工程论”体系》是《“系统戒色论”体系》的方法论，总共分为三篇，三篇的关系如下：

戒色纲领：《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》提倡的“系统戒色理念”为戒色实践的根本指导思想。

实战指南：《“戒色系统工程论”实战手册——“三体式”戒色修身法》提倡的“系统戒色方法”为戒色实践的实践方法。

戒色日课：《“戒色系统工程论”日课——戒色七部曲（每日必做功课）》提倡的《戒色七部曲》日课（通行版与别行版）为戒色实践的具体落脚点。（按：《“戒色系统工程论”日课——戒色七部曲（每日必做功课）》=《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》+《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》）

《以“系统方法”成功戒色指南》、《“三体式”戒色修身法》、《戒色七部曲（每日必做功课）》所倡导的“系统戒色”方法是无数“中弘期”戒色前辈们的经验总结精华，提倡的理念是“戒色不仅仅是戒手淫、戒意淫，而是全方位改造自己，是生命的重建”、“在生活中戒色、在戒色中生活”，将戒色与生活打成一片，“不仅仅是戒色，而是获得生命重生，再造新命运、重塑新人生”。

“系统戒色方法论”简要论述：“彻底自我改造，全面克己修身”，具体表现为改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，活出全新的生命。只有上升到这一高度，戒色才有成功与持久成功的可能。

实践表明，“系统戒色”方法是目前戒色界极具普遍适用性、高效性、系统性、根本性、彻底性、全面性、推广性的上乘戒色之法。

四、《“系统戒色论”体系》之“过程论”划分

从“系统戒色过程论”的角度（深度）讲，戒色过程包括“戒除期、巩固期、保任期”三大时期。手淫恶习本质上和吸毒一样，都是成瘾性很强的行为，要想长久保持住成功的结果，“系统戒色”就必须包括“戒除期、巩固期、（后续）保任期”三个戒色时期的有机整体。只管眼前戒掉色，不做后期保持成果的戒色不是真正的戒色。只有按照科学系统的方法戒色，才能有效预防再次破戒，做到戒色永久成功。

戒色三大时期具体划分如下：

（一）戒除期：黑暗时期（前 70 天）、小成阶段（70～360 天）

（二）巩固期：大成阶段（1 年～3 年）

（三）保任期：戒色 3 年直到此生的终点。

在戒色大成阶段之前，《“戒色系统工程论”体系》的主要功能是用来戒色的，戒色是权宜之说；到了大成阶段之后，就是用来修身、奋斗的，其真实名称就是《“修身系统工程论”体系》、《“奋斗系统工程论”体系》。

《“戒色系统工程论”体系》具有戒色养生、修身立命四大功能，是一个宏大的具有终极人文关怀性质的人生可持续发展的系统修身奋斗工程。随着戒色问题的初步解决，其功能逐渐转变到修身、立命的更高层次上来，值得我们终生落实。

五、《“系统戒色论”体系》之入手点（通行入手模式）

无论一个理论多么成熟、多么圆融无碍，如果实践的人感觉难以入手操作，不能带给具体实践人以实际利益，那么这个理论体系都是不完善的。《“系统戒色论”体系》无疑是一个完善的体系，具有可操作的通行入手模式，也就是落实“系统戒色”理念的具体入手点。

《“系统戒色论”体系》看似很博大，其实入手极容易，这个入手点简要表述如下：

把《戒色七部曲》日课（别行版或通行版）做为每天戒色的实际落脚点与核心实践方法，认真落实到日常生活中，落实到每一天中，进而全面落实“系统戒色”理念，戒色必然成功！

《戒色七部曲》日课是《“系统戒色论”体系》的具体入手点，是对“中弘期”一大批已经退出戒色界的众多元老级别前辈们集体经验智慧的继承、凝练、升华之后的高度概括，是高效、普适的戒色实战方法，是适合每个人的成功戒色之道。

综上所述，对《“系统戒色论”体系》概念与涵义归纳如下：

“系统戒色论” 是以“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”三大理论为理论构建基石，以“生命的重生”为核心，“彻底自我改造，全面克己

修身”为落脚点，具体表现为改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，活出全新的生命；具体实践方式以《戒色七部曲》日课为入手点，进而全面落实“系统戒色”理念，进行生命的重建，是一个以树立正确人生观为导引，恢复身心健康为短期目标，实现生命重生与人生可持续发展为终极目标的“生命重生工程”，是一个人人都要终身实践的修身立命之法。

“系统戒色论”的戒色观是系统的、整体的戒色观，对手淫问题运用了系统整体的分析方法，遵循事物是普遍联系的、系统整体的哲学观点与客观规律，把戒手淫放入一个人的整体生存状态中的切入角度去考虑、站在全局的高度加以解决。

可以说，“系统戒色论”的戒色理念是站在时代前列高屋建瓴、纵观全局、别开生面地为解决手淫问题提供了一个全新而有效的思维方式与解决途径。

下篇

国内戒色法的里程碑

——《“系统戒色论”体系》解读

“系统戒色论”的哲学观

戒色的观念主要有两种：系统戒色观、狭隘戒色观。

“系统戒色观”是以“生命的重生”为戒色目的，也就是“为了生命的重生而戒色”的戒色观，充分考虑了手淫习惯与人的整体生存状态之间的辩证关系，把戒手淫放入人的整体生存状态中的切入角度去考虑，站在全局的高度加以解决。其核心本质是一种普遍联系、整体、动态地看待事物的辩证主义认识论，遵循了事物是普遍联系、系统整体的客观规律，是一种整体、系统、发展地看待问题的戒色认识观。

“狭隘戒色观”是以“不手淫”为戒色目的，也就是“为了戒色而戒色”（为了不手淫而戒色）的戒色观，忽略了手淫习惯与人的整体生存状态之间的辩证关系，把戒手淫从人的整体生存状态中剥离了出来，没有站在全局的高度去考虑加以解决。其核心本质是一种孤立、片面、静止地看待事物的机械主义认识论，背

离了事物是普遍联系的、系统整体的客观规律，是一种局部、孤立、静止地看待问题的戒色认识观。

综上所述，“系统戒色论”的戒色观是“系统戒色观”，“系统戒色观”的哲学理论依据是整体的、普遍联系的辩证主义哲学观。

《“系统戒色论”体系》是建立在辩证主义哲学观基础之上的戒色法，这是“系统戒色论”与其他戒色法之间的最大区别和与众不同之处。

“系统戒色论”的优势

相对于“狭隘戒色观”，“系统戒色观”有着极大优势，试比较如下：

一、从戒色的入手格局比较

“狭隘戒色观”格局小，目的是为了戒除一个手淫恶习，人的整体生存状态没有获得根本性改变。

“系统戒色观” 格局大，目的是为了生命重生，不仅要戒除手淫恶习，还要改掉其他坏习惯，全面修身，人的整体生存状态获得根本性改变。

二、从戒色的最终成果比较

“狭隘戒色观”的成果小，仅仅戒除了一个手淫恶习，由于人的整体生存状态没有获得改变，最终会被整体生存状态的强大惯性打败，导致戒手淫功败垂成，戒色成果难以持久保持，而且生命状态依然故我，没有获得质的飞跃。

“系统戒色观” 的成果大，不仅仅戒除了一个手淫恶习，而且戒除了其他不良习惯，树立了正确人生观、形成了积极人生态度、培养了良好行为习惯、回归了健康生活方式，全面养成了良好品行，人的整体生存状态与精神面貌焕然一新，不但戒色成果可以持久保持，而且活出了全新生命，生命状态获得质的飞跃。

三、从戒色的难易程度比较

“狭隘戒色观”没有认识到手淫与人的“整体生存状态”之间的紧密关系，只是单纯的戒手淫坏习惯，由于没有涉及解决支持手淫存在的“整体生存状态”，没有抓住戒色的根本，因此戒色的难度极大，即使戒色获得暂时的成功，由于支持手淫存在的土壤（旧有“整体生存状态”）依然存在，最终会功败垂成，成功的结果难以长久保持。

“系统戒色观”认识到了手淫与人的“整体生存状态”之间的紧密关系，戒色不仅仅是单纯戒手淫，而是全面自我改造，获得生命的重生，抓住了戒色的根本，从解决支持手淫存在的“整体生存状态”入手，彻底铲除支持手淫存在的土壤（旧有“整体生存状态”），建立全新的“整体生存状态”，因此戒色的难度小，成功的结果可以永久保持。

难易程度详解

“狭隘戒色观”表面上只戒一个手淫恶习，看似比改变旧有整体生存状态、戒除其他更多坏习惯的“系统戒色观”更容易，实际上具体操作起来比“系统戒色观”更难。

“系统戒色观”要改变旧有整体生存状态、戒除其他更多坏习惯，表面上看似比只戒一个手淫恶习难，实际上具体操作起来比“狭隘戒色观”更容易。

“狭隘戒色观”采取了直接对抗手淫的硬碰硬策略，而手淫是人身上最大的恶劣习气，戒手淫本身难度就大，再加上没有摧毁支持手淫存在的整体生存状态，使手淫得到旧有整体生存状态源源不断地支持，因此戒色难度就非常大。

为了清晰说明这个问题，我们先做一个假设。假如某个人的整体生存状态中有 10 个不良习气（手淫是其中一个），按照“整体大于部分之和”的规律，整体生存状态的系统总惯性远远大于 10 种不良习气（构成要素）惯性的简单相加，也就是说整体生存状态的总惯性有可能变成 20 个、30 个或更多不良习气的惯性总和，而不是 10 种不良习气的总和。单一的去改变手淫恶习，而没有去彻底摧毁这个支持手淫存在的旧有“生存状态大系统”，可能要面对 20 个、30 个或更多不良习气的惯性阻挠！

“系统戒色观”采取了间接解决手淫的避实击虚策略，戒色就容易的多。也就是不直接对抗手淫，绕过手淫问题，从改变其他不良恶习入手，这样戒色就相对容易的多，因为其他不良习气比手淫更容易改。这个策略就是采取了曲线救国、以农村包围城市的策略，避重就轻、避实击虚，避开了难度大的戒手淫，先解决支持手淫存在的“生存状态大系统”（旧有整体生存状态）问题，全面养成良好行为习惯，用全新的“生存状态大系统”加以替代，而不是去直接对抗旧有的“生

存状态大系统”，这就更容易了。当支持手淫存在的旧有“生存状态大系统”消失了，手淫赖以生存的土壤与根基就消失了，手淫就成了无根之木、无水之源，自然而然就消失了。这也是为什么很多实践系统戒色法《戒色七部曲》日课的戒友忘记了自己在戒色，而且在不知不觉中就戒掉了色的原因。

看到这里也许有人会有疑问，“系统戒色观”是不是也要对抗旧的“生存状态大系统”中 20 个、30 个或更多的不良惯性？

这种想法错了。“系统戒色观”只需要建立 10 个好习惯，就可以轻松解决问题，根本不用去对抗 20 个、30 个或更多的不良惯性。为什么呢？按照“整体大于部分之和”的规律，整体生存状态的系统总惯性远远大于 10 个好习惯（构成要素）惯性的简单相加，建立 10 个好习惯形成了全新的“生存状态大系统”之后，那么这个全新“生存状态大系统”就将 10 个好习惯惯性整合变成 20 个、30 个或更多的良好习惯惯性，以新的“生存状态大系统”去替代旧的“生存状态大系统”，以新体系去替换旧体系，就容易的多、轻松的多。为什么容易轻松？大家别忘了“以楔除楔论”的内涵是什么？如果你忘记了，建议你再返回上文重新读一遍。

简言之，单一的去改变手淫恶习，而没有彻底摧毁支持手淫存在的旧有“生存状态大系统”（病态系统），需要面对 20 个、30 个或更多的惯性阻挠，而“系统戒色观”因为建立了全新“生存状态大系统”（新生命系统），只需要建立 10 个好习惯就可以了，也就是说只需要面对除了手淫之外的 9 个不良惯性阻挠。

总结一下，假设某个人的整体生存状态中有 10 个不良习气（包含手淫），“系统戒色观”只需要面对 9 个不良惯性阻挠（绕过了手淫），而“狭隘戒色观”不但要面对强大手淫惯性的阻挠，而且要面对 20 个、30 个或更多的惯性阻挠。哪一个更容易？我想大家都会算账。当然 10 个习惯仅仅是在举例说明，是为了让大家好理解，由于人与人是不一样的，不要执着在这个数量上，有的人只需要养成 4、5 个好习惯就戒掉了淫习。

有人看到这里可能产生了困惑：自己旧有生存状态中的恶劣习气实在太多了，仔细反思一下不仅仅有 10 种，如果细分起来可以细化出几十种坏习气，按照“系

统戒色观”的戒色理念，我岂不是要建立几十种好习惯才能戒掉手淫恶习？这个难度也忒大了点吧？

这个问题提的有水平，告诉大家一句话：不用怕。哲学上讲，决定事物发展的是众多矛盾中的主要矛盾和一个事物中矛盾的主要方面。通俗地讲，我们无论做任何事都要学会抓重点，重点抓住了才有成功希望。纵然你有几十种坏习气，只要抓住重点习气加以解决，就可以轻松戒掉色。

我们这些戒色前辈们算是好人做到底了，已经付出血泪的代价为大家披荆斩棘打通了一条直通成功的绿色通道与成功戒色的捷径！这条绿色通道、成功捷径就是：

《“系统戒色论”体系》的通行入手模式——“《戒色七部曲》日课”（别行版与通行版）。

七部曲生命重建分析

我们来具体分析一下《戒色七部曲》日课（别行版与通行版）是如何重建“新生命系统”的：

（一）《戒色七部曲》日课的“一个前提”、“一个核心信念”。

“一个前提”：节制上网，远离一切色情信息—→改造“不良行为习惯、颓废生活方式”，“培养良好行为习惯、回归健康生活方式”。

“一个核心信念”：彻底告别过去，活出全新生命—→改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”。

（二）《戒色七部曲》日课的七条内容“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”。

早睡、健身—→培养良好行为习惯，回归健康生活方式。

读书—→以“树立正确人生观、形成积极人生态度”为先导，继而“培养良好行为习惯，回归健康生活方式”。

持诵—→淡化淫心（别行版通过念诵观音圣名或准提咒化解淫心，通行版通过念诵《重生誓言》持续灌输正能量，从潜意识下手促使行为改变），直指戒

色核心问题，培养良好行为习惯、回归健康生活方式。

行善—→树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式，助力“新生命系统”的重建。

奋斗—→形成积极人生态度，培养良好行为习惯。

反省—→改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”。

也就是说，除去“一个核心信念”属于思维状态以外，算上日课前提，满打满算我们只需要在生活中建立 8 个良好行为习惯就可以彻底摧毁兼容手淫恶习存在的陈旧、颓废、消极、混乱的“病态系统”（旧有生存状态），建立起一个全新、健康、积极、有序的“新生命系统”（全新生存状态），将手淫这种“异己格式”彻底排除在外，不刻意戒而自戒，不战而胜获得戒色的成功。

也就是说，纵然你身上有几十种坏习气，你只要抓住这 8 条好习惯着力重点培养，不但可以打败超级难戒的手淫大恶习，恢复身心健康，你的人生也将发生翻天覆地的大改变，前途一片光明。

为什么呢？

你别忘记了，《戒色七部曲》日课是一个融合了“戒色养生、修身立命”四大功能为一体，具有实现生命重生与人生可持续发展的“生命重生工程”。走“系统戒色”这条道路不但戒掉了色，身心恢复了健康，良好行为习惯也养成了，生命进入了正向循环，前途也开始变得顺利了，一箭四雕，真是一本万利，天下难道还有比这更便宜的好事吗？

戒色就像一场考试，你只有抓住考试的重点内容复习，才能考到及格线上，而《戒色七部曲》中的好习惯养成就是这场戒色考试的重点内容。谁能抓住《戒色七部曲》日课落实到位，谁就能打通戒色这一关，获得这场戒色考试的及格——戒色成功；谁能抓住《戒色七部曲》日课落实得非常到位，并进一步全面落实《“系统戒色论”体系》，谁就能获得这场戒色考试的优秀——生命重生。

通过以上比较，我们就明白了一个关键问题：“狭隘戒色观”只解决一个手

淫问题，看似容易，实际很难。“系统戒色观”要改掉很多坏习惯、建立很多好习惯，看似很难，实际很容易。

“系统戒色观”的精髓一句话概括：戒除手淫恶习的关键，不在于手淫恶习本身，而在于暗藏在背后全力支持手淫存在的整体生存状态，解决整体生存状态的问题才是戒除手淫恶习的根本！这也就是“系统戒色观”为什么提倡“彻底自我改造，全面克己修身”（改造诸多坏习惯、养成良好品行）的根本原因。

现在戒友中普遍存在的一个问题，就是很多戒友自作聪明，由于自身懒惰想走捷径，即使看到了“系统戒色法”也不愿意用，只想戒掉一个手淫恶习就行了，至于自己身上的其他坏习惯不想改变，也不愿意改变，以为自己走了捷径。其实，这些戒友真是傻，自己走了弯路都不知道，导致戒色屡屡失败、叫苦不迭，最终碰了壁，不得不回头走“系统戒色”这条路才成功戒掉了色。这种案例挺多的，这就是戒色认识不到位，自作聪明、自以为是导致的结果。

由于手淫是人的整体生存状态中的一个构成要素，与构成整体生存状态的四大领域内众多不良习气相生、相容，彼此之间存在着紧密的联系，这个联系就是彼此之间存在的强大引力。当你只戒一个手淫恶习的时候，必然会触及与手淫相生的整体生存状态中的众多不良习气。也就是说，虽然你只想戒掉一个手淫恶习，却无意中触动了整个生存状态。由于整体生存状态具有整体性、共生性、平衡性、统一性并具有强大的稳定性，戒手淫就等于与整体生存状态整合出来的的几十个强大惯性作战，同时又要对付超级难戒的手淫恶习，这个难度非常大。然而，有人明明知道“系统戒色”方法而不用，想偷个懒，以为只戒一个手淫恶习是走了捷径、只断除淫念是抓住了戒色本质，是不是很傻呢？

简言之，手淫做为人的整体生存状态中的一环，“狭隘戒色观”是局部入手的戒色观，不但要对抗强大邪淫恶习的惯性，还要受到整体生存状态中所有不良习惯 2～3 倍的惯性阻挠，难度很大。“系统戒色观”是全局入手的戒色观，巧妙地避开了最难改变、最难对付的手淫超级大恶习问题，采取了迂回包抄、避实击虚策略，先解决整体问题（生存状态），整体问题解决了，局部问题（手淫）自然就轻松地迎刃而解了，巧妙运用了“整体大于部分之和”的规律。这就是不戒

而戒、不战而胜的高明戒色战略战术精髓。运用“系统戒色观”戒色之所以简单、容易，是因为抓住了事物的本质。

如此来看，如果真想偷个懒走捷径，如果真是聪明人，那就应该走“系统戒色法”这条路，这才是一条真正的捷径！

“狭隘戒色观”因为无意（没有认识到）或有意（知道了不想改）的逃避问题（改变人的整体生存状态），结果更加糟糕。“系统戒色观” 因为主动直面问题（改变人的整体生存状态），反而顺利解决了手淫问题。

也就是说，只要你选择戒色，无论是采用“狭隘戒色观”还是采用“系统戒色观”，都会触及人的整体生存状态，这是一个根本逃避不了的问题。也可以这么说，为了成功解决手淫问题，大家最终只能选择“系统戒色”这条路，“彻底自我改造，全面克己修身”（改造诸多坏习惯、养成良好品行），除此别无良策。这就应了那句老话：自古华山一条路！

恶习是上天的恩赐

通过上文的分析，可以得出两个结论：

戒色是生命的重新构建。

兼容手淫的“病态生存系统”从内部结构上看是一个有序的系统，从生命发展的角度看却是无序的、混乱、低能态的系统，最终结果必将导致一个人走向衰亡。戒除手淫的“新生命系统”是一个有序、健康、高能态的系统，最终结果必将导引一个人走向良性循环与可持续发展的光明前景。戒色，就是从无序到有序、从病态到常态、从低能到高能的转化提升过程。

成功戒色必须走“系统戒色”这条路。

为了戒掉手淫，你没有任何选择余地，你必须走“系统戒色”这条路！“彻底自我改造，全面克己修身”，改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，全面养成良好品行，活出全新的生命。

简言之，要想戒掉手淫必须走“系统戒色”这条路，必须从内到外进行彻底改造自新（改掉自身诸多毛病习气、全面养成良好品行），这是唯一生路！改变

是痛苦的，不改变更痛苦！手淫的结局只有两个，不是通向死亡，就是活出新生。你选哪个？

染上手淫，你也不要怨天尤人，这是上天对你的厚爱与恩赐，是恩赐给你的一堂人生成长课程，你逃无可逃。如果你采取逃避态度，你的下场很悲催；如果你采取勇敢面对态度，你将获得生命重生！大家是否还记得《临别赠言》中的一段话：

因为你欠缺自制力、行动力、执行力、恒心毅力、面对困难的勇气、独立自主解决问题的能力，心理脆弱、内心不够强大、思想认知与行为习惯有问题，所以上天让淫习这种很糟糕的事发生在你身上，令你通过戒淫这种方式获得你所欠缺的这些优秀品质，而且你也只有通过戒淫这种方式才能获得你所欠缺的这些优秀品质！

凤凰涅槃，浴火重生！手淫恶习与戒色的经历是一段痛苦的人生经历，但只有经历痛苦才能彻底觉醒，只有经历痛苦才能焕然新生！

“系统戒色论”的实质与应用前景

随着戒色的成功，“系统戒色论”的名字就变成了“系统修身论”、“系统立命论”（即“系统奋斗论”），内容是不变的。

“系统戒色论”可以解决我们诸多问题中的一个手淫恶习问题，既然最难克服的手淫恶习问题都可以解决，那么我们身上的其他恶习是否也可以借助“系统戒色论”加以解决呢？

答案是完全可以。“系统戒色论”可以用来戒网、戒烟、戒酒、戒赌等等，“系统戒色论”就变成了“系统戒网论”、“系统戒烟论”、“系统戒酒论”、“系统戒赌论”等等。“系统戒色论”中的基础理论、认识论、方法论、过程论、入手点等五大要素同样可以用来戒除这一系列坏习惯。

“系统戒色论”只是一种方便说、权宜之说，它的实质是用来修身、立命（奋斗）的，所以在戒色成功后被称为“系统修身论”、“系统立命论”（“系统奋斗论”）是实至名归，回归本质而已。

“系统戒色论”除了可以戒除邪淫恶习，恢复身心的健康以外，其应用前景

是广阔的，可以进行生命的重建，戒除一系列不良恶习，全面养成良好行为习惯与优秀品行，获得生命重生，为我们创造一个美好的未来。

结　语

通过对国内戒色发展史、“系统戒色”的发展史与《“系统戒色论”体系》的梳理，大家就会明白真正具有高效性、普遍适用性的成熟戒色法是“中弘期”戒色论坛一大批元老级别前辈们总结出来的“系统戒色方法”，这个入手点就是《戒色七部曲》日课（别行版与通行版）。

“系统戒色方法”是目前国内戒色界最具高效性、普及性的戒色法。广大后辈戒友沿着前辈们的足迹走“中弘期”“系统戒色”之路，是绝对不会错的，必定会迎来戒色的成功与光明的人生！

附录：

一、《“系统戒色论”体系》（完整版）

（一）核心公式：

《“系统戒色论”体系》（完整版）= 基础理论+认识论+方法论+过程论+入手点

（二）分项解读：

基础理论（三大论）= 以楔除楔论、生态系统论、整体迁移论

……

（按：认识论到入手点的公式解读，大家模仿基础理论的公式解读形式，根据本文中的《“系统戒色论”体系构架》一节内容自己进行总结。文中的“《“系统戒色论”体系》结构图”就是《“系统戒色论”体系》（完整版）的结构图，此处不再重复列出。）

二、《“系统戒色论”体系》（精简版）

（一）核心公式：

《“系统戒色论”体系》（精简版）=“系统戒色论”+《戒色七部曲》

（按：此公式包含了“系统戒色认识论”和“系统戒色方法论”；《“系统戒色论”体系》=系统戒色法）

（二）分项解读：

“系统戒色论”= 以楔除楔论、生态系统论、整体迁移论 + 戒色的本质

《戒色七部曲》（体系）=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+降念八法

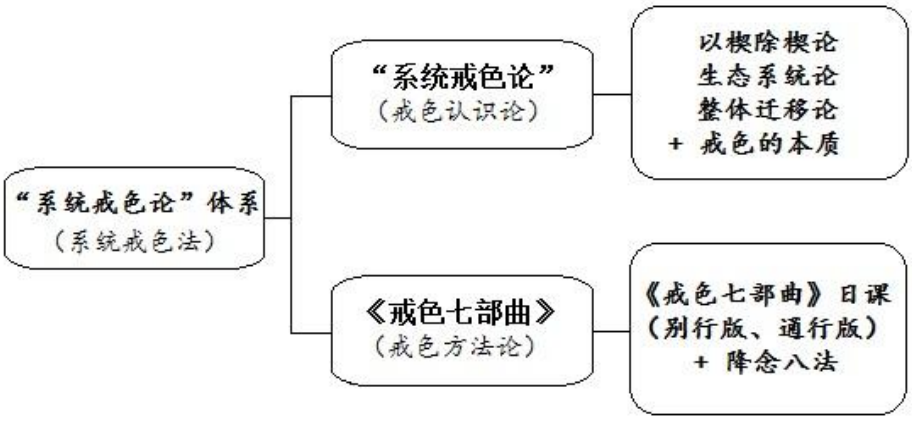
（按:《戒色七部曲》日课是正行，治本;“降念八法”是助行，治标。

《戒色七部曲》日课=日课前提 + 核心信念 + 日课七条

“降念八法”= 观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法）

以下为《“系统戒色论”体系》结构图（精简版），是精简版《“系统戒色论”体系》的核心要点，也是《走向光明》全书戒色法的核心要点。牢记此图，大家可以迅速抓住《“系统戒色论”体系》的精髓。

《“系统戒色论”体系》结构图（精简版）



戒友读后感选录

本文发布后，在广大戒友中引起强烈反响。下面是部分戒友的读后感，仅供大家参考。

戒友烛光：

看完本文之后我确实很受启发，尤其是日日知非前辈把《“戒色系统工程论”体系》上升为《“系统戒色论”体系》，增加了体系的理论基础，使得系统戒色的理论指导思想更加丰富、全面。

“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”构成了《“系统戒色论”体系》的核心，从理论的高度彻底回答了为什么戒色的本质是生命的重生以及应该如何戒色这两大根本性的问题。也就是说，正是这三大理论体系决定了戒色的本质是什么和应该采用什么样的戒色方法问题。

我今天看知非前辈的文章把这些问题想明白时，心情特别的激动和兴奋。看完《“系统戒色论”体系》之理论构建基础一节时，我就想到前辈下文可能会从生存状态的角度对《戒色七部曲》日课进行解读。果不其然，再往下看到第三大节（下篇）时，知非前辈便以构成生存状态的四大要素对《七部曲日课》各项进行了解读。

知非前辈之前详细在文章中阐述了戒色的本质，但我那时没有完全理解为什么戒色的本质是生命的重生？今天看了这篇文章，我觉得我是明白了。下午把脉络理清楚，道理想明白后，确实兴奋不已。

知非前辈的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》影响很大，但我想应该有很多人都不清楚为什么戒色的本质是彻底改造自己、获得生命重生？其实答案就在《“系统戒色论”体系》的基础理论里面。在三大论里面详细阐述了戒手淫与整体生存状态之间的关系，最后得出了戒手淫必须要改变旧有生存状态，形成全新的生存状态，也就是生存状态的整体迁移，而这便是戒色的本质：生命的重生。三大论也充分论证了为什么单纯的戒手淫而不改变其他坏毛病和习气，戒到一定程度还是会面临破戒的原因……

不从改造自己坏毛病和习气入手，为了戒色而戒色，却总是在破戒的迷宫里打转出不来，反而戒不了色。从系统戒色理念出发，落实七部曲日课，不为戒色而戒，结果却把色戒了，实在是高！识货的人定会越来越多！

点评：“系统戒色论”的核心是运用了辩证法的观点，即“事物是普遍联系的，不是孤立存在的”，解决手淫问题必须和人的整体生存状态联系在一起考虑。“系统戒色论”是上升到高级哲学层面去解决戒色问题，是“整体论”、“系统论”、“大局论”、“修身论”。为什么戒色一定要上升到整体、全局的高度？因为“规律永远是整体决定局部的”。

戒友无常：

看完“系统戒色论”这篇文章，说下感受吧：

1、串联、闭环回路。这篇文章把知非老师的所有文章串联起来了。看单一文章可能还有疑惑，为什么这样定义？为什么一直这么肯定？现在这篇把道理讲透了。

2、认识论，方法论，意义。

3、格局宏大，直捣黄龙。

4、科学性，真实性，实践性。

5、是什么，为什么，怎么做。

6、人文关怀，操作性。

戒友飞扬：

今天早上看到这篇文章后，可以说很震撼！不能说是醍醐灌顶，但绝对算得上是晴天霹雳！长久以来萦绕自身的困惑得到了启发和解答！

实践是检验真理的唯一标准，发展是解决问题的唯一途径。初读，细读，精读日日知非前辈的文章，都会有不一样的收获。前辈们的眼界、格局、文采确非我等后学晚进所能及的，是我们学习进步的最好榜样。今天再读系统戒色理论，猛然间就有了一种战略程度提高的感觉，认识水平提高了一大截。

如果说戒除恶习是一场真刀真枪的血战，那么《“系统戒色论”体系》就好比是戒色版的《实践论》、《矛盾论》和《论持久战》，对于我们认清问题，解决问题具有重大的指导意义。

戒友竹林听雅：

这篇文章令人拍案叫绝！不仅仅对于戒色，对于人生也有很大的启发。系统就是土壤。为什么用了某些戒色法（按：观心断念）会让自己欲望增加？因为土壤没有改变，过去的习惯惯性没有改变。只做单项改变的时候太容易引起反弹，或者在单项时自我感觉良好，回到大环境里仍然被碾压，因为环境就是由系统构成的。

这篇文章太好，值得深读。看有些前辈的戒色文章只会云里雾里的跟你绕，让你膜拜。知非前辈这篇文章直接说出了本质！

戒友修身为本：

现在才知道为什么古人要孝亲尊师。父母给我身命，老师给我慧命，都要感恩感谢。戒色界假如没有戒色论坛的众多前辈，尤其是知非老师的总结提炼，国内的戒色界还要经历很长一段黑暗时期，还需要吃太多的苦。发自内心的感恩感谢，我会不遗余力宣扬“系统戒色论”。

戒友故国海棠：

有了新的认识。之前知道戒色是一个系统工程，但具体是什么不知道。现在看了后恍然大悟。单一的戒手淫迟早是会破戒的，要做到系统的戒色，整体大于局部，从而不戒而戒。

戒友冷瞳：

这篇文章对我最重要的启发就是不要为了戒色而戒色，戒色是一个系统工程，人的生态系统决定了我们的想法和行动。同时，还有那句手淫是上天对你的恩赐，让我们经历痛苦，才能让我们彻底觉悟和焕然一新。感谢这篇文章，让我明白了戒色的本质。改变是痛苦的，不改变更加痛苦（要么走向死亡，要么走向新生）。

戒友觉醒：

这篇文章是试金石，悟性差的人看不进去。

我当时看这篇文章的时候，边看边思考，看着看着，突然一下就惊了……慧根高的人看了，系统这个理念会启发他，迁移到工作上，能帮助提升自己的工作水平，乃至搭建自己的创业方法论。慧根、福报一般的人看了，命被救了，也值了，后面他们能领悟多少，全看个人造化。

树立正确戒色观

【导读】：戒色第一件事是解决戒色观的问题。正确戒色观是取得戒色成功的核心关键。本文对于当前戒友中存在的普遍性戒色误区进行了驳斥，指出了正确戒色观与成功戒色的光明大道。

目录索引

上篇：破迷篇

戒色十大误区：误区一（戒色虚无论）、误区二（戒色中心论）、误区三（破戒毁灭论）、误区四（戒色逆袭人生论）、误区五（洗脑戒色论）、误区六（断念戒色论）、误区七（危害戒色论）、误区八（戒色捷径论）、误区九（迷信大神论）、误区十（避世戒色论）

下篇：指路篇

戒色屡屡失败的根源、戒色核心公式、正确戒色观、从“劳其身”开始、方法不对　努力白费

正　　文

戒色观是戒色认识论，是对戒色本质的认识，是对“到底什么是戒色？到底该怎么戒色？”这两个戒色核心问题的回答，是戒色最根本、最关键的问题。戒色观是怎样的，就决定了戒色的方法道路和戒色的最终结果。

戒色最重要的是树立正确的戒色观。戒色观一旦错了，往往努力了很多年都不一定戒掉色，而且耽误了大好青春年华，浪费了大量时间精力，得不偿失。因此，戒色一开始就要树立正确的戒色观，这样才不至于走弯路、走错路。否则，因地不真、果招纡曲，失之毫厘、差以千里。

上　篇

本篇提示：重点剖析戒色过程中常见的一些错误戒色认识与行为。只有清醒认知戒色的种种歧路，才能走对戒色道路顺利戒掉色。

戒色十大误区

树立正确戒色观之前，我们首先要知道戒色有哪些普遍性误区，这样才能找到正确的戒色方向。如果一个人在方向上错了，越努力则错的越多，离成功越远。

误区一：戒色虚无论。把戒色当作生活中可有可无的事，不想在戒色上投入一点精力和时间，根本不重视。

这是典型的对戒色不够重视的态度，没有把戒色当成人生必须解决的一件重要事情来办。恶习不戒掉，身心健康就无法恢复，没有健康的身心，拿什么来打拼奋斗？没有健康的身心，学业、事业、婚姻都会受到牵连，人生前途都会受到影响。

【案例】某戒友

我之前戒色八年屡屡失败，就是因为没有虚心学习吸取前辈的成功经验，不讲究戒色的战略战术与方式方法，也没有深刻反思失败的根源所在，只用发誓言这个单一方法戒色，不愿多花一点时间精力用来戒色，自己总想把时间精力放在工作业绩上，没有把戒色摆在重要地位上。我现在想通了，戒色绝对要摆在重要位置上。

要想戒除多年养成的顽固手淫恶习，不对戒色高度重视，不投入一定的时间学习前辈经验，不投入一定的精力戒色，一点都不想付出却想收获成功，是不可能的，因为不存在不劳而获的好事。

误区二：戒色中心论。把戒色当成了生活的全部，在戒色上投入了全部或绝大部分精力和时间，戒色完全脱离了生活、忽视了生活。

手淫恶习确实对我们的人生有极大负面影响，戒色确实很重要，高度重视戒色也没有错，但是把戒色当成了生活的全部或生活的重心，认为“戒色高于一切，戒色等于一切”，把全部或主要精力与时间都用在戒色上，戒色脱离了生活，严重忽视并影响了现实生活，这就是走极端了，也是错误的。

【案例】戒友林某

我高一上学期开始接触戒色，曾经一次性戒了 185 天，但生活的重心都放在了戒色上，逢人亦谈戒色，家人朋友都不晓得我得了什么病。现在高三了，学习一塌糊涂，与人交往，在班上的朋友少的可怜（特别与女同学，三年就没说几句话），他们还称呼我为“神”……

【案例】某戒友

我就是用某戒色书中说的看文章洗脑、提升觉悟、观心断念的方法戒了4年，还没有戒掉，戒色笔记本我写了5本。想当初我在大一的时候拿过学校一等奖学金，当时不知道有戒色这回事，只是一心扑在专业课学习上。后来大二的时候接触了戒色，天天看戒色文章，结果每天专业课也不学了，只是一心学习戒色文章，专业课期末考前突击就好。大二大三大四都是这么过来的，我的成绩也一落千丈，综合测评掉到班级40多名。当时因为还有手淫的行为，以为是手淫削减福报，可是自己完全没在学习上下功夫，怎么会有好成绩呢？还不如不让我知道那个戒色方法，一心扑在学习上好呢，至少大学可以让我学好专业课。后来等到复习考研时，大家在复习，我还在看戒色文章，最后自然考试落榜了。最近接触到了知非老师的《戒色七部曲》，里面有奋斗的内容，我才知道我的问题出在哪里了，就是脱离了现实。离开了现实哪里有色可戒？

【案例】戒友wei

看了知非老师的文章我想了很久，我觉得戒色不是每天抱着戒色文章啃、每天和淫念斗、每天为了戒色而戒色。之前我每天生活的核心就是戒色，我都不知道我该怎么样生活了。戒色是为了让我们更好的生活，不是吗？

【案例】戒友清净明悔

我上课都想着戒色，梦里都想着戒色，这样真的对么？还有人说梦里想着戒色是对的，请问我的正常生活谁负责？

【案例】某戒友

没接触戒色论坛以前，我只看戒色文章，生活只剩下戒色，一天想着戒色。

在戒色上投入了全部或绝大部分精力和时间，把戒色当作生活的全部或生活的重心，这种戒色态度就是一旦破戒，精神就会崩溃，破罐子破摔，彻底对戒色丧失信心，有的人因此走上了极端道路，开始反对戒色、攻击戒色。

戒色，要有正确戒色观，要正确处理戒色与生活的关系：不想在戒色上投入一点精力和时间是不对的，在戒色上投入了全部或绝大部分精力和时间而影响了生活也不对，这是两个戒色极端。戒色不能走极端，要走中道。

正确的认识是：戒色只是生活的一部分，而不是全部。正确的做法是：在戒色上投入一定的时间和精力，但不能影响自己的正常生活。最好的做法就是：把戒色融入到生活之中，把戒色与生活合为一体，全方位改造自身毛病习气，全面养成良好品行，为自己的前途努力奋斗，让自己的生活品质变得越来越好，而这恰恰是戒色论坛前辈们总结出来的“系统戒色法” 所具有的独特优点。

“系统戒色法”的入手点就是《戒色七部曲》日课（通行版与别行版）。《戒色七部曲》日课与生活无缝对接、融为一体，戒色从《戒色七部曲》日课入手，不但色戒掉了，身心健康恢复了，而且良好品行也养成了，前途命运也发生了好的转变，生活品质变得越来越好，一举四得，根本不存在因为戒色而影响生活的问题。

《戒色七部曲》具有“戒色养生、修身立命”四大功能，落实《戒色七部曲》就是“把戒色与生活合为一体”了，你在戒色上投入的所有时间和精力，同时也投入到了恢复身心健康、培养良好品行、实现人生理想、改善前途命运之中了，根本不存在影响生活一说。

误区三：破戒毁灭论。患有“破戒恐惧症”，一旦破戒就感觉天都塌下来了，一切都完了，认为“戒色失败等于人生失败”。

现在有很多戒友患有“破戒恐惧症”，经不起戒色失败的打击，一旦破戒就感觉天都塌下来了，彻底丧失了戒色信心，精神就崩溃了，认为人生都没有希望了，人生都失败了，破戒后心理非常痛苦、压抑。

【案例】戒友907

以前破戒，你知道我是啥心情不？ 就像从天上突然掉下来。

【案例】戒友自信

以前就是把注意力太关注戒色这个事了，一破就后悔、悔恨、压抑！

【案例】某戒友

我以前每天大量看戒色文章，我发现这样做对自己造成了很大的心理压力，心里一直都特别担心自己破戒，甚至多看一眼女生都会责备自己。一旦破戒了，

感觉天塌下来似的，感觉自己整个人生都是失败的，很容易丧失戒色的信心，也丧失了对自己的信心，心理伤害挺大的！

为什么会有“破戒恐惧症”？究其原因，主要是手淫危害被一些文章夸大了，造成了戒友心理恐慌。虽然这些文章出发点是好的，强调危害是为了警醒大家，但是强调过了头就很容易出现负面影响了。

手淫确实对人的伤害很大。首先，对戒友的身心健康有严重危害，由于每个人的先天素质、恶习严重程度不同而呈现不同程度的伤害，这点是确定无疑的。其次，由于手淫使身心健康受损，导致脑力、精力、体力不济，没有充沛的精力去奋斗，对学业、事业的发展有一定程度的直接影响。从因果角度看，手淫会损害一个人的福报，对学业、事业顺利发展肯定有一定程度的负面影响。大家注意是一定程度的影响，为什么说是一定程度的影响？下文会解释。

然而，现在有些戒色文章把手淫的危害进行了无限的扩大化、夸张化，进行了极度渲染，认为手淫会导致人的一生都是失败的、毫无希望的。这种错误观点造成了戒友的心理恐慌，认为自己戒不掉手淫就注定贫贱一生、一事无成了。

手淫确实有危害，但危害被过分强调、夸张，夸张到手淫导致人生贫贱、人生失败的程度，把戒色失败与人生失败直接划上了等号（有些文章就是这样描写的或是这样间接暗示了），这是走极端的观点，是不对的。很多戒友被这种手淫危害扩大化的错误观点吓住了，认为戒色失败就等于人生失败，那戒不掉手淫自己岂不是贫贱一生、一事无成，整个人生都完蛋了吗？因此不但戒色过程中心理很压抑，而且一旦破戒就感觉天都塌下来了，彻底丧失戒色信心，认为人生都没有希望了，人生都彻底失败了。

事实真的如此吗？有些戒掉手淫的人，人生事业其实很一般，在社会上很辛苦的打工，既没有什么文化，也没有多高的收入，社会地位很卑微；而有些没有戒掉手淫恶习的人，照样考上了名牌大学、研究生、甚至博士生，有些人甚至身家不菲，收入还挺高的，还有一定的社会地位（这些人如果不手淫，人生事业会更好）。那些过分渲染手淫危害的文章，只选取了对他们有力的案例，这些案例有意识的忽略掉了。

很多事我们要客观看待，理性分析，不能一刀切。戒色失败者以及从未戒色者里，有些人学业事业一无所成，而有些人学业事业很不错。戒色成功者里，有些人学业事业确实很辉煌，而有些人学业事业也是一无所成。所以不要简单粗暴地看问题，不要非黑即白地看问题，不要走极端地看问题，要以“中观论”的角度看问题。

手淫的危害与戒色的好处是客观存在的，但是不能片面夸大。手淫恶习危害是很大，但是夸张到手淫的人就是贫贱命的程度，那就错了。“手淫等于贫贱命”肯定是错的，只能说有一部分手淫的人是贫贱命，但不是所有手淫的人都是贫贱命。因为有些戒友虽然戒色没有成功，但是人生并不是活的一塌糊涂，社会上混的还不错（当然这些人因为手淫肯定损失了一些福报），所以不要把很多事绝对化。真理向前再走一步就是谬论，说的就是手淫危害夸大化的错误观点。

“手淫等于贫贱命”、“戒色失败等于人生失败”为什么错了？因为这些观点把人生所有的不顺、不幸都归结到手淫恶习这一个点上了，忽视了决定命运的其他众多因素，看问题过于片面化、简单化了。

从世间法的角度讲，影响一个人命运的因素除了手淫之外，还取决于四方面综合因素。一是人的自身素质，如勇气、气魄、远见、恒心、毅力、自控力、执行力、独立思考能力、改过能力、自律能力、独立自主能力、耐力（吃苦耐劳）、智力、良好品行；二是自身福气的厚薄；三是外界客观因素，如优良家风、良好教育、运气与机遇、贵人相助等；四是后天的努力。

从出世法的因果报应角度讲，影响一个人命运的因素有杀生、偷盗、邪淫、妄语等不良行为，这些行为都会产生恶业，从而决定一个人的命运。邪淫的行为有很多，手淫仅仅是其中之一。假如一个人的命运由杀生、偷盗、邪淫、妄语四恶业决定（事实不止这四条），手淫所占比例连四分之一都不到。

综上所述，手淫并非决定命运的唯一因素，决定一个人命运的因素既有世间法因素也有出世法因素，人生的不顺是由众多综合因素共同决定的，手淫仅仅是其中之一。手淫恶习对命运只有一定程度的影响，不可能完全决定一个人的命运走向。因此，“手淫等于贫贱命”、“戒色失败等于人生失败”观点不成立。

一个人的成功与命运改善是世间法因素与出世法因素等众多综合因素共同作用的结果，不是那么简单的。你成功戒掉了一个手淫恶习，仅仅改掉了众多决定命运因素中的一个因素，其他众多因素没有改变，你的命运怎能彻底改变？所以即使戒色成功了，有些人的人生运气会有一定程度的改善，而有些人的人生运气也没有什么变化。戒手淫并不能完全决定你的人生命运，戒色成功也不等于人生成功。

认为“手淫是人生一切不幸的根源”，把人生所有的不顺利都归结于手淫恶习这个单一因素上，是“手淫决定命运论”的错误观点，犯了把复杂问题简单化思维的错误，是简单归因，没有辩证、全面的看待问题。这个观点不但导致许多戒友产生“戒色失败等于人生失败” 的错误认识，同时产生了“戒色成功等于人生成功”的错误观点。他们误认为“戒色成功=人生成功”、“戒色等于一切、戒色高于一切”，认为只要戒色成功了，一切都会变好，人生就也成功了，就逆袭成高富帅、白富美了。这样的错误认识导致他们“把人生成功捆绑在戒色成功上”，“把人生全部希望都寄托在戒色上”，戒色就成了生活的全部，于是把所有时间精力都投入到戒色上了，戒色变成了一种赌博行为。这类戒友一旦破戒，根本输不起，感觉人生一切希望都破灭了，戒色失败了等于人生也失败了，其后果就是进入破罐子破摔的死循环，一旦破戒就是连续的破戒，很难恢复戒色的信心。戒色失败对于这类戒友的心理造成了极大伤害，从此一蹶不振，有些甚至是毁灭性的心理伤害，导致一些戒友走向了戒色的反面。

正确的观点是“手淫不等于贫贱命”、“戒色失败不等于人生失败”、“戒色成功不等于人生成功”。不放弃“手淫 = 贫贱命”、“戒色失败 = 人生失败”、“戒色成功 = 人生成功”之类的错误观点，很多戒友的“破戒恐惧症”怕是永远都不会好。

人生的不顺利是众多综合因素共同造成的，绝对不是手淫这一个因素决定的。认为“人生的一切不顺都是手淫造成的”，就产生了“手淫 = 贫贱命”、“戒色失败 = 人生失败”的错误观点。为什么这些错误观点很有市场呢？一是因为有些戒友思维不成熟，缺乏独立思考问题的能力，对于某些夸大了手淫危害的文

章观点不加思考的接受了。二是选择相信“人生的一切不顺都是手淫造成的”，就给自己在现实生活中的失败找到了一个合理理由，由于性格软弱、心理脆弱等自身原因造成的失败责任就可以推卸的一干二净了。这种观点的本质就是戒友逃避现实挫折的软弱心态和不成熟人格的体现，是在逃避问题产生的真正根源。只是越逃避越不能正视挫折的真正根源，越不能使用正确的方式改变，结果只会变得更坏、更糟糕。

要克服“破戒恐惧症”，除了放弃“手淫 = 贫贱命”、“戒色失败 = 人生失败”等错误观点以外，对于手淫危害文章和惨痛案例也不要过度、持久和大量的看。当手淫危害了解到一定程度，让你坚定了戒色决心之后，应该立即转而采取“系统戒色法”戒色，每天认真落实《戒色七部曲》日课，积极地面对现实，勇敢面对挑战，将戒色融入到生活之中去，改过自新、重新做人，为人生理想而努力奋斗。这样做之后，心态上就会变得阳光、轻松、积极、乐观起来，自然就远离了心理上的压抑、痛苦、焦虑、阴暗，自然就化解了“破戒恐惧症”。

误区四：戒色逆袭人生论。“戒色万能论”（即“戒色逆袭人生论”），认为只要戒色成功了，一切都会变好，人生也成功了。

“戒色万能论”观点是“戒色成功等于人生成功”、“戒色等于一切、戒色高于一切”，只要戒色成功了，一切都会随之变好，人生就逆袭了、成功了，就逆袭成高富帅、白富美了。

这个观点的问题是把人生成功捆绑在戒色成功上，把戒色的好处无限扩大化了。戒色是有好处，可以身心恢复健康，这一点确定无疑，有一部分成功者的学业、事业、财运会有一定程度的好转。大家注意是一部分、一定程度这两个词。然而，戒色的好处被一些文章无限扩大化了，认为一旦戒色成功了，人生就彻底实现逆袭了，就考上名牌大学、月入过万了等等，这就有问题了。

“戒色万能论”观点导致一些戒友“把人生全部希望都寄托在戒色上”，把宝全都压在戒色上了，把戒色当成了生活的全部，几乎把所有时间精力都投入到戒色上了，不好好学习、工作，整天想着戒色，幻想通过戒色获得人生逆袭，忘记了身体、生活、事业的好转是靠自己主动努力争取来的，忘记了“天上不会掉

馅饼，只有努力奋斗才能梦想成真”，忽视了在现实生活中奋斗，活在虚无缥缈的戒色世界里，把戒色和生活完全脱节了。

【案例】戒友大白天说梦话

本人以前就是沉迷于戒色,认为戒色高于一切,认为戒色成功才是人生成功。特别是戒几个月一旦破戒对人心理打击太大了，心态消极、抑郁、颓废，多少次觉得人生活得没有意义，不如死算了。一次无意中看到《戒色七部曲》并认真落实后，一切彻底改变了，才明白戒色就是好好生活，为人生目标努力奋斗！真希望那些人能够早日明白这些道理，别再沉迷于戒色而荒废了大好青春！

【案例】戒友防微杜渐

我以前总想着戒色逆袭变帅，总是认为戒色后一切都会变好，我会拥有自己想要的，把戒色当成了赌博。以前的我只想着看戒色文章，啃戒色类文集。不学习，不奋斗，妄想着天上掉馅饼，过上好日子。好逸恶劳、贪图享受、无担当、无责任心。错了！

【案例】戒友谦正

曾经以为单纯靠戒色就可以逆袭，荒废了五六年的青春，色也没戒掉。

有很多人在成功戒色之后，人生各方面确实都发生了好的变化，身心恢复了健康、学业事业有很大发展，收获美满的爱情婚姻等等。然而，大家要知道这些戒色成功者获得人生的成功并不是通过戒色成功获得的,而是他们在现实生活中努力奋斗之后争取来的。他们并不是单纯依赖戒色成功傻傻地坐等人生成功从天而降。这些人为实现人生理想，背后付出的辛勤努力与汗水你又知道多少？

以身体康复为例，即使成功戒掉了恶习，如果不主动戒掉熬夜、久坐、沉迷网络与游戏、不爱运动锻炼等生活坏习惯，不养成早睡早起、运动锻炼、远离网络与游戏、节制上网等健康生活方式，身体的恢复是很缓慢的，甚至很难恢复。

【案例】戒友夜阑笃静

我之前只戒色，而没有改变其他一连串的坏习惯。不管戒多久，能让身体症状不再加重就谢天谢地了，我却还幼稚地幻想、安慰自己只要戒色了，身体就会恢复，人生就会迎来大的转机，这简直是异想天开。幻想是美好的，可现实是残

酷的，随着身体状况每况愈下，幻想破灭……我内心里极其渴望改变，却又不知道如何改变，继而麻木苟且的活着。

【案例】戒友会心一笑

从2011年我就开始正式戒色了，但是由于方法不对，采用压抑的方式，效果不好，而且只是为了戒手淫而戒手淫，没有上升到生命重建的高度。虽然这六年几乎没有手淫，但是效果很差，身体也没恢复。

即使你戒色成功了，也必须通过在现实生活中改过自新、努力奋斗，才能得到你想要的人生成功。收获学业、事业的发展与美满的爱情婚姻绝对不能依赖戒色成功，自己必须在现实生活中去努力拼搏争取。

“不在现实生活中努力奋斗，却认为只要戒色成功了，一切好运气就来了，人生就逆袭了”，对于这种错误想法，不客气的说就是另一种形式的意淫，就是患了“戒色幼稚病”：戒色文章看多了，丧失了独立思考能力。

上世纪八十年代武侠热刚刚兴起，有些不谙世事的中小学生把武侠电影和武侠小说看多了，不在现实生活中好好学习、踏实奋斗，却跑到少林寺、武当等武林圣地，幻想拜师学艺练成一身绝世武功。抱着“戒色逆袭人生”观点的戒友，和那些把武侠小说电影看多了跑到少林寺幻想练出绝世武功的中小学生没有什么区别，思维水平一样的幼稚。

“戒色万能论”的错误之处是把戒色的好处无限夸大了，对戒色期望过高、脱离实际。产生这种错误想法的根源是把人生所有的不顺都归结于手淫这一个点，既然手淫是人生一切不顺利的根源，那么成功戒掉手淫之后人生自然就顺利了、成功了，再加上有些文章夸大了戒色的好处，“戒色万能论”就流行了。

【案例】戒友常精进

我在网上遇到过这样一位戒友，35岁，好好的北上广工作不做，辞职在家专业戒色，也不结婚。他说要完全戒除手淫恶习人生才会逆袭，太可笑了。

很多人中毒了，忽视了人的社会性，把戒色神话了，以为自己的不幸都是邪淫造成的。其实人的命运由很多因素组成，邪淫只是一个方面，可能占30%，也可能更少。30多岁的人连这种简单的道理都不明白，沉溺在一种连作者自己（提

出“戒色逆袭人生论”的人）都没有逆袭的理论里，可笑至极。有的人基本没治了，我遇到这样的人都懒得和他说。

为什么“戒色万能论”（即“戒色逆袭人生论”）这么幼稚的观点居然被很多戒友广为接受，并甘之如饴？

一是戒友思想不成熟，手淫危害案例、戒色逆袭案例看的太多了，丧失了独立思考能力；二是很多戒友内心脆弱、逃避现实困难、好逸恶劳、偷懒走捷径，他们不想面对现实，不想付出辛勤的努力，“戒色万能论”的出现正好合了他们的意，不必面对现实困难辛苦奋斗，只要躲在虚拟世界里戒色，通过戒色就可以获得人生的幸福与成功，就可以实现人生逆袭，正好圆了他们的美梦。所以，他们掩耳盗铃式的相信“戒色万能论”，相信戒色会带来他们想要的一切。

从本质上讲，持有“戒色万能论”观点的戒友试图通过戒色一劳永逸的解决人生问题，依托戒色的成功来逃避现实中的困难与奋斗的艰辛，是贪图安逸享受、懒惰、不劳而获的思想表现，是心理脆弱、缺乏勇气、不敢面对现实困难、逃避挫折的不成熟人格体现。因为现在的戒友普遍人格不成熟，所以“戒色万能论”观点在戒友中很有市场。这类戒友显然不知道戒色论坛前辈们说过一句话，那就是“戒色成功，不等于人生成功”。这类戒友的戒色视野实在是太狭窄了。为什么狭窄？因为他们只局限于一家之言，没有广泛学习“中弘期”戒色前辈们的经验。抱着“戒色万能论”观点的戒友们，你们不要白日做梦了，要记住戒色前辈的话：戒色成功，不等于人生成功！

“戒色万能论”（“戒色逆袭人生论”）是绝对错误的！戒色不是万能的，生活中不如意事常八九，不是戒色成功后一切都会变好，不要对戒色期望过高，以免脱离实际！戒色后各方面确实会有好的转变，但是这个转变是通过自己改过修身、努力奋斗争取得来的，不是坐等好事从天而降！

成功戒色，仅仅给你提供了奋斗所需要的精力与体能，给了你底气、自信和勇气去更好地面对自己的人生。实现人生逆袭，需要你在成功戒色之后全方面改造自己、提升自己，踏踏实实在现实生活中努力改过、修身、奋斗，历经种种艰

辛挫折考验，在挫折中不断奋进，百折不挠，脚踏实地一点一滴付出积累，用辛勤的汗水来泡自己这碗人生成功干饭！

误区五：洗脑戒色论。只看文章不行动，戒色变成了搞理论研究。

现在有很多戒友把大量时间都用在看戒色文章上，而没有采取任何戒色行动，戒色变成了搞戒色理论研究，一个个都变成戒色理论家，具体行动一点也没有。

看戒色文章学习前辈经验是很重要，这样可以少走很多弯路，但戒色文章要适当的看，不能把所有时间都花在看戒色文章上。毕竟学习戒色文章只是吸取前辈经验，最终是要落实在行动上的，戒色能不能戒掉依靠的是实际行动。

有些戒友认为看戒色文章、抄戒色笔记就是行动，这是错误认识。这种戒色认识如果让那些已经退出了戒色界的戒色前辈们知道了，他们是会笑掉大牙的。看戒色文章、抄戒色笔记属于学习戒色理论知识，根本不是戒色行动，充其量是戒色行动之前的准备工作。如果你没有拿出真正的戒色行动，那么你根本就没有戒色。

真正的戒色行动是什么？首先，大家要搞清楚什么是戒色。“系统戒色论”认为，戒色的根本是重塑我们的人生，而不是仅仅停留在戒手淫、意淫这个低级层面上。因此，真正的戒色行动是全方位改造自己，改掉自身各种不良习气，同时养成新的良好行为习惯，是以戒手淫为起点，以点带面改掉不良坏习惯和颓废人生状态：熬夜、玩手机、沉迷网络与游戏、拖延、懒惰、不爱劳动、好吃懒做、消极、颓废、自私、自欺欺人、做事无恒心、逃避困难而没有勇气面对、胆小怕事缺乏担当精神等，同时培养良好行为习惯和积极精神面貌：早睡早起、运动锻炼、远离网络、常读好书、修身改过、心存感恩、孝养父母、乐于助人、心态阳光、认真做事、勤奋进取、以昂扬向上的精神面貌为人生理想努力奋斗，活出一个全新的自我。这些才是真正的戒色行动，只有这样才能真正戒掉色。

根据以上定义，我们就知道：整天看戒色文章、抄戒色笔记，实际上根本就没有戒色。这就是为什么很多戒友如此用功的“行动”却失败的原因，因为他们根本就没有采取真正的戒色行动。没有戒色行动就等于没戒色，能不失败吗？

【案例】戒友柳暗花明

戒了这么久却还是没有戒掉，为什么？活在虚幻中，不是现实中。现在戒色者的问题是每天啥都不干，就会看文章。该熬夜的熬夜，该玩游戏的玩游戏，性格懦弱，不懂得手淫问题不是独立形成的。沉迷手淫的人，肯定没有理想抱负，无所事事，一破戒寻死觅活的，遇到问题就通过手淫方式发泄，事后才后悔。经常破戒也麻木了，纵使知道那么多戒色知识不还是没用吗？

大家可以想像一下，一个人天天躺在床上拿着手机舒舒服服地看戒色文章，最多抄写一下戒色笔记，除了动动眼睛、动动手指，其他任何行动都没有落实，熬夜、玩手机、沉迷网络、懒惰、不爱劳动、好吃懒做、消极、颓废、做事无恒心等坏习惯没有改掉一个，你觉的这类人能不能戒掉色？

【案例】某戒友

我曾经每天学习《××良药》，不但没有降低频率，相反每天越来越频繁，有一段时间几近发疯。

在此之前，我都不知道戒色还有“做”这一说的，以为戒色就是看文章、念断念口诀。那个时候每天六百多遍，相当于准提500遍，不带用的。后来加入七部曲实修群，看了《走向光明》才有了对戒色的正确认识。论坛教会了我“做”，也就是行动，这个东西不知道值多少了。

我相信很多戒友跟我以前一样，不知道还要“做”的，说起来很不可思议，但那个时候真的就是这样，不知道要“做”的。

【案例】某戒友

我以前戒色也是这样的，除了看戒色文章，什么都没有做。

只看文章不行动的人，就是舒舒服服躺着戒色，是极端懒惰的表现。文章看多了会养成所知障，养出了傲慢、狂妄自大的坏毛病，自以为是，听不进前辈的良言，反而对成功戒色有大障碍。

依靠大量看戒色文章戒色是有副作用的，举几个戒友案例。

【案例】某戒友

以前大量看文章，搞的我心非常乱，没有力量。

【案例】某戒友

我文章看久了神经会比较紧张，文章看多了，让我对文章有依赖感。

【案例】某戒友

道理都懂，危害也知道，却还是戒不掉。

【案例】戒友明天会更好

我打算实修戒色七部曲。看戒色文章这么久了还是戒不掉，越戒心瘾越大。

【案例】戒友会心一笑

这十年来我接触过不少戒色类网站,但最终我发现戒色论坛给我的人生震撼最大，远超其他各大论坛和其他世间的所有书籍。不实践，不做事，看什么文章也没用。西方很多研究都表明，手淫、色情和毒瘾、烟酒瘾非常像。如果看看文章就能戒掉邪淫，那是不是看看文章就能戒掉烟酒、戒掉毒瘾？那还要看守所、各种医疗机构干什么？我也是去年接触《戒色七部曲》实践后，才慢慢悟出来这些的。

【案例】戒友 cherish

我的情况太复杂了。由于之前戒色文章看得太多了，变成了心理疾病，现在无时无刻都会想着戒色，想到戒色就会想到色情。得了焦虑症，我吃了无数药物了。

还有的戒友看文章、抄笔记上瘾了，不看不抄就难受，心理不踏实。确切的说，这类戒友是拿看文章、抄笔记当做自我欺骗的工具了：你看我是在真戒色，我是实干的！实际上他这样做戒掉色了吗？根本没有！你要他放弃看文章抄笔记他不干，这是他唯一采取的戒色行动，这类戒友很可悲。

这里明确告诉大家一点：能不能成功戒色和你看多少文章没有多大的关系。有些戒友戒色文章看的很少也照样戒掉了成功了。为什么？因为人家重视实干！只看文章不重实行是这个时代戒友的普遍戒色误区。

误区六：断念戒色论。执着于对抗淫念，忽视了全面提升自身修养。

戒色要重视戒意淫，及时转化断掉淫念是对的。然而，戒色如果过份专注戒意淫、断淫念，忽视了彻底改造自身毛病习气、全面提升自身修养，忽视了形成

“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”，这样戒色是有局限性的，没有抓住戒色的本质，想戒掉色也是很困难的。

如果你天天心里想着戒色，刻意地去戒色，去对抗淫念，潜意识里你根本忘不掉色，反而会更容易意淫导致手淫破戒，结果是“越断淫念越多，越戒心越色”，这就是心理学上著名的白熊效应。

白熊效应，又称白象效应、反弹效应，源于美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳的一个实验。他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊，结果人们的思维出现强烈反弹，大家很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。越想忘记什么越忘不掉，因为在你提示自己要忘记的同时，也是对信息再确认、加深的过程。当我们刻意忘记某件事时，思维也开始出现无意识的“自主监视”行为——监视自己是否还在想不应该想的事情，使我们无法从根本上放弃对这事情的关注。简单的讲，越想不做某件事，反而越会做某件事。

【案例】戒友樱花

以前观心断念的时候，真的是越断越色。

【案例】戒友寻也

我之前用观心断念法戒色，将断念看得很重，时时断念、刻刻断念。我对邪念的觉察力是提升了，但是每一次我断念时，邪念像海啸一样，根本招架不住，我几乎是被接连不断的邪念吊打。邪念是越断越多，我是越断越累。每天都在断、断、断。我心里面压力很大，我感觉很惶恐……并且随着我观心断念，我的敏感程度越来越高，我看到与色情没有关联的东西或是关联极其细微的东西，都会起色心，这使我非常苦恼。现在我知道那些苦难都是不正确的戒色方法带给我的。

【案例】某戒友感悟

其实你一天到晚心里老是想着戒色，刻意地去戒色，反而会更容易手淫破戒，这就是心理学上著名的白熊效应。每天大量看戒色文章，有时间就看，一个人每天花大量时间看文章啥也不干，还有出息吗？难道要看戒色文章一辈子吗？把看戒色文章的大把时间用来多学习、多锻炼、多培养培养其他正当的兴趣爱好，把精力投入到正当的学习工作中，多干些正事，多参加社会活动，这样不好吗？你

还会破戒吗?

淫念产生的根源是淫欲习气（瘾），而观心断念只能对付淫念，无法解决淫欲习气。即使能断掉当前的一、二个淫念，淫念还会从淫欲习气中不断产生，不断接踵而来，永远都断不完。淫念是妄念，幻起幻灭就如同水面的水波纹，风一吹水面就起水波纹，风一过去水波纹就消失了。执着于观心断念，就如同你和幻起幻灭的水波纹较劲，永远断不完，徒劳辛苦。

观心断念是从禅宗来的，禅宗只适合上上根性的人修。观心断念只适合上上根性的人，对于一般根性的戒友根本不合适。放眼整个戒色界，适合观心断念的上上根性戒友，几百万人中难觅一人。很多戒友用观心断念戒色是因为看到有人成功了就盲目模仿，没有认识到观心断念存在根性适用的前提，没有想到这个方法是否适合自己。

观心断念这个方法最多只能偶尔用一下，根本不能做为主要戒色法天天练习运用，否则一定会出问题。戒色如果执着于与淫念斗，执着于观心断念，只会陷入与淫念的无休止缠斗之中，淫念会越断越多，永无出头之日。因为执着练习观心断念，有些戒友出现了做事患得患失，心情压抑，患上断念强迫症、焦虑症、抑郁症等一系列负面心理问题。

【案例】戒友净凡

我在戒色吧待了 3 年多，名字叫凰九天。真正学习戒色是在 2017 年左右，开始接触断念口诀、战心魔、学习戒色文章，贴戒色贴、吧友答疑都做过，戒了半年多深信不疑。因为经常要断念，所以精神经常高度集中，然后我就经常性失眠，神经也很紧张，患上了强迫症。

【案例】戒友云海

我从 2015 年开始练断念口诀，到 2018 年近 3 年了。明确计数的练习断念口诀次数超过 60000 次，不算散持次数和 2015～2016 年一年多念的次数。我每天至少看断念文章半小时或 1 小时，断念也天天练，并时刻盯住自己的念头。可越盯，心魔越猛越反弹。我断了一波又一波，以为欲望就下去了，可谁知越断越起。我不仅未彻底戒掉，还因为断念得上中度焦虑症。

【案例】戒友感恩前辈 123

正常人的念头是连续的，他们不会过多的关注自己的念头。当你学会了分辨念头的时候，问题就来了，你就开始对抗和关注你的念头了，一旦这个模式形成了惯性，你就向强迫症之类心理疾病迈步了。这是我结合研究神衰和自身经历的结论。

【案例】戒友若水

我这段时间学了心理学后，才知道心理学对于念头和情绪最忌压制，压制必然反噬自己。

有些戒友整天对抗淫念（练习观心断念），时时刻刻提防淫念复辟，时时刻刻害怕自己破戒，结果戒色过程中心理很阴暗、很痛苦，有些人即使成功戒色几百天心理上也并不轻松，也是整天提心吊胆、压抑的。相反，很多人开始实践《戒色七部曲》日课以后，心理上越来越轻松，越来越阳光，而且戒色进步很大，有些人很快就戒掉了。

【案例】戒友上善若水

通过苦练观心断念，除了断念口诀背得越来越熟之外，我发觉自己说话做事越来越强迫，越来越纠结了，满脑子都是口诀，不去想都会冒出来，随随便便做个事都强迫观察自己的念头，这使我很累很疲惫。

戒了 600 来天，我想说的是：这期间我战战兢兢、如临深渊、如履薄冰，丝毫不敢松懈，生怕破戒。这也使我更加依赖戒色文章，以防止戒色厌倦，结果越学越多、越学越复杂、越学越纠结。虽然自己戒了 600 多天，在很多人看来算成功了，还有人叫我前辈，但是他们哪里知道所谓的前辈活得多辛苦啊！

淫念是幻化的，你不理睬淫念，淫念就自然熄灭。你越理睬淫念，执着于断淫念，淫念就越多，这是作用力与反作用力的道理。比如你不拍桌子，桌子不会给你反作用力，你越是狠狠拍桌子，桌子给你的反作用力越大。

【案例】戒友远

亲身体验：越想着断念，念头越断不完，越害怕破戒，越容易破戒。

《戒色七部曲》认识到与淫念缠斗是一条死路，戒色策略是根本就不陷入与淫念的缠斗，无视淫念、不理睬淫念，另辟蹊径从全面加强自身修养入手，运用综合戒色手段从更高的格局来戒色，反而戒掉了色，这才是最明智的戒色策路。

观心断念这个戒色法是《戒为良药》提倡的，表面看起来没有错误，实际操作中却会出现很多问题，特别是把观心断念做为一个主要戒色法使用，问题就大了。其中的问题不是三言两语可以讲清楚的，具体参看《再谈如何断念》一文

戒色应该以《戒色七部曲》做为主要根本戒色法，彻底改造自己的坏习惯、坏毛病，这才是最彻底的修心，这样做就抓住了戒色的本质，很容易戒掉色。观心断念充其量只能做为一个次要辅助戒色手段，淫念来了偶尔用用即可，用完就彻底放下，不要执着在上面。况且断念的方法共有八种（“降念八法”详见《再谈如何断念》一文），不要局限于观心断念这一种断念法上。淫念来了可以用其他断念法对付淫念，不一定非要用观心断念不可。这中间的精微之处，请详细阅读《再谈如何断念》一文。

简言之，观心断念是治标，《戒色七部曲》是治本，戒色应该以治本为主。

【案例】某戒友

我之前一直看戒色文章，看的都要吐了，看了很多文章依然戒不掉。我现在用七部曲戒色 20 多天，虽然不多，但这些天很充实，没有戒得很痛苦的感觉，也渐渐体验到“忘记戒色”这种感觉。我用七部曲戒色最大的感受是容易、轻松，成长进步比较快，能够主动想办法解决生活的难题了。

【案例】戒友俊峰

以前我把学习的事情都放一边了，每天看戒色文章，感觉不看戒色文章就会破戒、不念断念口诀也会破戒一样。整天一有念头就会觉得不妙，一天紧张兮兮，跟女同学交流也成问题，活动也很少参加。现在落实七部曲，感觉忘记了自己在戒色，明显感觉轻松了很多。

天天想着戒色，反而戒不掉色；无视色的存在，关注正能量，反而轻松戒掉了色，这是非常高明的戒色策略。《戒色七部曲》就是采取这个戒色策略，让你关注正面的、健康的、阳光的事物，忽略阴暗的、颓废的、消极的事物，积极投

入生活之中为人生理想努力奋斗。

当你这样做的时候，你就忘记了自己在戒色，色就自然戒掉了，并不需要刻意戒色。这就是戒色论坛前辈所说的：色是忘掉的，不是戒掉的。这样戒色很轻松，而且也不费力，何乐而不为呢？

误区七：危害戒色论。戒色过度关注负面事物，忽视了多接触正面事物，造成心理阴暗、恐惧、压力。

有些戒友在戒色过程中大量、持续地看手淫危害方面的文章和案例，导致出现了心理问题。

危害文章和案例毕竟是阴暗的、负面的、扭曲的内容，持续不断强化看危害文章和案例会人为造成心理阴暗、紧张、恐惧、焦虑，留下心理阴影，造成心理问题，认为戒不掉下场很悲催，造成了“破戒恐惧症”。如果不断破戒，心态就会越来越压抑、越来越痛苦，进入一个负面的恶性循环，对戒友的心理会造成一定的伤害。

【案例】戒友浩瀚

我当初戒色大量看危害文章和案例，用的是危害恐惧戒色法，积压到一定程度就爆发一次手淫，而且破戒后很压抑、很痛苦，感觉人生无望（内心认为戒色一切都会变好，即戒色万能论）。

一个人接触的事物，会影响人的心态。字是有能量的，比如“阳光”这个词让人看了心情会愉悦、开朗，而“阴雨”这个词让人心情会低落、阴沉，“魔”这个词让人心生恐惧。手淫危害文章和案例传达的负面信息居多，在戒色过程中大量持续地看手淫危害文章和案例，会产生心理恐惧与压力，所以手淫危害文章和惨痛案例要适当看，不要过度看。看得过分多了，人为造成了心理阴暗、焦虑、抑郁、恐惧。

【案例】戒友旭之

以前看《戒为良药》戒色（该书把手淫危害总结的非常全面具体），基本上是一周一破，超过一个月的很少，最多也就一个半月。戒色过程很痛苦，天天在那里对付所谓的心魔，整个人都有点神经兮兮。当时出门怕见人，甚至怕见到阳

光。因为该书总是在不断暗示自己：自己在戒色，自己是极度阴暗猥琐之人，不能让大家见到自己。即使外面天气晴朗，也不敢出去。因为内心阴暗，不敢看光明的东西。

戒友旭之是“后弘期”戒色时代的戒友，大家知道“中弘期”戒色时代的戒友戒色后的心态吗？

【案例】戒友 xxmmrr

和人相处更加融洽，少了蝇营狗苟，少了唯唯喏喏，笑得爽朗，乐得痛快。我现在中气十足，更是愿意和别人接触。

戒友 xxmmrr 是“中弘期”戒色时代的戒友，他的戒色心态才是正确的戒色心态，不正是大家所追求的戒色状态吗？同样是戒色，为什么会有如此的巨大差距？因为“中弘期”与“后弘期”流行的戒色法不同，“后弘期”普遍大流行的某个戒色法是错的。

大家看手淫危害文章和惨痛案例的目的是为了什么？是为了下决心戒色。当手淫危害了解到一定程度让你坚定了戒色决心之后，就不需要再继续看这类文章了，必须转而立即采取“系统戒色法”戒色，每天认真落实《戒色七部曲》日课，把戒色融入生活之中，多接触一些正面、积极、阳光的人、事、物，多读好书善书，学习传统文化修身养性，这样自然就远离了心理上的压抑、痛苦、焦虑、阴暗，化解了“破戒恐惧症”，心态上也变得阳光、轻松、积极、乐观起来，并且不知不觉中就戒掉了手淫恶习。

【案例】戒友天心

我看危害文章都麻木了。总是看戒色文章不行动，看多了危害，有的人会麻木成为戒油子，有的人内心会产生恐惧障碍戒色，有的人会搞戒色研究钻进去出不来，成为所知障，生大慢心。看危害文章的目标就是为了下决心，决心一下就要转化为行动。我们要看系统化可操作的戒色文章。

为什么很多戒友实修《戒色七部曲》之后发现自己心态不再压抑、紧张、焦虑，心态开始变得非常轻松、阳光了？因为《戒色七部曲》让大家接触的是正面的、积极的、健康的、阳光的事物，戒友心态当然会变得轻松、阳光了。

【案例】戒友平凡

戒色七部曲越落实，戒色越轻松。

多接触正面的、积极的、健康的、阳光的人事物，多接触正能量的人事物，是“系统戒色法”《戒色七部曲》的核心戒色理念。当你这样做的时候，你的正能量就越来越充沛了，你自然就远离了手淫这些邪恶的事物，不戒而戒了。

误区八：戒色捷径论。戒色投机取巧走捷径，好逸恶劳，多一点苦都不想吃。

现在有很多戒友生性懒惰，戒色也喜欢投机取巧、走捷径，不愿意付出。

表现一：通过戒色成功走一条捷径，获得人生成功。

有些戒友的想法就是：戒色能够解决一切问题，只要我戒色了，我的生活就会越来越好，我的学习成绩也就会越来越好。没有戒色，我就积累不了福报，我就不可能得到人生的成功。我不需要奋斗，我只需要靠戒色来积累福报，就可以取得戒色和人生的成功，因此，我甚至把上课的时间拿来看戒色文章。

【案例】戒友当下

我反思了一下自己，无论干什么事，自己骨子里都有偷懒走捷径的想法。

表现二：在戒色法上投机取巧、拈轻怕重，挑选最轻松的方法戒色。

为什么现在有很多戒友即使知道《戒色七部曲》也不愿意落实，反而选择看戒色文章洗脑、提升觉悟戒色呢？因为很多戒友认为：落实《戒色七部曲》又干这个、又干那个，太累了，舒舒服服地躺在床上看文章提升觉悟又不费力，既然都是戒色法，为什么要选择很累的方法呢？看看文章、断断念，很轻松，非常符合他们的懒惰习性和投机取巧走捷径心理，当然会流行了。

很多人之前看不起《戒色七部曲》，认为是小法，认为观心断念最高明。然而，他们用看文章洗脑提升觉悟、观心断念的方法戒色屡屡失败之后，不得已回过头来用《戒色七部曲》，却戒色成功了。

表现三：有些戒友落实《戒色七部曲》，只抓持诵，其他六条不做。

《戒色七部曲》是“系统戒色法”，不是一个投机取巧走捷径的戒色法，但是有些戒友硬是在不偷懒的方法上搞偷懒，只持诵，其他六条不想做，不想改造

自己，不想踏踏实实为前途而奋斗，有这种想法的戒友不是少数。

现在有很多年轻人是“全民富二代”类型，想不费力的就戒掉色，一点苦都不想吃。躺着戒色、懒戒早就被无数前辈们批判过了，但在如今的戒友中却大行其道，成为一种普遍现象了。戒色喜欢投机取巧、走捷径，这就反映了戒友们的一个普遍问题，就是：心理素质太差、人格不成熟，好逸恶劳、不劳而获，投机取巧、逃避困难，不敢面对现实，不敢承担该有的责任。

戒色根本没有捷径可走。论捷径，《戒色七部曲》才是最大、最快的戒色捷径。戒色是系统工程，落实《戒色七部曲》就是落实戒色系统工程。只有走系统戒色道路全面自我改造提升综合素质，才有获得戒色成功的可能。

误区九：迷信大神论。盲目迷信戒色前人，缺乏独立思考能力；严重依赖他人，搞戒色偶像崇拜，缺乏自立自强精神；懒惰成性，自私自利。

现在很多戒友的第一个问题是懒惰。一味等靠要、喜欢吃现成饭，自己不动脑子，依赖他人的思想严重。戒色前辈历经千辛万苦把高效戒色法总结出来了，饭都做好了，都端到嘴边了，很多戒友都懒得张嘴吃。第二个问题是自私自利，不少戒友只管自己戒色，根本不管别人死活。比如戒色成功了连个几十字、几百字的感言都不愿意分享，前辈好言相劝，他们都懒得动笔，从此就彻底消失了，更遑论留下来做戒色义工服务他人了。戒色成功了，起码留下一篇几百字的感言再走，既利益他人，又给自己积德，对人对己都有好处，是双赢的好事。可就是这一点小事很多人都不愿意做。

现在戒色界的戒友还有一个普遍问题就是缺乏独立思考、自立自强的精神，依赖性太强。由此导致的结果就是别人说什么都信，盲目迷信、崇拜某些戒色成功者（戒色大神），盲从某些戒色成功者的言论，搞戒色偶像崇拜，丧失了独立思考与辨别正误的能力。如果某些戒色成功者的言论或是戒色方法有偏差，你怎么办？

目前戒色界十分混乱，可以用鱼龙混杂、泥沙俱下来形容，正确的和错误的戒色理论方法混杂在一起，戒友很难分辨真伪，这就是当前“后弘期”戒色时代的特色。在“前弘期”、“中弘期”戒色时代是不存在这种混乱现象的。目前的

一些戒色法，有些人自己都没有做到，就提出来让戒友先实践了；有些人只是从理论上推导出来一个戒色方案，没有一个成功的案例，就大胆开始推广了；有些人是把别人的戒色法拿过来改头换面，宣称是自己独创的，就开始普及了。然而奇怪的是，这些戒色法居然还有很多追随者。戒色界的有些戒友，说句好听的话是心地善良太容易相信人了，说句难听的话是缺乏独立思考能力，很冤枉地成为一些效果根本不靠谱的戒色法的实验“小白鼠”了。

实践是检验真理的唯一标准。判断一个戒色观点或一个戒色法是否正确，是你自己的亲身实践，而不是由某个戒色前辈说了算。《走向光明》和《戒色七部曲》反对搞戒色偶像崇拜，反对迷信所谓的戒色权威，提倡“实践是检验真理的唯一标准”，提倡戒友自立自强、独立思考地解决问题。《走向光明》、《戒色七部曲》不怕大家质疑，不怕大家检验，也欢迎大家来检验，前提是你先把《戒色七部曲》做到位，好不好你自己心里自然就有数了，根本不需要别人说好来提振你的信心。真正的信心是来自你的亲身实践体验，而不是来自书上说了什么，或是听别人说了什么，因为那些都靠不住。

【案例】戒友等

感恩戒色论坛的前辈，感恩戒色七部曲，我以前撸管 13 年，意淫 25 年啊。在我彻底落实了戒色七部曲后，终于打破屡戒屡败的怪圈，脱离了颓废、消极、懒散、混日子、龌蹉的自己，以前的日子太苦了。

【案例】戒友常演

我是从戒色吧来的，我以前的观念就是前辈所说的“戒色万能”观念。七年里，我的确戒得很累很累，因为我太执着戒色了。但学习并实践七部曲以来，我发现观念在慢慢转化，这也是我现在戒的不那么压抑的原因。事实上恰恰相反，这十几天来，我很少有“戒色”方面的烦恼，我只是去持诵而已，心态就转变了。虽然经常会反复，但一持诵，或者一锻炼什么的，消极心态就会散去……我只想说，七部曲适合很多很多戒友。只要你肯去行动，就一定会有收获。

【案例】戒友国之利刃

个人觉得还是七部曲日课相对系统高效一些，而且普遍适用，毕竟很多戒友的撸龄长，而且福报损的太多了，不依靠系统方法何以成功？我是研究了几年各种戒色方法的过来人，我最有权表达自己的观点！

很多戒友戒色缺乏自立自强精神，以为哪个戒色前辈或戒色大神待在戒色界，自己就有成功希望了。他们显然没有明白一件事：戒色，始终是你自己的事，能不能戒掉，完全靠你自己。在这个世界上能拯救你的人，只有你自己。不要认为戒色前辈可以帮助你，戒色前辈根本帮不了你！没有一个成功者是依靠别人帮助成功的，都是依靠自己成功的。

戒色，必须要有自立自强的精神，必须要有独立思考、反省质疑、自主解决问题的能力，否则戒色不可能成功。

误区十：避世戒色论。脱离现实社会戒色，变成了心理异常的不正常人。

正确的戒色应该直面生活，融入现实社会，回归正常人的生活。然而，现在有很多戒友因为受到不正确戒色思想的误导，脱离了现实社会戒色，无法融入社会，变成了心理不健康的人。

第一类：脱离现实生活另搞一套专业戒色，长期封闭在网络虚拟戒色世界里，与社会脱节，无法融入社会，无法面对现实，导致心理脆弱，思想偏激，无法过正常人的生活。

【案例】我的错误戒色经历

我是战狼，曾经是戒色吧的戒友、也是所谓的“义工”，今天与兄弟们分享我的戒色经历。

曾经的我思想非常顽固，非常的极端，每天沉迷学习大量的戒色文章，每天研究什么所谓的心魔、念头，每天端着手机看戒色文章洗脑，看《戒为良药》，完全脱离了现实生活。大概有三年的时间我就这样沉迷戒色，与社会脱轨完全封闭了自己。回到现实，我才发现自己和别人正常的交流都做不到，没有情商，没有智商，说话不幽默，板着一块郁闷的脸，说话得罪人都不知道。我失去了社交能力、失去了独立思考的能力、失去了面对现实的能力。我还所谓的“行善”，每天到各个群去发戒色图片、文章、鸡汤等等，做着这些完全没有意义的事情。

当初因为我使用了错误戒色法，导致了一系列后遗症：精神高度紧张、断念强迫症、断念焦虑症、断念压抑症；社交能力下降、距离现实越来越远；沉迷在念头的虚拟世界、封闭在网络虚拟世界，交流能力下降、无法面对现实生活、根本融入不了社会；内心极度脆弱；思想顽固，一身症状也不知道调理身体，以为戒色万能，等等一系列问题。

大家想一想，这是一个正常人吗？戒个坏习惯而已，有没有必要每天把自己弄的这么大压力、精神那么紧张？

戒色是为了回归正常人的生活。一个正常人是怎么生活的？面对现实，融入集体，融入社会当中。面对现实中的人，与他们建立交流；没有钱，你要努力去奋斗；身体不健康，你要去调养好；生病了你要去看病。戒色要像正常人一样的生活，像正常人一样去思维。你知道坏的习惯不好，你远离它就好。

点评：目前有很多戒友受到不正确戒色观点的误导，做着“戒色实现人生逆袭”的美梦，来逃避自己的心理懦弱、懒惰、自私等心理性格缺点，逃避现实困难与责任，逃避奋斗的苦。戒色平台，成了他们避世与拒绝面对现实的“网络终南山”！戒色，成了他们自我麻痹、不愿意面对真实自我（人格问题），却可以不劳而获的“终南捷径”！

脱离现实生活，另搞一套所谓的专业戒色，这种戒色方法在目前戒色界很流行，这是完全的错误的戒色行为，大家务必认清楚。

第二类：因为戒色而不敢看女性，走入了戒色极端，变得不正常了。

【案例】戒友不要怕事

我被某些不正确戒色观点影响了，大街上看了年轻女性一眼，都骂自己是禽兽，有点极端了，不够正常坦然，搞得生活质量都不好了，不够自然。

【案例】戒友仙才

有一个师兄说很多人戒色戒到最后心理出现了问题，我听后感觉很有道理。我戒色的初心就是回归正常人的生活，然而我却戒到最后连大街上的美女都不敢看一眼了。当时我感觉这样戒色比较极端，有点不像正常人了。然后我就不像以

前那样了，大街上的美女盯着看，然后这个尺度没有把握好，戒色一年半以后破戒了。

点评：戒色是回归正常人的生活，因为戒色而不敢看女性，这就走极端了，不正常了。因为戒色而不敢看女性，是当前这个“后弘期”戒色时代某个不正确戒色法的误导而产生的奇怪现象，在以前的“前弘期”、“中弘期”戒色时代是不存在这种现象的。

“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒友是如何面对女性这个问题的呢？

以前的戒友因为戒色而恢复了阳光自信的心态和强大的气场，看到女性一点都不怯场，与女性对视很坦然，内心思无邪，不会有乱七八糟的想法，与女性侃侃而谈，很自然的交往。这才是看到女性的正常戒色状态，如果不是这个状态，那你就要考虑你可能用了有缺陷的、不正确的戒色法。

【案例】戒友 lancelotj

戒色突破了半年，当初那种欲火焚身的感觉已经消失了，精神好很多，心中坦坦荡荡不再有自卑感，与女同胞们对视时目光坚定，不再有任何胆怯。这样心无邪念，反而人大方起来，觉得跟她们容易交往多了。

戒友 lancelotj 是“中弘期”戒色时代的戒友，他戒色成功后很坦然地面对女性，像正常人一样的生活，如此戒色就对了。

如果因为落实某一个戒色理论方法，最后整得你不敢看女人了，走了极端，那个戒色理论方法一定是错误的，你就要迅速舍弃了。

第三类：有些戒友为了戒色到传统文化学校或寺院当义工，但是他们一出学校或寺院就破戒，不敢进入社会，只能躲在学校或寺院里。

【案例】某戒友

我本来在现实生活中戒色戒得很好，落实七部曲日课成功戒色好几百天。后来我认为去传统文化学校学习会更好，去了传统文化学校之后就放弃了七部曲日课，结果很快就破戒了。

【案例】戒友菩提

我在寺院里碰到很多戒友，他（她）们之前戒色屡屡失败，于是到寺院里当义工，想通过当义工积累一些福报而戒掉色。他（她）们在寺院里不破戒，结果一出寺院就破戒，最后只能躲在寺院里，根本不敢进入社会了。

目前在学佛戒友中流行到寺院当义工做功德戒手淫，这样做无可厚非。然而有些戒友一出寺院进入社会就破戒，最后不敢进入社会，只能躲到寺院里。这些戒友既不敢彻底放下出家，也不敢进入社会过正常人的生活，问题就很大了。佛家有一副知名对联讲“天雨虽广，不育无根之草”。戒色的“根”是“自立自强”，倘若失却了“自立自强”这一内核，跑到哪里戒色都是没用的。

到传统文化学校学习和到寺院当义工本身没有错，错就错在这些戒友认识上有偏差，以为去了那里就可以不破戒，心存依赖思想。戒色不从自身入手，而是把希望寄托在外在，没有自立自强的精神，心外求法怎能不破戒？

去传统文化学校学习是《戒色七部曲》的读书，到寺院当义工是《戒色七部曲》的行善。这些行为本身没有错，但是仅靠这些单一方法戒色是困难的，只有落实系统戒色法《戒色七部曲》才是根本解决之道。

正确的戒色是立足现实生活，每天认真落实七部曲日课，在当下的生活环境中改正自己的错误思想和行为，全面修身养成良好品行，踏踏实实做人，绝对不是另外找一个地方去戒色，也绝对不是脱离现实生活另外单独搞一套专业戒色。离开了现实生活哪里有色可戒（哪里有过可改）？

第四类：退学、辞去工作，回家搞专职戒色、全职戒色。

现在“后弘期”戒色时代有很多戒友退学、辞去工作回家专职戒色，在“前弘期”、“中弘期”戒色时代是不存在这种现象的。这里必须告诉大家，这种退学、辞去工作回家专职戒色的戒色行为是错的！

【案例】戒友雀心

以前看《戒为良药》说辞掉工作、休学戒色，身体恢复了再工作学习。我那年正高三，然后我就休学了回家戒色。回家后不但没戒掉色，反而破戒更频繁，还荒废了学业，第二年补习才考上。如果那年遇到七部曲，我又可以少荒废一年。即使第二年补习，我的结果很可能是考上名校+戒色取得不错的成果。

【案例】戒友智波

我要是当初能看到这篇文章，估计就不会辍学来戒色了，更不会练习观心断念。

【案例】戒友白莲

2013年入的戒色吧，待了三年多。那时候全心全意相信该吧的一切理念，后来感觉人生没什么变化，经常破戒，就退出了。我开始发展兴趣爱好，学了一年的钢琴。有了长处之后，忽然发现曾经认为是无能的自己，竟然被别人羡慕了，才觉得全职戒色果然是浪费时间。幸好醒悟的早，早点做了其他事情。

【案例】戒友精进

我在网上遇到过这样一位戒友，35岁，好好的北上广工作不做，辞职在家专业戒色，也不结婚。他说要完全戒除手淫恶习人生才会逆袭，太可笑了。

再次强调，真正的戒色是立足现实生活，融入社会，就在你的当下生活环境中改正自己的错误思想和行为，全面修身养成良好品行，这才是正确的戒色。通过落实《戒色七部曲》日课就可以做到正确戒色。

在校生努力学习学校开设的各学科课程，工作者认真干好自己的本职工作，这就是《戒色七部曲》中的奋斗，而奋斗本身就是很好的戒色法。努力学习、认真工作就是戒色法，就是在戒色，何须头上安头另外再搞一套专业戒色？离开了现实生活，哪里有色可戒？

放着好好的学不上、工作不干，退学、辞职跑去戒色，这种戒色行为是不务正业，完全走偏了，根本不值得提倡与效法。

戒色的误区有很多，无法全部穷尽，本文只是挑了几个有代表性的问题谈了谈。希望大家举一反三，自我反省，只有这样才能走出戒色的困境。

下　篇

本篇提示：重点剖析戒色屡屡失败的根本原因，指出正确戒色的道路以及为什么要这样戒的原因。

戒色屡屡失败的根源

以前的人戒色失败是因为那时候没有戒色网站，没有好的方法。现在的人戒色并不缺戒色网站和好的戒色方法，但依然屡屡失败，为什么？请看下面这一段：

今天的中国，有一个很可怕的现象：全民富二代。在中国当下的社会中，富人的孩子是富二代，衣食无忧，生活优裕。可是当今许多的工薪阶层，收入并不高的家庭也把自己的孩子当富二代养，满足孩子的奢侈要求。孩子们心安理得地享受着一切，根本不知道知足，不知道感恩，不知道体贴父母，不知道生活的不容易。相反，还滋生了很多诸如自私、虚荣、懒惰、好逸恶劳、逃避困难与责任、不学无术的坏毛病，导致“啃老族”横行，“白眼狼”层出不穷。给孩子正确的教育，是让孩子懂得生活的困难与艰辛，引导孩子学会勤奋和努力，培养吃苦耐劳的精神和责任担当意识，这才是对孩子最深邃的馈赠。现在不是寒门难出贵子，而是穷家富养出太多败家子。

这就是现在很多戒友戒色屡屡失败的问题根源：做人有问题。

现在的家长认为再穷也不能穷孩子，穷家富养。父母承担了所有家务劳动，即使是孩子向家长表达分担家务的意愿时，家长也会说“不用你做，别帮倒忙了，快去看书吧。”让孩子只关注学习。久而久之，孩子就会觉得家务活与自己无关，除了学习以外的事都不用管。很多孩子就被父母长辈如此宠到丧失自理能力，连自己都照顾不好，又谈何社会责任感？

曾经有戒友说现在不缺好方法，而是缺端正的态度，这句话依然没有说到点子上。很多戒友戒色屡屡失败的真正原因是：

由于很多人从小被父母当做富二代娇生惯养，导致他们心理与性格上软弱、懒惰、自私、贪婪、冷漠、狂妄、好逸恶劳、怕吃苦、缺乏坚毅品行；一碰到困难挫折就知道退缩逃避，思想与行为习惯存在一系列的问题；在混乱、颓废、不健康的生活状态中苟且偷生。一句话概括就是：做人出现了大问题。

“做人问题”具体表现在以下四大方面（“旧四域”）：

（一）生活方式方面：熬夜、沉迷网络与色情、沉迷电子游戏、无聊电视节目、关注无聊花边新闻、不爱运动、作息无规律、结交恶友……

（二）行为习惯方面：懒惰、拖沓、做事拖延、不爱劳动、居室脏乱差、意淫女性……

（三）人生态度方面：消极颓废、自私贪婪、忤逆父母、不知道感恩、怕吃苦、缺乏坚毅品行、逃避困难挫折与责任、已婚戒友纵情夫妻房事、未婚戒友发生婚前性行为等……

（四）人生观方面：没有人生目标与远大志向、得过且过混日子、不思进取、好逸恶劳、做事偷懒走捷径、希望不劳而获……

这些戒友身上的坏毛病、坏习气太多了，说到底是“做人有问题”，这才是戒色的根源问题。

【案例】戒友清心寡欲

想了很久，我这么多年来一直戒不掉的真正原因就是：自私自利、懒惰成性，过着一种得过且过、打游戏、熬夜、上网通宵、混日子的生活，没有梦想、没有目标，安于现状、不思进取。

点评：如果一个人如此颓废地活着，身上有如此多的坏毛病、坏习气，做人都出现问题了，请问能不能戒掉色？能戒掉没天理了！戒色是不是应该彻底改造自我，改掉自己身上的众多毛病习气，全面养成良好品行，活出一个全新自我，才有成功的希望呢？答案是：必须如此！

【案例】戒友白莲花

我是独生子，心性很软弱，我从小被父母当富二代养着，遇到事情不会处理总想着逃避，总是喜欢通过性幻想来宣泄，这就为以后的恶习埋下了伏笔。13岁的时候无师自通发生了第一次自慰，一年的时间里每天有好几次，结果情绪出了点问题，休学一年，学业也受到了很大影响，高中几年一直如此。上了大学，第一次接触网络，看到同学在看A片，那种场景让我着魔。我从此意淫加重越陷越深，后来感觉到对身体不好想要戒除，但由于没有方法一直戒不掉。由于戒色屡屡失败，最后啥都怕了，不敢尝试，没有奋斗目标，连健康活着都是奢望……

点评：性格如此软弱的人，又怎能戒色成功？戒色前辈只能告诉戒色后辈成功的方法经验，而后辈骨子里的懦弱是没有办法帮助他们解决的。再好的方法，

到了这些心理、性格有缺陷的后辈手里也会失效。南怀瑾先生在《论语别裁》一书里开篇就讲到：真正的学问不是文学知识，而是学做人。现在的人做人都有问题，戒色怎么可能成功呢？

【案例】戒友 joue

我在现实生活中做人也是一直伤害别人，我还以为理所当然。一直惦记自己的好、别人的坏，把别人的好当垃圾什么的。我今天和同学们道歉了，我一直羡慕他们，为什么人家那么好呢？现在知道其实是自己不够好，不够努力。从今以后我要好好做人，打完工要带父母去玩，然后再回去读书。我以前一直嫌弃父母，觉得他们给我丢人了。

点评：做人有问题，怎能戒掉色？

【案例】戒友夜阑

知非前辈的系统戒色法是一个大格局的戒色法，如果仅仅把前辈的书看成是一本戒色书，那只能说明读者格局太小，认识太狭隘了。看前辈的书只是顺便戒个色而已。抛去戒色的问题不看，前辈的书更重要的是教导为人处事的道理，为大家以后的人生指了一条光明大道。这其实也是现代每个人都需要的，因为戒色的本质说白了就是重新做人而已。

点评：这位戒友说的很到位，他能够取得成功，是因为抓住了戒色的本质。

【案例】戒友小杰

经过这段时间的深刻反思，我发现自己邪淫完全是由于自己人性上面的贪婪所导致的。我从小就是那种吃饭吃到撑、喝酒喝到醉、打游戏打到疲惫不堪，一直都以达到欲望的最大值为目的。并没有什么明确的人生方向，只是按部就班的上学上班，曾经还有那种如果有花不完的钱就一辈子彻底去享受的思想。所以，当进入青春期后，手淫等邪淫的欲望自然生发到体内后，便不可抑制的宣泄开来。曾经总想尝试各种方法去强戒，但统统以失败告终。

现在到了这个年龄，才幡然醒悟，原来是自己的三观（人生观、世界观、价值观）就背离了正确的方向。如果我三观正确，那对待邪淫的看法就会大不一样，一定能够彻底断绝。20 年了，想想我也没什么可后悔，本来一开始对待人生的

态度就是错的。从今以后，我只求能渐渐修正自己的三观，让余下三分之二的生命活出更高的质量！

点评：戒色为什么要走“系统戒色”这条路，彻底自我改造、重新做人？为什么要树立正确人生观？就是这个原因。

目前在戒友中流行“情绪破戒”的说法，具体表现为很多人因为情绪低落导致破戒。可是，为什么会有情绪低落现象呢？是因为在现实生活中碰到了不如意和困难才导致了情绪低落、心理失衡。

情绪破戒的深层次原因：很多人性格软弱、心理素质差。在现实生活中遇到挫折了，心理压力大，自身缺乏对不如意现实的心理承受能力，没有勇气面对现实困难去解决问题；心态失衡了，感觉现实生活中无法满足自己了，于是借助手淫获得虚幻的快感来满足自己，平衡自己的心理，发泄情绪。这种手淫现象就是自欺欺人不敢面对现实、面对自我的表现。

一句话概括，情绪破戒是心理脆弱的表现，试图借助手淫的虚幻快感来逃避现实生活的困难和挫折，满足自己的心理不平衡。情绪破戒是人格不成熟（性格畸形、心理缺陷）导致的，人格不成熟就是做人有问题。

【案例】戒友 5ea2025777

我一直以来对自己没有正面评价，无法接受自己生活、人生的一些经历，不敢去承认一些东西，人生的不得意堆积起来，于是用手淫来逃避，用手淫来解决这种压抑能量。

可是生活中的那些问题还是无法解决，甚至不敢想那些问题，这时手淫已经成为习惯上瘾了。因为手淫出现各种身体问题，包括性功能障碍。加上生活中的问题、心理上的问题无法解决，于是自卑、自暴自弃会越来越重，一遇到什么事就会急躁、发脾气、难受流泪，承受压力解决问题的能力大大下降，而且不断下降。逃避会形成另外一种恶性循环，而问题本身并没有解决，却产生了另一个问题。这是两个恶性循环。

点评：情绪低落导致破戒只是表面原因，性格畸形、心理缺陷（人格不成熟）才是情绪破戒的本质原因。简言之，情绪破戒是人格不成熟导致的。化解“情绪

破戒”除了进行情绪管理以外，改变自己的性格畸形、心理缺陷，完善人格，才能彻底解决问题。

还有一点忠告，“情绪破戒”的案例看多了会产生副作用，比如会受到“情绪破戒”的心理暗示，会产生心理动摇，如果你一旦认同“情绪破戒”，其结果就是情绪变成了你破戒的合理借口。同理，“周末破戒”也有类似副作用，大家要注意避免。

当前广大戒友的做人问题和时代大环境有绝对的关系。现在很多戒友的成长大环境有问题，传统文化人格教育的失落；家庭教育缺位，从小被父母娇生惯养，没有给予正确的引导，惯出一身的坏毛病；学校的教育不足，片面强调学习成绩，忽略了身心的全面发展；社会大环境安逸享受之风的盛行，再加上色情泛滥成灾，淫欲之风的不良影响，导致很多人不能勇敢面对困难，一碰到挫折就选择退缩，很多人就不由自主通过邪淫恶习来发泄心理压力。

现在社会上的很多年轻人都有懒惰、自私、软弱、逃避困难、贪图安逸享受等坏习气，而这些坏习气在戒友身上尤其明显。从本质上讲，邪淫恶习都是自己性格里的懒惰、贪婪、自私、软弱、逃避困难、贪图安逸享受的产物，都是人格不成熟的外在体现，这已经是一个严重的社会问题了。可以预料的是，未来会有越来越多的人沉迷于手淫恶习之中。

总而言之，现在很多人戒色屡屡失败的本质原因是：做人有问题。

戒色核心公式

为什么很多人戒色戒得很痛苦？为什么有些人戒色很努力却依然屡屡失败？因为他们对淫习产生的本质原因认识不清楚。

由于对淫习产生的本质原因认识不清，戒色的起点错了，导致使用了错误的对治方法，结果就是在错误的戒色道路上越走越远、南辕北辙，尽管付出很多努力、投入了大量时间精力，却依然屡屡失败，根本无法达到成功戒色的目的。

解决问题一定要找到问题的本质原因，就是抓住“事物的本质”，只有这样才能从根本上解决问题。很多戒友就是因为对“邪淫的本质、戒色的本质”这两个戒色核心问题认识模糊，才导致了戒色屡屡失败。

为了让广大戒友清晰了解“邪淫的本质与戒色的本质”，现在进行简要的公式推演，归纳如下：

（一）邪淫的本质

邪淫的本质➡淫欲习气（贪婪心）➡滋生淫欲习气的土壤（深层次原因）➡全民富二代现象➡错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式➡自身综合素质低下➡错误的思想与行为➡性格畸形与心理缺陷➡人格不成熟➡做人有问题➡戒色屡屡失败

（二）戒色的本质

戒色的本质 = 重新做人 = 完善人格 = 改造性格畸形与心理缺陷 = 修正错误的思想与行为 = 提升自身综合素质 = 彻底自我改造、全面克己修身 = 树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式 = 实践《“系统戒色论”体系》 = 实践《戒色七部曲》日课（通行版与别行版） = 实践修身奋斗日课 = 生命的重生（包含戒色成功）

公式解读：

公式一：对于邪淫产生的本质原因进行了深挖，最后得出的结论是人格不成熟，也就是做人有问题，这是邪淫恶习产生的根本性、深层次原因。

公式二：针对邪淫产生的本质原因进行破解，回答了“到底什么是戒色？到底该怎么戒色？”这两个戒色最核心的问题，提出了根本性的解决方案，从做人入手。

这两个核心戒色公式，是历经国内十几年的戒色公益事业发展史，在总结无数前辈经验、对无数戒友调研的基础上提炼、归纳出来的，直探戒色的核心本质问题，是最彻底的解决方案。

正确戒色观

综上所述，现在很多戒友戒色屡屡失败的本质原因是“做人有问题”，这也是他们染上邪淫恶习的本质原因。

“系统戒色论”理念紧紧抓住了“做人有问题”这个邪淫核心问题，所倡导的“系统戒色”方法是生命的重生，也就是重新做人，是对治手淫问题的最正确

解决方案。

那么，重新做人（生命的重生）具体是指什么呢？

现在的戒友身上普遍都有很多毛病习气。比如，人生观与人生态度领域：没有人生目标与远大志向、得过且过混日子、自私、贪婪、冷漠、狂妄、懦弱、逃避困难、缺乏责任担当意识、贪图安逸、不愿意付出辛劳、急功近利、做事喜欢偷懒走捷径、无感恩心……

行为习惯与生活方式领域：懒惰、懈怠、无恒心、不爱劳动、不爱运动、意淫、拖延症、拖沓、沉迷网络色情与游戏、作息无规律、熬夜、居室脏乱差、酗酒……这些身上的坏毛病如果不解决，想戒色成功根本不可能。

重新做人（生命的重生）就是破除“旧四域”、重新建立“新四域”：

人生观与人生态度领域：树立远大志向、为人生理想而努力奋斗、少私、寡欲、感恩、勤快、谦虚、勇敢、面对困难、有担当意识、吃苦耐劳、稳扎稳打、做事不偷懒……

行为习惯与生活方式领域：精进、有恒、习劳、节制上网、远离网络色情与游戏、作息有规律、早睡早起、积极锻炼身体、读好书、交益友、戒烟酒、孝顺父母、行善、不浪费时间、雷厉风行、居室干净整洁、远离烟酒等不良嗜好、已婚人士节制夫妻正淫、未婚人士禁止婚前性行为等邪淫行为……

通过“新四域”的重建，进行彻底自我改造，改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”；全面克己修身，塑造自律自省、自立自强、习劳奋进等众多优秀品质，最终形成“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”，打造出一个全新的、积极向上的、健康有序的生命生存状态，实现生命的重生和重新做人。

显然，如果把戒色简单理解成戒手淫、戒意淫（断淫念），根本就没有抓住“邪淫的本质与戒色的本质”这两个“戒色核心问题”，没有上升到全面修身、重新做人的层面，仅仅是触及了浅层次表面原因而没有触及深层次根本原因，不可能从根本上解决问题。

经过以上论述，如何戒色的理大家已经明了，那么戒色的事如何解决？也就是说通过什么途径可以有效解决“戒色核心问题”？

根据“戒色的本质”，这个有效途径就是《“系统戒色论”体系》中的《戒色七部曲》日课（通行版与别行版）。

以《戒色七部曲》日课为每天的实践落脚点，从回归健康生活方式、彻底改造自身毛病习气入手，通过学习传统文化，全面改过修身，一步步养成良好行为习惯，树立正确的人生观、价值观、世界观，逐步改造性格与心理缺陷，完善人格，以积极人生态度投入到人生理想实践之中，破除“旧四域”、实现“新四域”，做一个对社会有益、品性端正的人，最终实现重新做人与生命重生之目的。这是戒色的最佳解决途径，也是直探问题本源的最彻底解决方案。

从“劳其身”开始

上文说过了，现在这个时代戒友戒不掉色的原因是做人有问题，从小到大被父母当作富二代养着，惯出来一身好吃懒做、好逸恶劳、自私自利、逃避困难与责任的坏毛病坏习气，困在小我世界里，只是一味等、靠、要，一味索取而不愿付出与贡献。

戒色不从行为上改造自我，不全面养成良好品行，即使知道了一大堆的戒色理论根本没有用，该怎么破戒就怎么破戒。有句话说的好“懂得了很多道理，却依然过不好这一生”，用在戒色上就是“懂得了很多戒色道理，却依然戒不掉色”。

【案例】戒友旭之

有一句话说“听了很多道理，依然过不好这一生”，用在戒色上就是“看了很多文章，依然戒不掉这恶习”。为什么？因为没有去行动，还是懒人心态，找自认为最省力的方法，每天看几篇戒色文章。

戒色，就是要“老实、听话、真干”，看戒色文章就是要“学一句，做一句”，这样何愁戒色不成功？七部曲就是“老实、听话、真干”的最好入手处，《走向光明》就是“学一句，做一句”的最好学习教材。

曾经有一位戒色成功者如此描绘现在的某些戒友：整天舒舒服服地躺在床上，抱着手机没完没了地看戒色文章，房子里乱七八糟也不打扫，脏衣服、臭鞋、袜

子堆在角落里，家里的活一点都不干，饭也不会做，整天活在虚拟的戒色世界里研究戒色，上床看戒色文章，下床与淫念心魔斗，戒色脱离了现实生活，熬夜、沉迷网络游戏、拖沓、懒惰、好吃懒做、好逸恶劳、消极颓废等恶劣习气一点都没改……这个样子，能把色戒掉？

【案例】戒友小新

《走向光明》不仅讲戒色，实则是一本修身立命书，这是最近的感悟。戒色不走系统戒色这条路，不活出全新生命，不树立正确戒色观，根本走不出邪淫怪圈。整天看戒色文章、与淫念斗，已经与戒色本质背道而驰。

很多人戒不掉色的第一个原因就是懒惰。懒惰分为三重：

第一重懒惰：天性里的懒惰。这一条就不解释了。

第二重懒惰：不良家风惯出来的懒惰。从小被父母当做富二代养着，不做家务，衣来伸手、饭来张口，什么事都是父母包办代替，从小养成了好吃懒做的坏毛病。

第三重懒惰：手淫恶习造成的懒惰。当一个人因为手淫导致肾虚时，会出现“嗜卧懒动”的现象，中医专门讲到一点。很多人都有这个体会，手淫后特别喜欢睡觉，什么也不想干，很懒散。这是因为肾虚生理原因导致的懒惰。

当一个人有三重懒惰“加持”，就是懒上加懒，懒到了极点。这样一个懒散的人，不要说在学业事业上取得成功了，戒色都不可能成功。

有些戒友只是一味地看文章戒色，即使遇到七部曲日课也不愿意实践。为什么？因为七部曲日课又要做这个，又要做那个，多累啊？躺在床上看看戒色文章，这样戒色多舒服啊？很多戒友自己亲口承认不愿意落实七部曲的原因就是一个字：懒。殊不知“一懒毁所有”！戒色文章看多了反而心浮气躁，养成了傲慢坏习气，对戒色有严重障碍作用。

很多人戒不掉色的第二个原因就是悠闲、安逸。孔子说过“小人闲居为不善”，一个人四体不勤、五谷不分，悠闲到极点，邪淫就滋生了。悠闲、安逸是邪淫的温床，本来邪淫就是过分安逸闲出来的，安逸舒服的戒色，能戒掉才怪！

古人讲“逸则淫”。左丘明的《国语》一书中有一篇《敬姜论劳逸》，叙述了鲁大夫公父文伯的母亲敬姜对儿子的一番教训，思想认识非常高。她说人必须要接受劳苦的磨练：“劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘善，忘善则恶心生。”一个人环境好，什么都安逸，就非常容易堕落。个人如此，民族、国家也是这样，所谓“忧患兴邦”，艰难困苦中的民族，往往是站得起来的。

邪淫是怎么产生的？闲出来的。邪淫就是“身安则心劳”的结果，身体太安逸了，人就会胡思乱想，邪淫就这样产生了。邪淫产生的根源是懒惰、悠闲、贪婪、自私、安逸。戒色就要反其道而行之：“身劳则心安”，从劳动、活动身体开始，多做“苦役”开始，自己主动拿苦头给自己吃，多做一点为他人服务的劳苦事，劳其筋骨磨练自己，养成“习劳”的优秀品质。这个道理，就是古人的一句话“劳者善心生”。一个人适当地劳动、劳役、劳其筋骨，慢慢就引起善心，善心生起了，邪淫的心就慢慢转化了，色就戒掉了。

现在这个时代的戒友从小在父母的极端呵护和溺爱中长大，没有受过苦、挨过饿，养成了一身的懒惰、自私、冷漠、 好逸恶劳的坏思想、坏习气，就如同温室里长大的花朵一样，经不起风吹雨打的考验，心里素质极差。要想戒掉色，必须从劳其身开始。通过劳动、劳役、劳其筋骨入手改造自己，先让自己身体动起来。“动则升阳”，生理影响心理，人的心态就会变得积极、阳光起来，进而形成“昂扬向上、奋发有为”的精神状态。全面落实“系统戒色”方法，转化、改造坏习惯、坏习气，全面养成良好习惯与品行，踏踏实实为生活而努力奋斗，生命获得了重生，戒色也就成功了。如果不走这条路，戒色永远都不会成功。

【案例】戒友小超感悟

谈一点我对“老新人”戒色的一些看法和建议。其实戒色很大程度上看发心。你对戒色的认识有多深和戒色决心有多大，决定了你走的有多远。很多人开口闭口就是戒色，这是执着于戒色，本质来看还是没有跳出色这个界面，这是不对的。

色心的本质是贪婪、自私和懒惰，要破出这个网，就要做实事。七部曲哪一项不是针对实事？你做到什么程度自然就有什么样的回报。做到多少得到多少，用心多少收获多少，这个真的只有自己知道。

很多人都问我如何戒？如何戒？我说就是落实七部曲。然后他们转身离开了，并以为我这个很 low。其实戒色从来就不是什么大学问，但是如果你只想着不劳而获的话，那你永远都是门外汉。

【案例】戒友草上飞感悟

邪淫是我们日常生活中自私自利、贪心的集中爆发，这股能量只能靠扩大胸襟、奉献社会去化解。

从“劳其身”入手戒色的具体做法：

1、从洒扫庭除（打扫、整理自己的居室房间）入手，积极参加劳动、体育锻炼、社会实践，多做正事忙起来、动起来，劳其筋骨，转化懒惰、贪婪、自私习气，从身边的微小善行开始积累，为社会做一些贡献。

2、通过践行《戒色七部曲》日课，学习优秀传统文化，全面改造自我，以好习惯取代坏习惯，养成良好品行，最终达到不戒自戒。

3、树立切实可行的人生奋斗目标，为之脚踏实地奋斗。

从“劳其身”入手戒色，既是戒色的解决方案，也是人格问题（性格、心理问题）的解决方案。

现在很多戒友有性格、心理问题，这是戒不掉色的深层次原因。心理问题严重的人得求助于专业心理医生，当然最根本的解决方式是必须靠自己。说实话，现在看专业心理医生，还是不能解决根本问题，心理医生都说你自己不准备好改变，谁都救不了你。心理问题的解决，看心理医生是一个解决手段，实践七部曲进行自我改造、重新做人也是重要解决手段。“你自己不想改变，谁都救不了你，彻底改变必须依靠自己的力量”，这是所有戒色法以及心理治疗的根本。

七部曲日课的持诵也是解决心理问题的办法之一，网上有很多通过念佛持咒以及念诵《金刚经》、《心经》治好了抑郁症、强迫症、焦虑症之类心理疾病的案例。心理有问题是负能量太多了，持诵可以化解负能量、加强正能量。对于心理症状严重的戒友，建议一边看医生缓解病情，同时全面落实七部曲日课彻底改造自己。戒友的性格、心理问题就是人格不成熟、人格有障碍。没有无法修正的人格障碍，关键看你想不想改造自己。

邪淫是贪婪心的外化显现，是一种心理的病态，手淫行为是满足贪婪心和恢复心理平衡而采取的过激行为表现。戒色，就是解决心理问题的过程，就是解决人格不成熟、不健全问题的过程，从“劳其身”入手，多管齐下必能改造自我，活出全新的生命。

方法不对　努力白费

戒色观就是戒色认识论，戒色认识论决定了戒色方法论，而戒色方法论决定了戒色成败。所以，戒色最重要的是首先树立正确的戒色观。戒色观是戒色所有问题中最重要、最关键、最核心的问题。

很多戒友的戒色观是完全错误的，所以戒色方法也跟着选错了，努力了很多年也没有戒掉色，耽误了大好青春年华，浪费了大量时间精力。这方面的悲惨案例太多了，教训是十分惨痛的。如果一个戒色方法你用了很多年都没有戒掉，那你就要考虑这个方法是否适合你？你就要考虑更换戒色法了，可以试一试系统戒色法《戒色七部曲》的效果。

《戒色七部曲》的戒色策略是“不战而屈人之兵”，不用刻意戒色，不用很辛苦的对抗淫念，只要每天认真实践《戒色七部曲》，全方位改造自身坏习惯、不断提升自身综合素质，将戒色和生活融为一体，为自己的人生目标而努力奋斗，你就渐渐淡忘了戒色，最后在不知不觉中就戒掉了色，不但身体恢复了健康，而且学业事业也有所成就。

关于正确戒色观的问题，在《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》等文中已经讲的很清楚了，通过反复阅读思考，认真实践体会，大家必能走向成功。

真正的戒色绝对不是为了戒色而戒色，而是落实“系统戒色”理念所提倡的彻底自我改造，全面养成良好品行，以积极进取的人生态度、昂扬向上的精神面貌投入到火热的生活中去努力、去奋斗，活出一个崭新的生命！

附录

戒友“少年二百伍”的读后感：

这才是真正的戒色之道呀！

我最开始接触戒色是3年前，最早看的也是《戒色七部曲》。果然我是下根人，当时不以为然，完全没有重视。后来又用了比较低层次的戒色方法，导致一直没有戒色成功，人也越来越痛苦，越来越自私。而人格越差，戒色越不可能成功，也就花更多的时间看戒色文章，也就越自私，形成了恶性循环，一直戒不掉。

其实之前看了另一篇文章《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》，当时看了感触很深，可也没有彻底理解。现在看了这篇文章，我倒是下定决心实践《戒色七部曲》了。

我也奉劝各位：这才是真正的戒色之道！“真传一句话，假传万卷书”，既然看到了就不要错过了，不然又要浪费多少青春？

戒友brave的读后感：

之前戒色一直是读《戒为良药》的文章，确实是依赖了戒色文章。每天就看看戒色文章，抄写下来一些重点，剩下的时间该玩儿玩。戒了半年，意淫不断，身体也没怎么恢复，是什么样还是什么样。最终我厌倦了文章，破戒了。典型的就是依赖文章，欲望来了也看文章，害怕不看文章破戒。但是，自己明明一点都没有去改变自己，怎么会成功？那不就是知道了点戒色的知识，然后自己该干嘛还干嘛吗？

最后实在没办法戒不掉了，才来到戒色论坛。真的很棒，论坛让我知道了很多，要想戒色就要付出努力，不懒惰，轻轻松松戒色就别想了。戒色论坛的七部曲，正是一个正常人应该有的生活方式。所以说，七部曲就是回归正确的生活方式。有种感觉，我开始实践七部曲以后，欲望很少有了，只是去过自己的健康生活方式。虽然现在已经在坚持，不过上网时间必须还要控制，我应该去干点有用的事。感谢有你，戒色论坛，我一定会坚持下去，不懒惰，每天认认真真实践七部曲，每天活出一个正确的生活方式！

戒友悟道的读后感：

读此文章犹如醍醐灌顶，恍然大悟，突然知道自己上一次破戒的根本原因了：对戒色的真正本质没有搞清楚，为了戒色而戒色注定戒色之路走不远，戒色的根本目的是生命的重生，戒色只是一个契机而已！

戒友好好爱自己的读后感：

从来就不认为任何一篇文章有反复阅读的价值，看了这篇文章我觉得戒色论坛所有文章都可以反复阅读、思考、提取。落实七部曲有 70 天了，最近感觉越来越轻松、阳光。也反省了自己，确实存在懒惰、好享受、逃避现实、图安逸的问题。光戒色是不够的，要全面改造自身缺点，不要做“戒色成功等于人生成功”的美梦。我戒色成功四年半生活没一点起色，光是戒个手淫，自身其他缺点没改，就想逆袭成功人生，可能吗？只有面对现实、面对自己，反思然后勇于改变，才能突破自我！难怪说《戒色七部曲》不仅是戒色，更是《修身七部曲》，我有体会了！感谢戒色论坛，你们是我的老师、贵人、恩人！方法用错了真是害死人啊！浪费时间精力。

“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南

【按一：“戒色是系统工程”这一理念最初是由戒色论坛前辈提出的。戒色论坛是国内较早成立的专业戒手淫网站，“戒色系统工程”（系统戒色方法）是戒色论坛的前辈、版主与精英们经过多年戒手淫实践之后的集体智慧结晶，已有数百计的论坛戒友通过实践这套方法成功戒除了手淫恶习，其中不乏手淫史20多年的严重手淫患者。实践证明这套系统方法是行之有效值得推广的。本文写作初衷是想写一篇概括所有主要戒色方法的文章。在写本文之前，我阅读了戒色论坛几百篇戒色成功者的经验贴，从中博采众长取其精华，融入到“戒色系统工程”之中，并在文中融合了我自己的成功经验与戒色心得，历时月余写作、一载修订方成此文。经过我的补充与整理，使原“戒色系统工程”进一步详细化、体系化，更具实际操作性。本文既是戒色论坛理念精华的体现与传承，也是众多戒色成功者的经验汇总，更是成功戒色之纲领、实战之指南。从本文这套“系统戒色方法”出发，就是站在巨人们的肩膀上，会少走许多弯路，节省通往成功的时间，是一条戒色正途与捷径。文中全面系统的阐述了成功戒色的原则与方法，几乎涵盖了所有戒色要点。大家如能认真学习本文总结的前人经验，并进一步学习文中提到的好文、好书、视频，踏踏实实在生活中实践本文提倡的戒色原则与方法，不但可以彻底戒除手淫等自渎恶习获得生命重生，而且可以改造自己的命运，活出精彩人生！

按二：本文提出的方法目前已经高度简化、概括为《戒色七部曲》（别行版、通行版），大家戒色只需要每天认真落实《戒色七部曲》日课即可。然而，本文并未过时，文中有很多内容对于大家戒色具有极高借鉴价值，请勿忽视。】

正　　文

序　言

很多人在戒色的路上屡战屡败，究其原因是戒色的态度和方法上有问题。成功戒色＝认真的态度＋正确的方法。“戒色系统工程”就是对正确戒色态度和戒色方法的全面诠释。

一、“系统”释疑——核心概念界定

系统是针对单一而言。很多人戒手淫只采取单一或较少的方法来对治。做为一种较难克服的恶习，单一戒除方法的对治作用是很片面的，而且是很有限的，最终戒淫效果并不理想。解决这一问题的最好办法是：把所有戒除的方法综合起来使用，从全方位、整体、多角度入手，积点为面，使对治的力量最大化，对治

的范围最大化，对治的效果最大化，从而有效彻底戒除手淫恶习。这就是戒色系统工程论。

二、“戒色系统工程论”的构成

正　　行

甲、建立正确的戒淫认识与态度——成功的前提

（一）、深刻认识手淫的严重危害

两种途径：一是归纳手淫对自己身体、学业、工作、事业、性格、感情、婚姻等各方面造成的不良影响；二是多看网友关于手淫造成严重危害的惨痛亲身经历帖，以及戒邪淫的相关文章、视频，如视频《色情泛滥对现代人的伤害》、《伤身、败德、折寿的根本原因》（彭鑫博士）及彭鑫博士博客“彭博士工作室”里的文章等。从思想上深刻认识手淫的严重危害很重要，只有认识到位了，才能真正下决心戒除手淫，行动才能到位，最后才能取得成功。

戒色公式：认识—→决心—→行为—→结果

（二）、下定决心，彻底戒除手淫。

戒手淫最困难的是：你下的戒淫决定是否是真正的决定。成功的法则：为什么你不能成功？是因为你没有下定决心；为什么你还不能成功？是因为你还没有下定决心；为什么你直到现在还没有成功？是因为你直到现在还没有下定决心。所有的成功都来自你做出的一个决定。当你下定真正的决心时，你就开始迈向成功。可见，下决心对成功戒色有多么重要！

决心容易下，却不容易坚守。为什么？因为很多人对决心缺乏敬畏心和捍卫心。因为他们的决心并非是深思熟虑后做出的决定，而是头脑一时发热喊出的口号，或是尚未对手淫危害有深刻认识而逞的匹夫之勇，或是仅仅“说说而已”。有这样的态度，戒手淫多半不会成功。

想要去做与决心去做，其结果往往截然不同，关键在于“由衷的决定”。也就是说，你下的决心是深思熟虑后全心认同并且决定誓死捍卫的决心：今生永不手淫，不给自己留任何余地。戒色的起点，必须有这样斩钉截铁的态度与决心。

戒除多年养成的恶习是困难的，但是通过努力又是完全可以做到的。困难是

相对的也是可以转化的，这个转化的核心就是戒色态度是否真诚，戒色决心是否到位。很多人也意识到了戒除恶习的必要，戒色的方法也知道，但在关键处却始终突破不了。说到底还是自己的戒色态度有问题，对自己下不了狠心，没有真正立定戒淫之志，即便立志也不够真切、坚定，时有放纵、姑息自己之心。能不能戒掉手淫，最根本的决定因素还是态度问题。戒色之初，务要立定坚定不拔之志，不铲除淫习誓不罢休。苟能如此立志，无不成功者。

戒色要有“羞耻心”。“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉”。堂堂七尺男儿应当奋发有为，做出一番事业来，怎能整日与龌龊淫习为伍？男儿以懦弱无刚为大耻，戒色应当学习曾国藩咬牙立志“打落牙，和血吞”精神，失败了可以从头再来。别人能戒除十几、二十几年恶习，凭什么自己就做不到？如果自己真正立志了，又有谁可以阻挡自己呢？

戒色要有“勇猛奋发心”。戒色如同两军对阵，即使敌军千军万马，也要无畏困难拿出“虽千万人吾往矣”的豪情与敌军誓一死战，如此方可成功。正如宋代朱熹所说：“须是策励此心，勇猛奋发，拔出心肝与他去做！如两边擂起战鼓，莫问前头如何，只认卷将去！如此，方做得工夫。若半上落下，半沉半浮，济得甚事！”朱子此言，实为戒色药石之言，请大家反复品读。

戒色要有“果断决绝心”，必须立刻拿出行动，从今天做起！从现在做起！改正坏习惯，必须果断决绝，“人不改过，多是因循退缩；吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。”如果现在有什么不良习惯，你不立刻拿出行动改正，过了一个星期，你会发现你还是这样的习惯，过了一个月也还是这样，过了一年还是老样子。改过自新，绝不能怠惰拖延，不能过了今天等明天，因为今天就是你全部生活的缩影。对治多年积习，必须拿出“果断决绝心”、“刚猛心”，提起全力“猛火”痛烧一番，“与自己血战一番”（此之谓“猛火攻”），否则绝难成功。

“无论多么严重的手淫恶习通过努力都是可以戒掉的”，这一点已经被无数成功者所证实。如果此刻的你屡屡失败，处于戒淫的低谷期，请不要灰心，因为这是通往成功之路的一个过程，成功者也是这样过来的。要相信所有的戒色努力都不会白白付出，黑暗长夜终究会过去，光明一定会现前！通过不懈努力自己一

定会有美好明天！

具备了“决心、耻心、勇猛心、果断心”四心，戒色何患不成功？天下事，如能真正立志去做，终究会“有志者事竟成”。强力推荐阅读《曾国藩的修身艺术》一文，看曾国藩是如何立志，如何戒掉抽烟恶习以及其他恶习，如何成就一番丰功伟业的。相信该文不但对你此刻戒淫有启发，甚至有可能影响你的一生。

乙、内心重建——成功的起点

如果你已经深刻了解到手淫对身体的危害，下定决心戒手淫,那就应该马上行动，和手淫一刀两断。成功戒手淫，需要多种因素共同作用才可以成功。

（一）、彻底远离色情——令心清净。

1、彻底删除自己电脑、手机里的一切色情信息，包括色情图片、色情小说、色情视频、色情电影等，同时毁掉家里的色情碟片、书籍等。这是成功戒色的第一步，如果你还犹豫，说明你的戒淫态度和决心有问题，以这样的态度来戒淫是不可能成功的。

2、彻底和黄色网站断绝关系。戒淫先戒心，戒心先戒目。上网不浏览色情图片、网站，不刻意盯着看街上的时髦美女。（按：有些戒色者对女性采取极端态度，视女性为洪水猛兽，因为戒色而不敢看女性，变得神神叨叨不正常，这样戒色就走偏了，是错误的。戒色是回归正常人的生活状态，正确戒色是和女性正常自然交往，坦然面对女性，既不回避看，也不盯着看。）

3、远离邪友、远离淫地、杜绝一切色情信息来源。眼睛不看淫色，嘴巴不谈黄色话题、笑话。举凡如有色情活动的美容院、指压中心、休闲中心、舞厅、酒家、洗浴场所、色情电影院等淫地都不要进入。

彻底远离色情信息与场所，让心、口、目远离诱因，是成功戒手淫的第一步，也是最重要的一步，是走向成功的重要保障。

（二）、常读好文善书——培养正念，重建积极、健康、清新的新人生观。

（1）每天学习“前弘期”和“中弘期”前辈的戒色文章书籍，强化戒色决心与意识。学习吸取前辈成功戒色经验对于成功戒除手淫非常重要。

认真学习“中弘期”戒色论坛前辈们的戒色文集以及优秀会员的戒色经验贴。

前辈们的成功经验具有极高的戒色指导价值，其中既有前辈的戒色经历、感悟与戒色实战经验，也有传统文化精髓、中医养生精华等。这对于长期被错误言论引导、戒色经验不足的朋友来说尤其重要。前辈经验是一笔宝贵财富，一定要充分借鉴。

戒色初期，每天抽出一些时间学习戒色与戒邪淫文章书籍的作用：一是可以不断强化、坚定自己的戒色决心与意识；二是吸取别人的成功经验，可以避免走弯路，尽快走向成功。学习前辈的戒色经验对于成功戒色非常重要。（按：学习前辈经验也要看学谁的，有些在戒色界名气很大的戒色成功者的经验就有问题，学错了深受其害！这里推荐大家学习“中弘期”戒色论坛前辈们的戒色经验，不至于走错路。）

（2）常读善书，学习中华传统文化，树立积极、健康、正确的人生观，修身立志。

古人说：“三日不看善书古训，便面目全非！”那还是在世风淳朴的古代。今天的我们，恐怕一日不看善书古训，就已千疮百孔了。善书的种类，可以选择适合自己的去阅读，特别推荐《论语别裁》、《了凡四训》、《幸福人生讲座》（蔡礼旭主讲）等。

常读好文、善书，学习传统文化的作用：一是为了清理内心的垃圾、培养浩然正气，正气内存，则邪不可干；二是树立正确的人生观，以积极的态度立志修身，重新塑造新生命。

彻底远离色情与常读好文善书，二者是对思想认识的改造与重建，一破一立，缺一不可。戒色是从改造内心思想认识开始的，认识转变了，行动才能跟上来。凡是戒色成功者都是改造思想认识特别彻底的人，而戒色失败者往往都是改造思想认识不彻底的人。改造思想认识决定了戒色最终的成与败。

丙、制定目标计划，修身反省——成功的保障

（一）、树立人生奋斗目标，制定人生奋斗计划，为实现目标而努力奋斗。

戒色不仅仅是不手淫、不意淫，而是重建新人生。（按：这句话是戒色的大根大本。）

没有人生理想与目标的人生注定是平庸、不成功的人生。手淫都是空虚无聊的情况下发生的，当你的心思与精力都放在为人生理想努力奋斗上，哪里有时间、有心思手淫呢？自然而然就远离了龌龊、阴暗的手淫行为。“立志奋斗”是一个非常殊胜的戒色方法，这个方法被很多人忽视了，很多人没有认识到立志奋斗的巨大戒色价值与作用。学生戒友认真学习为升学而努力奋斗，已经工作的戒友努力工作为事业发展而打拼，这本身就是很好的戒色法，不需要专门找时间去戒色。

人生奋斗目标，可以是半年、1年、3年、5年、10年等短期和长期奋斗目标。目标确定以后，制定一个可以实现这个人生目标的周密计划。计划越详细越好，量化到每一月每一周甚至每一天。合理规划每天的日程，每天早上对要做的事提前做出安排，一一记录在废纸上，完成一项划去一项，未完成的推后完成。

计划开始执行的时候会很认真，随着时间的推移，可能会觉得计划执行不下去，这时有两种办法解决：一是坚持挺过去。想要成功就必须能忍耐，成功的人他们都是这样一步步走过来的，他们之所以成功，是因为克服了困难。二是重新思考，修改计划。任何计划如果执行不下去，就不是真正的计划，要根据实际情况进行适当修改，确保自己可以做到。

（二）、制定戒色修身日课，每天坚持落实。

戒色日课可以合理安排每天的正常学习、工作以及闲暇时间，把每天的时间分段合理利用，让自己忙碌、充实起来。处于忙碌状态的时候是不会染指恶习的，这是戒色前辈们公认的。

戒色日课的内容包括：节制上网时间、早睡早起、运动锻炼、阅读戒色文章与好书、学习与工作的安排、培养兴趣爱好、打扫居室、日行一善等。日课包括了从早上起床到晚上睡觉的一天时间安排。当每天的所有时间都被充分合理利用起来的时候，你就会精神充实不再空虚，也就不会去手淫了。

戒色日课可以参考戒色论坛的《戒手淫日课》及《曾国藩修身日课》。（按：这个戒色日课的规范标准就是后来提出的《戒色七部曲》日课，大家每天认真落实《戒色七部曲》日课即可。）

（三）、每日坚持写戒色修身日记，反省自己每日的言行，日日改过自新。

戒色，就是改变坏习惯、努力养成良好行为习惯的过程。如何做到呢？就从你的每天坚持写戒色日记开始做起。很多戒色成功者都是从写日记开始的，到后来几百天基本上每天都坚持写。对于刚开始戒色的人，一定要坚持每天写戒色日记。

戒色日记的内容：

（1）记录自己一天的生活起居，反省是否落实了自己制定的戒色日课。以《戒色每日十问》反问自己一天的言行是否落实到位。

（2）改正熬夜、沉迷网络……等一系列坏习惯，全面养成各种好习惯。

（3）反省破戒的原因。如果破戒了，就要反思自己在什么时候，什么情况下戒色失败的，详细回忆自己手淫破戒的准确时间和特定环境等细节。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救自己。

戒色日记的作用：

写戒色日记，就是“慢火煮”的过程，是成功戒色的保障。“戒色譬如煮饭，开始须用猛火攻，中间要用慢火煮，始能克之”。“慢火煮”就是始终保持戒淫之志不动摇，就是每天自我反省、不间断修正自己，就是自强不息，就是“有恒”品质的体现。戒色过程注定不会一帆风顺，反复、失败、困难、挫折在所难免，这个时期最能考验一个人的戒色之志与戒色恒心，能否戒除就看此时能否不动摇、顶得住。曾国藩有句名言“凡事皆有极困极难之时，打得通的，便是好汉”。打通此关，就是光明与成功，打不通就堕入失败轮回不断反复。试看戒色成功者，哪个没有屡屡失败经历？成功者之所以能成功，皆因得益于“慢火煮”这种不间断磨砺自己习气的“有恒”品质，得益于艰难挫折之中绝不退其志，才能在极困极难之时挺得住、打得通。《易经》六十四卦，三百八十四爻，只说了一句话：“不恒其德，或承之羞”（做事无恒心，结果只有羞辱）。可见“有恒”对戒色的重要性。

写戒色日记，可以培养独立思考精神与反省能力。深入研究那些戒色成功者的经历就会发现，虽然他们的成功之路各不相同，但却有一共同特质：勤于自我反省、善于独立思考。正是这一优秀品质使他们与其他戒色者拉开距离，最后脱

颖而出取得成功。这种品质是可以通过每天写日记的形式培养起来的。写日记看似天下最笨的办法，却是天下最巧的办法。

写戒色日记，是为了反省自己每天错误言行并努力改正，是一个不断提升自身综合素质的过程。晚清名臣曾国藩从咸丰八年起直至他去世前一天，每天写日记反省自己过失，几十年中日记不曾中断一天。在他去世前四天的日记，仍然反省自己过失。通过写日记这种“慢火煮”的方式，曾国藩练就了过人的“反省修身”功夫，终成一代中兴名臣，取得了立功、立德、立言三不朽之震铄古今的成就。我辈戒色当向曾文正公（曾国藩）学习。建议大家读一读曾国藩的家书与日记，看曾国藩是如何修身，如何从一介中人之资达到超越常人之境，对自己戒色会有很大借鉴作用。推荐阅读好文《曾国藩的修身艺术》、《曾国藩：三十岁以前是庸人》。

坚持一段时间，就会养成写日记的好习惯，你的反思也随之越来越深刻，戒色与改过会进入实质层面，各方面都发生好的转变，戒色效果会越来越好。（按：写戒色日记可以按照《戒色七部曲》日课的日记格式来写。）

丁、“系统戒色论”核心——生命重建的整体工程

（一）、戒手淫和生命重建工程之间的关系

戒手淫到五、六十天后，往往会成为一个失败的高危时段。很多人会在这个阶段止步不前，不断反复。原因是什么？是因为戒色的深层次动力不足。

手淫是人的生存状态中的一个组成部分，既是这种状态的成因，也是这种状态的结果。仅靠戒色发心，一个人能在起初的几天勇猛精进，但稍有所成后，戒色的意志力就会渐渐变弱。为什么会变弱？有人归结为意志力和恒心不足，其实未必如此简单。

随着手淫被初步管制，人的生存状态已经从一个平衡（包含手淫在内的状态）向一个不平衡的状态（因为作为旧状态要素之一的手淫被削弱）发生了转变的趋势。这时候，很多和手淫相关联的要素：其他生活习惯（如沉迷网络与游戏、熬夜、酗酒、意淫、懒惰）、一些朋友圈子（如一些损友）、工作和生活状态都被牵动起来，人从而进入一种不平衡的迁移状态。换言之，这已经不仅仅是戒手淫的

问题，而成为如何撬动整个旧有生活状态的平衡惯性问题了。旧有生活状态的惯性是强大的，从根本上扭转这种惯性，需要从整个生存状态的多个方面去共同努力，而不能仅仅只就戒手淫而谈戒手淫这么简单。说到底，戒手淫仅仅是生命的重新构建整体工程中的一环而已。有些戒友靠着数日子来戒色，并未从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，这样的戒色持久性和能否成功都很成问题。（按：此段文字极其重要，后来被进一步完善提升为《“系统戒色论”体系》三大基础理论。）

在戒色到五六十天后，要连带戒除：熬夜、过量上网、沉迷网络游戏、嗜烟酒、做事拖沓、懒惰、交损友、意淫、自私、不打扫居室、没有人生奋斗目标等坏习惯和颓废精神状态（更确切地说，在成功戒色五六十天之前，也就是戒色的开始阶段就要戒除以上不良习惯），重新启动新一轮的全面自我提升历程：培养早睡早起、节制上网、不玩网络游戏、读好书、锻炼身体、戒烟酒、交益友、打扫居室、劳动、感恩孝顺、行善、珍惜时间等好习惯以及为人生目标努力奋斗的良好精神面貌。已婚人士减少夫妻正淫次数、未婚人士禁止婚前性行为等邪淫行为。

手淫习惯不是孤立、单独存在的，与我们整体的生活习惯、生活态度息息相关。 一个有手淫习惯的人必定伴随有其他坏习惯，这是一定的道理。手淫和其他坏习惯之间相互共生、依存，有着千丝万缕的联系。只戒手淫而不改掉其他坏习惯，失败是难免的。想要成功戒除手淫，必须同时配合戒除其他坏习惯，才能彻底解决手淫问题。

仅仅为了戒手淫而不手淫，手淫很难戒掉。戒色不是简单的不手淫，而是生命的重新构建，是要彻底告别过去的颓废生活模式，改掉所有坏习惯，全面养成良好行为习惯，形成健康的生活方式与积极人生态度，树立正确的人生观、价值观，活出全新的生命。只有上升到这一高度，戒手淫才有成功的可能。

（二）、生命重建的整体工程

1、戒除其他坏习惯

制定一个修身计划，逐步改掉身上的诸多坏习惯。

（1）改造颓废生活方式：从熬夜、沉迷网络与游戏、玩手机、久坐、久视、沉迷电视剧、酗酒嗜烟、结交损友中摆脱出来，转向早睡早起、锻炼运动、培养有益身心爱好、读好书、结交益友、为理想努力奋斗等，养成健康的生活方式。方法是从每天养成早睡早起、锻炼运动等起居习惯开始，一点一滴地改变自己生活习惯，并写日记自我监督。

（2）改造不良行为习惯（习气）：懒惰、好逸恶劳、做事拖沓、无恒心、无耐性、浮躁、无容人之心、炫耀才智、善怒、不耐烦剧、偷懒走捷径、自私自利等习气逐一加以改正。方法是从洒扫庭除（打扫整理房间或庭堂院落）入手，逐步改变自身诸多陋习，养成良好行为习惯与良好品行，读好书、说好话、行好事、处处为别人着想。

（3）改造消极人生态度：从幻想多实干少、得过且过混日子、安于现状、无远大志向，改为形成积极的人生态度。方法是从树立人生奋斗目标，每天为实现人生目标理想而努力奋斗入手，重在落实，并写日记自我监督。

（4）改造错误人生观：学习优秀传统文化，树立正确人生观，代替原来对人生的错误看法。方法是在学习《论语别裁》、《了凡四训》、《幸福人生讲座》的基础上，进一步深入学习儒释道传统文化，做一个拥有良好品行的人。

要想成功戒手淫，要把人生中的每一部分都串起来，建立一个整体的人生重建工程：把学习、工作、生活、戒色、行善、奋斗、行正等都彼此关联起来，把戒色与生活融为一体。当大家在较长周期内反复跌倒时，不妨思考一下，自己是否也应该从这些地方入手。

只有做好日常生活中该做的事，彻底自我改造，全面克己修身，培养良好习惯与品行，才是最好的戒色方法。

2、全面养成好习惯

（1） 常读善书：每天坚持学习戒色文章书籍、读善书，学习传统文化，养浩然正气。

（2）孝顺父母。百善孝为先，孝顺父母为百善之首。很多戒色成功者的体会是：一旦孝心真正生起，戒手淫就变容易了。

（3）日行一善：塑造阳光心态，为自己培养正气福德。常存利人之心，常行利人之举，久则正气内存，邪不可干，邪念自然远离。行善从孝养父母、关心身边的人入手做起，逐步推己及人，在生活中力所能及的行善助人。推荐寡欲清心的好文《身无正气福德、戒色难以为继》。

行善有两大途径：一是在生活中行善。比如公交车上让座、捡起路上纸屑果皮、关掉学校或单位没有关紧的水龙头、未关闭的灯，给灾区捐款、济贫、助学、放生等；二是在网络上行善。比如宣传手淫、邪淫的危害，转发“系统戒色”理念与方法等。劝导、帮助别人戒色有助于自己成功戒色。

《道德经》讲“天道无亲，常与善人”，是指善心、善行合于天道，故有善心、善行的人常得天助，做事会比较顺利。古人云“人在做，天在看”，行善是自助，自助者天助！中医认为：善心、善行能生阳，而淫心、手淫为阴，“阳”生则“阴”退。《易经》（即《周易》）讲：“积善之家，必有余庆”。《易经》是一部可以推断人生命运的书籍，尚且如此推崇行善。古人说“天道好还”，因行善而付出的，最终会以福德的形式回归自身。不断行善连命运都可以改造，何况克服区区一个小小恶习？！善行的好处，推荐阅读《了凡四训》。

（4）早睡早起：夜晚（21：00—3：00）这段时间好好睡觉，肾气就能补足。每晚最好10点之前睡觉，对于恢复肾气非常重要，过了11点睡觉会严重伤肾。推荐阅读《睡眠与养生》、《熬夜对身体的损害》等文章。

（5）运动养生：制定一个每日锻炼计划。选择站桩、静坐、散步、慢跑、蹲墙功、传统固肾功、八段锦等运动养生法中的一项或几项，每天坚持不断，日久身体自会强健。运动可以培养积极的人生态度与坚强的意志，对于戒色有积极的促进作用。

（6）节制上网：无事不上网，每天上网不超过一小时，同时少看电视。网上色情泛滥，长时间上网很容易动摇心志，最后会淫心大起导致戒色失败。看电视、上网必久坐，久坐伤肾；必久视，久视伤肝，非常消耗脑力、体力、精力。

（7）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。推荐阅读彭鑫博士文章《吃素怎样吃才能健康》。

（8）戒除烟酒。烟酒有损身心健康，要养成远离烟酒的好习惯。

（9）培养爱好。如练习书法、绘画、弹奏乐器、练习武术等。培养有益身心的兴趣爱好，可以陶冶性情，转移对色情的注意力。

（10）洒扫庭除：就是打扫、整理房间。看似打扫房间与戒手淫无关，其实关系极大。从《周易》预测学角度讲：判断一个人是否有发展前途，根本不必起卦推算，看看他的房间就知道了。如果一个人的房间是凌乱的，这个人不会有太大发展前途。因为房间是内心的真实反映，房间是凌乱、脏的、无序的，这个人的心也必定是凌乱、脏的、无序的，怎会有前途？所以古人谈修身特别强调洒扫庭除，是有深刻道理的。一个人连自己房间的灰尘、垃圾都懒得打扫，又怎会勤于打扫自己内心的灰尘、垃圾？养成每日打扫房间局部的卫生、周末彻底打扫房间的好习惯，对于戒除手淫很有帮助。

（按：有戒友惊讶于《戒色七部曲》的戒色效果非常强大，问：“《戒色七部曲》是怎么提出来的？”

其实，本节《全面养成好习惯》中就隐含了《戒色七部曲》日课前提与日课4条。第6条“节制上网”就是《戒色七部曲》日课的前提；第4条“早睡早起”就是《戒色七部曲》日课的第一条“早睡”；第5条“运动养生”就是七部曲日课的第二条“健身”；第1条“常读善书”就是七部曲日课的第三条“读书”；下文“别行——特别方法运用”就是别行版七部曲日课的第四条“持诵”，通行版七部曲日课的“持诵”是本文续篇《“三体式”戒色修身法》的《修身誓言》的升级版；第2条“孝顺父母”与第3条“日行一善”合并，就是七部曲日课的第五条“行善”；上文的“（一）、树立人生奋斗目标，制定人生奋斗计划，为实现目标而努力奋斗”，就是七部曲日课的第六条“奋斗”；上文的“（三）、每日坚持写戒色修身日记，反省自己每日的言行，日日改过自新”，就是七部曲日课的第七条“反省”。

《戒色七部曲》是2015年1月提出的，但是其前身已经隐藏于2013年写的《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》一文之中了。会读书的

戒友，一定会发现这个秘密。

《戒色七部曲》虽然由我个人总结提出，但是它的所有内容都来自戒邪淫论坛与戒色论坛（主要是戒色论坛）众多前辈们的戒色经验，并非个人之见、一家之言，而是众多戒色前辈们的集体智慧结晶。）

要想成功戒手淫，就必须改变自己旧有的消极人生态度和错误人生观，打破旧有的生活系统平衡，养成积极奋斗、孝顺、行善等积极人生态度与正确人生观，以及远离色情、早睡早起、锻炼、读好书、饮食清淡、少上网、戒烟酒等健康生活方式与良好行为习惯，使良好行为习惯之间互相共生、共同促进，形成一个新的生活系统平衡，活出全新的生命，才能取得戒色成功。没有形成正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式，是难以戒色成功的。

戊、如何有效对治淫念——戒意淫专论

戒色讲究战略和战术："战略上藐视敌人，战术上重视敌人"。

战略：手淫、意淫坏习惯不是我们先天带来的，而是后天养成的。因此，也必定能通过我们后天的努力而彻底戒除。

战术：有治标、治本两种战术。

（一）治标和治标的方法

治标，就是当淫心来势汹汹时，想方设法顶住这一次。不要忽视"这一次"，成功就是由无数个成功的"这一次"构成的。

该怎么顶住呢？论坛中提到的观心法、转移法、运动法、观想法等方法都很有效。

治标的方法：

1、观心法

当内心刚刚出现手淫的念头时，要及时觉察，迅速提起自己的正念，立刻斩断。念起即觉，觉之既无。（按：观心法难度很大，只适合上上根基的人使用，一般戒友不适合使用。特别是"念起即觉，觉之既无"，普通戒友是做不到的。普通戒友在有些时候可以做到斩断淫念，但是做不到的时候不要硬用，可以转换其他断念法，具体参阅《再谈如何断念》一文的"降念八法"。）

2、转移法

（1）持咒念佛法：把信不信佛的问题放一边，持咒念佛的好处主要在于：1、迅速持久的转移注意力。大街上被美女晃了眼，你默诵一遍大悲咒或楞严咒或者不断念诵佛号，注意力能迅速转移，同时咒语、佛号本身也能净心。2、练习久了，会形成条件反射，一旦动了淫念，咒语、佛号就如泉水般自发的汩汩而出，冲淡欲望，效果非常明显。

（2）转移注意力：万一手淫欲念不能控制时，应立即改变环境或找人聊天、做些别的事情，转移注意力。

3、运动法

（1）室内运动：做俯卧撑、仰卧起坐，以激烈运动熄灭淫心。

（2）室外运动：快走法、狂奔法，会很快熄灭淫心，效果显著。

4、观想法（做亲想）

见女色时，把对方想成是自己家中的母亲、姐妹、女儿；见男色时，把对方想成是自己家中的父亲、兄弟、儿子。将一切男女，想成自己家人，尊重对待。将心比心，则淫念自除，内心便能清净。（按：戒意淫的治标方法还有很多，具体参看《再谈如何断念》一文中的“降念八法”。）

（二）治本和治本的方法

治本，就是能够彻底对戒手淫有一个深层次的认知，发自内心决心永远告别手淫，同时掌握圆熟的技巧与方法，随时能把控自己的心。

不断的一次次战胜淫心，是需要动力的。动力来自哪里？赌咒发誓往往解决不了动力的问题。戒色的动力来自心中的正念与正气，当邪念来时，需要内心的正念与正气来有效抵御。

戒色论坛资深前辈们的共识观点是“及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒意淫就是扶正祛邪的过程，正气足则邪不可干。” 因此，培养正气（正能量）是戒意淫的根本法、治本法。

治本的方法：

彻底自我改造，改掉各种毛病习气，全面克己修身，培养良好习惯与品行，

把戒色与生活融为一体，做好日常生活中该做的事，这是培养正气（正能量）的最佳途径，也是戒意淫的治本方法。

具体实施途径参看本文：《乙、内心重建——成功的起点》、《丙、制定目标计划，修身反省——成功的保障》、《丁、“系统戒色论”核心——生命重建的整体工程》。（按：戒意淫的治本方法就是后来提出的《戒色七部曲》日课。）

己、正确处理戒手淫与戒意淫的关系

大多数的观点是：意淫不戒，手淫不止，戒手淫必须先戒意淫，这个观点没有错。但有一种观点认为：只有彻底戒除了意淫，才能戒除手淫，这种观点有些片面。

意淫是手淫的最重要的成因。同时手淫的行为也一遍遍对意淫进行了确认和强化，从而使人对意淫乐此不疲。从这个意义判断，手淫也是意淫的成因，二者互为因果。戒手淫的同时必须戒意淫，这点毫无疑问，无须讨论。但“戒意淫”与“彻底戒除意淫”并不是一回事。能把手淫、意淫同时一并解决了当然最好，但对不少淫欲习气重的人来说可能有点难。如果做不到，起码也要做到戒手淫的同时努力戒意淫，能够降服住淫念，才有成功可能。事实上，有一部分成功者在成功戒除手淫后的一段时期内依然有意淫，并没有立刻断得干干净净，随着不断做戒色修身的功夫，意淫习惯才得以根治，心念越来越清净。

手淫可以断得干干净净，意淫却比手淫难戒。经常意淫的坏习惯是可以通过全面修身而改掉的，可是一个淫念都不起是很难做到的。平时心念比较清静，偶尔起了淫念能够及时转化，这就很不错了，戒意淫就算到家了，所以意淫是要终生戒的。

戒色初期可以把手淫作为主要对手，因为戒除手淫后会有效淡化和降低意淫。可以按照戒淫次第，一个一个的解决：先彻底解决手淫问题，再解决意淫问题。就如同两军作战，先把敌方的大部队歼灭了（解决手淫问题），取得战争的基本胜利，再接下来打扫战场，消灭小股残留敌军（解决意淫问题），取得战争的最终胜利。

戒手淫与意淫的次第关系可以参考《论戒淫的临界点》，以及论坛前辈小小

的文章《想要成功戒手淫所必需做的这些你都做到了吗？》

庚、自我监督

（1）为你的成功与失败建立奖励、惩罚机制。当你进步时，适当物质奖励一下自己。当破戒时，惩罚自己：慈善捐款、禁食一天、体罚自己运动、站桩等。

（2）找一个卡片式的全年日历，做破戒记录。一旦你某天失控，就把这天涂成红色。日历是一个强烈的视觉信号，提醒你进行自我监督。你的目标是最终没有红色。

别　　行

—— 特别方法运用

对于可以接受佛法的戒友，除了采取以上介绍的系统戒色方法外，同时可以采取借助佛力加持的方法。每日祈祷佛菩萨加持，并坚持念佛持咒，同时力行善事，戒淫效果会更明显。

“别行”具体做法：每天念诵“南无观世音菩萨”1000～3000遍或念诵准提咒300～800遍，天天坚持持诵不间断，持诵一年之后即使恶习史长达三、四十年相当严重的人都可以彻底戒掉！

佛经上说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”观音圣号若能每日常念效果定会彰显，念诵准提咒也有同样离欲的效果。自助者天助，自助者佛助。以“自力＋佛力”的方式对治手淫，戒色效果会非常明显。此外也须力行善事（善事的种类可参考《了凡四训》），广积阴德。

相信您只要下大决心，以大毅力持之以恒，随着您的努力，日积月累，戒淫的功效将越来越好，内心也越来越清净。最后，一定能完全彻底的戒除手淫恶习。

三、结　　论

了解了“戒色系统工程”后，戒色的成败就完全取决于你的力行与恒心。

总之，戒除手淫必须有决心、有信心，还要有勇气、有毅力。要有斩钉截铁的态度，要立志“从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”。从“戒色系统工程论” 的“系统戒色”方法入手，认真身体力行，全身心投入到学习、工作中，为自己的前途而努力奋斗，天天以全新的姿态拥抱人生，用良好行为习惯代

替不良行为习惯，手淫一定可以彻底戒除。

成功戒除手淫，仅仅是迈出了戒色的第一步。戒色的最终目标是生命重生、修身立命：彻底改造自我，重建新的人生，过有尊严的生活，做一个无愧于父母、无愧于天地之人！如能进一步成为利国利民的栋梁之材，不仅是个人之幸，也是社会之幸，国家之幸！

最后，祝大家早日走出人生阴霾，活出新生命！

【参考文献】

《浅谈戒色系统工程》

《再说戒色系统工程》

《戒色系统工程导引》

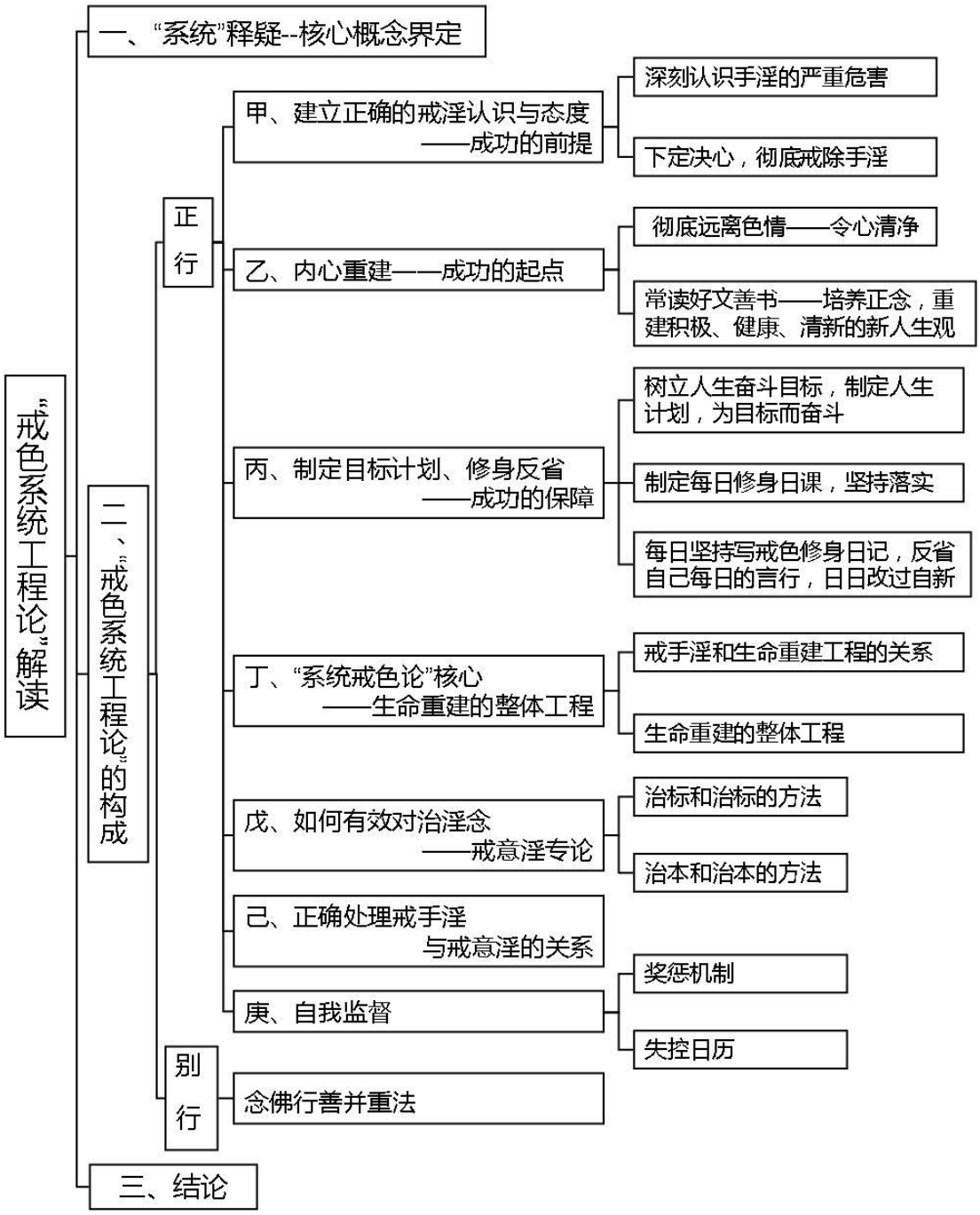
《戒色一周年感言，浅谈如何系统的戒色》

《成功戒手淫百日至五百日体会》

本文除了主要参考以上戒色论坛前辈的文章之外,还参考了论坛其他戒色文章，由于数量众多不一一例举。文中提到的好文、好书、视频皆可在网上查阅。

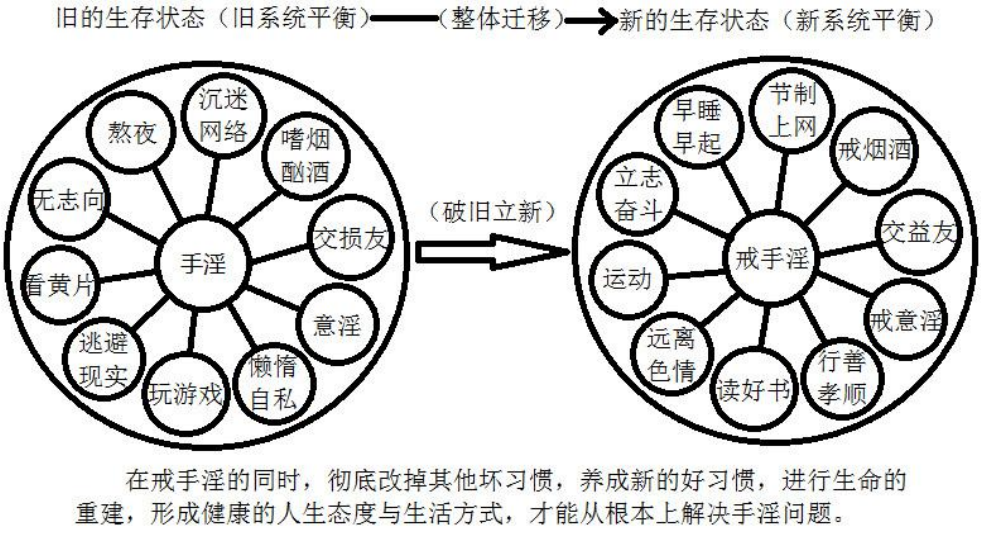
附录1：

《“戒色系统工程论”解读》纲要



附录2：

《“系统戒色论”核心——生命重建的整体工程》



附录3：

《“戒色系统工程论”体系》

1、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》（戒色纲领）

2、《“戒色系统工程论”实战手册----“三体式”戒色修身法》（实战指南）

3、《“戒色系统工程论”日课——戒色七部曲（每日必做功课）》（戒色日课）

注：

《“戒色系统工程论”日课——戒色七部曲（每日必做功课）》=《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》+《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》

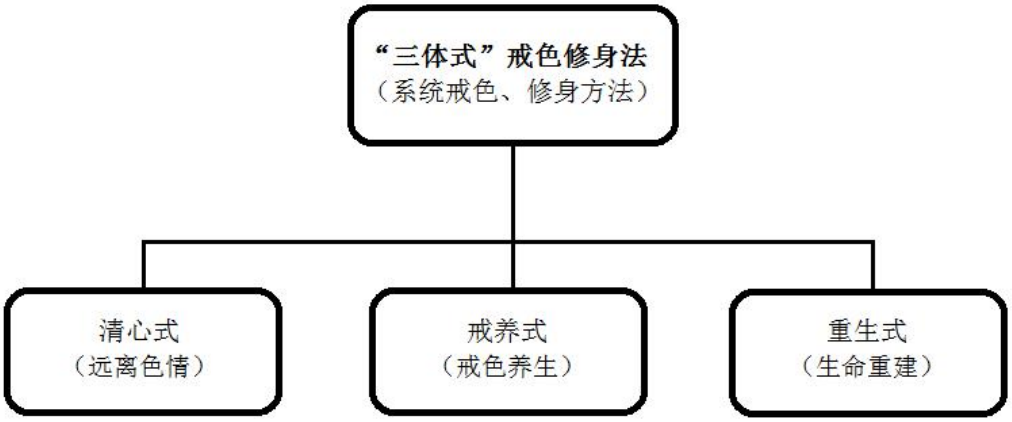
“戒色系统工程论”实战手册——“三体式”戒色修身法

【提示】：《“三体式”戒色修身法》是过渡性方法，仅做参考。《戒色七部曲》是普及性方法，大家戒色只需落实《戒色七部曲》日课即可。本文后的附录二《〈“三体式”戒色修身法〉日课实践流程》对于大家落实《戒色七部曲》日课具有参考借鉴作用，可仿照此流程制定一个《〈戒色七部曲〉日课实践流程》，便于自己落实日课。

导　　言

要想成功戒除多年手淫恶习，必须依靠系统戒色方法才有成功可能。《“戒色系统工程论”实战手册----“三体式”戒色修身法》将系统戒色方法进一步体系化、简明化、量化、可操作化，内容与《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》一文一脉相承，二者互相参究、实践，必能戒除手淫，获得清净自在的人生。

甲、 “三体式戒色修身法”体系总揽



清心式、戒养式、重生式（远离色情、戒色养生、生命重建）是三位一体不可分割的有机整体，是系统的戒色、修身方法体系，故称“三体式戒色修身法”。“三体式戒色修身法” 以德为本，融合了儒、释、道三家的身心修养、修炼方法和传统中医身心一体、生理与心理互相影响之养生原理，以及武学、易经、阴

阳五行之哲学思想，从身、心两者入手，性命双修，以达调理阴阳、平衡气血、固肾强身、正身养气、修德养性、生命重生之目的。

乙、“三体式戒色修身法”三大体系分论

一、清心式（远离色情）（3 大法）

（一）立誓养正（2 中法）

1、提升戒色认识

欲实践“三体式戒色修身法”戒色，先须认真阅读“系统戒色论”根本篇目《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》一文至少 3～6 遍以上，树立系统戒色的正确认识。

2、宣读修身誓言

清晨洗漱完毕，面朝东方站立，双手抱拳当胸，如古人见面礼，以诚敬心面对东方虚空宣读修身誓言一遍：

我××（说出你的真实姓名），立誓从今日起，彻底远离手淫、色情，及一切不正当婚前性、婚外性行为，做一个品行端正、贤良有礼、乐善好施的谦谦君子（或窈窕淑女）；做一个言行无愧于天地、父母、兄弟、姊妹、朋友，孝悌守信、勇于担当、自强自立之人；做一个为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平的有益家、国之士。同时，愿世间所有人皆能远离手淫、色情、邪淫行为，获得清净、自在、健康、快乐的人生。

功效：东方在《易经》学中为生生不已之吉祥方位，双拳抱胸表示恭敬与诚意，本誓言包含宇宙正阳能量，以诚敬心面对东方虚空读此誓言一遍，虽未实行，当下即可体会浩然正气发自心胸，体内阳气随之发动。若能日日宣读此誓言必能长养浩然正气、培补体内阳气。

（二）远离色情（3 中法）

1、彻底删除自己电脑、手机里一切色情信息。包括色情图片、视频、电影小说等，同时毁掉家里色情碟片、书籍及身边所留存的一切与色情相关的东西。

2、克服沉迷网络的习惯，彻底和黄色网站断绝关系。戒淫先戒心，戒心先戒目。除了上网查资料，无事不上网，上网不浏览色情图片、网站。

3、远离邪友、淫地。淫邪之友及有色情活动的美容院、休闲中心、舞厅、酒家、洗浴场所等淫地，皆当远离。

功效：彻底远离一切色情诱因，避免色情信息干扰心神，确保内心清净，是成功戒手淫的第一步，也是戒色成功的重要保障。

（三）清心妙法

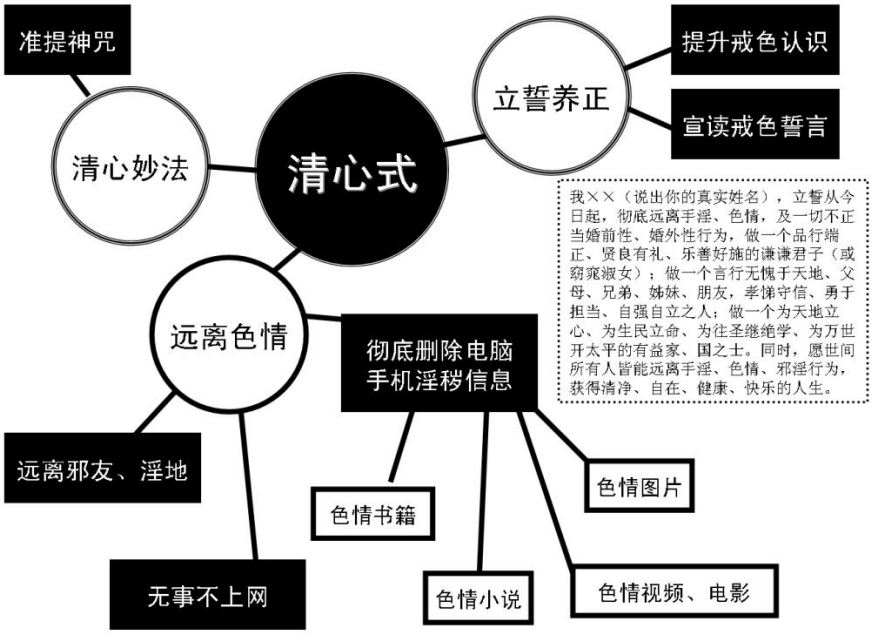
推荐一个可以清净心念、降服淫心欲火、有助于戒意淫的清心咒语（准提咒）：

南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，嗡，折隶，主隶，准提，娑哈，嗡部楞。

南怀瑾先生示范的准提咒发音与发音剪辑合成 mp3 可到网上搜索下载。

功效：每日念诵此咒 108 遍～800 遍，淫欲心会逐渐变淡变薄，有削弱淫心、降服淫念功效，同时又有培养福德好运、减少戒色障碍之奇效。此咒仅持一遍皆有不可思议效果，何况日日持诵。此咒好处参阅《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》。（按：持咒开始阶段从 21 遍起步，然后逐渐增加数量。）

【拈提】：“清心式”旨在长养浩然正气、培补阳气，避免色情信息勾引自心欲火升腾，造成戒色障碍，以保持内心清净、心君泰然，为生阳固肾、身体复原、成功戒色打下坚实基础。



二、戒养式（戒色养生）（5 大法）

（一）起居有常

晚上不睡“耗伤阳气”，早上不起“封杀阳气”，养成早睡早起的好习惯，晚上 9、10 点入睡，早上 5、6 点起床，肾精元气就能补足。

（二）饮食有节

饮食清淡，以素食为主，多食五谷杂粮、蔬菜水果、豆制品。尽量少食或不食肉食、油腻食物、刺激性食物（如葱、蒜、韭菜）等，避免这些荤腥食品刺激淫欲心爆发。多吃芝麻、香菇、黑豆、紫菜等黑色食物和各种养生粥，补肾益气。

（三）不妄作劳

过度劳累不节制地消耗体力、精力会导致虚阳外越，耗掉人体阳气。平时连续学习、工作、娱乐 40 分钟后，就要休息活动 10 分钟，然后再继续。不可纵情声色、沉迷色欲，未婚者婚前禁欲，已婚者婚后节制房事次数。不久坐、不久视，节劳、节用、节欲，葆元毓神(保养肾精、元气，爱惜精神)，日常生活中随时注意劳逸结合“不妄作劳”，才有利于快速恢复身心健康，符合戒色养生之道。

（四）固本培元（2 中法）

1、必修功课体系（3 小法）

（1）蹲墙功。一组 30 次，建议每天早上做 1～5 组，可根据自身实际选择组数。

（2）传统固肾功。(彭鑫博士演示)一组 30 次，建议每天早上做 1～5 组，可根据自身实际选择组数。注意在练习固肾功时，动作要缓慢柔和、越慢越好，一分钟 6 次，才能达到畅通督脉、温补肾阳、固肾强身的目的。

蹲墙功与传统固肾功两大健身功法为必修功课，日日坚持有补肾强身功效。

（3）快走、慢跑。动能生阳，每日清晨快走 2～5 公里或 1 公里左右的短距离慢跑，或晚饭后缓步慢行 30～60 分钟。跑步，根据自身实际，也可以安排到下午或傍晚。不过深夜阳气收藏，不宜太晚跑步。“百练不如一走”，清晨散步时尽力迈开双腿大步行走（注意不可气喘吁吁），可拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有健脾、益肾功效。快走之健身、养生与安全性远大于跑步。特别提醒

一下：中医讲“大汗亡阳”，运动时(比如跑步)如果大汗淋漓、气喘吁吁，说明运动量过大，反而耗伤阳气、肾气，不利于身体恢复，运动到微汗就是恢复身体的最适合运动量。

2、选修功课体系（3 小法）

（1）站桩：

浑圆桩：日站 20～30 分钟。（彭鑫博士演示）

马步桩：日站 10 分钟（注：女子不宜站马步桩）

浑圆桩与马步桩可任选一种练习。

（2）鸟飞式。一组 36 次，建议做 1～3 组。南怀瑾先生示范的鸟飞式，有治疗失眠、肾虚、频繁梦遗之效。

（3）太极十三式。（潘科名老师示范）

必修功课体系为每日必做功课，选修功课体系可自由选择其中一项或几项。单一功法的效果不会很明显，必修功课与选修功课结合起来，效果会大大加强。必修功课与选修功课可自由组合。

功效：蹲墙功、传统固肾功、快走、慢跑、马步桩有升阳、固肾、强身功效；阳气生发后欲念随之而起易频繁梦遗，鸟飞式有化解频繁梦遗之效；浑圆桩、太极十三式为整体身心疗法。本“固本培元”功法体系包含之运动、养生诸多功法，有长养阳气、培补肾精、疏通经络气脉、平衡气血、固本培元、调动人体自身修复功能促进身体康复的功效，是非常科学、系统、完整的整体身心生命修复法，同时可培养积极的人生态度与坚强的意志，有助于彻底戒除手淫陋习。

（五）修心养性（3 中法）

1、学习戒色好文

认真学习实践“中弘期”戒色前辈们的戒色文集。戒色初期，每天学习戒色文章 1～2 篇，吸取前辈成功经验，避免戒色走弯路、走错路。

视频 《色情泛滥的危害》(陈大惠）

视频《伤身、败德、折寿的根本原因》（彭鑫博士）

2、学习传统文化

《了凡四训》、《幸福人生讲座》（书、视频、mp3）为必修科目，《论语别裁》、《原本大学微言》、《寿康宝鉴》、《太上感应篇》、《俞净意公遇灶神记》等其他传统文化书籍为选修内容。

《了凡四训》（直接百度可搜到）

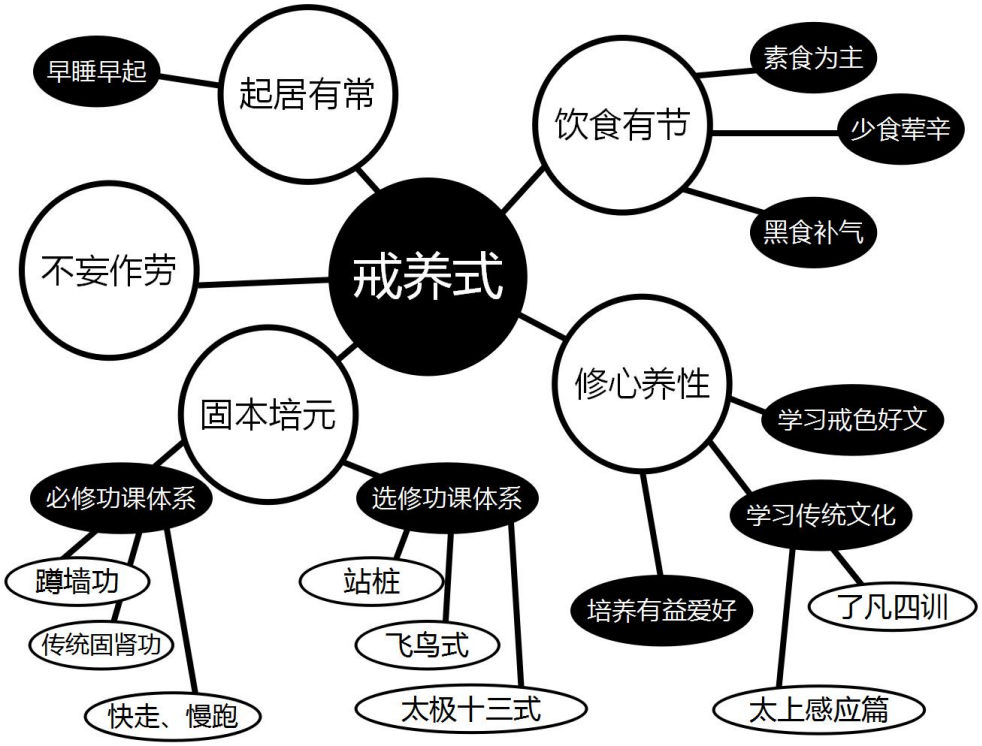
《幸福人生讲座》（直接百度搜索关键字获取下载地址）

功效：传统文化上合天心，为宇宙至真至正之理。常读好文、善书，学习中国古代传统文化，旨在修养德行、培养浩然正气。此心一正则邪不可干，同时可以树立正确、健康的人生观，以积极的态度立身处世，再造新生命。

3、培养有益身心爱好

武术、健身、绘画、乐器、书法等。旨在陶冶性情，转移对色情的注意力。

【拈提】：“戒养式”旨在恢复肾精元气，调理阴阳、升阳固肾、平衡气血、强身健体、康复破败身体，提升心性德行，培补浩然正气、阳气，能有效对抗淫欲心、手淫习气。



三、重生式（生命重建）（3 大法）

（一）励志奋斗

戒色不仅仅是不手淫，而是重建新人生。当全部心思与精力都放在为理想、目标努力奋斗上，自然远离手淫行为。立志奋斗是很好的戒色方法。人生目标，可以是 5 年、3 年、1 年或下半年的奋斗目标。具体实施就是制定健身计划、学习计划、工作计划、人生计划，并认真落实。

（二）修身齐家(3 中法)

1、落实修身日课

修身日课用来合理安排每日的闲暇时间，让自己忙碌、充实起来，自然远离色情与手淫行为。具体内容可参考本文附录 2（《“三体式”戒色修身法》日课实践流程），或自行制定。

2、全面改过自新（4 小法）

（1）改变颓废生活方式：从熬夜、沉迷网络与游戏、玩手机、久坐、久视、沉迷电视剧、酗酒嗜烟、结交损友中摆脱出来，转向早睡早起、锻炼运动、培养有益身心爱好、读好书、结交益友、为理想努力奋斗等，养成健康的生活方式。方法是从每天养成早睡早起、锻炼运动等起居习惯开始，一点一滴地改变自己生活习惯，并写日记自我监督。

（2）改变不良行为习惯（习气）：懒惰、好逸恶劳、做事拖沓、无恒心、无耐性、浮躁、无容人之心、炫耀才智、善怒、不耐烦剧、偷懒走捷径、自私自利等习气逐一加以改正。方法是从洒扫庭除（打扫整理房间或庭堂院落）入手，逐步改变自身诸多陋习，养成良好行为习惯与良好品行，读好书、说好话、行好事、处处为别人着想。

（3）改造消极人生态度：从幻想多实干少、得过且过混日子、安于现状、无远大志向，改为形成积极的人生态度。方法是从树立人生奋斗目标，每天为实现人生目标理想而努力奋斗入手，重在落实，并写日记自我监督。

（4）改造错误人生观：学习优秀传统文化，树立正确人生观，代替原来对人生的错误看法。方法是在学习《论语别裁》、《了凡四训》、《幸福人生讲座》的基础上，进一步深入学习儒释道传统文化，做一个拥有良好品行的人。

3、写日记反省修身

每晚坚持写戒色、修身日记，做戒色记录，反省一天言行过失。日日知非、日日改过，以求日日新。

推荐：

《曾国藩：三十岁以前是庸人》（上网搜索关键字获取下载地址）

《曾国藩的修身艺术》（上网搜索关键字获取下载地址）

（三）培植福德(2 中法)

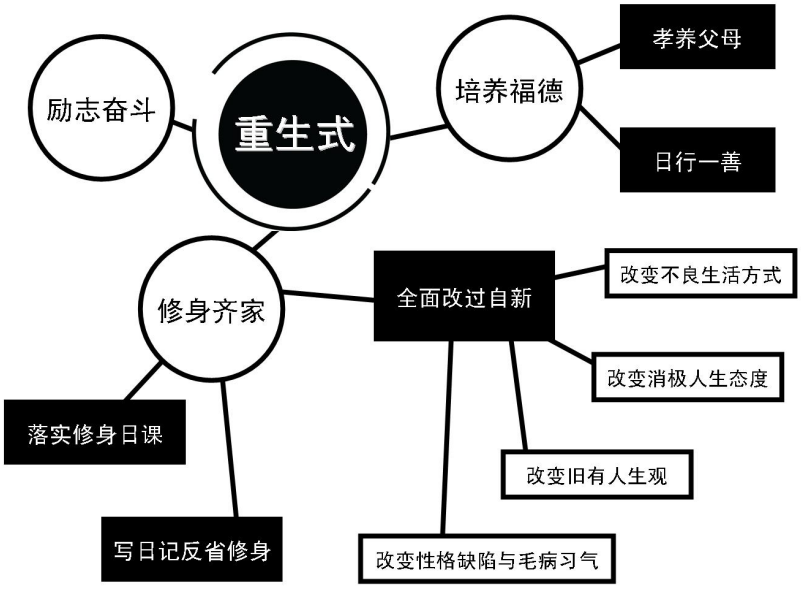
1、孝养父母

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。从物质与精神两个层面孝养父母，符合天之道，身体阳气自动启发，身体就会恢复。

2、日行一善

善能生阳。日行一善，可以培养内在正气、阳气、福德，有效克制手淫之阴。常存利人之心，常行利人之举，久则正气内存，邪不可干，邪念自然远离。善事种类如：公交车上让座、捡起路上纸屑果皮、关掉学校或单位没有关紧的水龙头、未关闭的灯，给灾区捐款、济贫、助学、放生、帮助别人戒色等。

【拈提】：“重生式”旨在全面修身、提升德性，为自己积累阴德、培植福德，改善未来命运走势，是生命重生之法。



丙、“三体式戒色修身法”三大体系总摄

“三体式戒色修身法”的三大体系符合天之道，内容层层递进，环环相扣，浑然一体，不可分割。整体实践可使戒色者身心系统到达水火既济、心君泰然、阴阳协调、身心康泰之最佳状态。

“三体式戒色修身法”三大式（模块）是系统科学的身、心全面修炼体系。若偏重锻炼养生，不重转化心性，难免阳气勃发之后，欲念加重有破戒之危险，必须以远离色情、修心养性、励志奋斗、修身齐家之心性修养功夫以化解之。若偏重转化心性，不重锻炼养生，难免身体阳气不足，生理阴气太盛又易反制心理，则阳气、志气、胆气、豪气全无，何以抗衡强大淫欲习气与阴性能量？身、心一体互为影响，故需全面修炼提升。又，培植福德可降低由于戒色者自身福德不足导致的重重戒色障碍，有顺水推舟、化解厄运、增阳气、增福气、增吉祥之奇效，是成功戒色的重要保障，戒色者不可不重视。

手淫者如同一个病人，多心理阴暗、身体破败、运气晦涩等病症，“三体式戒色修身法”的三大式（清心式、戒养式、重生式）就是有针对性的治疗法，可以阳光心态、补肾强身、调整运气，全方位的对症下药解决病症。“三体式戒色修身法”是一味戒色者必服之戒色良药，佐以《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒手淫指南》整体服食，必可拔出病根，药到病除，彻底戒除手淫、康复身体，改善运气。

“三体式戒色修身法” 不仅是一部戒色宝典，也是一部修身宝典、立命宝典。在成功戒手淫之后，本法仍有终生实践价值。戒除手淫获得健康，仅是实践本法的最粗浅好处，若终生勤习之还可以改变你的人生，命自我立、福自我求，再造新命运，获得生命重生！

[注 1]：“清心式”中介绍的准提咒，也可用念诵“南无（na mo）观世音菩萨”圣号来代替，功效与准提咒等同，能有效克制意淫。《普门品》云：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲。”圣号若能每日常念，并祈求观世音菩萨护佑加被，效果定会彰显，淫欲心会越来越淡，直至彻底戒除手淫。

[注 2]：《“三体式”戒色修身法》是众多戒色前辈成功经验的总结，兼容“自

力”与“自力＋他力”两种戒色模式，具有普遍适用性与实战价值。本方法所说为普遍原则，大家在实践时可根据自身实际进行灵活变通、调整。比如：固本培元中的必修功课体系与选修功课体系所提出的健身法,可做调整。

附录一：

《“三体式”戒色修身法》纲要

一、清心式（远离色情）（3 大法）

（一）立誓养正（2 中法）

1、提升戒色认识

2、宣读修身誓言

（二）远离色情（3 中法）

1、彻底删除自己电脑、手机里一切色情信息。

2、克服沉迷网络的习惯，彻底和黄色网站断绝关系。

3、远离邪友、淫地。

（三）清心妙法

二、戒养式（戒色养生）（5 大法）

（一）起居有常

（二）饮食有节

（三）不妄作劳

（四）固本培元（2 中法）

1、必修功课体系（3 小法）

（1）蹲墙功。

（2）传统固肾功。

（3）快走、慢跑。

2、选修功课体系（3 小法）

（1）站桩：浑圆桩、马步桩。

（2）鸟飞式。

（3）太极十三式。

（五）修心养性（3 中法）

1、学习戒色好文

2、学习传统文化

3、培养有益身心爱好

三、重生式（生命重建）（3 大法）

（一）励志奋斗

（二）修身齐家(3 中法)

1、落实修身日课

2、全面改过自新（4 小法）

（1）改变不良生活方式

（2）改变消极人生态度

（3）改造旧有人生观

（4）改造性格缺陷与毛病习气

3、写日记反省修身

（三）培植福德(2 中法)

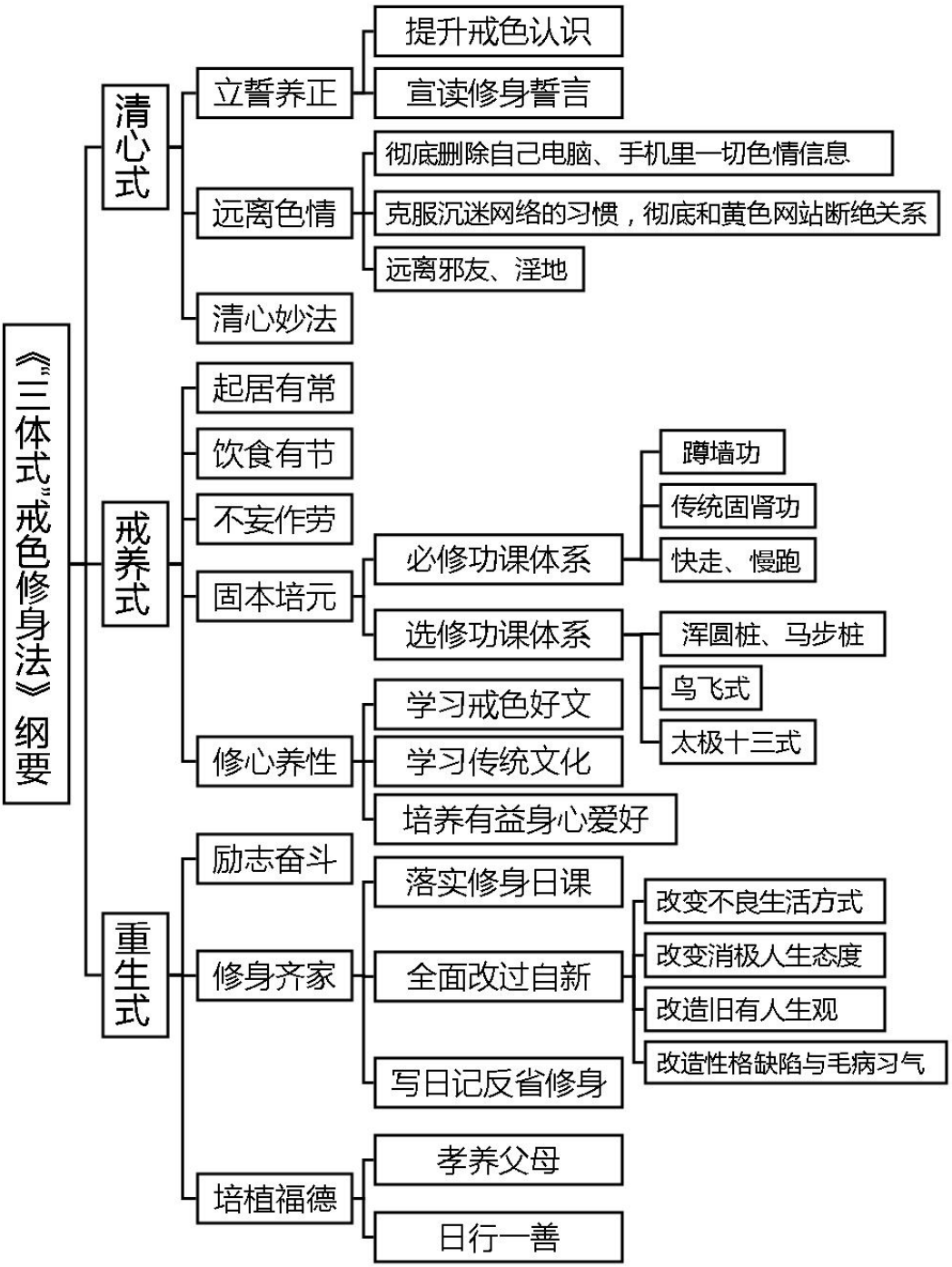
1、孝养父母

2、日行一善

【纲要解读】：

《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》(简称《戒色纲领》)是 “系统戒色”方法《 “三体式”戒色修身法》的指导思想，《“三体式”戒色修身法》是《戒色纲领》的具体体现，具有实战价值。二者关系紧密，互相参究，不可偏废。从《〈“三体式”戒色修身法〉纲要》入手，较容易掌握《“三体式”戒色修身法》的精髓。在实践本方法基础上反复深入学习《戒色纲领》的“系统戒色”理念，二者融会贯通，才能将《“三体式”戒色修身法》的功效发挥到最大化，戒色才能取得成功。

《 “三体式”戒色修身法》纲要图解



附录二：

《“三体式”戒色修身法》日课实践流程

（按：此日课流程对于落实《戒色七部曲》日课很有参考借鉴作用）

一、早上

1、早上 5 点起来、洗漱（5 分钟）

2、简单洒扫庭除（清理庭堂院落或房间 5 分钟）

3、读诵日课：

（1）面朝东方站立，双手抱拳当胸，如古人见面礼，以诚敬心面对东方虚空宣读戒色修身誓言一遍（见上文，熟读之后背诵）。（2）出声朗读《弟子规》或《太上感应篇》等传统文化修身书籍。（3）读计划书一遍。（15 分钟）

4、健身日课：

(1) 站桩 20 分钟左右，蹲墙功、传统固肾功，1 组 30 次，建议每天早上各做 1～5 组，可根据自身实际选择组数。(2)快走或慢跑 2 公里左右。(3)练太极拳。

根据自己情况，任选一项或几项。身体虚弱者可适当减少运动量。（30～90 分钟）。

【注：如果同时练站桩与蹲墙功，先站桩再练习蹲墙功为宜。如果先练习蹲墙功再站桩，站桩时两大腿肌肉会不断的抖动，影响站桩效果。】

5、把当天计划内要做的事写在纸上，或记在日历上。（2～3 分钟）

二、白天

甲、早饭前默念人生目标

乙、上学或上班路上心中默念清心咒语（准提咒），不计数（散持）

甲、利用中午时间学习戒色文章、好书（20 分钟）

乙、放学或下班路上心中默念清心咒语（准提咒），不计数（散持）

丙、日行一善（最少做一件举手之劳就可以帮助他人之善举。如水龙头没关紧，人走灯未灭等浪费现象，都是你的机会。“勿以善小而不为”，行善不在大小，只要留心每天都有行善机会，就看你有没有这个心。碰到日行一善的机会要毫不犹豫，不要错失良机。日积月累则成大善。）

丁、白天的上午、下午时间在学校里努力学习或在单位努力工作，为前途而拼搏。

三、晚上

1、饭后散步 2～5 公里（20～30 分钟）

2、读诵日课：

（1）默念修身戒色誓言一遍、读计划书一遍。（2）阅读戒色、励志、修身、传统文化类书籍文章（30～40 分钟）

3、兴趣爱好：培养有益身心爱好（10～30 分钟）

4、健身日课：

站桩 20 分钟左右，传统固肾功 1～5 组，鸟飞式 1～3 组，可根据自身实际选择组数（30～40 分钟）

5、清心日课：念诵“清心咒”（准提咒）108 遍～300 遍，计数（专念）。（10～30 分钟左右）

6、修身日记：（1）睡前写日记，反省自己一天言行过失（5～10 分钟）。（2）当天计划要做的事，每完成一项，划去一项，因特殊或意外情况当天未完成者，可顺移至第二天完成（1～2 分钟）

7、洒扫庭除（清理庭堂院落或房间）5 分钟。准备入睡，用热水泡脚（5 分钟），10 点入睡。

【注：本日课将一天闲暇时间充分利用起来，若严格执行生活就会充实起来，会感觉时间不够用，根本没时间胡思乱想，手淫、色情行为自然远离，不戒而戒。大家可在本日课基础上略做调整，制定符合自己实际的戒色修身日课。】

后记：

《“三体式”戒色修身法》有些复杂了，了解一下即可，大家戒色使用《戒色七部曲》就绰绰有余了。“指南篇、三体式、七部曲”是一个一脉相承、删繁就简的方法探索过程，没有复杂的指南篇、三体式，也就没有精炼的七部曲。保留本文，一是因为本文也有可参考之处，二是为了完整再现七部曲的探索过程，让大家知道《戒色七部曲》是经历了一个长达 5 年的曲折探索过程才提炼总结出来的，来之不易。大家有缘遇到《戒色七部曲》就应该好好珍惜这个方法，每天认真落实七部曲日课，争取早日戒除恶习，获得新生命。

高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）

仅以此文向“前弘期”与“中弘期”戒色前辈们致敬！

目录索引

上篇：方法篇

《戒色七部曲》（别行版）——屡戒屡败者的生路、日课两个关键点、三不需要　两殊胜、七部曲构架、戒友实践感言

中篇：理念篇

七部曲周易密码、完善的七部曲、落实七部曲的问题、七部曲、天罡北斗阵与系统戒色、七征四域

下篇：实践篇

实修七部曲的步骤、七部曲实践指要、生命的重生、方法不对　努力白费、七部曲具足人文关怀

正　文

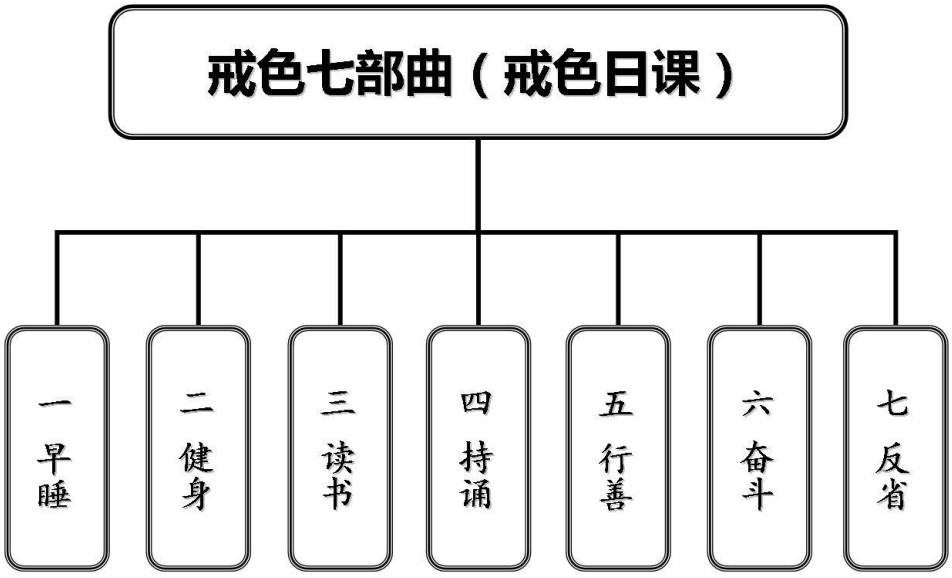
《戒色七部曲》传承了“中弘期”戒色论坛前辈们的“系统戒色”理念，是对“前弘期”与“中弘期”（特别是“中弘期”）众多戒色前辈们集体实战经验的总结，是在吸取了300多位戒色前辈经验的基础上提炼而成，经过“后弘期”2000多位戒友实践检验后，证明是一套高效、普适、无副作用的系统戒色法。日日践行必能戒色成功，获得新生。

上篇：方法篇

本篇提示：重点介绍《戒色七部曲》（别行版）日课，以及戒友实修七部曲的戒色体会。

《戒色七部曲》（别行版）——屡戒屡败者的生路

戒色，以“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”七部曲做为自己的“每日必做功课”。



1、 早睡【早睡早起】

早睡包含早起。每晚 9～10 点睡觉，最迟不超过 11 点；早上 5、6 点起床。

（注：由于各地存在时差，早起时间在本地上学、上班时间之前的 3 到 4 个小时左右起来比较合适。比如 9 点上学、上班，5、6 点起来比较合适；10 点上学、上班，6、7 点起来比较合适。大家要根据本地实际情况，灵活调整。对于上夜班的特殊类型戒友，早睡早起这一条可以不落实。）

作用：早睡早起互为因果，早睡必然早起，早起倒逼早睡。早睡养阳气，早起升阳气。早睡早起能迅速补足肾精元气，是身体康复的第一大补药。身体健康是学业有成、事业发达、婚姻幸福的基础。

必读篇目：文章为《身体康复的关键——早睡早起》、《肾虚者的第一大补药》、《入睡的方法与诀窍》。

2、 健身【锻炼养生】

每天早起锻炼身体，如散步、快走、短距离慢跑（1 公里内）、蹲墙功、固肾功、八段锦、五体投地功、站桩、静坐、通臂劲、太极拳等，至少半小时。健身方法不在多，选择 1、2 项即可，贵在天天坚持。

作用：运动锻炼可以磨练意志，培养执行力与恒心毅力，增强对抗手淫恶习

的资本，同时身体健康得以恢复，为拼搏人生事业打下坚实基础。

必读篇目：文章为《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》。不当运动方式会严重伤害身体，这三篇文章指出了广大戒友们的普遍锻炼误区，提供了正确康复身体的方法。

3、 读书【读书学习】

每天阅读戒色修身类好文、好书，学习传统文化改过修身。读书时间可长可短，短则 20～30 分钟，长则 1 小时，也可采用网上听书方式替代。学习也包含培养一项高雅业余爱好，如琴棋书画等，陶冶性情。

作用：一是提升认知，树立正确的人生观、价值观；二是明理修身，改正缺点毛病、培养良好行为习惯与优秀品质；三是完善人格，学习如何做人做事。这是戒色成功的核心，也是人生成功的核心。

读书就是学习，“学”是学习理论，“习”是实践理论，“学而时习之”将所学理论反复实践。读书的目的是在生活中实践所学内容，成为身体力行的践行者，而不是空谈理论的论道者。

必读篇目：文章为《读书的目的与建议》；书籍为《走向光明》、《论语别裁》等。

4、 持诵【持咒称名】

每天早上、晚上抽出一段时间专心念诵“南无（na mo，发音为拿磨）观世音菩萨”圣号 2000 遍、3000 遍、5000 遍乃至更多遍，或念诵“准提咒”300 遍、600 遍、800 遍、1000 遍乃至更多遍，或其他佛号、咒语等，念诵遍数自选，计数（可网购电子计数器），此为定课，也称专持。在生活中充分利用走路、乘车、等候等闲散时间随时随地默念圣号或咒语，不计数，此为散持。

作用：咒语与诸佛菩萨圣号是宇宙清净正能量，天天坚持持诵可有效淡化淫心，同时具有改善身心状态与人生运势作用。众多戒色前辈和戒友在坚持念诵观音圣号或准提咒之后，淫心大大降低，心念变清净了，戒色有明显进步，因此重点推荐。

必读篇目：文章为《屡戒屡败怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》。

（按：不接受念佛持咒的戒友可以念诵《重生誓言》，落实通行版《戒色七部曲》，详见《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》一文）

5、 行善【日行一善】

日行一善包括孝养父母、心怀感恩、乐于助人、行善利他等善行。饮食多吃素食、少吃荤腥食物可有效避免引发淫欲心，同时也是培养慈悲心、善心。

作用：戒色屡屡失败的原因之一是自身福德浅薄、业障深重，难以对抗淫习的强大业力。日行一善可培养戒色的福德资本，有助于顺利戒除恶习，改善人生运势。

必读篇目：文章为《行善对戒色的重要作用》。实在无善事可做，可到各大戒色网站、贴吧宣传推广“系统戒色”理念与《戒色七部曲》。

6、 奋斗【立志奋斗】

在校生努力学习、工作者努力工作本身就是最好的戒色法。树立远大人生理想，制定短期 1～3 年、中期 3～10 年、长期 10～30 年的人生奋斗目标（专业学习、事业发展、生活目标）。奋斗目标确定后，再制定一个实现目标的周密计划，量化到每一年、每一月、每一周、每一天，将时间与精力都投入到为实现人生目标的奋斗之中。

作用：全身心投入为人生理想努力奋斗之中，生活与精神世界就会很充实，色情与恶习自然而然就远离了、忘掉了、戒掉了，同时人生事业也获得了成功。

必读篇目：文章为《也谈如何奋斗》，书籍为《了凡四训》、稻盛和夫的《干法》、《活法》等系列。

7、 反省【反省修身】

每晚临睡前写七部曲日课日记，反省自己落实日课的情况，反省自己一天言行过失。反省目的是修身改过，从每天洒扫庭除（打扫整理房间）开始，从身边小事做起，逐步改变颓废生活方式与不良行为习惯，改造自己的毛病、习气，养成良好品行。

作用：反省修身是最根本的戒色成功法与人生成功之道。

必读篇目：文章为《论反省的重要性》，书籍为《幸福人生讲座》等。

每天做到这七条，戒色必然成功。

日课两个关键点

《戒色七部曲》日课有两个关键点：“一个前提”和“一个核心信念”。

一个前提：节制上网，远离一切色情信息（远邪）。节制上网就是除了因学习、工作、生活等正事上网以外，做到无事不玩手机、不上网。远离一切色情信息就是远邪。远邪是成功戒色的第一步，这一点是公论，没有讨论的必要。做不到“一个前提”，《戒色七部曲》日课就会失去效果。

一个核心信念：彻底告别过去，活出全新生命。具体讲就是彻底告别过去颓废的人生状态，全面自我改造，重建新的人生，为实现人生理想而努力奋斗。“一个核心信念”让实践者想清楚一个根本问题：戒色的本质是什么？实践《戒色七部曲》日课的目的是什么？获得戒色成功仅仅是实践七部曲日课的初级追求，获得生命的重生、活出精彩的人生才是实践七部曲日课的根本追求。

“一个核心信念” 把日课七条凝聚成不可分割的有机整体，把戒色与人生奋斗、修身合成一体，为持久实践《戒色七部曲》日课提供了源源不断的动力。如果没有“一个核心信念”，对《戒色七部曲》日课的认识就会矮化、低俗化，实践上也不会真正到位，导致有些人在戒色成功后就会放弃实践日课，无法坚持下去，那么实践日课获得人生成功的根本目的就无法实现。

《戒色七部曲》日课的力量非常大。一些戒友反馈说日课七条只做到了其中几条，戒色就取得了很大进步。对于不信佛的戒友也可以尝试别行版的持诵，因为持诵化解淫心的功效是通过下功夫念诵而显现的，与信仰无关。如果日课七条全部落实到位，戒色会顺风顺水，可以少走很多弯路，节省通往成功的时间！

《戒色七部曲》日课兼具戒意淫和戒手淫的双重功能，每天认真落实七部曲日课会处于一种无欲望的状态，淫念很少起，因为大部分淫念都被《戒色七部曲》提前化解了。

落实《戒色七部曲》日课，淫念来了怎么办？用“降念八法”降服。根本不需要夹杂使用看文章提高觉悟、念诵“断念口诀”、练习观心断念之类的方法。落实好“《戒色七部曲》+降念八法”这套“系统戒色”组合拳，戒色成功指日可待。如何打好这套组合拳？请阅读《再谈如何断念》一文。

《戒色七部曲》融戒色、养生、修身、立命四大功能为一体，不只是戒色日课，更是修身日课和奋斗日课，是一个让实践者获得良性正循环与人生可持续发展的系统工程。

三不需要　两殊胜

使用《戒色七部曲》（别行版、通行版）戒色：

一不需要时刻去关注念头、觉察念头、警惕淫念；

二不需要念诵“断念口诀”、练习“观心断念”，去对抗淫念；

三不需要通过大量看戒色文章提高觉悟，去降服心魔（七部曲没有心魔这一说）。

戒色，只要每天在七部曲日课上多下一些功夫，就自然而然成功了。

戒色过程殊胜：日课真正在生活中落实到位了，每一天都过得很充实，有时候都忘了自己在戒色，色就在自然而然、不知不觉中戒掉了。

戒色心情殊胜：只要认真落实七部曲，你就会感觉戒得轻松、愉悦，心情明亮、开朗、放松，绝不会戒得压抑、痛苦、心累，也不会提心掉胆地害怕破戒，色就在轻轻松松的心态中戒掉了。

七部曲构架

《戒色七部曲》不仅仅是“日课七条”，其实是一个体系，应该称呼为《戒色七部曲》体系。很多时候“体系”二字省略了，仅以《戒色七部曲》简称之。

对《戒色七部曲》的正确认知：

《戒色七部曲》体系=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+降念八法

（按：两版《戒色七部曲》日课为戒色正行，选择一个版本每天认真落实，是对治手淫、意淫的治本之法。“降念八法”为戒色助行，淫念来袭时可灵活运用八法化解之，是对治手淫、意淫的治标之法）

《戒色七部曲》日课自身完整构架：

《戒色七部曲》日课=日课前提 + 核心信念 + 日课七条

“日课前提”= 节制上网，远离一切色情信息

“核心信念”= 彻底告别过去，活出全新生命

“日课七条”= 早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省

很多人只重视“日课七条”，实际上“日课前提”与“核心信念”的重要性不在“日课七条”之下。做不到“日课前提”、没有“核心信念”，仅仅落实“日课七条”，想成功也比较难。

“日课前提”是七部曲大厦的根基，做不到“日课前提”，七部曲大厦早晚坍塌，戒色早晚必败！没有“核心信念”等于失去了戒色的灵魂，落实“日课七条”也不会走太远。

“日课前提、核心信念、日课七条”三位一体，缺一不可。

《戒色七部曲》体系是一个集大成的戒色方法体系。该体系之严谨、格局之高维、理论之缜密，视野之远阔、方法之高效，入手之容易，功能之多样，只有认真落实、切身感受到实际好处的人，才会真正明白！

戒友实践感言

实践是检验真理的唯一标准。《戒色七部曲》到底好不好，亲身实践过的戒友最有发言权。以下是部分戒友落实《戒色七部曲》日课的感言：

【案例】戒友忘记

我当初就做了四条就成功了，早起早睡、锻炼、持诵、奋斗，其他三条是选修。

【案例】戒友恒

我戒色 4 年起起伏伏，最近遇到七部曲戒色法，实行 4 天已经感觉生活有了天翻地覆的改变。

【案例】戒友感恩戒色

在坚持“戒色七部曲”的三个星期里，手淫已逐渐消失。给我最大的感受就是脑力恢复了，比以前反应更快了，性格也温柔了许多。我相信坚持下去，我一

定能戒除手淫，成为一个健康的人。

【案例】某戒友

以前拼死突破不了一周，现在用七部曲一下戒到 26 天。

【案例】戒友一明

昨天是我第四遍看《走向光明》的系统戒色法部分，又有新的感悟，不知道为啥，每次看都有新的感觉。自从严格落实《戒色七部曲》以来我连续戒色 50 天了，这是半年来几乎想都不敢想的天数，而且现在看到女生几乎没有什么欲望，走在人群中那个欲念清净啊！别提啦！

【案例】戒友本末倒置

七部曲是好东西，第一次接触就戒了 63 天了，我有信心戒的更久。

【案例】戒友从心开始

感恩中华传统文化，感恩《走向光明》与日日知非前辈，感恩戒色论坛及各位管理员、辅导员。落实七部曲日课 80 天，我是真受益了，与过去比感受就是四个字：脱胎换骨。

【案例】戒友不回头

我落实七部曲后一次就戒到 80 天了，觉得一帆风顺啊。

【案例】戒友天心

我已经体会到了戒色七部曲的妙处，用七部曲的持诵一次性就戒了一百多天，轻松极了。真正的戒色方向对了，是很充实快乐的。

【案例】戒友旭之

自从我接触到戒色七部曲，每天学习落实《走向光明》，人生开始发生重大转折，从屡戒屡破的恶性循环中走了出来，直至今日戒了 240 多天。这 200 多天，我只是在生活中全面落实七部曲，每天根本不用去想怎么戒色、怎么断念、怎么对抗心魔，每一天都过得很充实，甚至有时候都忘了自己在戒色、在落实七部曲，只是从内心里认定：人生的每一天就应该如此过才充实，才有意义。这正是自己梦寐以求的生命状态。

【案例】戒友果云

我戒色头两年，一心学习《戒为良药》的戒色文章，做了两本笔记，还是破

戒。落实七部曲日课后一次性戒除，目前我已经成功戒色一年多了。（按：截止2022年，这位戒友已经成功戒色6年了。）

【案例】戒友菩提心灯

我有19年恶习史，戒色屡屡失败根本戒不掉，被症状折磨的求生不得、求死不能，抑郁症、强迫症等症状把我折磨的快油尽灯枯了。后来偶然遇到《走向光明》中的《戒色七部曲》戒色法，通过落实七部曲日课一口气顺利戒色三个月，之后因为外出工作放弃落实日课而破了几次戒。后来痛定思痛开始认真落实《戒色七部曲》日课，结果一次性彻底戒除了19年恶习，而且戒得轻轻松松、顺顺利利，目前我成功戒色2年了。我的经验是全面落实七部曲，坚持大量持诵，反复学习《走向光明》。（按：截至2022年，这位戒友已经成功戒色7年了。）

【案例】戒友泰而安

自从使用了七部曲日课以后，我轻松戒掉了恶习。从2015年春到2018年6月，在成功戒色3年的时间里，我摆脱了中药，身心恢复了健康，生活状态也从以前的失业和养病，到如今找到了工作，月薪近万。戒色3年，我最大的感触就是：恢复正常人的生活，真好。

【案例】某戒友

我似乎早忘了什么是戒色，我是在生活中落实了七部曲。过去天天想着如何戒色，每天过得压抑死了。现在认真落实七部曲，这两个月过得轻轻松松的。

【案例】戒友无为

因为最近认真落实七部曲，我现在感觉戒得身心好舒服，真的，就感觉身心状态升华了。

【案例】戒友求是

这次运用七部曲戒色，我戒到了前所未有的轻松，有时我根本已经忘记戒色是什么，我只是在用心做当下的事情而已。

【案例】戒友黑光

自从落实七部曲，我的世界真的变了不少，轻松太多了。之前总是各种害怕，害怕破戒。现在真的是大胆的做事，大胆的做人，心里明亮太多了。还有一个显著变化，就是身体恢复显著加快！以前想都不敢想，真是奇迹！

【案例】戒友笑对人生

以前我也是大量学习戒色文章，而行动很少。在屡戒屡败的痛苦中发现了戒色系统工程论，之后狠抓落实！真心体会到了《戒色七部曲》的威力，很棒！相信一年后自己必定可以脱胎换骨。

【案例】戒友若水

使用七部曲日课综合戒色战术后，身体上半年没进过医院（之前一个月至少一次），上班再没打过瞌睡，也不害怕工作的艰难，和人交往自然了很多。学习固肾功后解决了天冷起不来的问题。工作上最显著，工作效率提升了三倍，出错率很低，我的领导都很惊叹。

【案例】戒友夜阑笃静

我最开始接触到《走向光明》是在2015年，当时看到《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》这篇文章，我第一感觉就是写得太好了，里面所提到的好习惯，不就是我们应该具备的吗？可我就是没有去实践系统戒色理念。一晃过去2年多了，走了这么长时间的弯路，才开始实践系统戒色方法。不认真努力去做，知行怎么能够合一？做到才能得到，做到才能知道！戒色不得力的戒友好好体会一下这两句话。

【案例】戒友明仔

自从落实了《戒色七部曲》，欲望很低，对于我这个将近18年的撸王来说不可思议。这些年太痛苦了，太不顺了，身体山河日下，我一定要继续坚持《戒色七部曲》。

【案例】戒友刻苦修行

直接跟色魔对抗是很愚蠢的，不仅会失败，而且还在暗示自己戒色，这样永远都在戒色的层次打转出不来。而每天培养好习惯，每天积极的去面对生活，你慢慢就不会意识到自己在戒色，自然而然就不戒而戒了，而且自己已经不是在单

纯戒色这个层次了，而是全面修身，为自己的理想而奋斗的层次。

【案例】戒友从心开始

感觉七部曲日课就是为我而设计的！每天都很充实，精气神每天都在提升，身体越来越好！

【案例】戒友扫尘

接触《走向光明》，开始落实七部曲后才看到成功的曙光，之前超不过三天。

【案例】戒友远方

进入七部曲实修群之后，仿佛打开了我人生的一扇大门，让我第一次从内心深处了解自己，从内心深处去发掘问题，从深层的思想意识上改变自己，让自己的精神世界充实。自此以后，接触了很多传统文化，让我确定了什么是正确的，什么是不对的。越来越觉得戒色成功只是学习正确的生活和做人之后得到的副产品。

【案例】戒友志远

发现自己出现情绪波动或意淫严重时，一定是七部曲中的某一项或多项没有做到位导致的。七部曲就是一个闭环，当自己出现问题时，马上对照自查。

【案例】戒友戒出男儿魂

相信学习戒色七部曲，一定会戒色成功，只有做到才能得到。实修戒色七部曲这些天，右手月牙出来了两个，虽然很小，但是证明我的身体在恢复，我会继续努力实修戒色七部曲，争取 10 个手指都有月牙。感恩戒色的师兄师弟们，我们继续努力。

【案例】戒友 extreme

实修七部曲，对我的改变很大，不只是戒除了邪淫，还改变了我的赖床、拖延症、熬夜等等坏习惯。没有这次的实修，也没有现在涅槃重生的我！

【案例】戒友照玉

通过《戒色七部曲》的学习，确实有收获，比如身体感觉越来越好，戒色天数也一直在增加，但是这些都是比较小的方面，最重要的是心理上的升华。以前人一多就紧张，现在不会了，每天都感觉心乐哈哈的，这是以前 sy 的我没有的，

也是我一直追求的。

【案例】戒友不回头

我邪淫6年，唯有实干是唯一的出路。至少我落实《戒色七部曲》日课后从未破戒过，事实胜于雄辩！

【案例】戒友浩瀚

其实之前就看过《走向光明》，但没有认真落实《“戒色系统工程论”体系》，最后看了《屡戒屡败，怎么办》这篇文章，彻底醒悟。于是开始实修七部曲日课，结果天天都有事情可做，也不想未来如何了，只关注当下，生活很充实、快乐，每天睡觉都有一种满足感。现在我才发觉，七部曲真的很强大，每一条都必不可少，只有真正做到了，才有这样的感悟。

【案例】戒友勇斜

长期实践七部曲日课后，根本就没啥淫念！主要是现在都没啥淫念了，更别说断了。念佛持咒久了，根本不需要刻意断念，自动的！偶尔淫念来了，自动轻松降伏。

【案例】戒友乐心

我现在是越来越觉得七部曲日课威力太大了，落实日课戒色都只是小意思了，整个生命都重生了。戒色越久，越能体会到七部曲日课的威力。现在慢慢对七部曲日课以及系统戒色有了深刻的理解了。主要是自己在做，做了再看知非老师写的文章，完全是不一样的感受。以前我以为读懂了，其实根本不懂。实践后自己有了一些感悟，然后再看知非老师的书，发现居然一样。

中篇：理念篇

本篇提示：重点介绍与《戒色七部曲》相关的系统戒色理念。

七部曲周易密码

《易经》俗称《周易》，被儒家尊为“五经”之首，是上古三大奇书之一。《戒色七部曲》看起来很简单，却暗藏《易经》玄机，是真正的科学戒色、专业戒色，符合天地运行之道。

第一条为什么是早睡？“一”这个数字在《易经》中对应的是“乾”卦，“乾”卦有“幸福、圆满”之意。经济学家有一个共识：健康等于1，只有拥有健康，

人才有精力去努力学习工作，去创造财富、享受生活，而这些都是 1 后面的那些 0，如果一个人失去了健康就等于失去了一切。由此可见，健康处在我们人生幸福、圆满的第一位。早睡是恢复身体健康第一法、第一大补药，是最迅速、最有效的方法，没有任何一个康复身体的方法可以超越早睡。早睡与身体健康、人生幸福圆满有关，与“乾”卦卦意相和，因此第一条必定是早睡。

第二条为什么是健身？“二”这个数字在《易经》中对应的是“兑”卦，“兑”卦有“快乐、愉悦”之意。早睡的结果必然会早起，早起了做做养生功法，出去呼吸新鲜空气大步快走 30 分钟，走完身体微微出汗，身心感觉快乐、愉悦。天天坚持早睡早起、锻炼身体，身体越来越健康，强迫症、抑郁症、自闭症等心理症状慢慢就好转了，心态会越来越阳光、愉悦。健身与“兑”卦卦意相和，因此第二条必定是健身。

第三条为什么是读书？“三”这个数字在《易经》中对应的是“离”卦，“离”卦有“文化、教育，光明、幸运”之意。读书有教化（文化、教育）作用，使人明理修身、健全人格、变化气质，改造错误人生观、人生态度，改正缺点毛病，全面克己修身，培养良好行为习惯与优秀品质，学习如何做人做事。一个人如果能够这样去读书实践，前途必定是光明的、幸运的。读书与“离”卦卦意相和，因此第三条必定是读书。

第四条为什么是持诵？“四”这个数字在《易经》中对应的是“震”卦，“震”卦有“快速、震动、改变”之意。天天坚持大数量级别持诵可以帮助我们快速有效淡化淫心、降服淫心，淫心被降服了，色就顺利戒掉了，不就是震动、改变？七部曲如同天罡北斗阵，持诵位于七部曲的第四位，前有三位、后有三位，正好位于七部曲的核心地位。成功戒色的核心是降服淫心，而持诵可以有效化解淫心，恰恰是戒色的核心。持诵与“震”卦卦意相和，因此第四条必定是持诵。

第五条为什么是行善？“五”这个数字在《易经》中对应的是“巽”卦，“巽”卦有“基础不稳、进退不定”之意。戒色屡屡失败的一个重要原因就是因为戒色的基础不稳，才会进退摇摆不定。为什么戒色基础不稳、进退摇摆不定？因为自身福德浅薄，业障深重，障碍重重。没有资本做不成生意，没有资本也戒不掉色。

戒色的资本就是通过行善带来的深厚福德（正能量）来打牢戒色的根基。行善对治“巽”卦卦意，因此第五条必定是行善。

第六条为什么是奋斗？“六”这个数字在《易经》中对应的是“坎”卦，“坎”卦有“坎坷、不顺”之意。手淫属于邪淫，邪淫会消耗人的福报，导致人的运势坎坷不顺。事实也确实如此，很多手淫的人都感受到了人生坎坷、不顺。如何对治坎坷、不顺？唯有奋斗。奋斗对于成功戒色与人生发展至关重要，具有统领全局作用。《易经》中的卦位最高是第六位，现代自然科学位数方面也认为六是顶点，与奋斗的统领作用相合。成功戒色需要奋斗精神，是奋斗的内容之一。人生发展也需要奋斗精神，改变坎坷、不顺的人生，必须丢掉什么也没有付出却幻想通过戒色一劳永逸逆袭成高富帅白富美、人生事业走向巅峰的不切实际想法（这是另一种形式的意淫）。为了自己的美好前途，只有在生活中踏踏实实奋斗付出，才能补齐人生短板，迎来光明人生前景。奋斗对治“坎”卦卦意，因此第六条必定是奋斗。

第七条为什么是反省？“七”这个数字在《易经》中意味着“改变”。天下万事万物逢“七”就是另一个开始，也就是说事物的发展状态到了时间为“七”的时空点时，必然发生状态的变化。前六条是固定动作（内容与量可确定），第七条是自选动作（反省有不确定性、随机性），这是一变；前六条是行动，第七条反省一变为思考，这是一变；前六条是培优，第七条反省是补差，这又是一变；通过反省吸取失败经验教训，改正自身缺点从而获得戒色成功与生命的重生，这又是一变，而且是大变、彻底变。

“七”这个数字在《易经》中对应的是“艮”卦，“艮”卦卦意为“年轻人、精神高尚、君子、坚定不移、独立自主、有发展前途”之意。通过每天落实日课反省修身，戒除了恶习，生命焕然重生，一个朝气蓬勃、积极奋进的有为青年出现了，这就是“年轻人”所具有的鲜明特质；通过每天落实日课反省修身，一个具有正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式，人品端正、有理想抱负、有担当精神的有为青年（少年君子）破壳重生了，这就是戒色的真正意义与终极追求；通过每天落实日课反省修身，形成做事有始有终、意志坚定不

移，独立自主、自立自强、不畏困难、敢于担当的人格，如此人生才有发展前途，这就是戒色本质（生命重生、重新做人）的体现。反省与“艮”卦卦意相合，因此第七条必定是反省。

从《戒色七部曲》透露出的《易经》玄机说明日课七条绝非乱编！七条内容及顺序都是经过戒色前辈们长期的戒色实践后，以别具慧眼的拣择、独具匠心的提炼而形成。《戒色七部曲》七条，多一条则嫌多，少一条则嫌少，七条的内容及顺序浑然天成，又怎能随意改变？

完善的七部曲

《戒色七部曲》是一个非常完善的戒色法，原因如下：

一、《戒色七部曲》的形成经历了一个无数戒色前辈不断探索的漫长过程。从2011～2013年学习论坛前辈经验到2013年～2015年概括提炼，前后经过5年多时间，于2015年1月6日才正式提出了《戒色七部曲》。如果算上戒色论坛前辈们的集体探索时间，从2006年～2015年前后历时10年时间，经过无数前辈的不懈努力才最终形成了《戒色七部曲》。

二、《戒色七部曲》凝聚了无数戒色前辈的集体智慧与共同经验，而不是某个人的一己之见与个体经验。《戒色七部曲》的内容是在吸取了300多位戒色论坛成功者的经验后，在众多共同经验的基础上经过高度概括与浓缩归纳，删繁就简最终提炼出日课七条。

三、《戒色七部曲》经过了一个严谨的验证过程。通过4年时间在2000多位戒友中推广实践《戒色七部曲》后，戒友们普遍反馈该方法戒色效果良好，极具普遍适用性和高效性，因此才开始推荐给广大戒友使用。

四、《戒色七部曲》体现了“举轻若重、举重若轻”、“多即是少、少即是多”的特点。比如说，《戒色七部曲》没有提到的好习惯和要改掉的坏习惯放在哪里落实呢？第七条反省的注解是“反省修身”，这四个字说明反省就是修身，涵盖了一切法：凡是需要养成的好习惯而日课前六条没有提到的，均可以纳入反省落实；凡是需要改掉的坏习惯而日课前六条没有提到的，也均可以纳入反省落实。

通过对《戒色七部曲》隐藏的《周易》密码解读以及创建过程的解密，我们

就知道《戒色七部曲》是一个前后历时 10 年时间、吸取了无数前辈经验形成的非常完美、严谨的戒色法体系。那么，当前乃至以后的戒色界能否出现一个内容与《戒色七部曲》完全不同、高效普适性却相当的戒色法呢？比较难。因为出现这种方法的内外各种条件已经不具备了。

落实七部曲的问题

无数戒色前辈已经披荆斩棘为戒色后学们铺好了路，后学们当务之急是端正戒色态度，虚心学习前辈经验，做到“老实(不怀疑)、听话(不夹杂)、真干(不间断)”，通过认真实践《戒色七部曲》把色赶快戒掉，尽快完成人生的重建，弥补与同龄正常人的差距。

现在有很多戒友落实七部曲，存在一些普遍共同的问题：一是信心不足，怀疑七部曲（没做到老实）；二是落实七部曲的同时，自作聪明夹杂使用《戒为良药》的观心断念（没做到听话）；三是没有真正去认真落实（没做到真干）。“老实、听话、真干”做不到，就很难从《戒色七部曲》中受益了。

有缘遇到七部曲，是需要福报的。遇到了就要好好惜缘，认真落实。遇到了还能老实、听话、真干，更需要大福报！

七部曲、天罡北斗阵与系统戒色

《戒色七部曲》日课七条单一使用，作用有限，但是一旦落实七条形成整体合力，再强大的恶习也不是七部曲日课的对手。为了更好理解七部曲日课整体合力之功效，特举武侠小说之“天罡北斗阵”加以说明。

“天罡北斗阵”是道教全真七子集体御敌的阵法。虽然全真七子武功不算一流高手，但是一旦组成“天罡北斗阵”，彼此之间互相配合默契，七人联手往复流转不息，击首则尾应，击尾则首应，击中间则首尾皆应，阵法变化万千，浑然天成，攻势连绵不绝，守势滴水不漏，即使武林绝顶一流高手也会困于阵中落于下风，最终败于天罡北斗阵。

《戒色七部曲》如同“天罡北斗阵”，日课七条如同全真七子。日课七条单一使用，作用是有限的，但是一旦在生活中全面落实七条形成整体合力，构成一个整体、统一、有序的新生存状态（阵法），即使是手淫这种最难戒除的超一流

强大恶习（一流高手），也不是日课七条构建成的新生命系统（阵法）整体功能的对手，戒色必定成功。

《戒色七部曲》日课七条“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”就如同“天罡北斗阵”中全真七子占据的北斗星座七星“天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳、摇光”七个不同方位，日课七条如同北斗七星，每一条都有自己的固定位置与特殊作用，一条不能多，一条不能少，将敌人包围在阵法中，置之于死地。

“天罡北斗阵”之所以厉害，不是因为全真七子的个人武功有多高，而是因为全真七子通过阵法形成的整体合力。这个整体合力绝非凭借人多势众一拥而上、毫无章法的打群架，而是全真七子通过严谨的阵法布局使彼此之间达成互相默契配合，彼此相生、互助从而形成内在有序结构，将全真七子整合成“合七为一”的稳定统一体（阵法）。同理，《戒色七部曲》日课的强大功能，不是因为日课七条的每一条单一作用有多大，而是因为日课七条之间互相默契配合，彼此相生、互助从而形成内在有序结构，将日课七条整合成“合七为一”的稳定统一体（全新生存状态）。这个“统一体”会形成非常强大的、无坚不摧的整体合力，这个整体合力可以改变人生命运，戒除一个小小手淫恶习，又算得了什么呢？顺便戒个色而已！

“合七为一，无坚不摧；散而为七，作用有限”这就是落实七部曲日课的口诀。这个口诀说明了落实《戒色七部曲》固然要抓重点，但是每一条都不可以忽视，都有其特殊的作用，都需要扎扎实实的落实。

有些戒友把“系统戒色”简单理解为改掉坏习惯，养成好习惯，这是一种简单、质朴的认识，但不是“系统戒色”理念的全部。从整体生存状态、共同体、平衡系统、内在有序结构、统一体、整体合力这些角度去理解“系统戒色”，才无限接近“系统戒色论”理念的精髓。

《戒色七部曲》日课一定要在生活中全面落实，构建形成一个稳固的整体生存状态，将日课七条“合七为一”，从“天罡北斗阵”的阵法高度去类比体悟，才能真正领悟“系统戒色论”的精髓，从而戒除恶习。

七征四域

《戒色七部曲》所涉及的“系统戒色论”理念精髓以四个字概括：七征四域。

七征，是指《戒色七部曲》中“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”这七种良好行为习惯，是人表现出来的外在行为表征。

四域，是指人生观、人生态度、行为习惯、生活方式四大领域，这四大领域构建了人的整体生存状态。其中人生观与人生态度属于思想领域，行为习惯与生活方式属于行为领域。这四大领域之间相互联系、相互制约、相互共生、相互依存、相互作用，形成一个稳定统一的有机整体，就如同大自然的生物链与生态平衡系统一样坚固和强大，是一个多年养成的非常稳定的整体思想与行为共同体（平衡系统、生存状态系统）。

哲学认为现象是本质的表现，本质是现象的根据；本质存在现象之中，现象与本质是辩证统一的。七征涉及四大领域，七征是现象，四域是本质，七征是四域的现象，四域是七征的本质，四域存在七征之中，七征与四域是辩证统一的。

“系统戒色论”认为，戒色的本质是改变自己错误的思想和行为，实现生命的重生。人生观、人生态度是思想，行为习惯、生活方式是行为，实践七征（七部曲）就是落实戒色的本质，进行生命整体工程的重建，具体表现为对人的生命状态中四大领域进行重建，从而构建一个全新的生命存在状态，实现生命的重生。

“系统戒色论”认为手淫是一个人整体生存状态中的一环，当一个人出现手淫行为的时候就意味着这个人的整体生存状态处于病态的状态。“系统戒色”根本不考虑如何戒手淫这个问题，而是直探病源从调整人的整体生存状态入手，当整体生存状态一旦调整到正常状态，手淫就不戒而戒了（不直接戒色却可以戒掉色）。如果只考虑如何戒除手淫而没有从手淫的根本成因（人的整体生存状态）入手，完全是一种治标的方式，不可能彻底解决手淫问题。“系统戒色论”从调整人的整体生存状态入手去解决手淫问题，是直探病源的治本方略，是非常科学、先进的高格局戒色理念，是一种大格局戒色观。

实践七征，就是彻底破除支持手淫存在的 “错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”（旧四域）构成的旧有整体生存状态，形成“正

确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”（新四域）构建的全新整体生存状态，彻底摧毁了手淫赖以生存的土壤，手淫就在不知不觉中戒掉了。这就是兵法中“不战而屈人之兵，善之善者也”高妙战略思维在戒色中的灵活运用。如果对实践七征涉及四大领域重建从而构建一个全新生存状态彻底摧毁手淫这种高度抽象的戒色思维无法理解，那么想一想“天罡北斗阵”这种以阵法默契配合集体御敌的具象思维进行类比，理上就豁然贯通了。

很多戒友碰到系统戒色法《戒色七部曲》却不执行，一是因为有些戒友自身有投机取巧走捷径、好吃懒做的坏毛病，认为系统戒色法太累人，不愿意干；二是因为他们的戒色认识格局太低，不知道“系统戒色”理念的奥妙所在，误认为《戒色七部曲》和戒色无关。还有一些戒友虽然落实《戒色七部曲》，但是戒色思维不是“系统戒色”认识论，这样也不可能把七部曲落实到位。

有了正确理论的指导，才有可能进行正确的实践。《戒色七部曲》告诉你做什么，而“系统戒色论”告诉你为什么这么做。实践七部曲之前，除了转换懒惰取巧的心理之外，更重要的是要对戒色的本质与“系统戒色”理念有所了解，提升自身戒色认识，使戒色认识论与戒色方法论达到有机统一，才能从内心真正认可接受七部曲并落实到位，如此才能沿着正确的方向前进从而取得戒色的成功。

实践七征（七部曲），就是告别颓废的过去，活出全新的生命，获得生命的重生，这也是戒色的本质与最终追求。实践七征（七部曲），就是走传统、正宗的戒色道路，必将到达成功的彼岸。

下篇：实践篇

本篇提示：重点讲解怎样才能将《戒色七部曲》日课落实到位，并成功戒除恶习的要点。

实修七部曲的步骤

在上篇中涉及到了很多深奥、复杂的“系统戒色”理论，其实搞不懂也没有关系，之前很多戒友并不知道“七征四域”之类的“系统戒色”理论，仅仅是落实《戒色七部曲》就戒掉了色。这说明了什么？

说明用《戒色七部曲》戒色的重点在于实践，而不是研究理论。用《戒色七部曲》戒色其实很简单，只要把七部曲日课七条每天都落实到位了，色就戒掉了。以实践为先、为主，边实践边体悟，“以行促解，解行并进”才是正确学习之道。在实践七部曲的过程中，通过亲身体验由感性认识上升到理性认识，透过现象抓住本质，就会逐步明白“系统戒色论”的精髓。

落实《戒色七部曲》日课戒色分为三步：

第一步，给自己制定一个具体的《戒色七部曲》日课，简称为“日课标准”。“日课标准”就是自己每天必做的内容，必须工工整整抄写下来或打印出来，挂在居室墙上或放在容易找到的地方，每天都看一看提醒自己。

第二步，将“日课标准”的内容落实到每天的生活中。

第三步，在每天晚上临睡前坚持写落实《戒色七部曲》日课的日记来反省自己。日记以七部曲日课七条做为内容，如实记录当天日课的落实情况，并拿出“日课标准”对照反省自己哪些地方做的不好，需要改进，写入日课的反省里，并真正在第二天拿出行动加以改进。

第一步你只需要拿出 20 分钟的时间一个人安静思考就可以一次性搞定，以后就不需要再做了。第一步虽然费时不多却很关键，因为你以后每天都要落实这个日课。当然，落实《戒色七部曲》日课最关键的是第二步与第三步。日课反省部分的内容可分为状态、收获(心得)、不足三方面来写。戒色日课与戒色日记要相互配合，日记是对自己执行日课的反省与督促。

以下结合具体案例进一步说明：

【案例 1】戒友阳光的日课标准与日课日记

《戒色七部曲》日课（日课标准）

核心信念：彻底告别过去、活出全新生命

日课前提：节制上网、远邪，晚上无特殊事情断网

一、早睡：晚 10:00 睡，早 5：00 起

二、健身：快走 2 公里，慢跑不超过 1 千米

三、读书：学习《走向光明》若干页、自学中医

四、持诵：5500遍观音圣号

五、行善：生活中日行一善

六、奋斗：认真工作，搞好生活

七、反省：（1）状态；（2）收获；（3）不足；（4）感恩；（5）明日计划。

《戒色七部曲》日课日记

日期：2020.3.31

天数：101天

核心信念：彻底改变自己，活出全新生命

日课前提：节制上网，远邪做到了。

一、早睡：21:30——4:30

二、健身：快走2公里，慢跑1公里。

三、读书：读《走向光明》8页；读医学书，自学中医。

四、持诵：5700遍观音圣号。

五、行善：未行善。

六、奋斗：上午认真工作，下午读书洗衣服，夜晚持诵。

七、反省：

（1）状态：未破戒，今日的日课落实总体比较满意。

（2）收获：今日读书增长了知识，认真工作，积累了一些工作经验。牢记一句话：你未来的样子，藏在你的努力与付出之中。

（3）不足：一是没有落实行善；二是洗澡后玩手机半小时，有点耽误时间。

（4）感恩：感恩家人亲人的关心。

（5）明日计划：学习经络拍打操；坚持落实七部曲；把最近未完成的工作尽快完成。

点评：该戒友落实日课整体比较到位。早睡早起、持诵都超额完成任务，反省的格式规范、内容全面。唯一不足是没有行善。健身要注意方式，跑步过度会

严重伤身，采取不超过一公里的短距离慢跑是可以的。脚踏实地做好每天的日课，戒色想不成功都难。

【案例 2】戒友格心的日课标准与日课日记

《戒色七部曲》日课（日课标准）

核心信念：彻底告别过去、活出全新生命

日课前提：节制上网、远邪，晚上无特殊事情断网

一、早睡：晚 22：30 睡，早 6:30 起

二、健身：五体投地功 50 个、蹲墙功 100 个、快走 30 分钟

三、读书：看《走向光明》10 页、听《幸福人生讲座》至少半小时

四、持诵：准提咒 2500 遍（专念+散持）

五、行善：网上或生活中行善

六、奋斗：抓学业，努力学习，好好生活

七、反省：（1）状态；（2）收获；（3）不足；（4）明日计划。改造自私懒惰习气，培养习劳勤快品行；每周写一篇反省总结。

《戒色七部曲》日课日记

日期：2017.7.6，多云

天数：已完成百日筑基，戒色 153 天。

信念：彻底告别过去、活出全新生命

前提：节制上网、远邪做的较好，能克制玩手机上网，没看色情信息。

一、早睡：晚 22:40 睡，早 6:30 起。

二、健身：五体投地功 50 个、揉腹 2 次、蹲墙功 100 个、快走 30 分钟

三、读书：看《走向光明》14 页、听《幸福人生讲座》一小时

四、持诵：准提咒 2500 遍（专念+散持）

五、行善：百度知道回答 6 个戒色类问题

六、奋斗：好好学习，好好生活。报考了驾校，每天刷题，争取暑假把本拿到。

七、反省：

（1）状态：未破戒。今天练习五体投地功 50 个，出了很多汗，但是整个人

都神清气爽。以后每天增加5个，直到稳定在100个。

（2）收获：这学期已经结束了，有一个值得高兴的事情，这学期我没有破过戒，从二月份戒到今天已经153天了，在以前这是一个很难想象的天数。之前用观心断念戒色一周左右就破戒了，而现在通过落实七部曲日课很容易就达到这个天数了。七部曲太好了，这个暑假一定好好坚持实修七部曲，保住得来不易的戒色成果。

（3）不足：今天中午睡午觉稍微有点长，下午脑袋有点昏沉，应该设置一个闹铃。

（4）明日计划：继续落实七部曲，五体投地功做55个。暑假里认真复习文化课，做考驾照的题，争取早日拿到驾照。

点评：该戒友落实日课非常到位。睡觉时间如果在晚10点半之前就更好了。由于该戒友态度端正，落实日课特别认真，目前他成功戒色3年多了。事实证明只要戒色方法找对了，认真落实行动，戒色其实是一件很简单的事。

以上分享了两位戒友的别行版七部曲日课（日课标准）与七部曲日记。对于不信佛的戒友，“持诵”这一条可以不做，落实通行版《戒色七部曲》日课即可，根本不需要念诵“断念口诀”，淫念来了用“降念八法”对治，具体参阅《再谈如何断念》一文。通行版七部曲日课的具体案例不再举例，日记格式参照以上两则案例。

七部曲实践指要

七部曲日课给大家提供了一个日常戒色、修身的标准模板，日课内容可以根据自身实际添加适合自己的内容。由于每个人的具体情况是不一样的，所以日课的具体内容并没有规定的很死板，体现了相当大的灵活性。内容设置上将戒色、学习、生活、工作打成一片，不仅仅是为了戒色，而是彻底自我改造、全面克己修身，不断提升自身综合素质，完善人格，完成生命的重建，实现个人的成长与人生的可持续发展。这是七部曲日课不同于其他戒色法的特别殊胜之处。

一、制定日课的原则。

在制定日课时一定要量化、具体化，但是量既不可太大，也不可太小。量太大了无法长久坚持下去，量太小了如同虚设见不到效果。最好走中道，量的大小要适度。

在实践一段时间后，可根据自身实际对日课进行调整。一旦日课确定下来后，就要坚持下去。当然，日课的制定也要考虑实际情况而灵活调整，比如有一段时间特别忙，日课量可以减一下；有一段时间不太忙，日课量可以增加一下。无论增减，都要保持一段时间内的日课稳定性，日课量忽上忽下，没有稳定性是不可取的。

量大是严，量小是宽，制定日课的原则就是：“宽严适当、稳定持久”。

二、落实日课的原则。

一旦制定了《戒色七部曲》日课，我们的日常行为就要围绕这个“日课标准”来落实与自我考量。举例来说，如果早睡这一条规定是“每晚 10 点入睡，黎明 6 点即起”，除非是因为外界不可抗拒因素导致自己某天晚睡并且第二天早上不能早起以外，除了这种特殊情况，一律坚持每晚 10 点左右入睡，黎明 6 点即起，绝不纵容姑息自己。日课其他六条也是如此，哪怕当天再累都要完成。

“日课标准”就是自己说出去的话，说出去的话就要做到。说到做到才算是一个大写的人。言出必行，说到做到，自己制定的日课一定要完成，绝不纵容姑息自己，这就是“至诚”精神。一个人如果能够拿出这种“至诚”精神，则无事不成。

每晚写七部曲日记的过程就是自我反思、自我监督的过程，写日记的目的是给自己看的，通过翻看自己记录的日记就清楚自己有哪些不足之处，以便及时改正。

总结一下，落实日课的原则就是“严格要求自己，绝不纵容姑息”，拿出“至诚”精神来实践日课。

三、日课必学篇目

如果仅仅落实七部曲日课而没有树立起“系统戒色”的理念，无法走的很远。要想真正落实好《戒色七部曲》必须要深入反复学习《丢失了戒色本质的时代，

是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》所提倡的“系统戒色”理念。这些文章是实践《戒色七部曲》日课的指南，对于落实《戒色七部曲》具有高度指导意义。

《“戒色系统工程论”实战手册----“三体式”戒色修身法》所提出的《“三体式”戒色修身法》是一个过渡性的“系统戒色”方法，仅供参考，其中一些内容可以借鉴。《戒色七部曲》是一个普及性的“系统戒色”方法，戒色以《戒色七部曲》日课做为每天戒色实践的落脚点，对于戒掉恶习已经绰绰有余了。因此，戒色只要每天认真落实《戒色七部曲》日课即可。

《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》、《再谈如何断念》、《辟妄导正——七部曲戒色常识篇》、《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》、《〈戒色七部曲〉解读一：入门筑基篇》、《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》 、《〈戒色七部曲〉解读三：实战提升篇》、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》、《指月录——论成功戒色的战略战术》等文章也是落实《戒色七部曲》日课必学内容。

四、日课的作用

制定一个《戒色七部曲》日课，就等于给自己制定了一个日常行为规范标准（日课标准）。这也是我们生活的核心、主心骨、精神支柱，起到自我约束的自律作用。

制定好《日课标准》之后，每天都要围绕《日课标准》合理安排自己的时间，将《日课标准》认真落实到自己每一天的生活中，进行自我约束。在睡前通过写七部曲日课的落实日记反思自己，进行自我监督。如此天天落实七部曲日课、坚持写七部曲日记，进行自我约束、自我监督，自己就不会处于放纵与懈怠的状态，戒色就有希望成功了。如果不落实日课不写日记，人就处于放纵与懈怠的状态，而放纵与懈怠的结果就是破戒。当你全身心投入落实七部曲日课之中时，精神面貌就会积极起来，行为习惯、生活状态就改变了，人也就充满了朝气与活力，整个人生因此获得新生！

“日课标准”就是对自己洗刷罪孽、改过自新的一个庄严承诺，一定要紧紧抓住严格落实。如果一个人不守信用可以随意违反自己的承诺，那么这种人不要说戒色了，干任何事都不会成功。

日课对自己起不起作用，完全取决于你对自己是否严格要求。你不对自己狠，恶习就对你狠。你对自己纵容姑息，恶习绝对不会放过你。如果对自己制定的日课想做就做，不想做就不做，奉劝这类人就不要落实《戒色七部曲》了。因为七部曲日课不是给懒人设计的，对这类人没用。每天舒舒服服躺着看看戒色文章啥都不做、屡屡破戒的戒色生活更适合这类人。

戒色，吃苦是免不了的。你到底想吃破戒的苦，还是想吃落实日课的苦获得生命重生？自己想清楚。七部曲日课就是拯救我们的救命稻草，成功的捷径就是紧紧抓住日课落实。如果想偷懒不落实日课，不管你戒多久都有破戒的可能，即使戒色的老前辈们不落实日课都有破戒的可能。

通过之前指导一些戒友落实《戒色七部曲》日课，发现了一个问题：那些顺利成功的戒友，前辈基本没有给予多少关注与指导。因为他们特别自觉，而且执行力到位，根本不用操心。事实也确实如此，有很多戒友仅仅是上网看到《戒色七部曲》，然后自觉落实在生活中，在没有任何老师指点、没有任何戒友共修日课互助的情况下，自己也成功戒掉了。相反，那些屡屡破戒的戒友，前辈倾尽全力去帮助指导他们，结果这些戒友依然是屡屡破戒，如同扶不起来的阿斗一样。

通过对戒友辅导的大量实践经验，前辈总结出一个结论：

落实《戒色七部曲》日课能不能戒掉色，和是否有老师来指点你没有多大关系。《戒色七部曲》日课是一个不需要任何人帮助与指点，你只要落实到位就可以独立戒色成功的戒色法！

戒色不要试图找捷径，戒色没有捷径。如果有捷径，老老实实、认认真真全面践行七部曲日课就是最大的捷径！

七部曲日课就是我们最好的戒色指导老师，也是真正能拯救我们的戒色前辈和救命稻草。实践日课能不能戒掉色，就看你对自己是不是严格要求了。

生命的重生

戒色的本质是生命的重生，那生命的重生具体是指什么呢？

现在的戒友身上普遍都有很多毛病习气，比如人生观与人生态度领域：没有人生目标与远大志向、得过且过混日子、自私、贪婪、冷漠、狂妄、懦弱、逃避困难、缺乏担当意识、贪图安逸享受、不愿意付出辛劳、急功近利、做事喜欢偷懒走捷径等等。行为习惯与生活方式领域：懒惰、懈怠、无恒心、不爱劳动、不爱运动、意淫、拖延症、邋遢、沉迷网络色情与游戏、作息无规律、熬夜、居室脏乱差、酗酒等等。这些身上的坏毛病如果不解决，想戒色成功根本不可能。

实践《戒色七部曲》日课可以把戒友身上这些坏毛病彻底治过来，破除“旧四域”，重新建立“新四域”。具体如下：

人生观与人生态度领域：树立远大志向、为人生理想而努力奋斗，少私、寡欲、感恩、勤快、谦虚、勇敢面对困难、有担当意识、吃苦、耐劳、稳扎稳打、做事不偷懒等等。

行为习惯与生活方式领域：精进、有恒、劳动、节制上网、远离网络色情与游戏、作息有规律、早睡早起、积极锻炼身体、读好书、交益友、孝顺父母、行善、不浪费时间、雷厉风行、居室干净整洁、远离烟酒等不良嗜好、已婚人士节制夫妻正淫、未婚人士禁止婚前性行为等邪淫行为等等。

通过“新四域”的重建，进行彻底自我改造，改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”；全面克己修身，塑造自律自省、自立自强、习劳奋进等众多优秀品质，最终形成“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”，打造出一个全新的、积极向上的、健康有序的生命生存状态，这就实现了生命的重生。

“生命的重生”（破除“旧四域”，建立“新四域”）看似很复杂，其实很简单，入手点就是：每天认真落实《戒色七部曲》日课。

方法不对　努力白费

很多人戒色屡戒屡败，究其原因是戒色的态度和方法有问题。成功戒色＝端正的态度＋高效的方法，这两个要素缺一不可。如果仅有认真的态度，没有遇到好方法也无法成功。

有不少戒友的戒色态度和执行力非常到位，可是戒色很多年却戒不掉色，问题出在他们一开始就选错了方法。他们使用的方法本身就存在不足，根本不适合他们。然而，他们从没有怀疑过自己用的方法有问题，还以为是自己的问题，所以一直走不出破戒死循环，如果他们用《戒色七部曲》戒色早就成功了。事实也确实如此，有些戒友的戒色态度和执行力非常到位，之前用别的方法戒色 5、6 年都戒不掉色，后来改用《戒色七部曲》之后，很快就戒掉了。《戒色七部曲》是一个非常高效的好方法，如果用《戒色七部曲》还戒不掉色，那真是自己的戒色态度有问题了。

《戒色七部曲》的戒色威力与实战性非常强大，无数前辈的成功戒色经历已经证明了这一点。曾经有 25 年严重自渎恶习史的前辈，平均戒色时间不超过 3 天，戒色六年都没戒掉，后来使用了《戒色七部曲》的持诵与行善这两条戒色，仅仅用了一年时间就戒除了长达 25 年的严重淫习。还有一位前辈只用了《戒色七部曲》中的 4、5 条，就直接一次性戒除 20 年的严重恶习。类似的前辈有很多，他们仅仅是用了不完整的《戒色七部曲》就戒掉了如此严重的恶习。如果《戒色七部曲》七条全部落实，戒色威力该有多强大？效果该有多好？

七部曲中有玄机。“天罡北斗阵”中的“天枢、天璇、天机、天权”为斗勺，斗勺的专业名称为“天魁”；“玉衡、开阳、摇光” 为斗柄，斗柄的专业名称为“天罡”。北斗七星中以“天权”光度最暗，却是位居魁柄相接之处，最是重要，而斗柄中则以“玉衡”为主。《戒色七部曲》如同“天罡北斗阵”，“天权”对应的是《戒色七部曲》的“持诵”，“玉衡”对应的是《戒色七部曲》的“行善”，仅仅抓住了这两点，25 年恶习就这样轻松戒除了。由此可见，《戒色七部曲》是一个威力非常强大的戒色方法。《戒色七部曲》每一条都暗藏玄机，都非常重要，其他 5 条的玄机就不讲了，大家自己体悟。为什么？一个没有独立自省精神喜欢依赖别人的人是不可能戒色成功的。自立自强、独立自省品质是戒色成功的必备素质。

落实《戒色七部曲》日课能不能戒掉色完全看各位戒友是否有强大、持久的执行力。强大、持久的执行力从哪里来？是从端正的戒色态度来的。端正的戒色

态度具体是什么？就是“严格要求自己，绝不纵容姑息”的“至诚”精神。“至诚”精神又来自七部曲日课所提倡的“一个（坚定不移的）核心信念”：彻底告别过去，活出全新生命！

七部曲具足人文关怀

说七部曲具足终极人文关怀，是指七部曲日课创立的初衷不仅仅是为了戒友戒色的眼前微小利益而考虑，更是为了戒友戒色成功之后的人生可持续发展的长远利益而考虑。

通俗的讲，不是戒色成功之后七部曲日课从此就没有用了，恰恰相反，七部曲日课在戒色成功之后仍然具有实践价值，可以为戒友的人生可持续发展打下坚实基础。

七部曲日课本无固定名称。用来戒色，就是《戒色七部曲》日课；用来养生，就是《养生七部曲》日课；用来修身，就是《修身七部曲》日课。用来奋斗，就是《奋斗七部曲》日课；用来立命，就是《立命七部曲》日课（立命包含奋斗，比奋斗含义更高远）。七部曲日课兼顾戒色、养生、修身、立命四大功能为一体，是具有终极人文关怀的、生命重生的人生可持续发展工程。

成功戒色后，《戒色七部曲》日课既是《修身七部曲》日课，也是《奋斗七部曲》日课。对于戒色成功者，《戒色七部曲》日课七条的内容不变，但是日课性质就变成修身日课、奋斗日课了，具有终身实践价值。

以下是某前辈戒色十三年后的《修身七部曲》日课，仅作参考：

《修身（奋斗）七部曲》日课（日课标准）

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命。

日课前提：节制上网（上网不超 一小时）；远邪（不看网络色情内容）

一、早睡：每晚 10：30 前入睡，黎明 5、6 点即起。

二、健身：五体投地功 108 个、散步 30～40 分钟。

三、读书：学习传统文化至少 30 分钟，看书或听书。

四、持诵：观音圣号 3000 遍、准提咒 1000 遍（相当于 7 千遍观音圣号）。

五、行善：日行一善。

六、奋斗：

（1）做好本职工作。

（2）洒扫庭除，培养习劳、勤快品行。

（3）日习所长，巩固专业半小时；月积所能，每月专业完成……，不可一味耽搁，虽有事不间断。

七、反省：

（1）状态（反省当日落实日课的好坏程度）；（2）收获；（3）不足；（4）要感恩的人或事；（5）明日计划（要做的事）；（6）每日固定反省3条：力戒久视；节用保身（节劳、节欲、节饮食，视自己为养病之人）；谨言慎行（留心言行、改过自新）。

解析：凡是需要养成的好习惯而日课前六条没有提到的，均可以纳入反省落实；凡是需要改掉的坏习惯而日课前六条没有提到的，也均可以纳入反省落实。七部曲的妙处是“举轻若重、举重若轻”，这八个字大家需琢磨体会之。日课内容的制定必须完全适合自己的实际，不必盲目追随别人。

“日课标准”就是我们每天的行为规范，让自己保持一个积极、健康、正向循环的生活状态。说到底，日课反映的是一个人的整体生活状态，从生活状态就可以看出一个人的前途如何。戒色成功后，《七部曲日课》依然有终生实践价值，此时的戒色日课就变成修身日课、奋斗日课，为我们的后续人生发展打下坚实基础，提供强大精神支柱与动力支持。因此，《七部曲日课》是一个值得我们终生实践的生命重生体系。

总　结

《戒色七部曲》是《“戒色系统工程论”体系》的精华实战版，《“戒色系统工程论”体系》又是《“系统戒色论”体系》的方法论，也就是说，《戒色七部曲》是《“系统戒色论”体系》的精华。

《“系统戒色论”体系》不仅仅为了戒色而创立，它融合了“戒色、养生、修身、立命”四大功能为一体，是一个以戒色为契机，以“生命的重生”为目标，“彻底自我改造，全面克己修身”为落脚点，《戒色七部曲》日课为实践入手点，

以树立正确人生观为导引，恢复身心健康为短期目标，实现生命重生与人生可持续发展为终极目标的“生命重生工程”，是每一个人都要终身实践的修身立命之法。

《戒色七部曲》做为《“系统戒色论”体系》精华实践版，同样拥有该体系的全部功能，是获得戒色成功与生命重生的捷径。

《戒色七部曲》是革旧鼎新之法。彻底自我改造，革去颓废之命；全面克己修身，再造全新生命，以崭新的姿态，迎接生命的重生！

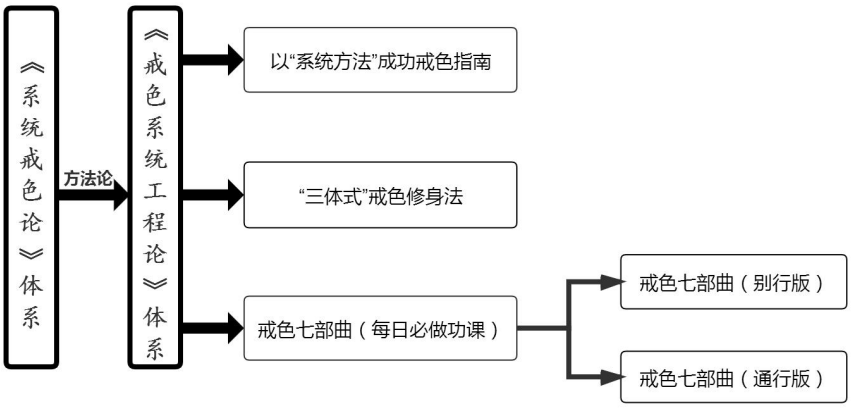
【注】:

1、“前弘期”是指 2002～2006 年间以戒邪淫论坛为代表的戒色时期。“中弘期”是指 2006～2011 年间是以戒色论坛为代表的戒色时期。“后弘期”是指 2011 年之后至今的戒色时期。

2、《“戒色系统工程论”日课——戒色七部曲（每日必做功课）》简称为《戒色七部曲（每日必做功课）》，包含了《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》与《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》2 篇文章。有些七部曲文章提到本文时使用的题目是《戒色七部曲（每日必做功课）》，特此说明。

附录：

《“戒色系统工程论”体系》结构图



普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）

仅以此文向“前弘期”与“中弘期”戒色前辈们致敬！

【摘要】“通行版”《戒色七部曲》是“中弘期”戒色时代的戒色前辈们“系统戒色”理念与方法的原始纯正传承，是众多前辈的集体成功经验与智慧结晶，是经过“中弘期”戒色时代300多位戒色前辈与“后弘期”戒色时代2000多位后辈戒友集体验证过的极具高效性、普适性的戒色法。

目录索引

《戒色七部曲》（通行版）——无信仰戒友的曙光、“通行版”实践指南、“通行版”日课案例、“通行版”经典成功案例、戒友实践感言、“通行版”的前世今生、色该如何戒、成功之后的路、简单评价标准、最后一张王牌、结语

正　文

《戒色七部曲》是“中弘期”戒色时代戒色论坛一大批前辈们集体戒色实战经验的精华，是造福后人的高格局、高效、普适性“系统戒色”方法。经过大力推广之后，戒友们普遍反馈戒色效果良好，很多人因此成功戒除了恶习。

然而，戒色人群中没有宗教信仰的戒友居多，很多人对于《戒色七部曲》中的持诵多有怀疑和抵触心理。那么，无宗教信仰的戒友应该如何戒色呢？答案是：每天落实《戒色七部曲》（通行版）。

《戒色七部曲》（通行版）——无信仰戒友的曙光

《戒色七部曲》有两个版本，别行版、通行版。具体如下：

1、《戒色七部曲》（别行版）：早睡、健身、读书、持诵（念佛持咒）、行善、奋斗、反省。以这七条做为自己戒色的“每日必做功课”。

2、《戒色七部曲》（通行版）：早睡、健身、读书、持诵（重生誓言）、行善、奋斗、反省。以这七条做为自己戒色的“每日必做功课”。

“别”为特别之意，“别行”是指特别方法的运用。“通”为通用之意，“通行”是指普遍适合每一位戒友。《戒色七部曲》（别行版）针对的是接受念佛持咒的戒友，《戒色七部曲》（通行版）针对的是不接受念佛持咒的戒友。

通行版与别行版的唯一区别是持诵内容。通行版的持诵是念诵《重生誓言》，别行版的持诵是念佛持咒（念诵观音圣号或准提咒），其他六条的内容与落实方法完全一样。

通行版《戒色七部曲》日课也有两个关键点：“一个前提”和“一个核心信念”。一个前提：节制上网，远离一切色情信息（远邪）；一个核心信念：彻底告别过去，活出全新生命。

高效落实通行版《戒色七部曲》的早睡、健身、读书、行善、奋斗、反省六条的方法与原则是什么？请务必反复阅读《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》一文，答案就在其中。

落实通行版《戒色七部曲》的持诵，就是每天念诵一遍《重生誓言》。《重生誓言》的全称叫做《生命重生誓言》，具体内容如下：

生命重生誓言

一个人最悲哀的事，莫过于该努力的时候不去努力，等到无法挽回的时候才开始追悔莫及。过去的一切又何必留恋？那不过是一时之快，带来的无尽痛苦与折磨难道还没有受够？我决心彻底告别过去，活出全新生命！

我要活出全新生命，为此我必须说到做到，做事有始有终，坚持到底绝不放弃。凡事一旦决定，立即行动绝不迟疑。事情一旦开始无论遇到多大困难，经过多长时间，都要完成，哪怕只有百分之一的希望，也要尽百分之百的努力。因为我明白行动是通向成功的唯一途径，想到与得到之间，必须做到。

我要活出全新生命，为此我必须断绝一切不良色情信息，戒除熬夜上网、玩手机、沉迷游戏等不良生活习惯；我必须早睡早起、锻炼身体、多读好书、常行善事、努力奋斗、反省自新，活出新生命！

我要活出全新生命，为此我要早睡早起、锻炼身体，从养成健康生活方式入手进行自我改造。唯有如此，我每天才能充满活力，保持做事的充沛精力与热情，我的人生才能获得新生。

我要活出全新生命，为此我要多读好书，学习传统文化，改造自己的内心世界，形成积极向上的人生观与人生态度，改掉各种坏习惯，培养良好行为习惯，

历事炼心，不断完善人格，学会做人做事、为人处世，做一个有修养、有品位、有气质的人。

我要活出全新生命，为此我要关怀父母、心怀感恩、乐于助人、与人方便，不求别人回报。唯有如此我才能脱颖而出，获得更多机会。因为我深深明白众所周知的古老因果法则——种瓜得瓜、种豆得豆；付出多少、得到多少；你所付出的，宇宙会以另一种形式加倍回馈给你。

我要活出全新生命，为此我要树立远大人生理想，时刻心怀目标做事。不逃避困难，勇敢面对现实，承担自己应该承担的责任。光阴一去不复返，务必做到“今日事今日毕”。我要把握今天、活在当下，少些空想、多做实事，唯有如此，人生才不会虚度，生命才有重生之可能。

我要活出全新生命，只有不断超越自己才能活出新的生命，为此我要见贤思齐、见不贤内省，每天反省自己的不足和缺点，不断改过自新。做到日日新、日又新，每天进步一点点，如此人生才能焕然一新。

每天做到这些，我就能享受健康、阳光的生活，活出全新的生命，对得起父母养育之恩，也对得起我自己。

我在人群中昂首阔步，因为我不再是过去的自己，我已拥有了全新的生命！

这则《生命重生誓言》建议大家工工整整抄下来或打印出来。为什么要念？一是以前戒色成功的前辈们曾经在戒色的时候每天都念戒色宣言，取得了良好的戒色效果，这个《生命重生誓言》吸取了戒色宣言的精华，并进行了优化升级，比之前戒色宣言的内容更好。二是每天念一遍的目的是提醒督促自己不忘戒色初心、落实行动真干起来，而不是把戒色停留在嘴上。

实践通行版《戒色七部曲》的 10 篇入门必读文章：

《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》、《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《再谈如何断念》、《辟妄导正——七部曲戒色常识篇》、《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》、《〈戒色七部曲〉解读一：入门筑基篇》、《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》、《〈戒色七部曲〉解读

三：实战提升篇》

读了这些入门文章就知道戒色有哪些误区、应该如何正确戒色，再进一步阅读其他七部曲文章，落实七部曲日课就更加到位了，也就真正踏上了戒色成功之路。

“通行版”实践指南

通行版《戒色七部曲》的持诵项是每天早起读一遍《生命重生誓言》，再加上认真落实其他六条，努力改变自己的颓废生活方式与不良行为习惯，改造消极人生态度、错误人生观，改造性格缺陷与毛病习气，养成良好行为习惯和健康生活方式，形成正确人生观、积极人生态度，以奋发进取、自立自强的精神，将戒色融入到生活中去，“在生活中戒色，在戒色中生活”，将戒色与生活打成一片，为人生理想努力奋斗。这样做不但可以戒掉色，而且可以获得生命的重生，再造新命运、重塑新人生。

以上这些“系统戒色”理念看起来有些复杂是不是？其实，有一条实践捷径，就是落实通行版《戒色七部曲》的诀窍：单点爆破、两点跟进。

单点爆破，是指以“奋斗”为突破口；两点跟进，是指严格落实“早睡和健身”。也就是说，紧紧抓住通行版《戒色七部曲》“奋斗、早睡、健身”这三条进行突破，带动落实“读书、行善、反省”，进而全面实践日课，成功突破 70 天乃至彻底戒除恶习获得戒色成功的希望就非常大了，以上那些你认为所谓复杂的“系统戒色”理念自然就做到了。

落实通行版《戒色七部曲》日课必须注意三点：

1、只要每天在生活中认真落实通行版《戒色七部曲》日课，就可以戒除恶习。根本不需要每天大量看戒色文章洗脑提高觉悟（可以适当看戒色文章，看文章的篇数和时长以不耽误自己其他日常安排为准），不需要每天念诵“断念口诀”、练习观心断念来对抗淫念心魔。况且《戒色七部曲》根本没有“心魔”这一说。

2、每天认真落实通行版《戒色七部曲》之后，大部分淫念就被提前化解了，偶尔起了淫念可以运用 “降念八法”对治。打好“《戒色七部曲》+降念八法”这套“系统戒色”组合拳，以《戒色七部曲》为根本法，以“降念八法”为辅助

法，戒色成功指日可待。如何打好这套组合拳？请阅读《再谈如何断念》一文。

3、专修，切勿杂修，万万不可自作聪明在持诵项上加念“断念口诀”。用通行版《戒色七部曲》戒色一定要纯粹，纯粹就是不杂修，纯粹了才有效果。有些戒友自作聪明，每天在落实通行版《戒色七部曲》的同时，还念诵“断念口诀”、练习观心断念，夹杂其他戒色法，这样杂修七部曲非常不可取。因为“色是忘掉的，不是戒掉的”，直接用某方法对抗淫念是高难度戒色法，这样戒色不但戒得很痛苦，而且还不一定能戒掉色。天天练习观心断念戒色，假如你不是上上根性的戒友，很难驾驭这个方法，很容易落入“对抗和关注淫念”模式，导致淫念强烈反弹，结果出现“淫念越断越多、越戒心越色”的悲惨结局（按：这其中的原理就是心理学上的白熊效应，又称白象效应。关于观心断念的误区与真正窍决，请看《再谈如何断念》一文）。《戒色七部曲》走的是不直接对抗淫念淫习的间接戒色道路，采取的是非常高明的“不战而屈人之兵”的戒色上策，不刻意戒色却能戒掉色（不戒而戒），本身就是一个很完善的戒色体系，并不需要增加其他任何戒色法就可以戒掉色。你一边落实七部曲日课还一边天天执着练习观心断念，不但头上安头、多此一举，而且破坏了七部曲的强大戒色效果，反而使戒色变困难了，自己跟自己过不去。

《戒色七部曲》是历事炼心，让你从低俗生活状态中摆脱出来，全面自我改造，活出全新生命，是举重若轻的戒色，核心思想是“一心专注于正能量，邪淫自然染污不上”，也就是八个字“正气内存、邪不可干”。每天落实《戒色七部曲》就是不断强化你的正能量，你的身心正能量充沛了，邪淫负能量自然就退了，还用刻意戒吗？

“通行版”日课案例

一旦决定落实“通行版”《戒色七部曲》戒色，首先需要给自己制定一个《日课标准》来规范自己的每天行为。日课七条要明确规定每天几点起床、几点睡觉，锻炼的内容和量，读什么书、多长时间，持诵、奋斗、行善、反省这几条依次量化。每天严格落实这个《日课标准》，每晚写落实《日课标准》的日记。这个《日课标准》就是保障自己不破戒的护身符，就是抵御洪水（欲望）冲击的大坝，就

是防止沙漠侵袭的防护林，就是人生发展的催化剂。

下面结合戒友中年立志的《日课标准》与一篇日课日记具体讲讲“通行版”七部曲日课的落实。

中年立志自述：本人今年已 40 岁，sy17 年了，至今一事无成，工资低的可怜，还患有精神分裂症，正在服药。看到（戒色）论坛上的七部曲日课，很受震动和鼓舞，决定每天无论破戒与否，都要认真执行。

10 年目标：断药康复、月入 2 万。

5 年目标：身体恢复正常水平、月入 1 万。

3 年目标：身体基本恢复、色情基本戒除、脑力基本恢复、精神病有很大好转、保住工作。

2020 年目标：考过中级信息系统项目管理师、戒色达到半年以上、坚持戒色七部曲一年。

下个月目标：sy 控制在 5 次左右。

本周目标：sy 控制在 2 次以下，开始踏踏实实的执行戒色七部曲。

点评：

1、戒色无论什么时候开始都不算晚。

2、戒友中年立志的人生奋斗目标很明确。《戒色七部曲》日课有两个关键点：“一个前提”和“一个核心信念”。“核心信念”就是“彻底告别过去，活出全新生命”， 中年立志的人生奋斗目标就是对这个“核心信念”的具体化落实，这一点值得大家学习。

下面我们来看看他制定的《日课标准》和一篇七部曲日课日记。

《戒色七部曲》日课标准（戒友中年立志）

一、早睡：晚上 11 点前上床睡觉，早 6 点起床，雷打不动。

二、健身：早起 100 个固肾功，10 分钟站桩，每周慢跑一次，雷打不动。

三、读书：每天读 30 分钟课外书，文史哲方面的。

四、持诵：每天早上读《重生誓言》一遍。

五、奋斗：勤奋工作，勤奋学习，尽量不浪费时间，但也要注意劳逸结合。

六、行善：早上打水等，随缘。

七、反省：上班有条件，在每天中午写戒色日记反省自己一天的言行。

点评：他的这个《日课标准》制定的不错，唯一不足是漏了“日课前提：节制上网、远邪（远离色情信息与外缘）”这一条。这个“日课前提”是七部曲日课的根基，并非可有可无。

七部曲日课日记一篇摘录（戒友中年立志）

日期：2019 年 10 月 29 日

天数：第 2 天

一、早睡早起：22:30 分睡，早 6 点起。

二、健身：爬楼 15 层，早起 100 固肾功、10 分钟站桩。

三、读书：2 章《上下五千年》。

四、持诵：早起读一遍《重生誓言》。

五、奋斗：工作上暂时没有没完成的工作，读了几页信息系统项目管理师教程。

六、行善：早上打了水。

七、反省：早上起床还是犹豫着不想起。昨晚因为累，没有洗漱。工作上还是有些拖延现象，时间利用率不高。

点评：日课总体执行的不错。

不足之处：（一）“日课前提：节制上网、远邪”这一条缺失，应该放在“天数：第 2 天”这一项下面。（二）反省这一项，不足之处反省的很到位，如果能按照“（1）收获（进步）：……，（2）不足：……，（3）感恩的人或事：……，（4）明日计划完成……”这 4 项进行反省就更好了。（三）反省最好放到当天晚上临睡前进行。

“通行版”经典成功案例

通行版《戒色七部曲》不但在“中弘期”戒色时代创造了辉煌戒色成就，而且当代（“后弘期”戒色时代）依然有很多戒友通过落实通行版《戒色七部曲》

取得了戒色成功。由于篇幅所限，仅举几篇比较有代表性的经典文章，供大家参考。

不堪回首的往事和如今的我

作者：戒友小右

（提示：本案例是无信仰戒友的经典戒色参考案例，大家读后务必深思。）

一、懵懂中养成恶习

第一次体验到摩擦的快感，发生在小学六年级，那个时候没有接触过黄源，也没有坏哥哥教，自己不经意间打开了潘多拉的盒子，从此一发不可收拾。但好在自己是家人心中的好孩子，老师眼中的好学生，在家里会帮着家人做家务，在学校学习也比较认真，所以虽然有恶习，但对自己的身体和学业还没有造成严重影响，高考也发挥出了自己的水平，如愿进入大学。那个时候，随着恶习越来越重，身体开始走下坡路，精神上时而亢奋时而内疚，意识到SY不好，但不管怎么下决心，怎么发誓，都是屡戒屡败。

二、最初戒色的崎岖之路

进入大学后，接触到了天南海北的同学。虽然学校管理较为严格，但男生宿舍的集体娱乐项目还是无法避免，最夸张的莫过于某位同学下了最新的资源，锁上门，小声的集体观看。在这种环境下，欲望被彻底带了出来，戒色之路变得更加崎岖。慢慢的，身体渐渐被掏空，虽然平时体育锻炼比较多，但也禁不住频繁的折腾。

在经历自己屡戒屡败后，想着去网上找找方法，于是打开百度搜索戒色，很快就看到了xx吧。那个时候，最大的感触是，原来不光我有这个问题，很多人都有，感觉找到了志同道合的朋友，找到了组织，找到了希望。当时觉得自己身体的变差、精神的萎靡和工作的不顺全都拜邪淫所赐。

为了改变自己的命运，让自己过上正常人的生活，我把生命的重心全放在了戒色上，以最大的决心和努力去戒色。于是，我每天把大量时间用在学习戒色文章上，戒色文集看了一遍又一遍，断念口诀每天都在心里默念，想着自己戒色越

努力，越能戒好色。但，事与愿违，虽然自己每天都很努力的戒色，色却一直笼罩着我，心里越想着戒色，脑子里越容易出现色。

以前不明白，后来才晓得整天想着戒色，往往更容易被色所迷，白熊实验就是一个很好的解释。通过著名的白熊实验可以知道，你越不想要的东西，反而越会占据你的思想，你试图赶走的念头，可能会以更强烈的方式回到你的脑海中。（按：白熊实验，具体请看《再谈如何断念》一文）

三、戒色重心的转移

当我把每天努力戒色当做生命中非常重要的事情去做，不仅色心未改，屡戒屡败，还给自己非常大的压力和恐慌，觉得自己这辈子完了，色都戒不了，何谈其他？

后来，在百度搜索不经意间看到了戒色七部曲，让我眼前一亮。因为这七项内容(早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省）没有一项是和色或者戒色直接相关的，这是一个没有谈色的戒色方法。（按：不谈色却能戒掉色，才是最高明的戒色法）

带着新奇和对戒色成功的渴望，我认真践行了七部曲。由于信仰原因，我并没有持诵（按：他指的是别行版的念佛持咒），实际只做了其他六项，尤其是里面的奋斗和健身。我每天想着自己要做哪些工作，如何把工作做好，如何提高自己的能力素质，对未来做规划，努力提升自己的认知思维层次，提高自己的执行力。有空的时候就去健身，跑步坚持得最好，还练力量，身体素质得到明显好转（按：建议慢跑和快走，不建议大家练力量，因为很多人身体很差，关于恢复身体的健身误区与正确方法，请阅读七部曲的相关文章）。当然，色心还是会有，也有把持不住的时候，但自己不会给自己压力，做错之后该干啥干啥。慢慢的，色心逐渐淡化，犯错的频率也越来越低。个人感觉，当对工作和生活投入的精力越多，色心就越淡（按：此句精华！“色是忘掉的，不是戒掉的”）。人的精力毕竟有限，工作和生活还忙不过来，哪还有精力瞎想。

慢慢的，自己的人生又渐渐地回到了正轨，每天忙于工作，心系家庭，努力提升自我，不知疲倦的为美好生活而奋斗！对于戒色这件事，已经消失在自己每

天的奋斗里了。（按：如此戒色就对了！戒色的最终归宿是回归正常生活，做一个正常人，而不是一直执着于断念、念念不忘戒色、执着戒色。不管什么戒色法，最后都要回归正常生活。不能让你回归正常生活的戒色法，一定是有问题的。）

部分戒友的读后感：

戒友群氓：这篇文章写到我心坎里去了，天天念断念口诀、实修断念，每日总结，但我还是每 3 天或者 4 天破一次，好苦恼啊！

戒友笑对人生：希望看到这篇文章的人不要再沉迷戒色了，因为一味看戒色文章，满脑子只想着戒色早晚会精神崩溃的，我以自己亲身经历泣血相告。

戒友战士：恭喜兄弟能遇到七部曲，我们都是从坑里爬出来的人，知道以前的痛苦，落实七部曲后才像个正常人一样活着。此刻内心有点不舒服，因为曾经和你一样，沉迷在某贴吧的戒色理论里，好几年走不出来，还好遇见七部曲。

点评：为什么说本案例是无信仰戒友的经典戒色参考案例？因为这位戒友犯的错误也是当前戒色界很多无宗教信仰戒友常犯的错误。这位戒友最初戒色不可谓不努力，为什么还屡屡失败呢？因为他用错了方法。他不但戒色方法错了，断念方法也错了。如何正确断念？请看《再谈如何断念》一文。

七部曲乃硬核戒色——成功戒色一周年感言（20 年恶习逆袭路）

作者：戒友老斗士

我现在实践通行版《戒色七部曲》已经成功戒色 375 天了。突破一周年大关，这是我戒色 20 年来的头一回。下面谈谈我戒色 20 年的经验，希望对大家有启发。

我是 80 年生人，年近 40 了，小时候无师自通学会自渎。从小沉迷其中，身体一直体弱多病。到了高中，量变成质变一切都崩坏了，如同行尸走肉。当然有过抗争，专业戒色 20 年，从来没有成功过。

我以前学的专业是汽车维修，内燃机的原理是将化学能转化为机械能，也就是一种能量守恒定律的运用。以此类推，性作为一种能量，也可以转化为另一种形式的能量。是否懂得合理的转换，便是区分戒色法高下的标准。

最高明的转换手段便是将精力投身于高层次的追求上，比如牛顿、贝多芬这些著名的大师，之所以获得震古烁今的成就与远离儿女情长有很大关系（按：《戒

色七部曲》强调树立远大志向、强调奋斗、修身、多做正事，就是在做高层次转化工作)。次一等的转换手段，就是水浒中那些好汉的行为，不近女色只是成日里打熬筋骨，此种手段虽不高明，却也得副好筋骨。最末等的便是不转换，将性能量一泻而快，痛快是痛快，不过接着就是快痛了。对于这最末等手段的恶果感受，我想到论坛来的同道们都深有感触，感到痛不欲生的也不在少数，鄙人便是。

综上所述，我认为戒色的核心便是转换这股十分强大的原始性能量。为什么这股能量强大，因为它属于我们的本能。一切动物的生存主题都逃不开食物和繁衍，所以与繁衍相关的性能量着实厉害，而人类又是此中翘楚。大部分动物都有固定发情期，而人类却是四季如春（发春的春），辩证地来看这样有利于种族延续，反过来看就容易泛滥成灾。总之，性能量是很强大的，硬顶，九死一生。就是那一生，也得脱几层皮，效果还差。

对于硬顶，我的感受最深，每每咬牙切齿、握拳强忍，往下体浇冷水，通通无效。有一次最多戒三百天还是失败，那种绝望感，别人常常说什么十八层地狱，我认为只有经历过这种失败的人才能体会到何为地狱。我真的就这样顶了十几年，将人生搞得一塌糊涂，跟着了魔一样的和它厮杀，不计后果，现在想想完全就是偏执狂（按：用某一个口诀去和淫念对抗，是高难度的戒色法，是戒色歧路，而《戒色七部曲》的戒色策略是“转化”，根本不走“对抗”这条歧路)。

未修七部曲之前，我戒色是浑浑噩噩数着天数过日子，徒留一串数字，实则依然虚度光阴。直到遇上七部曲，通过实修我才渐渐冷静并有了些章法起来。通过最近一段时间的效果来看，我内心开始有了希望。一开始我落实七部曲有些不认真，还是数天数过日子，还好论坛版主那句迟早破戒的警告，惊醒了我。我现在每天戒色就是认真落实通行版七部曲日课，再也不傻傻地和淫念恶习去对抗了。我就是好好的去生活、去奋斗，持诵就是每天念一遍《生命重生誓言》，身心状态越来越好了，就这样很顺利的成功戒色一周年了。20 年痛苦而绝望的黑暗戒色生涯，终于迎来了曙光！

心理学家认为面对不良情绪的最佳方法，不是强忍也不是发泄，而是转移，深以为然也。戒色也该如此！以物我两忘为目标，把与色的恩恩怨怨全部相忘于

江湖吧。“随淫入邪苦，强斗亦自伤。不如泯恩仇，江湖两相忘。”（按：这句诗大家必须背下来，因为此诗深得“系统戒色”理念“色是忘掉的，不是戒掉的”之精髓）

因为戒色，和淫念恶习硬碰硬的对抗，弄的自己苦大仇深也是违背戒色的初心之举，将生活过得充实而有益才是戒色的核心（按：此句大对！）。人生的不幸不能全部推到邪淫果报上，但这种果报无疑大大增加了人生的困境难度。戒掉邪淫也不会万事如意，但会让我至少有勇气与耐力去奋斗（按：完全正确。现在很多戒友就是把人生的不幸全部推到邪淫果报上，天真的认为只要戒色了人生就逆袭了、一切都变好了）。

最高明的戒色是对性能量进行转换，而七部曲就是一种简约而行之有效的转换手段。首先它很简约，但绝不简单。虽只有七点指要，却如同独孤九剑一般仅仅几招便可破尽天下十八般兵器！（按：精要妙谈！）

我是个粗人，一直很遗憾自己书读的少，以前该学习的时候尽看武侠书来着，所以无法以高层次的理论来解释自己对七部曲的理解。但就从《笑傲江湖》中读来的有关独孤九剑的相关内容，让我对于七部曲的体会有了一种异曲同工的感觉。

我最近细细的思索身边的那些邪淫之人，多多少少都走在七部曲所要求的反面。故此，反其道而行，必破邪淫（按：戒色失败是因为走到了七部曲的反面，这句话道出了戒色的天机）。

硬核，就是直捣黄龙，一击必杀！戒色，非走硬核路线不可，要走硬核戒色路线就非执行《戒色七部曲》不可！

天下人苦邪淫久已，今日当破此贼而后快！

点评：文章句句精彩，直戳很多人戒色失败的核心问题，是过来人的经验谈。戒色失败 20 年的老戒友，通过落实通行版《戒色七部曲》已经成功戒色一年了。这说明什么？实践是检验真理的唯一标准。一个戒色法好不好，不是某个戒色前辈或戒色大神说了算，而是真心落实的戒友说了算，只有真正实践的人才有发言

权。为什么《戒色七部曲》高效而且普遍适用于广大戒友？为什么一击必杀？你只有亲身实践了才会真懂得！

找到自己的人生意义——我的成功戒色体会

作者：佚名戒友

我以前关注过戒色论坛，也经常浏览论坛，受到很大启发。以前饱受戒色之痛。前 7 年吧，大学毕业，由于大学期间管不住自己 sy，混的很差，同学关系也一般，自己的能力没有得到锻炼，毕业也没找到好工作。鬼使神差又毕业回家考研不工作，由于 sy 太严重，浪费了太多亲人的期盼，2 次考研都没有成功，半途而废。父母也包括我自己，对自己非常失望。

还好天无绝人之路吧，在家乡的小县城找了一个销售工作，工资 2000 也不高。销售期间倒是锻炼了我的能力，跑销售虽然很辛苦，但我也开阔了视野，看到那么多有钱的老板多努力，夜里 10 点多了还没关门休息。跑销售也见识了贫富差距，自己的财富多么囊中羞涩。

刚好我所在市区有一年大力招聘教师，我感觉这是我毕业证可能唯一有用的地方吧。报了名，买了资料，白天跑销售，晚上复习做题，周六还跑市场，周日有空一天背书做题，算是断断续续的戒了 sy 和色情。还好那一年报名初中化学教师岗位的人比较少，我成绩靠前入围。面试我也充分准备，最后成功考取编制。大学期间胆怯不自信，没有主动参加一次比赛，没有各种证书。这次入围极大的增加了我的人生自信，觉得自己还是个有用的人，有点价值。从那之后就没有再犯 sy，几乎不看色情的了。现在脱离农村环境，在市区当化学老师，教书育人，后来又结婚生子，人生就这样稳定而自信前进。

通过我的经历，我总结一下应该怎样戒色：

1、要有一个人生目标，激励自己去奋斗，工作目标或生活目标都行。

2、拿出行动真干起来，而不是说大话。

3、要善于借助外界力量，让自己身心充满正能量。比如励志电影、励志歌曲或跟着团队，目的都是忘记负能量、充实正能量。有时候感觉控制不住自己了，去电影院看看电影，得到了放松，心情也好了。

（注：（1）看电影是自我调控、充实生活的方式之一，自我调控、充实生活不一定非要看电影，可以选择做一切正当的事，比如参加文体活动（打球、游泳、武术、徒步等锻炼身体类活动，以及练书法、绘画、学习乐器、唱歌等内容健康的文化娱乐类活动）、登山临水、郊外旅游、和同学朋友聚会等等。目的：一是融入生活、融入社会，远离虚幻的戒色世界与网络世界；二是适当放松心情，享受美好的生活，避免走入戒色歧路脱离现实执着戒色而把自己搞得那么累，忘记了生活。（2）本条戒色经验可以归纳为：一是多做正能量的事，二是培养业余爱好充实生活或参加健康的文体活动放松身心，懂得自我调节。）

4、行善。善事有很多，放生也很好。看着那些小鱼因为自己而获得了生命和自由，感受到生命的美好和珍贵，会纯净心灵珍惜生命。

最后，希望还在受苦的朋友们早一点找到自己的人生意义和道路。

点评：这位戒友的戒色路子非常纯正，走的是“中弘期”前辈的戒色路线，他并没有使用“每天大量看戒色文章提升觉悟、念诵断念口诀、练习观心断念对抗心魔”这个方法。戒色一定要用“觉悟断念法”吗？色该怎么戒？看了这个案例，大家要认真反思这些问题。

真正的戒色，不是脱离生活另搞一套戒色，不是把生活的重心和时间都用在戒色上，而是把戒色融入到现实生活中，改正自身坏毛病，养成良好行为习惯，好好学习（学生族戒友）、努力工作（上班族戒友），培养有益身心的业余爱好充实自己的生活，把时间都用在正事上，树立一个有意义的人生目标而努力奋斗，这样就可以戒掉色，而这恰恰就是《戒色七部曲》所提倡的。

成功戒除恶习后，最终要离开戒色圈子，回归正常生活之中，做一个正常人，而不能永远待在虚幻的戒色世界里。大家要搞清楚一件事：

戒色，仅仅是人生的一个阶段性经历，并不是人生的终极意义所在！因为戒色乃至戒色成功并不是一件多了不起的事，人生有很多比戒色更了不起的事等着我们去做！

戒友实践感言

【案例】戒友涤生

第一次尝试系统戒色法（戒色七部曲），比较轻松就实现了24天不自渎的记录，这在十九年的自渎生涯中是前所未有的间隔天数！

其实我每天执行七部曲日课的情况并不好，大部分时候只完成了一半的项目，而且逐渐降低了重视程度。从此刻开始，严格执行七部曲日课，新的征程拉开序幕。

【案例】戒友启蒙

真看懂七部曲，知道它厉害的，目前在整个戒色界人数不超过5%。

【案例】戒友大川

可以这么说：凡是对《戒色七部曲》乱喷的，全都是戒色没有上道的人！

【案例】戒友醒

看了《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》等文章，我的心情忽然开朗、豁然大悟：现在有些戒友（包括之前的我）视野不开阔，一提戒色，只知道觉悟、断念，对于戒色论坛的“系统戒色”方法压根不知道，不知道还有如此广阔的戒色天地。

【案例】戒友奋斗中的追梦人

如今戒色界似是而非的方法当道，也是后弘期的一种发展产物，但是其根本原因在于戒友自己：骨子里面的懒！因为懒，放着该承担的责任不承担：辞掉工作戒色、退学戒色、一头扎进寺庙里逃避现实社会戒色、“戒色砖家”、“躺戒”、“巨婴”比比皆是，令人触目惊心。

【案例】无名戒友

并不是说戒色期间就不看戒色文章，文章要精看而且看的有深度，就像每天喝一杯茶一样。以前我就是犯了这个毛病：努力奋斗戒色=没事就看戒色文章、做戒色笔记背笔记、天天断念。误以为这就是戒色。

【案例】戒友日月

七部曲很厉害，每天过得很快，感觉时间不够用。

【案例】戒友15#

事实证明，只要节制上网、多运动、断除色情信息，欲望真的不大，除非自己作死。更何况这几条只是七部曲的一部分，你们懂的。

【案例】戒友文化人

我亲自检验七部曲日课后，我都惊了……今天是连续 4 天早睡早起。最晚 11 点 20 睡，最早 5 点醒。连续早睡 2 天，脸部光泽就出来了。我父母说：看我根本不像快满 40 岁的人，最多 28 岁。

【案例】戒友光明与戒色论坛某版主的对话

光明：还有 14 天就要考试了，每天忙着复习，虽然念圣号不如以前多了，但也没有淫念。

论坛版主：抓备考、充实生活不是戒色?

光明：2016 年我备战考研的时候，当时还每天看很多的戒色文章，以为这样能戒掉色，结果是看文章洗脑耽误了备考时间，考研也失败了。不过我现在不会了，因为我明白了戒色不能脱离现实生活，奋斗备考就能戒色，我现在戒色不会脱离现实生活了。谢谢您的指导,没有您我还是脱离现实单独搞戒色那一套。

点评：为学业发展而积极备考，这就是落实《戒色七部曲》奋斗项，奋斗就是戒色法！大家要树立这种高格局的戒色观！

【案例】戒友多喝水多运动

幸亏遇到你们，不然我还不知悔改。奋斗起来淫念是什么都不知道了。

【案例】戒友美味人生

七部曲真正的做到位了，确实忙的没时间想邪淫的事，而且生活很充实。

【案例】戒友一飞冲天

最近忙的昏天暗地，白天基本上没空，闲不下来，甚至周末、晚上都在加班忙工作。生活工作的充实非常容易帮助戒色。每当晚上闲下来思考的时候、在听戒色录音的时候、在读摄影书籍的时候，才意识到忙碌是可以忘掉色情的。

点评：奋斗不是戒色法？充实生活不能戒色？这种错误见解必须纠正过来。

【案例】戒友奋斗中的追梦人

落实七部曲之后，我现在欲望越来越少，戒了 90 多天。

【案例】戒友晴天

感谢各位前辈。今天是一次性戒色第 100 天。除了头发感觉没什么恢复外，身体其他方面好多了，现在心理也健康多了。按照七部曲的健身方法，体重也下降了 8 斤多。目前正在奋斗中，工作也得到了领导肯定。也遇到了好女孩。我还准备继续修养身体和心理，我下一个目标是 150 天。感谢七部曲！

【案例】戒友远方

实践七部曲之后，我感觉淫习离自己越来越远，生活中几乎想不起来它了。不但如此，最先戒掉的是烟瘾（三天 4 包的量），后来才是邪淫，后来贪吃、邋遢的毛病都慢慢没有了。现在已经忘记自己在戒色，好久没有数过日子了，刚才数了下，戒烟 6 个多月，戒色 108 天。

【案例】戒友小笛

在戒色这条道路上跌跌撞撞数年了。三年前有幸遇见七部曲日课，如今生活大有改观！回首往昔，浪费了太多时间。通过践行七部曲给我的一个感觉就是每天时间不够用，哪还有时间去想一些乱七八糟的事情？！朋友们，我们以前走过的弯路就认命吧，如今遇见这么好的戒色修身方法，我们可不能认怂啦！

朋友们，回到现实生活中去摸爬滚打吧！不用去想将来会怎么样，过好现在的每一天，学会爱自己、爱他人、爱社会！ 为了爱我们以及我们爱的人奋起吧！就像电视剧《士兵突击》里面许三多当兵时他爹给他讲的：三儿，要活出个人样！

点评：用错了戒色法，确实会浪费时间。走了弯路还能回头的人，是聪明人。就怕走了弯路一直不回头，那就无可救药了。

【案例】戒友奋斗中的追梦人

大一大二我就知道七部曲，每天无所事事，所以依旧没戒掉。直到大三考研才真干七部曲，才彻底戒掉了，看来人真的闲不得。人生需要做的事太多太多，单单戒色成功，说实话没有什么激动万分的感觉，戒色成功不过是落实七部曲顺带的很平常的一个产物罢了。靠强戒压制才会退转，落实七部曲主动创造奋斗条件，才能保证金身不破。人生，每个阶段有每个阶段的责任，有每个阶段的奋斗目标。戒色七部曲，不单单局限于戒色成功，更重要的让你在落实过程中人格完

善了。说白了，你知道什么该做，什么不该做，福德上来了，外缘顺畅了，内外结合，接着落实七部曲，戒色还会破戒？暂时也没时间去写感言了，就是感觉大道至简——老实听话真干，这六个字单单戒个色足矣。

七部曲的威力太大太大，言无不尽，各位加油！以上就是戒色半年多的个人体会。

点评：七部曲的戒色效果，公修公得，婆修婆得，不修不得，谁干谁知道。

【案例】戒友打一盏明灯前行

天天执著于戒色的人表现为："呆戒"、"死戒"、"笨戒"、"躺戒"、"睡戒"等，往往已经注定不是个正常人，他们越戒色，越想色。我们要做的是回归正常生活，做个沟通无碍、内心阳光、思想清净的正常人。七部曲日课就是真正挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾的灾后重建工程。

"通行版"的前世今生

"系统戒色"理念很复杂，"系统戒色"方法却很简单。**真正好的戒色法，必定是简单、容易、直接、高效、普适性强、成功率极高的。**通行版《戒色七部曲》诚如斯！

为什么说通行版《戒色七部曲》是高效戒色法？

在"中弘期"戒色时代，也就是2006～2011年老戒色论坛的鼎盛时期（2018年论坛重建了），使用通行版《戒色七部曲》戒色成功有据可查的论坛会员（戒友）至少300人以上。这是根据老论坛会员自己写的成功戒色帖得出的数据，这个数据还不包括漏统计的很多成功者。很多人成功后不写帖子一走了之，导致根本无法准确统计到底有多少成功者。据论坛管理员们的多年管理经验，戒色成功之后不写成功感悟帖一走了之的人数是写成功贴人数的3倍以上，因此实际成功者远远大于300这个数据。根据论坛管理员估算，实际成功人数至少有1000人左右。由于戒色论坛不提倡宗教，当时老论坛前辈们用念佛持咒这个戒色法的人较少，普遍使用的都是论坛提倡的儒家修身方法（也就是通行版七部曲的内容），而通行版《戒色七部曲》就是从这300位成功者的戒色经验中提炼总结出来的。从这一点来看，通行版《戒色七部曲》是戒色论坛正宗、纯粹的"系统戒色"方

法传承，是众多戒色前辈们的集体成功经验与智慧结晶。

从戒色史的角度来看，通行版《戒色七部曲》曾经造就了“中弘期”戒色时代无数戒友成功的奇迹，涌现出一大批赫赫有名的元老级前辈，造就了一个辉煌的戒色时代！其中很多戒友在戒色后通过自身努力考上了名牌大学、研究生、博士生、留学海外，事业顺利、财运亨通，之后他们都离开了戒色界。还有一些前辈们留在老戒色论坛当版主或是应新论坛管理团队的邀请，回归担任版主。这些前辈名动当时整个戒色界。这就是通行版《戒色七部曲》是高效戒色法的事证。

随着坚守老论坛的戒色前辈们陆续离开戒色界，互联网从PC时代进入移动时代，再加上其他诸多原因，戒色论坛渐渐走向势微，百度戒色吧才开始崛起。虽然这个戒色时代（“后弘期”戒色时代）有所变化，无宗教信仰的戒友只要每天认真落实通行版《戒色七部曲》，沿着“中弘期”戒色前辈们的足迹前行，依然能够创造戒色成功的奇迹！因为真理具有永恒性，不会因为时代变化而变化！

（按：2010年之后，随着智能手机的普及，互联网从PC时代进入移动时代，时代发生了巨变，戒色大环境以及戒友自身素质变化了，为了应对时代的变化，于是加上了念佛持咒这一条，才有了别行版《戒色七部曲》这个版本。别行版是在通行版的基础上产生的。由此可见，通行版《戒色七部曲》才是“中弘期”戒色前辈们“系统戒色”理念与方法的最原始纯正传承。）

色该如何戒

色，到底该如何戒？一位戒色与人生双成功的人士认为：

很多邪淫者，为什么几年甚至十几年都改变不了命运，而且下场悲惨呢？

我们现在来看一下，在我们这个群体当中，很多人都把精力放在什么地方？每天把精力放在这个戒色上面，看大量的戒色文章，然后被戒色困住。一件事情，你老是在乎它，老是重视它，往往对你是不利的。所以大家一定要跳出戒色这个圈子，去让自己充实起来，多传播一些正能量，去接触更多比你优秀的人，学习他们高贵的品质。你应该有所追求，去实现自己的梦想，包括建立一份自己的事业。

所以，我建议兄弟们一定要尽快离开现在这个狭隘的（戒色）圈子，到外面

去看一看，因为外面的世界很大，千万不要让现有圈子的一些极端错误观点以及自己狭隘的思想给限制住了。否则，你的人生之路不会很宽广，人生悲剧很快会发生。

点评：感悟非常正确！与“中弘期”戒色前辈们观点一致。

“中弘期”戒色前辈们认为：不能太执著于戒色，戒色必须融入生活、回归现实社会。现在的戒友就是太执着于戒色，脱离了现实生活，沉迷在虚拟戒色世界里，天天抱着戒色文章没完没了地啃，执着于用某个断念法和淫念斗，自身坏习惯却没有任何实际改变，这样不但戒不掉色，人生路也会越走越窄。

无宗教信仰的戒友应该用什么方法戒色？

答案是：每天认真落实通行版《戒色七部曲》日课。这才是当代无宗教信仰戒友的真正出路，而不是用某个断念法和淫念斗。

为什么通行版《戒色七部曲》才是当代无宗教信仰戒友的真正出路？

（1）从事上讲，已经有 300 多位前辈与戒友用这个方法成功了。

（2）从理上讲，通行版《戒色七部曲》能让你每天都过上健康、正常的生活，而戒色的最终目的就是回归健康、正常的生活！

无宗教信仰的戒友戒色应该怎么做？

其实很简单，每天认真落实通行版《戒色七部曲》日课，投入到火热的生活之中，认真学习、努力工作、享受美好人生，改正自身毛病习气，为自己的人生理想而奋斗，在现实社会中磨炼自己，该干啥干啥，这就是真正的戒色！这就是通行版《戒色七部曲》大力提倡的戒色理念与戒色方式。戒色不需要天天花大量时间看戒色文章洗脑提升觉悟，不需要天天做戒色笔记、背笔记，天天想着什么时候才能觉悟，不需要天天念“断念口诀”、练习观心断念，不能整天沉迷在虚妄的戒色世界里。

“戒色不能太执着”，这是论坛前辈早就说过的忠告，但是现在的戒友恰恰犯了执着戒色的毛病。过度沉溺于戒色，把戒色当成生活的全部和重心，天天和淫念斗，走了行不通的戒色歧路。认真落实七部曲日课，改掉自己的不良习惯，不断提升自身素质，为自己的前途努力奋斗，这才是戒色正途。真正生活健康充

实的人，何来淫色可戒？

戒色要走中道，既要高度重视戒色，但又不能过度沉迷于戒色。一定要远离网络和虚幻的网络戒色世界，回归线下、回归生活，把戒色融入到生活之中，到生活中去磨炼自己，该干什么就干什么，不要因为戒色而影响了自己正常的生活。通行版《戒色七部曲》就可以做到这一点，让你不再沉迷戒色、执着戒色，让你跳出戒色问题，换一种思路从更高的层面来看待和解决戒色问题，走不戒而戒（不直接戒色却戒掉了色）、“不战而屈人之兵”的上乘戒色道路。因为“真正的高手，都是跳出问题来解决问题的”。

落实《戒色七部曲》，如何有效利用自己的业余空闲时间？这是一个值得大家认真思考的问题，因为这一点与你能不能戒掉色有关。建议大家将自己的业余空闲时间都花在进德修业的正事上去：学习传统文化的书籍修身养性；或是培养一个正当的业余爱好陶冶身心，比如琴棋书画；或是去参加一门谋身技能、事业发展的培训；或是参加继续教育学习，考一个谋生的资格证书，比如驾照、某行业的从业资格证书等等。总之，让自己忙起来，让自己的生活充实起来，多做一些有意义的正事，时间长了自然就远离了恶习。

总之，落实七部曲日课一定要给自己制定一个人生发展的奋斗计划，把落实七部曲日课和人生发展结合起来，这样戒色就无缝对接的融入到生活中去了，久而久之就达到了不刻意戒色却能戒掉色的目的，不但获得了戒色成功，而且人生前途也必然焕然一新！

成功之后的路

戒色成功后，路该怎么走？写一篇成功经验帖子发到网上，给后来人一个交代，然后彻底离开戒色界，回归现实社会，过正常人的生活。除了极少数坚守戒色界做公益的人以外，这是绝大多数人必走的路。

现在的戒友根本不知道“中弘期”老戒色论坛时期的前辈们是如何对待戒友的。当时戒色论坛的前辈们反对戒友整天泡在论坛戒色，坚决地把戒友赶下线，让戒友到生活中去戒色。论坛一旦有会员（戒友）成功了，论坛版主就把他们赶出论坛，不让他们在戒色圈子里继续待下去。把戒友赶出论坛这个做法是对的，

当然也容易间接导致论坛戒色人才的流失和论坛的衰落。老论坛时期的终极发展愿景是将来论坛没有一个会员，全部离开论坛。为什么？戒友都离开论坛，说明全部都成功了，都回归社会过正常人的生活去了。因为你邪淫失去了常态，不正常了，所以才会来到戒色界戒色，既然戒掉了就要离开了。因为戒色界是一个负能量聚集地，并非久留之地。

一个人长期待在戒色圈子里是有问题的,除非是少数发心做公益的人。但哪怕是发心做公益的戒友、坚守戒色界做公益的前辈，最终迟早也要离开戒色圈，由新人接替，这就是所有人的最终戒色归宿。因为戒色仅仅只是自己人生的一个阶段，人生的意义并不在戒色圈子里。这就是为什么很多“中弘期”非常厉害的前辈们都陆续离开戒色论坛的原因，也是戒色论坛衰落和当代戒友不知道这些元老级前辈大名的重要原因之一。

简单评价标准

《戒色七部曲》日课的目的是让大家不脱离生活戒色，充实自己的日常生活，多做正事让自己忙碌起来，忘记自己在戒色，最后就自然而然戒除了恶习，达到“不戒而戒”（不刻意戒色、不直接戒色却能戒掉色）的目的，这才是戒色的最高境界。

通行版《戒色七部曲》日课是否落实到位，有一个最简单的评价标准：

如果你落实《戒色七部曲》日课之后，你觉得自己每天过得很充实，感觉时间不够用，这说明你把《戒色七部曲》日课真正落实到位了。如果你落实《戒色七部曲》日课之后，还有大把的闲暇时间无所事事、去玩游戏、无聊上网浏览，说明你制定的日课内容有问题，落实日课是根本不到位的，没有给自己制定真正的人生奋斗目标和计划。

如果大家认真落实通行版《戒色七部曲》日课 1～3 个月，会明显感受到身心状态向好的方向转变。继续坚持下去，成功戒除恶习指日可待！

最后一张王牌

如果有一些戒友落实《戒色七部曲》（通行版）日课虽然取得了一定的进步，却依然无法彻底戒除恶习，那该怎么办？办法是：由实践“通行版”转为实践“别

行版”《戒色七部曲》。别行，是为屡屡失败的老大难戒友所开启的一条绿色通道、一扇直通成功的“方便之门”。

能否有效化解淫心是成功戒色的一个关键点。经过大量戒友的实践，证明“别行版”的持诵（念佛持咒）确实是一个有效化解淫心的手段。念佛持咒能否出化解淫心的效果，和你是否信佛没有一点关系。即使信佛戒友不下功夫持诵，也无法化解淫心。对于不信佛的戒友，只要每天坚持念诵佛号咒语一定数量，你就会发现淫心明显变弱了。

“别行版”的持诵是否有效，实践是检验真理的唯一标准。每天坚持念诵观音菩萨圣号或准提咒一定量，一般坚持 1～3 月必见效果，会明显感觉淫欲心变淡了，可以降服淫念了。有的人一周就见到效果感觉淫心变淡了，还有的人 5 天、3 天就见效了，甚至有个别人持诵的当天就见效了。当然这个应期因人而异，有些人快，有些人慢，每个人都不一样。落实“别行版”的持诵，可参考《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》三篇文章，文中例举了一些无信仰戒友通过持诵化解淫心的案例。实践证明，“别行版”的持诵“与信仰无关，与下功夫有关”，也是一个普适性的方法。

“别行版”的持诵（念佛持咒）仅仅是一个戒色方法，是为了帮助大家化解淫心顺利戒色，并不是要大家去信仰宗教。“别行版”的持诵是无信仰戒友的一个备选项目。如果实践了通行版《戒色七部曲》依然屡屡失败，最后可以试一试“别行版”的持诵。当然这只是给大家的一个戒色建议，至于相不相信、肯不肯做，各位戒友自己选择。因为戒色是个人私事，每个人都有自由选择权，别人无权干涉。

结　语

对于无宗教信仰的戒友，实践《戒色七部曲》日课有一个好处，它是双保险。认真落实《戒色七部曲》（通行版），大多数人完全可以戒掉恶习。少数屡屡失败的老大难戒友用了“通行版”依然不能戒除，还有最后一条生路：落实《戒色七部曲》（别行版）。

说不说在我们，听不听在你们。前辈算是仁至义尽了，我们绝对尊重大家的自由选择权，七部曲的两个版本，你们自己选。

治病的药方（成功戒色的方案）已经开出了，病能不能痊愈（恶习能否戒掉），就看大家肯不肯听话服药了（戒色态度与执行力如何）。

邪淫恶习带来的身心痛苦煎熬与戒色成功后获得的身心喜悦清爽，都是你自己选择的结果。

你选哪个？你做主！

再谈如何断念

【导读】：本文破斥了戒色界广大戒友普遍存在的断念误区与戒色误区，指明了正确断念与正确戒色的方向，戒色秘诀尽在此篇，实为成功戒色必读篇目。

目录索引

上篇：破邪篇

降念八法、观心断念的误区、如何正确断念、断念实战的忌讳、对治淫念的原则、观心断念的陷阱、观心断念后遗症、如何正确观心断念

下篇：显正篇

色该怎么戒、正行与助行、扶正为本　祛邪为末、断念高手是怎样炼成的、上乘断念法（戒色上上策）、戒色黄金策、戒色根本法、戒色的核心是什么、附录

正　文

戒色必须戒意淫，就是对治降伏淫念，这是戒色公论，无需讨论。本文原题目为《再谈如何戒意淫》，由于“戒意淫”在这个时代被大多数戒友称之为“断念”，为了随顺大家的习惯，本文题目最终改为《再谈如何断念》。

上篇：破邪篇

降念八法

断念的方式有很多，在大约 12 年前的“中弘期”戒色时代我曾经写过一篇专讲断念的文章《如何戒意淫》。这篇文章曾经一度很流行，现在“后弘期”戒色时代的戒友就不太熟悉了。

我在《如何戒意淫》和另一篇戒意淫文章中一共讲了六种断念方法：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法（念佛持咒法）。现在再补充两种断念法，分别是转移法和思维法。

简言之，对治淫念的方法有八种：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法，这八种方法称为“降念八法”。

【按：“降念八法”就是降服淫念的八种方法，也就是“戒意淫八法”，之前称为“断念八法”。现在之所以把“断念八法”改为“降念八法”，是因为从

唯识学原理来看，只有断了淫欲习气的人才有资格说断除淫念，一般普通戒友根本无资格说断除淫念，只能说降服淫念。由于一般戒友的淫欲种子习气未断，一旦遇到染缘内心的淫欲习气还会爆发，会导致再次出现淫念，断除淫念（断念）这个说法不严谨，因此故改之。另外，戒友案例中凡是涉及“断念八法”一律改为“降念八法”，后不赘述。】

“降念八法”具体解读如下：

观心法：淫念一起立刻斩断（淫念顿断法，也就是念起即断），自己不跟着淫念跑（念起不随），淫念一起立刻察觉，一觉察淫念就消失了（念起即觉、觉之即无）。

呵斥法：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。

断喝法：古代禅师的断喝极具威力，当年马祖禅师振声一喝，他的徒弟百丈禅师耳聋三日。当淫念汹涌时，不妨学学禅宗的断喝，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：深吸一口气，嘴巴闭住，勿以鼻呼吸（或用手捏住鼻孔），忍住呼吸，直到忍无可忍时，（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？

运动法：破戒大多数发生在身体静止的状态，比如躺在床上或坐着不动，戒色就要反其道而行之，避免这种情景，可以通过剧烈运动化解淫念。室内运动有蹲墙功、马步、俯卧撑、仰卧起坐、站桩、五体投地功等；室外运动有快走、跑步、跳绳、打球等。

持诵法：就是念佛持咒法，当淫念生起无法克制时，立刻大声或轻声、默念“南无观世音菩萨”或准提咒，将心念集中在佛号咒语上，以正念代替邪念，直到淫念化解为止。一句佛号咒语口念心听，绵绵密密的持诵，裹得淫念根本没有个落脚处，实为以楔除楔的妙法。

转移法：就是做事忙碌法。淫心一起立刻找一件事来做，或找人说话，或去人多热闹的地方，或干体力活，或掐指尖，或轻咬舌尖，或看书，或玩乐器，或

逛街……总之就是从当下环境中随机找一件事不停地做，让自己的身心处于活动和忙碌状态，以外力强势打断淫念的心相续，淫念就平息了。转移法的目的是转移注意力，让大脑去想别的事情。因为人一心不能二用，欲念只是一个虚幻念头，当身心在忙碌或注意力聚焦在其他事情上的时候，人就不会被欲念所控制。此方法的好处是不受时间地点限制，至于从当时环境中找什么事来做，这就要看自己的高度智慧了。

思维法：就是反复思考恶习的危害，回忆自己这些年因为贪图淫习一时之快导致自己身体上的疾病痛苦、心理上的扭曲伤害、命运上的坎坷遭遇、人际关系上的种种羞辱不堪……如此想下去会觉得这样做很不值得，就不再贪图一时快乐，淫念就逐渐熄灭了。

“降念八法”有一句运用口诀：“降念八法齐上阵，淫念溃散化无形”。这句口诀建议大家背下来，至于如何理解运用，后文会讲到。

每天认真落实《戒色七部曲》，淫心就变淡了，淫念就很少起了，因为大部分淫念都被七部曲提前化解了。偶尔起了淫念可以用“降念八法”灵活对治，降服淫念之后立刻彻底放下“降念八法”，继续认真落实七部曲。如此戒色，成功水到渠成。

【按：因为《戒为良药》的影响，目前很多戒友都用“观心断念”戒色，其“断念口诀”的内容是“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”。有戒友提出疑问：“观心法”和“断念口诀”（观心断念）的内容好像是一样的，二者是不是一回事？

我在十几年前写的《如何戒意淫》一文中就提出了“淫念起了，在前三念内立刻斩断”（淫念顿断法，也就是念起即断）。在《禅观在戒意淫中的运用》一文中提出了“念起即觉、觉之即无”以及“念起不随”等内容。不过这几句对治淫念的诀窍当时并没有归纳在一起，也没有统一命名，而是散落在各篇文章里。这些方法现在统一称之为“观心法”。

从内容上看，“观心法”和“断念口诀”（观心断念）基本是一回事，只是名字不同。我在十几年前介绍用观心方法对治淫念的目的，仅仅是让大家了解一

下，做为一个备选方法，用不用自己决定（因为已经介绍了“戒意淫六法”）。后来我并没有继续提倡“观心法”，反而大力提倡《戒色七部曲》。“观心法”难度比较大,仅仅是众多对治淫念的方法之一,不能做为主要戒色法使用和推广，对这个方法大家了解一下就可以了。】

观心断念的误区

由于《戒为良药》的提倡，现在很多戒友都在使用观心断念这个方法戒色，但是他们却忽视了一点：观心断念的适用人群，即使用者的根器（先天素质）问题。观心断念对使用者的根器要求是：必须是上上根器之人。

举个例子，佛家分很多宗派，有天台宗、华严宗、律宗、三论宗、唯识宗、禅宗、净土宗、密宗等宗派，每个宗派的修行方法都不一样。相对佛家其他宗派，自古以来选择禅宗的修行人并不多。为什么？因为禅宗对根性要求太高，参禅太难了，很多人不适合。参禅的人自身必须是上乘根性才有可能开悟，否则以中下之资质参禅终生也开悟不了。即使在禅宗兴盛的时代，终生不悟者也比比皆是。佛家的修行方法有很多，分别针对不同根器的人，修行必须选对适合自己的方法才有可能成就。

戒色亦然，戒色方法也有“根器适用性”的问题：适合别人的方法不一定适合自己，别人可以走通的路，自己未必可以走的通。人与人之间是有差别的，不能盲目跟风模仿某些成功者。很多戒友都不知道这一点，看到别人用观心断念戒色成功了就盲目跟风，结果自己屡屡失败痛苦不已。

由于人与人的根器不同，有的人是上上根器，而有的人是中下根器。大家在选择戒色法时头脑要清醒,要考虑自己是什么根器的人？这个戒色法是否适合自己？方法无高下，但根器有差别。戒色方法选对了，适合自己的根器，很快就会见到效果，戒色很容易成功。戒色方法选错了，不适合自己的根器，即使很用功也效果甚微，依然屡屡失败。

那么，观心断念适合什么类型的人？

适合悟性高、福报大、意志坚定、有恒心毅力、自制力与执行力皆强的上根人。戒友中的上根人毕竟不多，绝大多数都属于中下根器，所以很多戒友尽管使

用观心断念戒色非常努力，却依然屡屡失败。然而，这些戒友受到《戒为良药》片面说法的影响，误以为自己没有掌握观心断念的精髓或是以为自己不够努力，根本不知道是自己选错了方法的问题。

观心断念原是佛家禅宗修行的一种方式，是用来对治妄念的修行手段，戒色者用来对治淫念，也是一个方法。然而广大戒友在实践观心断念过程中存在几个使用误区，具体如下：

误区一：不对根基。用观心断念的人必须具备上等根性，必须具有悟性高、福德深厚、高度自律、超强恒心毅力、强大自制力与执行力等先天素质，而大多数戒友不具备这些素质，直接运用观心断念自然效果欠佳。

误区二：缺乏基础。佛家修行人是通过“打坐、参禅、礼忏、念佛、诵经、持咒、经行、布施、持戒、闭关、打七”等“综合修行方式”进行“系统修持”的，没有人每天单纯练习观心断念。佛家大德的观心断念境界是建立在长期“系统修持”基础之上，是长期“系统修持”之后的自然产物，根本不是单一练习观心断念的结果。也就是说，没有一个修行人或大德是每天单一练习观心断念的。

然而，现在的戒友比佛家大德（高僧）都厉害，每天单一练习观心断念，缺乏大德“系统修持”的深厚基础，用观心断念戒色效果很差，做不到“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”又有什么奇怪的？

误区三：反副为主。大德们都有自己的主修方法，比如打坐禅修、念佛持咒、诵经礼忏等，观心断念只是辅助修行方法。经过主修方法的精进修持培养出定慧力、净化了淫欲习气，具备了深厚“内功”，大德们才能做到观心断念的“念起不随、觉之即无”的高深境界。

然而，现在的戒友却把高僧大德的辅助方法当成主修方法来练习了，没有主修方法的修持，自然缺乏定慧力，不具备深厚“内功”就直接观心断念，效果当然不佳了。这就如同吃饭，米饭、面条是主食，菜是副食，副食只是为了吃主食服务的。大德是主食、副食一起吃，现在的戒友是只吃副食（菜），主食不吃。你天天吃菜，能行吗？时间长了脸不绿吗？

误区四：倒果为因。佛家大德的观心断念境界是一种修持结果，现在的戒友倒果为因，把大德的修持结果当做断念方法使用了，当然会屡屡失败。

举个例子：一个武林高手通过“有招”的系统训练，苦练了一辈子的武功（因），才从“有招”进入“无招”，达到“无招胜有招”境界（果）。一个初入门习武者没有经过“有招”的系统训练过程，不可能仅仅依靠“无招胜有招”这五个字就练成绝世武功。当他用“无招胜有招”这句口诀和别人比武，只有被对手暴揍的份！

误区五：过分执着。观心断念从理论上讲没错，但是过分执着（不能放下）观心断念就错了。大德不会执着于观心断念，“物来则应，过去不留”，妄念一来观心对治，然后就彻底放下了。比如憨山大师《观心铭》讲“境来便扫，扫即放过”，又如某大德讲“什么是用功最好的办法？提得起、放得下，就行了。你们啊，提又提不起，放又放不下。”大德是既提得起，也放得下。

然而，现在的戒友们天天练习观心断念，执着观心断念，时刻观察念头、警惕淫念，因为不能放下，时间长了就很容易出现焦虑、压抑、强迫症、做事患得患失等心理症状。

误区六，越戒越色。使用观心断念容易触犯“白象效应”的禁忌，导致淫念强烈反弹，出现“淫念越断越多、越戒心越色”的悲惨结局。由于比较复杂几句话讲不清楚，请大家阅读继续《观心断念的陷阱》。

综上所述，观心断念这个方法看似简单，其实是一种难度极高的戒色法，大多数戒友根本不适合这个方法，把握不好会出现“淫念越断越多、越戒心越色”的结果。

【按：《戒为良药》近些年在戒色界大为流行，对于这本书要一分为二看待，这本书既有优点，也有缺点。《戒为良药》对于手淫危害谈的很彻底，破斥无害论，宣传了戒色，这是此书的优点；该书所提倡的戒色理论方法（洗脑论、觉悟论、心魔论、观心断念论等）存在严重缺陷，不具备普遍适用性，对于广大戒友并不适合，很多戒友使用后不但没有戒掉色，反而出现了一系列严重后遗症，这是此书的问题。】

如何正确断念

在戒色实战中，应该如何正确断念才能百战百胜呢？

当下这个时代的戒友在断念方面存在一个普遍误区：只知道用观心断念，不知道灵活运用其他断念法。尽管断念方法有八种之多，很多戒友却犯了一条道走到黑的错误。即使观心断念戒色不得力，屡戒屡败痛苦不堪，也不换方法，非要死抱住观念断念的大腿不放，硬是把自己吊死在观心断念这棵歪脖树上。为什么会这样呢？究其原因，是因为这些戒友的戒色视野不够宽广，戒色思维完全局限在“后弘期”出现的《戒为良药》这本书里，根本不知道“中弘期”的戒色前辈们是怎么戒色的。

中医治病讲究对症下药，同样的病情由于病因不一样，开的药方也不一样，会根据病情灵活变化辩证对治。比如发烧，有人是因为感冒，有人是因为病毒、细菌入侵，有人是因为伤寒、温病感染，有人是因为风热、风寒、暑湿、气血虚衰等不同原因引起，能开一种药来治疗吗？对治淫念就如同中医治病下药，不管是何种情境的淫念，只用观心断念这一种方法来对治，这样是否合适？

断念最忌讳的是：只用观心断念这一种方法对治淫念，不知道灵活运用其他断念法对治。哲学上讲“具体情况要具体对待”。观心断念是一种戒色方法，但是现在很多戒友死死执着观心断念这一种方法而不知道灵活变通，这就有问题了。

如何正确断念呢？

断念，必须根据淫念出现的不同情境，灵活运用“降念八法”进行辩证对治。一句话：灵活运用八法，辩证对治淫念。

如何做到灵活运用、辩证对治？

比如淫念来了，如果自己心力足够强大，欲念也不强烈，可以尝试用观心断念对治。如果淫念来的很凶猛，千万不要死抱着观心断念不松手，要迅速舍弃观心断念，灵活运用其他七种断念法对治才能起到良好效果。在实战中如果用了一种断念法效果不佳，就要根据当时的具体环境、情境果断换方法。“降念八法齐上阵，淫念溃散化无形”，降念八法轮番上阵，再厉害的淫念也会化于无形。当然，在断念实战时“降念八法”不一定会全部用得上，大家常用的也只是“降念

八法”中的一两种或三四种。对于特别强烈的淫念可能要用八法中三四种方法联合起来对治。对于不强烈的淫念，八法中的任何一种或两种方法结合着用就足以熄灭淫念了。

以下结合几个案例说明如何正确断念。

【案例】戒友越努力越幸运的断念感悟

再一次体会到持诵的强大之处。昨天我还在看戒色论坛微信公众号的一篇《再谈如何断念》文章，里面讲到“降念八法”，现在大多数戒友死缠观心断念这一种方法，的确很可悲。观心断念的确是要有很厚的基础和资质才能发挥其强大威力，不适合普通戒友。每个戒友的资质和基础不一样的，我深有体会。

今天早起睁开眼，意识模糊状态打开微信，一损友给我发了一个不良视频，无意点击进去才反应过来，退出来以后发现脑海里的不良视频画面回放挥之不去。应该是淫欲习气种子被激发了，没办法我立马观心、口念断念口诀，念了一段时间还是没用，很苦恼。

想起昨天看知非老师文章里说的不能死缠一种断念方法，然后我就口念观世音圣号，念了几分钟，强大的淫欲习气被我降服了，内心平和、清净，从来都没有这种感觉。第一次体会到这种感觉，真的，这种感觉真的太舒适了。感谢论坛，感谢知非、军哥等老师，你们是我今生遇到的贵人。

点评：这位戒友差点犯了死执观心断念的错误，幸好这位戒友能够学以致用及时转换持诵法断念，否则必定失败。

光明蜘蛛是戒色论坛中生代精英会员代表，目前（2022 年）成功戒色 11 年多了，大家来看看这位戒色 11 年的前辈是如何断念的。

【案例】戒色 11 年的人如何断念

我曾经有一次险些破戒晚节不保，连续用了六个戒色方法，才平安度了过来没有破，其中一个是三个方法同时用。

记得在我戒色满三周年的时候，一个戒色朋友 QQ 私聊找我帮忙，诉说自己三天两头破戒，还细细描述了自己欲望来时各种负面念头整整 2 大段，其中有大量消极负面淫秽内容（都是破戒前脑中的画面）。所有这些东西我都曾经经历过

千百次，因为我也曾 sy 过近 20 年，内容相信大家都懂。当时，似乎一下把我内心潜藏已久的色魔勾引出来，让我欲火焚身，都有些无法自拔。

我用了整整 130 多分钟，用了 6 个方法，才把欲望转化掉。在那一刻，我的想法是不能什么都不做，跟随这念头胡思乱想我必然破，虽然我戒色已经 1000 天了。首先我用了闭眼金鸡独立的方法，左右脚各站了 3 分钟，2 次也就是 12 分钟，让自己头脑不那么烦躁发热。然后看自己过去写的戒色文章 30 分钟，提醒自己走到现在并不容易，绝不能跟随念头去胡思乱想。之后发现好了很多，但是欲望还是有，没有彻底走开。于是我出去散步了一个小时，一边散步、一边持诵准提咒、一边听幸福人生讲座，3 个方法同时用，回来后欲望几乎被灭了 90%。那天回去睡觉之前，我又站桩了 30 分钟，这才安全地度过了这一天。

就算当时我还有欲望，我还有其他方法，去做正事（化解）。比如到父母那里陪父母聊天，练习通臂劲，看一本好书如《活法》等等，直到把欲望彻底忘掉为止。

我戒意淫的核心思想是做有意义的事情，不让自己跟随着念头跑，不让自己和念头去做斗争。戒色不存在包治百病的仙药，不要指望通过一两个方法可以永远彻底降伏淫念，否则也不会有那么多的人沉迷其中了。希望大家能看懂我今天所写的，对你有所启发。

点评：光明蜘蛛说用了六个戒色方法，实际上他只用了“降念八法”中的四个方法，分别是运动法（金鸡独立、散步、站桩）、思维法（看文章提醒自己走到现在并不容易，绝不能跟随念头去胡思乱想）、持诵法（持诵准提咒）、转移法（听幸福人生讲座）。他说的其他方法归纳起来就是运动法（练习通臂劲）、转移法（陪父母聊天、看一本好书如《活法》等）。

光明蜘蛛对治淫念就体现了“灵活运用、辩证对治”原则，这一点值得大家学习。他是戒色 11 年的成功者，他用观心断念了吗？不但没用，他还说“把欲望彻底忘掉、不要让自己和念头去做斗争”，就是不能用观心断念直接与淫念斗。戒色满 3 年的前辈尚且不敢用观心断念与淫念直接对抗，而是用四种方法结合起

来转化淫念，现在的戒友连戒色1年都做不到却敢用观心断念这一种方法与淫念硬抗，把自己生生置于死地，真是“后生可畏”！

总结一下，案例一是一般性淫念的情境，一种断念法足以对治。观心断念不得力就要及时舍弃，除了使用持诵法之外，其他断念六法也都可以用。案例二是淫念特别强烈的情境，仅仅用一种断念法显然是不行的，要综合运用几种断念法才能对治，当然这种情景不太多，一旦出现了就要懂得随机应变。

【案例】戒友戒色自强的坎坷戒色路

我是一个屡戒屡败的戒油子。很早我就接触了戒色知识，最早是彭鑫博士的文章，大概10年前了。后来到了戒色吧，飞X的出现仿佛给了我一点信心，《戒为良药》我也一直学习，但还是没能走出破戒怪圈。于是我反复思考，原因到底出在哪里？

突然间，我想起了很早读过的一篇文章叫《从地狱到人间》。于是我重新开始研读《走向光明》，半信半疑的按照书中方法做。奇迹真的发生了！我居然挺过了心魔第一次攻击，用的就是持诵和闭气法。我心里很开心，我居然赢了！十几年的斗争，屡战屡败，我居然赢了一次！

于是我给自己定日课，那时还没接触戒色论坛，不知道有《戒色七部曲》。后来发现自己定的日课和七部曲日课类似，但没有七部曲完整。也许是上天的护佑，我昨天居然无意间发现了这个论坛，真有如获珍宝的感觉！一口气把论坛置顶的帖子都读了一遍，受益非浅！

点评：与淫念斗争了十几年才赢了一次，说明“方法不对，努力白费”，戒色没遇到好方法真的不行。心魔是其他戒色法的说法，七部曲没有心魔这一说。

【案例】戒友坏苦

观心断念就算真的适合你也只是短暂的。末学曾经在2016年的某一个月中感觉观心断念掌握得很到位，那个月中淫念一起我能即刻断之，甚至还能达到淫念起时连起的是什么都不知道就立刻断了。但是这种好状态并不会一直陪伴着你，会退失的，所以断念不要执着一种断念方法。每个人每个时候的状态都可能是不同的，自身状态一直在变化，所以知非老师才说，具体情况具体对待，要灵活运

用“降念八法”。

点评：“断念不要执着一种断念方法”这句话点出了断念精髓。

人分为上、中、下三种根器，观心断念是最难的断念法，适合上根人，大多数戒友是中、下根人，所以不太适合。即使你很适合观心断念这个方法，你不在状态的时候也会没效果，这时候不能死执观心断念，要灵活换用其他断念法。这就是因人、因时、因地的变通，这就是“具体情况具体对待”、“灵活运用、辩证对治”。

【案例】戒友饱和氯化钠溶液

降念八法是真的有用。昨天欲念有些炽盛，总是起邪心，每次要么靠持诵法，要么靠闭气法，要么呵斥法等，总能轻松化解，再不行就多管齐下。“戒色七部曲+降念八法”真是不可思议！实行了几天就有这么大奇效，戒得这么轻松，生活充实，一定要坚持下去！感恩戒色论坛的各位前辈、老师。

点评：这位学生戒友为什么戒色进步这么快？听话、真干啊！真正按照“中弘期”戒色前辈的路子走，戒色效果是立竿见影的。

通过学习以上几个案例，大家对于如何正确断念要有自己的独立反思，要有一个正确的认识。

总之，断念实战绝对不能死执一种断念法，一定要遵循“灵活运用八法、辩证对治淫念”原则，根据不同的情境灵活运用“降念八法”中的各种方法对淫念进行具体辩证性对治，这也是针对“降念八法齐上阵，淫念溃散化无形”的精准解释。

懂得灵活运用“降念八法”的人，才是会断念的人。死执观心断念一法的人，根本不懂断念。

断念实战的忌讳

断念的目的是降伏淫念，断念的方法有很多，断念方法有没有高下之分？哪种断念法最好？

什么是好方法？适合你的方法才是好方法。一个方法无论别人说的再好，如果不适合你，就不是好方法。

有人认为观心断念是最好的方法。在“降念八法”里观心断念确实是很高明的方法，但也是最难的方法（最难这一点很多戒友都不知道），其他断念法不是很高明，却很容易很有效。请问你会选择哪个？

什么是最好的断念法？

适合你的断念法才是最好的断念法。即使观心断念被人捧上天，全世界的人都说观心断念好，如果你使用了没效果，对你而言观心断念就是差方法，而适合你的其他断念法就是好方法。一个方法好不好，不是别人说了算，而是你自己用了顺不顺手、有没有效果决定的。断念目的是降伏淫念，断念方法是为目的服务的手段，请问目的重要还是手段重要？实践是检验真理的唯一标准，但是现在有很多戒友宁可相信别人的话，也不相信自己的亲身实践，死执手段（观心断念法）而忽视目的，真的很傻。

【案例】戒友善知

我是通过戒色论坛的方法取得的成功。断念口诀对于戒油子来说没什么用，连10秒钟都坚持不了。特别是对于从小就有这个坏习惯和长达10多年恶习的人来讲，断念口诀的效果特别差。学《戒为良药》有7年了，《戒为良药》没用，没有一点用处，这是我的体会，真的！

【案例】戒友能量单元

本人短暂追随过《戒为良药》，也按他们的方式学习、记笔记、断念、每天监控念头，找“觉”的感觉，搞得一天提心吊胆，内心痛苦，结果该破戒还是破戒。我曾对观心断念法怀疑过，但也只是怀疑，还是接受了自己天资愚钝找不到断念技巧的个人原因，所以在戒色方向上定下了一定要会观心断念戒色才能稳定长久这一条。直到遇到了论坛的现身说法，抛弃了心理包袱，果断放弃良药。

点评：选对了！

观心断念是所有断念方法中最难的断念法，很多戒友缺乏自知之明，也不考虑自己根性是否适合观心断念，看到别人都在用这个方法就盲目跟风，放着容易的断念法不用，死死执着在观心断念上，结果是屡屡破戒。这说明什么问题？现在的戒友缺乏独立思考能力，人云亦云。

“戒色过程中最忌讳的情况就是单纯用意念对抗淫念，这很容易导致破戒”，这句话是多年以前戒色论坛前辈的戒色经验谈，却恰恰说中了多年之后当前戒友们的普遍观心断念误区。戒色论坛前辈的经验如此宝贵，又有几个人重视了？如果前辈的经验得到重视与传承，现在很多戒友就不会犯这个错误了。

缺乏自知之明、脑筋死板，这是当前戒友断念的通病。观心断念这个方法适合上等根器的戒友，对大多数戒友都不适合，但是很多戒友偏偏要用适合上根人的观心断念，这就是“缺乏自知之明”。对治淫念的方法那么多，很多人偏偏要死死抱着观心断念不放，宁死不换方法。只可惜即使你毁在观心断念上，也不会有人给你掉一滴同情的眼泪。难道世上只有观心断念，再没有其他断念法了？思维咋就那么狭隘呢？不懂得灵活运用其他断念法对治，这就是“脑筋死板、思维僵化”。

断念实战最忌讳“脑筋僵化”，一定要解放思想、懂得变通。大白话讲，你脑子要活一点，不要一根筋。死执观心断念不知变通肯定是错的，可是破斥了这个执着，有人又执着另一种断念法不知变通也是错的。死执观心断念固然不对，死执另一种断念法也不对。执着“降念八法”中的任何一种断念法不懂得灵活变通都是错误的。

对治淫念的原则

戒色实战中，如何运用“降念八法”对治淫念？

一句话：怎么有效怎么来。

淫念来的时候，一种方法无效就要赶快换方法。“降念八法”中的哪个方法有效你就用哪个，没有固定不变的程式。因为淫念的情境随时都在变，人的状态也随时在变，没有哪一种断念法可以包打天下。重要的话说三遍：灵活应对、灵活应对、灵活应对！

对于屡屡失败、恶习严重的戒友，建议不要使用观心断念（注：对应的是观心法）对治淫念，因为观心断念难度极大，使用不当会导致淫念更强大。对治淫念，要根据当时具体情况灵活运用“降念八法”中的呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法等七种方法辩证对治，观心法能不用就不用。

当然，对于一些落实七部曲日课很好的戒友，由于具备了深厚根基，用观心法（观心断念）可以降伏淫念，那你就用。如果自己感觉效果不佳就不要硬撑着逞能，必须立刻果断换用其他七种断念法灵活对治。

使用观心法（观心断念）对治淫念的原则是：你有把握降伏淫念，你就用；你没有那个把握就不用，可以选择其他七种断念法。

俗话说得好“白猫黑猫，抓到老鼠的就是好猫”（白猫黑猫论），方法是为人服务的，能降伏淫念才是关键，何来高下之分？对治淫念用哪种方法不行？断念方法那么多，任你挑、任你选，为什么要把自己困死在一种断念法里，甘心做方法的奴隶？

对治淫念（断念）的原则：

一、反对教条主义，坚持“白猫黑猫论”原则。很多戒友受《戒为良药》观点影响，产生了教条主义，认为对治淫念（断念）必须要用观心断念，这是一种十分错误的僵化思维。“白猫黑猫论”认为所有断念方法都是降服淫念的手段，没有高下之分，能降服淫念的方法就是好方法，其实质就是重本质、轻表象的实用主义原则。反对教条主义就是破除“对治淫念必须用观心断念”的错误认识，坚持“白猫黑猫论”实用主义原则。

二、反对经验主义，坚持“辩证灵活”原则。经验主义就是用某种断念法有效了，以后不管什么情况下的淫念都用那种方法，而不是根据具体情况灵活运用“降念八法”。殊不知这次有效果了，下次的情景不同了未必有效果。对治淫念一定要灵活，千万不能死执观心法这一种方法或其他某一种断念法，要破除僵化思维、经验主义，要根据具体情况灵活运用“降念八法”辩证对治。

以前的戒色时代，戒友根本不会死执观心断念，会用各种方法脱困。然而，现在这个戒色时代的很多戒友硬是把自己困死在观心断念里，出现这个问题的根源是戒色思维太局限。要想进入戒色的自由王国轻松戒掉色，每个人必须在自己的思想认识上进行一场破除思想束缚的大解放！

观心断念的陷阱

现在很多戒友都用观心断念法戒色，由于使用不正确，结果走入了误区，导

致了很多问题，以下从四个方面谈一下观心断念的使用问题。

一、禅宗观心要旨。

观心断念是来自禅宗的修行方法。由于不能正确掌握禅宗观心要旨，所以很有必要正本清源，研究一下正宗的禅宗观心是如何观的。

从禅宗观心要旨讲，当念头产生的时候，你要站在清净的角度去观察，而不是去和念头做对抗，因为对抗本身会导致更多类似念头的产生。禅宗对治念头有两种方法，一是“不压不随”。察觉到它，但不理它、不跟随它，既不对抗也不跟随，让念头自生自灭，这是一种极其上乘的修心法门，需要极高的修为才能做到。二是“念起即觉、觉之即无”。淫念一起立刻觉察，一觉察淫念就没有了，这也需要极深厚的修为做基础，否则根本做不到。然而，纵观整个戒色界又有几位戒友可以做到“不压不随”、“念起即觉、觉之即无”这种轻松化解淫念的高明境界呢？

事实上，淫念一起大多数戒友都做不到“不压不随”、“念起即觉、觉之即无”，只能做到“念起即断”。“念起即断”也没有错误，如果你用心力及时切断淫念之后就立刻彻底放下观心断念，这是没有问题的。然而，很多戒友犯了一个严重错误，就是执著观心断念，断了淫念之后依然不肯放下观心断念，天天执着地练习观心断念，每天时时刻刻观察、警惕、分辨、看住念头，这样就陷入“对抗和关注淫念”的模式陷阱里了。

二、心理学对待念头的禁忌。

从心理学的角度讲，心理学对于念头和情绪最忌压制，压制必然反噬自己。心理学只有疏导转化，从来没有压制的说法。当你天天练习观心断念时，问题就来了，你就陷入了“对抗淫念”模式，因为你想断掉淫念，存着一个对抗的心，也就意味着你永远无法摆脱淫念，淫念会出现强烈反弹，淫念越断越多，一个比一个强烈，最终把你彻底击溃，结果就是戒色屡屡失败。

【案例】戒友 LANXINLXcool 的断念问题

我现在戒色 34 天了，遇到一个问题，就是满脑子邪念。这个情况已经持续 10 多天了，整天满脑子都会自动冒出邪念和图片，我都要崩溃了，不知道是什

么原因？我越想断掉，越断不掉。我这段时间都没正常学习，感觉整天满脑子都是戒色相关问题，我不知道这是什么原因啊？以前从来没遇见过。路上看到女生就会有邪念自动冒出来。我也断念，但是不能一整天都在断念啊！我不知道这个情况多久才能结束，是我太紧张了吗？导致现在脑子每天都自动冒出这些东西？学习也没法学习了！我很无助啊！

点评：这位戒友自动冒邪念的问题是因为他天天执着观心断念、对抗淫念造成的。如果他不彻底放下观心断念，这种心理症状会越来越严重。

【案例】戒友小光

我每天都坚持学习（《戒为良药》的）戒色文章，每天也努力练习断念，但是几乎每周末都破。感觉每 7 天一到，身体就形成一个惯性，心跳快、全身难受，感觉只有射出来才能解脱。危险时刻也能成功断念，但是每 7 天左右身体就会爆发这种感觉，一念未断一念又起，斗争几个小时最后放弃而失败。我该如何解脱？

点评：执着观心断念，永远无法解脱。

【案例】戒友和平雄鹰

我认为所有人千篇一律强行依靠（观心）断念来戒色，是一个很恐怖的事情。为什么这么说呢？因为念头太多了，不关注念头还好，越关注念头，会发现念头如排山倒海一样涌过来。戒色就如同大禹治水，需要疏导，而不是直接给截断掉。直接靠一个法门去堵住汹涌而来的巨浪，不被巨浪拍的抓狂才怪。

点评：说到戒色核心问题上了，极对！戒色应该像《戒色七部曲》一样进行疏导，而不是用某个方法直接去断念。

执着观心断念的不良后果是：一旦“对抗淫念”这种模式形成惯性，戒不掉色是小事，你还会患上一系列的心理疾病，比如做事犹豫不决、强迫症、焦虑症、神经症等等，苦上加苦。

三、白象效应。

如果你天天执著练习观心断念，天天观察、警惕、分辨、看住念头，你每天心里都想着戒色，那你就犯了刻意戒色、执着戒色的错误，根本就忘不掉色。你就陷入了“关注淫念”模式，你的潜意识会不断去关注色情内容、吸引更多的淫

念出来，你会更容易手淫破戒，结果是“淫念越断越多、心越戒越色”，这就是心理学上著名的白熊效应。

白熊效应又称白象效应、反弹效应，源于美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳的一个实验。他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊，结果人们的思维出现强烈反弹，大家很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。各位戒友，现在告诉你千万不要去想一头大象、不要想它的象牙，但是你的脑海会马上出现一头大象、以及它的象牙，对不对？这其中的原理，大家自己想想吧。

当你天天练习观心断念，时刻警惕、观察、分辨、看住念头的时候，你就陷入了“关注淫念”模式，犯了白熊效应（白象效应）的禁忌：虽然你的意识是“我千万不能起淫念、不能意淫，我要断掉淫念”，但你的潜意识会出现强烈反弹，反而去关注淫念，更容易起淫念，让你永远无法摆脱淫念。结果就是淫念越断越多，如同排山倒海一样涌过来，一个比一个强烈，一波比一波猛，你挡得住这一波，挡得住下一波，绝对挡不住下下波，一直搞到你筋疲力尽，搞到你破戒为止，最终把你彻底击溃。以上就是为什么很多戒友天天练习观心断念，结果却是越想戒色越戒不掉色，淫念越断越多、越戒越色的心理学原理。

为什么前辈说“色是忘掉的，不是戒掉的”？就是不让你陷入“对抗和关注淫念”模式，不让你犯白熊效应（白象效应）的禁忌，前辈的良苦用心又有几个人能明白呢？

【案例】戒友不则滞留，所以前进

我就经历过飞翔的方法，越戒越色，淫念越断越多。幸亏遇见七部曲，让我进入了飞翔所说的我从未进入的“戒色稳定期”。

【案例】戒友正人君子

我就是每到7天就成一个惯例，全身发烫、难受，不撸出来会憋死。欲望会一波一波的来，一波比一波猛。你挡得住这波，挡得住下一波，绝对挡不住下下波，绝对搞到你破戒为止，不然会难受死。

点评：犯了“白象效应”，只有哭的份。观心断念使用不当，会导致淫念更强大。

【案例】某戒友的断念困境

大概从2016年底，我开始练习断念口诀，每天上下班练，上班没事也练，每天500～1000遍，但破戒次数仍旧保持在一月2～4次。破戒后会万分悔恨，为什么我练习了这么久，还不能断掉？为什么我断掉了10000个念头，第10001个却失败了？我的人生仿佛被放置在一个极为危险的境地，即一不谨慎就会彻底输掉一切，所以每天我抱着十足的压力去努力学习。然而两年过去了，我还是没有成功，我还是没有学会观心断念。两年过去了，我心中的恐惧没有减少一分。

点评：真正的好方法，半个月就可以见到效果。练习断念口诀如此用功，两年了没有成功、没有学会观心断念、恐惧没有减少，这不是方法的问题又是什么？

不要再相信什么觉悟不够、练习不够、断念不快、技巧没有掌握的那些说法了，如果信了只会更加糟糕。唯一的解脱之路就是：彻底放弃观心断念。

四、佛家唯识学。

从佛家唯识学角度讲，淫念是有生灭的妄念，自生自灭，来了还会消失。那么淫念产生的根源是什么？是我们内心深处第八识阿赖耶识里面潜藏的淫欲种子习气。

淫念的根是淫欲习气，第六识的根是第八识阿赖耶识，淫念浮现于第六识意识层面，淫欲习气潜藏于第八识阿赖耶识中。观心断念自身有局限性，只能解决浮现于第六识意识层面的淫念，无法深入第八识阿赖耶识中净化淫欲习气，是一个治标的方法。

观心断念只能治标，不能治本。即使你天天练习观心断念也化解不了淫欲习气，更何况这样做还有非常大的负作用，下文会详细谈到负作用这个问题。由于观心断念只能摘树叶，不能刨树根，因为抓不住根本，所以观心断念无法彻底解决淫念问题，淫念断了还会来，永远都断不完淫念。观心断念使用不当，会导致淫念越断越多，甚至连治标都谈不上。由此可见，观心断念这个方法问题极大。

当淫念产生的时候，一个接一个的淫念会连续不断产生，此时如果你去跟随，结果肯定是破戒。如果你去压制淫念、对抗念头，你会发现类似的念头越来越多。

有戒友问，为啥我用观心断念断不了淫念呢？有人回复：“练得太少！”这个回答不但没有抓住问题的根本，反而把人推入了不断破戒的火坑！

对治淫念既不能跟随，也不能对抗，只能转化。转化之法，上乘者为《戒色七部曲》，下乘者为“降念八法”。

【案例】戒友感恩前辈123

某某老师说观心断念不是压制，这是高深的学问，但是学会观心断念的前提应该是从压制上下手的，也就是先有压制然后才能学会观心断念。一旦你学艺不精，你可能会滑向强迫症的深渊。

点评：这位戒友说到病根上了。

有人说：观心断念不是压制，觉察即消灭，觉察即降伏，一觉察淫念就消失了。理上没错，然而要做到这种断念境界，那是需要深厚修为的！只有上等根性的人才能做到，一般人很难做到。大家别忘了这个方法来自禅宗，而禅宗适合上等根性的人。一句话点透：没有深厚的修行功力为基础，所有的断念技法讲解都白搭。

为什么很多戒友用观心断念戒色会屡屡失败？一语道破天机：观心断念难度极大，其中有很多微妙的地方，一般人难以掌握这个分寸，根本做不到不压念，基本上都处于压制淫念的状态。因为压制淫念导致淫念强烈反弹，就落入了“对抗和关注淫念”模式。因为对抗和关注淫念，就更加无法摆脱淫念，结果就陷入了死循环，淫念越断越多、越戒心越色。

用观心断念戒色，就好比在悬崖边行走，一个不小心就掉入万丈深渊（“对抗和关注淫念”模式），粉身碎骨（淫念越断越多、心越戒越色）。这个比喻很生动，大家自己体会。观心断念这个方法从理论上讲没有问题，但是你掌握不好就会出现严重流弊。为什么说观心断念有难度、适合上根人？就是这个原因。

为什么很多戒友用观心断念戒不掉色呢？为什么用观心断念成功戒色一两年的人还是战战兢兢，深恐自己破戒呢？

一是因为他们做不到“不压不随、念起即觉、觉之即无”，就不可避免地落入了“对抗和关注淫念”模式，因为对抗和关注，导致淫念越断越多。

二是他们使用的观心断念这个方法本身就有局限，根本化解不了淫欲习气，导致淫念永远都断不完。

三是淫念只可以化解而不能对抗，把观心断念做为根本戒色法，一开始就走错了戒色路。

所以，很多戒友用观心断念戒不掉色一点都不奇怪。即使用观心断念成功戒色一、两年的人也是戒的胆战心惊，很累、很煎熬，完全走入了戒色误区，最终这些人都不可避免的破戒了，这方面的案例有很多。

观心断念只能当作辅助戒色法偶尔使用一下是可以的，把它当作主要戒色法天天使用一定出问题。现在的戒友把淫念断掉了还放不下观心断念，把观心断念当作根本戒色法，天天练习观心断念，时刻观察、分辨、看住念头，警惕淫念复辟。这样做的结果就陷入“对抗和关注淫念”的模式，陷入与淫念的无休止缠斗之中，淫念越断越多，自己也感觉越戒越色，越戒越累，戒色走入了死胡同，永无出头之日。

以上从禅宗观心要旨、心理学对待念头的禁忌、白象效应、佛家唯识学四个角度对于观心断念的问题做出了全面揭示。由此我们得出一个重要结论：

把观心断念当作根本戒色法使用，会陷入“对抗和关注淫念”模式，会触犯“白象效应”的禁忌导致淫念强烈反弹，出现“淫念越断越多、越戒心越色”的悲惨结局。这就是当前戒友使用观心断念的最大误区，也是上文提到的观心断念第六个误区。

观心断念后遗症

观心断念来自禅宗，这个方法本身没有错误，但是练习观心断念不当是会出现偏差的。观心断念对于真正的佛家修行人都是极高层的修为，对于十几岁、二十几岁心智不成熟又没有深厚修为基础的戒友根本不适合，练习不当会出现断念后遗症。

已经有很多戒友因为练习观心断念不当而患上了断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、破戒恐惧症、心理阴暗、社交恐惧症、做事犹豫不决等一系列心理疾病。以下略举几则戒友案例加以证明。

【案例】戒友定如刚石（断念强迫症、做事犹豫不决）

我天天断念，断完一个又来一个，天天看文章断了半年，断念断出强迫症。现在生活中一点破事想半天，难受啊！现在强迫症后遗症还有，有个什么破事就想半天，而且我是天天看文章，还每周必破。

【案例】戒友 werg567（断念强迫症）

我现在陷入了一种困境，就是始终逃不出观心断念的困境，时时刻刻都在想着戒色，感觉像强迫症一样。一到三天就像上了发条一样，抵挡不住破戒的力量，如履薄冰。我现在应该怎么办呢？怎么去摆脱这种强迫的念头？怎么去忘掉色情呢？我无论干什么都会想到戒色，每时每刻基本上。

【案例】戒友云海 142857（断念焦虑症）

我从 2015 年开始练断念口诀，到 2018 年近 3 年了，明确计数的练习断念口诀次数超过 60000 次，不算散持次数和 2015～2016 年一年多念的次数。我每天至少看断念文章半小时到 1 小时，断念也天天练，并时刻盯住自己的念头。可越盯，心魔越猛越反弹。我断了一波又一波，以为欲望就下去了，可谁知越断越起。

我不仅未彻底戒掉，还因为断念得上中度焦虑症。我现在在医院确诊为中度焦虑症，每天头晕昏沉，经常全身无力，身体还有其它一堆莫名其妙的症状，可能没有得过焦虑症的人不会体会到其中的痛苦……

【案例】戒友江湖悠悠（断念抑郁症）

我 14 年底接触的戒×吧，戒到 17 年七月份戒出抑郁症了。那时候是戒几天就破戒，戒几天就破戒，每天都很绝望，终于在一天晚上破戒后抑郁了。现在我已经不会去戒×吧了，太极端。

【案例】戒友纯净（破戒恐惧症）

我总共手淫了六年，某戒色大哥的观心断念和警惕，弄得自己心里崩溃了。我反倒觉得是不是自己断念还不行、觉悟太低？也有戒友在我的帖子下说有同样的问题。断念强迫症我没有，我的问题是好怕，活得胆战心惊。就是像惊弓之鸟一样，生怕哪天邪念来了，自己战胜不了就破戒了，好怕。

【案例】戒友旭之（心理阴暗、社交恐惧症）

以前看《戒为良药》戒色，基本上是一周一破，超过一个月的很少，最多也就一个半月，而且戒色过程很痛苦，天天对付所谓的心魔，整个人都有点神经兮兮。当时出门怕见人，甚至怕见到阳光，跟看《戒为良药》戒不掉压力大有关。感觉自己在戒色，是极度阴暗猥琐之人，不能让大家见到自己。即使外面天气晴朗，也不敢出去，因为内心阴暗，不敢看光明的东西。

【案例】戒友冬阳（精神症状、胃肠功能失调）

看戒色文章、观心断念三年多了，一把鼻涕一把泪啊！现在才明白戒色不能强戒！断念不能强断！戒色需要真修实干，不是看看戒色文章强戒就能戒成的！我因为强行断念而感到生不如死，虽然止住了邪淫，但是代替它的是痛苦的精神症状，还有严重的胃肠功能失调，希望大家引以为戒。

【案例】戒友星河（精神崩溃）

人的念头多不胜数，断念断到最后自己都会崩溃，患上各种精神疾病。我一直以为是手淫后遗症闹的，没想到是断念造成的。要不是论坛指出来，我都要一辈子活在错误戒色法的阴影里了。

【案例】戒友感恩前辈 123

谈谈我对观心断念法引起“心理类疾病”原理的理解。为什么说观心断念法会导致这类心理疾病呢？正常人的念头是连续的，他们不会过多关注自己的念头，即使有也会几天内消失。当你学会了分辨念头的时候，问题就来了，你就开始对抗和关注你的念头了，一旦这个模式形成了惯性，你就向强迫症之类的心理疾病迈步了。

为什么练习观心断念不当，会得心理疾病呢？

因为你越是努力练习观心断念，把握不好就越容易陷入“对抗和关注淫念”模式的泥沼，结果念头越断越多，不断破戒失败。再加上很多人又错误认为“戒色失败等于人生失败”，感觉现实和人生理想越来越远，于是开始担心、害怕、焦虑、压抑，更加战战兢兢，更加放不下念头，更加去“对抗和关注淫念”。结果就陷入了一个恶性循环，越戒心越色，越戒越糟糕，内心越来越担心、害怕、

压抑、焦虑，最后就得上了断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、破戒恐惧症、社交恐惧症、做事犹豫不决等一系列心理疾病。

练习观心断念不当得了心理疾病怎么办？

立刻彻底放下《戒为良药》这本书，彻底放下戒色文章洗脑论、心魔论、觉悟论、断念口诀（观心断念），改用《戒色七部曲》戒色，回归现实生活，为人生理想而努力奋斗，时间长了这些心理症状就慢慢痊愈了。对于心理症状特别严重的戒友建议立刻去医院看心理医生。实践证明，有很多心理阴暗的戒友通过落实七部曲日课而恢复了心理健康。

【案例】戒友远方

实践七部曲之后，我感觉淫习离自己越来越远，生活中几乎想不起来它了。我感觉我过得生活越来越正常了，感觉和朋友、同事在一起，非常坦然的那种感觉！

【案例】戒友晴天

感谢七部曲！今天是一次性戒色第 100 天。身体方面好多了，现在心理也健康多了。我还准备继续修养身体和心理，我下一个目标是 150 天。

【案例】戒友战狼

我发现，我像正常人一样生活，一个念头也没有。就是偶尔有，也是因为自己之前留下太多的负能量，而不是之前观心断念引起的问题（天天念头多的很）。现在一个月偶尔有不好的思想，自己及时反省那些东西都是错误的，面对现实，这样思考一下就转化了。我现在每天落实七部曲日课，一个月都没多少念头，可以前天天都是。

在上文备注中谈到“为什么我在戒色界最早提出了以观心法对治淫念（类似观心断念），后来我却没有继续大力提倡观心法，反而主推系统戒色法《戒色七部曲》呢？”

因为观心断念自身有局限性、难度性，只是一个治标的方法，无法彻底解决淫念问题，搞不好会陷入“关注和对抗淫念”模式，越断结果越糟糕，所以没有继续提倡。这才是根本性的答案！

如何正确观心断念

根据以上《观心断念的陷阱》、《观心断念后遗症》二文，由此我们得出重要结论：

1、观心断念具有难度性，只适合极少数上等根性的戒友，对于一般根性的戒友不适合。一般根性的戒友妄用观心断念，驾驭不了一定会出问题。

2、观心断念具有局限性，只是一个治标的方法，无法解决淫念问题，淫念永远都断不完。

3、观心断念具有流弊性，只能做为辅助戒色法使用，不能做为根本戒色法天天练习使用，否则轻则戒不掉色，越戒心越色连治标都做不到，重则会出现各类严重心理问题！（注：练习不过量的戒友仅仅是戒不掉色，练习过量的戒友不但戒不掉色，还会出现严重心理问题以及其他病症。）

综上所述，观心断念的正确使用方式：

淫念一来，观心对治，然后彻底放下观心断念，以《戒色七部曲》做为每天的根本戒色方法，每天认真落实《戒色七部曲》。

确切地说：

淫念来了才能使用观心断念，淫念没来绝对不能用！绝对不能把观心断念做为一个根本戒色法天天练习，否则必然陷入“对抗和关注淫念”的陷阱，导致淫念越断越多、越戒心越色，走入了死胡同，戒色不但很难成功，严重者还会患上心理疾病。

观心断念只是我们应急的一种对治方法，从来都不是主菜。观心断念使用不当，会导致念头更强大。观心断念从理论上看起来没有错误，实际上对广大戒友来说根本行不通，强硬推广使用会出现很多严重问题！

下篇：显正篇

色该怎么戒

现在很多人戒色有一个很大的误区：淫念要根治，不停地治，一直治下去。还有人认为只有每天看大量戒色文章洗脑才觉得自己在戒色，不看就不是戒色。

错了，色不是这样戒的！如此戒色下去的结果是：很多戒友失去了正常的生活，没有正常人际交往，没有娱乐，没有恋爱，没有学业事业……什么都没有，只剩下每天紧张、焦虑地跟淫念心魔不断做斗争！

这是什么？失常。你的人生正在被人为扰乱，甚至停摆！这种情况，即使你有资源，能找到全世界最好的戒色前辈、戒色大神都没用！都救不了你！因为你与淫念一直做斗争的最终结果是：淫念越断越多，越戒心越色！

什么是戒色？戒色是生命重建、重生，是回归正常人生状态、过正常的生活、做一个正常人，让我们的生活更美好。如果戒色戒得整天神经兮兮、压抑焦虑，过得都不是正常人的生活了，说明你已经走入了戒色歧途。

在合适的时间地点，以合适的方式做合适的事，回归正常人生状态、过正常的生活、做一个正常人，处于安心、舒服、轻松、阳光的状态，这个才是戒色！传统文化里叫“正行”，而这些正是《戒色七部曲》要干而且可以干成的事。如果你戒色不是这种安心、舒服、轻松、阳光的心理状态，而是紧张、焦虑、压抑的心理状态，那你一定走错了戒色路！

色该怎么戒？

答案是：“一个人要想戒色成功，必须进入真实、健康、有序的正常生活中与万物共沉浮、互交感的状态里，才能把色慢慢化掉。”这句话看似简单抽象，却蕴含了三层丰富涵义：

第一、手淫的人生是失常的人生，戒色必须打破失常的人生状态，重建正常、健康、有序的人生状态，才有成功之可能。

第二、凡是偏离了生活的戒色都是错误的，戒色要完全融入生活之中，在生活中历经种种人事物的磨练，才有成功之可能。

第三、戒色就如同大禹治水，需要化解和疏导，而不能依靠一个方法直接去硬性堵住和对抗。也就是说，戒色不能直接对抗淫念、手淫，必须采取转化、化解的上等戒色策略，才有成功之可能。

如何才能做到这三点呢？“系统戒色论”与《戒色七部曲》为此目的而生，从《戒色七部曲》入手就能做到。

“系统戒色论”与《戒色七部曲》的精髓用一句话简单概括：是化掉色，非戒掉色。换一句论坛前辈流传下来的经验，就是：色是忘掉的，不是戒掉的。

【案例】戒友格心的读后感

“一个人要想戒色成功，必须进入真实、健康、有序的正常生活中、与万物共沉浮、互交感的状态里，才能把色慢慢化掉。”这个戒色境界是道法自然、入道合道的境界，是站在很高哲学层面戒色，与正能量事物共振、合乎人性的戒色境界。

【案例】戒友黎明破晓的读后感

看完这篇文章我五味陈杂，这篇文章说出了我的心声：越努力断念、念头越多，感觉人生理想和现实越来越远，于是更加焦虑，更加战战兢兢，更加放不下念头，这不是正常人该过的日子。文中“你的人生正在被人为扰乱，甚至停摆！”天啊，完全说出了我过去戒色的心声，有种想哭的感觉……

色该怎么戒？三层丰富涵义大家细细品味。

正行与助行

色该怎么戒？从《戒色七部曲》入手戒色。

能否讲的更具体一点？想知道答案，首先大家要知道“七部曲体系构架”，然后再谈怎么运用。

《戒色七部曲》体系完整构架：

《戒色七部曲》体系=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+降念八法

《戒色七部曲》日课为戒色正行，是治本之法；“降念八法”为戒色助行，是治标之法。

明白了“七部曲体系构架”，色该这么戒：以七部曲为主，以八法为辅。

“以七部曲为主”，就是每天认真落实七部曲日课。“以八法为辅”，就是在淫念来的时候才用“降念八法”对治，淫念没有来的时候根本不需要用。

综上所述，色该这么戒：

在平时正常的情况下，每天认真落实《戒色七部曲》日课即可；在淫念来袭的特殊情况下，灵活运用“降念八法”辩证对治，用完之后彻底放下“降念八法”（尤其是彻底放下观心断念），然后继续落实《戒色七部曲》日课。

“降念八法”是一个临时应急的辅助方法，从来都不是主菜。淫念没有来袭，根本不需要使用“降念八法”，尤其是不需要天天练习观心断念。

“《戒色七部曲》+降念八法”是一套完整的系统戒色体系。前者治本，后者治标。打好“《戒色七部曲》+降念八法”（简称“七部曲+八法”）这套标本兼治的“系统戒色”组合拳，成功戒色不在话下！

扶正为本　祛邪为末

中医治病，重在扶正，次在祛邪。戒色亦然。

“以七部曲为主，以八法为辅”进一步概括为八个字：“扶正为本，祛邪为末”。

扶正 = 《戒色七部曲》 = 每日培养正气 = 戒色之根本法 = 本 = 治本

祛邪 = “降念八法” = 及时化解淫念 = 戒色之方便法 = 末 = 治标

扶正，就是每天认真落实《戒色七部曲》日课，增强自身抵御邪淫的正能量；祛邪，就是淫念来了能够灵活运用“降念八法”及时化解掉。

“扶正为本，祛邪为末”就是说：戒色一定要抓住重点，也就是每天认真落实《戒色七部曲》。“降念八法”仅仅是次要辅助手段，只有淫念来袭才去用它，淫念没来根本不需要用。

“扶正为本，祛邪为末”是戒色根本原则。戒色不知道这一点，就是门外汉了。

“扶正为本，祛邪为末” 这八个字是戒色精髓，虽然简单，却把如何正确戒色的道理彻底讲透了。抓住这八个字落实，戒色就上道了。

断念高手是怎样炼成的

中下根器的戒友能不能用观心断念戒色？也可以，但前提是必须具备一定基础。要具备怎样的基础呢？基础就是每天落实《戒色七部曲》。只有在落实《戒色七部曲》的基础上，用观心断念戒色才能得力。

有人认为，天天练习观心断念就能提高断念能力，错了！提高观心断念能力的捷径来自每天认真落实别行版《戒色七部曲》。通过每天认真落实别行版《戒色七部曲》，观心断念不学自会、不练自会，不用每天专门练习观心断念，断念能力反而得到大幅度提高。以下是实证：

【案例】戒友柯南

我以前很努力地练习断念，很难达到飞翔文章说的断念效果。后来我通过落实《戒色七部曲》日课，在大量持诵之后，发现我所领悟的断念境界和飞翔描述的一模一样：斩杀心魔变得毫不费力、自动断念，做到了《戒为良药》说的“与心魔斗，其乐无穷”。然而，我在持诵之前却是“与心魔斗，其苦无穷”，屡屡失败，被淫念任意恣虐！大量持诵之后，我现在很难起一个淫念，心清如水，变化太惊人了！（日课持诵准提咒 1000～2000 遍）

点评：断念高手是怎样炼成的？观心断念不得力的戒友，这则案例请高度重视！

【案例】戒友若水

我坚持《戒色七部曲》持诵观音圣号的这个月，我没有再去看色情片，看到网上的擦边信息也能回避，尤其是看到街上的美女感觉淡然了很多，不会如之前那般心猿意马！我发现自己这次竟然可以观心断念了！事实上淫念很少起，在欲念起来的时候一觉察就消失了，没有以往反复与心魔抗争、痛苦万分最终失败的情形！（日课持诵观音圣号 3000～5000 遍）

点评：持诵之后淫心变淡，学会了观心断念可以轻松秒杀淫念，做到了飞翔说的断念高手境界。

【案例】戒友真假猴王

七部曲真的有用。必须真干点事情才能有收获，之前我就在默默地落实七部曲日课。昨天我才进来实修班，现在戒色 28 天了，第一次坚持那么久，而且我发现我开始能觉察自己的念头了，圣号真灵。

点评：能觉察自己的念头，就是戒友若水说的“在欲念起来的时候一觉察就消失了”。

【案例】戒友 hope

这次我落实《戒色七部曲》念诵“南无阿弥陀佛”到了5000声，真的感觉很不同！心感觉静了好多，思维也有序了，对自己感觉有控制力了，真的是那种源自内心的快乐。手机放在旁边，也不想玩了。我终于体会到为什么日日知非老师叫我们在戒色前70天时以持诵为突破口了。我念了5000声之后，蹦出来的淫念很容易就被我断掉了，欲望减轻了很多。真的是做到大量持诵就能够受益。以前也想断念，但是根本断不掉，断了之后又冒出来……现在感觉欲望轻了很多，淫念出来也更容易断掉了，尝到持诵的甜头了。

点评：持诵之前断念很困难，持诵之后断念很容易。大家还不明白吗？

【案例】戒友湖尘

我是经历过观心断念危害和《戒色七部曲》好处的过来人。当初光断念时，怎么断都断不了，抽刀断水水更流，越断念越破戒，自己骂自己无能。最近大量持诵观音菩萨圣号，完不成不睡觉，成果显著，没有淫念了，偶有一个念头，用不着断念就断掉了，不断而断。

点评：持诵之后，观心断念不练自会，断念高手就是这样炼成的。

【案例】明心断念体验

之前意淫很严重，后来我每天持诵准提咒坚持一年多，我发现淫念起来不到一秒，就被我轻松降服了。（每天持诵准提咒不低于1000遍）

点评：持诵后一秒内秒杀断念，这就是断念高手的境界！

【案例】汉军前辈

通过落实别行版《戒色七部曲》的持诵，每天至少1000遍准提咒，我不敢说彻底扫平了意淫，但可以说困扰我多年时不时炽盛的意淫彻底没有了。最近一个月，我的淫念平均每天不超过5个，99%以上的时间心念非常清净！

点评：持诵后很少起淫念、心念很清净。

有很多戒友之前天天练习观心断念反而屡屡失败，自从彻底放下观心断念每天认真落实《戒色七部曲》之后，观心断念却不练自会可以轻松秒杀淫念了，这类的案例非常多。

根据众多戒友的实践，得出一个结论：

对于中下根器的戒友，唯有彻底舍弃练习观心断念，每天认真落实“别行版”《戒色七部曲》（特别是每天大量持诵）才能提高观心断念的能力秒杀淫念，这是炼成断念高手的唯一途径。

持诵（念佛持咒）可以淡化淫心，淫心淡化了才能驾驭观心断念轻松秒杀淫念。更确切地说，**断念高手是通过每天大量持诵炼成的**。真正做到了每天大量持诵，观心断念不练自会，断念高手人人可做。

有人说，观心断念不是压念，只要一觉察，淫念就消失了。话是没错，“一觉察，淫念就消失了”，这需要多高的修为才能做到？放眼整个戒色界有几个人能做到？除非是很老道的戒友（前辈高人）才能做到。老道戒友能做到，又为何会染上手淫恶习？本身逻辑就不通。

古人云“练武不练功，到老一场空”，单纯运用“招式”（观心断念）而缺乏强大“内功”（修为实力）的支持，在戒色实战中一定败下阵来。中下根器的戒友要想做到观心断念，只有提高“内功”才行。提高“内功”的唯一途径就是每天认真落实七部曲日课。别行版《戒色七部曲》的持诵能高效淡化淫念，日课其他六条也是对治淫念的高效手段。每天落实《戒色七部曲》就是修炼你的“内功”，增强你的身心正能量，当你具备强大“内功”的时候，你才能驾驭“招式”（观心断念）。别行版《戒色七部曲》才是观心断念得力的基础与唯一捷径。

断念高手是怎样炼成的？

真传一句话：

断念高手根本不是“天天练习观心断念、念诵某戒色书提倡的断念口诀”炼成的，而是通过每天认真持诵（念佛持咒）炼成的。

上乘断念法（戒色上上策）

戒色上策是采取大禹治水的方式，因势利导化解淫念和淫习，而不是直接对抗淫念和淫习。不直接戒色却能轻松戒掉色，不战而屈人之兵、不战而胜才是高明戒色策略，《戒色七部曲》走的就是这个路子。

【案例】光明蜘蛛的戒意淫感悟

色魔如同狂暴肆掠的沙漠，而这些好习惯（《戒色七部曲》日课）如同沙漠边的防护林，我只有坚守好防护林才能挡住沙漠的蔓延。我常告诉自己，我宁肯每天和自己在是否锻炼上作斗争，然后去锻炼，也不愿和色魔直接作斗争抵抗色的欲望。因为我知道和“是否运动、是否听讲座、是否读弟子规、无事不上网、是否持诵”这些相比，我更有信心去落实这些，没有信心直接面对色魔。锻炼、读好书、听讲座、行善、持诵比直接压制欲望对付色魔容易，所以我就找容易的做，不敢松懈，怕一天没落实色魔就趁虚而入。因为这些好习惯能让我没有意淫，既然没有意淫就不会去面对色魔，又怎么会输呢？

点评：光明蜘蛛通过落实《戒色七部曲》让自己没有了意淫的习惯，很多戒友在落实《戒色七部曲》之后都感觉自己淫心变淡了，淫念很少起了，即使有淫念也能够降服住了，说明断念最根本、最有效的方法就是：《戒色七部曲》。

很多人戒色不成功的原因，一是因为淫心重，二是做人有问题。在这个时代，戒友做人有问题尤其突出。万事皆由因缘而生，因缘具足才能形成果。比如先有一个苹果的种子（因），再加上阳光、空气、水、土壤和人的栽培（缘），才能长成一棵苹果树结出苹果（果）。淫心重为因，做人有问题为缘（同时也是因），因缘具足了，就产生染上邪淫与戒色失败的果。落实《戒色七部曲》是全面自我改造、重新做人，同时可以化解淫念，从根本上断除了邪淫的因和缘，自然就最轻松、最省力地戒除了邪淫这个果。

有不少戒友错误认为《戒色七部曲》只能充实生活却断不了淫念，没有实战性，认为只有直接对抗淫念的观心断念才有实战性，这是严重的错误认识。误区有以下三点：

误区一：对“断念”这两个字理解有误。断念，是以淫念化解的结果而论，不是以淫念化解的过程而论。三个字概括断念的本质：看结果。

一个人染上邪淫与戒色失败的原因之一，是因为人精神空虚太闲了导致的。《戒色七部曲》让你忙碌起来，充实你的生活，充实生活的本质是充实精神。很多戒友落实七部曲忙碌起来之后感觉很少起淫心了，就是因为精神充实了，直接化解了邪淫的因（精神空虚），怎么能说充实生活不能断念？充实生活本身就是

最高明的断念法。

有人说你总有不忙的时候，一闲下来淫念就会趁虚而入，所以充实生活戒不了色。对于这种错误言论只回复一句话：只有身心不健康、不正常的人才会一闲下来就起淫心，一个正常人断然不会如此！《戒色七部曲》让你变成一个身心充满正能量的正常人，真正落实七部曲的人断然不会一闲下来就起淫心，不会无聊庸俗至此！

误区二：没有认识到“断念有直接断念与间接断念之分”。什么叫断念？他们认为只有直接对抗淫念才叫断念，没有直接对抗淫念不叫断念，只能说这种认识忒低级。

《戒色七部曲》是间接断念，是最高明的断念法，每一条都在化解淫念，具体分析如下：

（1）早睡早起：中医讲“虚则亢”，就是说当一个人肾气越虚的时候淫欲心就越重、越亢奋。什么人欲望重？是那些手淫恶习严重的戒友。他们越是手淫肾气就越虚，肾气越虚淫心就越重，淫心越重就越是手淫，如此就是饮鸩止渴，进入了一个死循环。古人又讲“精满不思淫、气满不思食、神满不思睡”，一个人如果肾精充满（肾气足），心念会很清净，淫欲念头极少起。早睡早起是补足肾气的第一快捷方法，肾气足则淫欲心变淡。早睡早起不仅仅能康复身体，更重要的是从根本上化解了淫念。

（2）健身：锻炼身体不但可以快速恢复身体健康、补足肾气淡化淫心，更重要的是锻炼了意志和执行力，增强了抵御淫欲色情诱惑的能力。

（3）读书：多读好书是重塑健康人生观和积极人生态度，加强自身修养、净化内心世界。一旦形成正确人生观、世界观、价值观，过有信仰的生活（不一定是宗教信仰），自然而然就远离了淫欲放纵的低级趣味生活。这是站在人生观的更高格局从整体上、源头上、全方位化解淫念。

（4）持诵：持诵从解决淫念的根本入手，每天念诵一定数量的观音圣号或准提咒可以深入我们的第八识阿赖耶识中净化淫欲种子习气，淫欲习气净化了，淫心就变淡了。表象就是很多戒友感觉持诵之后淫心变淡了、很少起淫心了。

（5）行善：淫欲心的本质是贪心、自私自利心。多行善事利益他人可以开拓心胸，转化淫欲习气的根本——贪婪自私心。

（6）奋斗：当我们把自己的时间精力投入为实现人生理想的奋斗之中，让自己忙起来，不仅仅分散了对色情的注意力，还有培养奋发向上积极进取之心以及充实精神世界的作用。当人的精神处于积极向上、精神充实、立志高远为目标奋斗的状态，也就是身心处于“正气存内”的状态（阳气、正气充沛），自然就“邪不可干”，自然就远离了低级趣味。奋斗的同时培养一项有益身心的业余爱好还可以陶冶身心、转化淫心。

（7）反省：反省改过让自己及时纠正错误的思想与行为，让自己落实《戒色七部曲》更到位，日课落实到位了色心就变淡了。

《戒色七部曲》的每一条都没有直接对抗淫念，但是每一条都在无形之中化解淫念，又怎能说七部曲没有戒色实战性？说这话的人根本就不知道《戒色七部曲》在戒色层面上具有戒手淫和戒意淫的双重功能，同时还具有养生、修身、立命三大功能，这些人的认识实在肤浅。

以上是一条条的局部分析，已经说明《戒色七部曲》有断念功能。然而，七部曲是系统戒色法，依靠的不是局部而是整体。哲学讲“整体大于局部之和”，当七部曲的日课前提与日课七条形成整体合力时，其强大的断念功能绝对不是七条单一功能简单相加可以比的了。大家反复阅读《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》中“系统戒色论”的三大基础理论就明白了。

误区三：这种认识的本质是为了戒色而戒色，对“戒色”这个词理解错误，根本不懂“戒色本质”、“系统戒色”，戒色认识论与方法论都有问题。建议他们读了《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》等文章之后，再发表他们的“高论”。

以上是从理论层面进行了驳斥。事实层面的驳斥是：很多戒友通过落实《戒色七部曲》日课感觉自己的淫心明显变淡了，戒色出现了自己不敢想象的飞跃式进步，最后顺利轻松地戒掉了淫习。这方面案例在其他文章已经例举了很多，没有列举的戒友案例更是多到不可数。

综上所述，说《戒色七部曲》没有戒色实战性完全是罔顾事实，如果不是没有亲身实践而主观臆测，就是道听途说、以讹传讹与无知浅薄！

如何戒意淫（断念）？这是戒色最基本的问题，“中弘期”戒色前辈们的共识观点是“**及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒色（包含戒意淫）就是扶正祛邪的过程，正气足则邪不可干。**” 这句话简单归纳就是八个字：“**正气存内，邪不可干**”。培养正气才是戒意淫（断念）的根本法，而不是和淫念没完没了地斗。“中弘期”前辈们对于如何戒意淫讲得非常透彻到位。现在的戒友中没有几个人知道这一点，因为“中弘期”前辈的戒色传承断层了。

我们应该如何培养正气？莫过于每天认真落实《戒色七部曲》。《戒色七部曲》让我们多读好书、多行善，改过自新、全面养成良好品行，不断加强自身正能量，这就是培养正气！这才是紧紧抓住了戒意淫（断念）的根本！

真正认真落实《戒色七部曲》的戒友都有一个同感：**处于一种无欲望或欲望极低的状态，淫念很少起，心清如水，根本不用很辛苦地天天断念。**

为什么呢？

因为大部分淫念在起之前就已经被《戒色七部曲》无形之中提前化解了。即使有“漏网之鱼”，偶尔起一个淫念，只要灵活运用“降念八法”就轻松解决了。

【案例】戒友山

感恩，自从用了七部曲，到今天戒了 21 天了。感觉没什么负担，轻轻松松就过来了。感恩所有的前辈。我相信我这次肯定可以戒掉了。

点评：落实七部曲，你还用得着天天辛苦地观心断念吗？没必要了！

【案例】戒友小龙

自从落实七部曲，我现在基本可以做到白天长时间不起任何淫念，连断的念头都没有。为什么？太忙了。

点评：不起任何淫念，还需要时刻去观察念头、天天观心断念吗？

【案例】戒友格心

自从落实七部曲日课之后，内心处于一种无欲望的状态，淫念很少起，偶尔一个淫念起来很轻松就降伏了，根本不用很辛苦地断念。

点评：内心处于无欲望的状态，需要天天念什么口诀去观心断念吗？

【案例】某戒友

我用看戒色文章洗脑、断念的方法戒，屡戒屡破，最高一个月，而且破戒后心理压力极大。

后面看了《走向光明》的“目标细分法”，改变了我，再配合系统戒色法实战日课《戒色七部曲》，一下子就戒了150天，一次也没手淫过。虽然会有几次看黄或是淫欲心重，那不影响我的信心，我相信这两项随着我的努力会极大减少甚至去除。细分法就是战略，七部曲就是战术，两者结合在一起，轻松简单就把淫欲心隔绝开。

记住，不要跟心魔相对抗，一相抗必输、必手淫。最好不战，淫欲心自然消失，这是《走向光明》的方法，我觉得是上乘之法。孙子说得好，不战而屈人之兵。

点评：用观心断念（断念口诀）戒色是要和心魔斗的，跟心魔相对抗，一相抗必输、必手淫。用《戒色七部曲》戒色不需要和心魔斗，不战而屈人之兵，上乘之法。

【案例】戒友悟心

自从坚持《戒色七部曲》以来，我已经戒色40多天了，重点是戒得不像以前那么痛苦煎熬了。这次戒得很轻松，不怎么去关心淫念，只要按照七部曲做，淫念很少了，自然而然就戒掉了。

点评：戒色不关注淫念就对了！这句话如果展开谈，可以写出5千字的文章。“只要按照七部曲做，淫念很少了”。各位戒友想想那些说《戒色七部曲》不是断念法的人，是不是很可笑？

用《戒色七部曲》戒色，有一个“七部曲戒色窍决”：**只要关注如何落实好七部曲日课就够了，根本不需要去理睬淫念，做到了就成功了。**

为什么如此呢？因为觉察行为会改变觉察的结果。一个人每天的念头有很多种，淫念是一种非主流的念头，你若不当一回事，淫念永远就是非主流。反之，

你太当回事，时时刻刻觉察淫念、想断掉淫念，淫念就成为主流，结果就是淫念越断越多。

成功戒色的秘诀，真传一句话：**戒色不需要去理睬淫念，落实好七部曲日课即可！**

按照“七部曲戒色窍决”所说“只关注如何落实好七部曲日课”，那么淫念来了怎么办？有“降念八法”对治。

【案例】戒友悟心

说实话我一直在践行七部曲，所谓的“降念八法”我没怎么看，只要“认真”落实《戒色七部曲》，把持诵做到位，基本上就没有淫念或者淫念很少了。戒色其实很简单，就是认真落实七部曲，贵在认真二字。

点评：真干七部曲的人，连“降念八法”都用不上！因为七部曲就是根本断念法。“降念八法”其实是方便法，是给那些已经习惯了断念、思维转不过弯的人预备的。

七部曲就是修身，修身就是间接断念，是不断而断（不直接断念而断念），是上乘断念法，是“大断念”。人生无论何事、何处皆可修身，人生何事不断念？何处不断念？唯有直接对抗淫念才叫断念？戒色认识不要如此狭隘。

中乘断念法是欲念爆发后的解决之道，是念起之后的被动应对措施。“降念八法”（包括观心断念）直接断念，是中乘断念法。上乘断念法是欲念爆发前的解决之道，是念起之前的主动应对措施，提前将淫念消灭在萌芽状态里，让淫念根本不起或极少起。众多戒色前辈和戒友们的实践证明，《戒色七部曲》无疑是上乘断念法。

综上所述，**戒色上上策不是考虑淫念起了怎么断的问题，而是考虑如何让淫念不起或很少起的问题。**

《戒色七部曲》不直接对抗淫念，却在淫念爆发之前提前化解淫念于无形，让淫念不起或很少起。因此，《戒色七部曲》是最根本的断念法，是最高效、最高明、最上乘的断念法。

戒色黄金策

《戒色七部曲》与“降念八法”的根本差别，是二者考虑问题的角度与高度不同。

“降念八法”（包含观心断念）说的是“着火了，怎么灭火”，属于战术层面，是被动应急之策。不可否认观心断念是很高明的断念法，但是无论观心断念多么高明，毕竟是“降念八法”的层次，是治标之法。

《戒色七部曲》考虑的是“为什么会着火？可不可以不着火？”，这是站在高屋建瓴的战略层面考虑问题，这才是灭火的上上策！《戒色七部曲》把火灾隐患（淫欲之火）提前化解在摇篮里，让火灾根本不起或极少起，是主动化解之道，是“不治已病治未病”的上等治病之道。

“戒色七部曲+降念八法”是“正助双行、标本兼治”的体系化戒色思维。天天落实《戒色七部曲》，就是天天在做化解淫念的工作，天天在做防患于未然的工作，这样做就把淫欲之火降到了最低点，即使有漏网之鱼（偶尔起个淫念）也能用“降念八法”降服住。

（正助双行：“正”是指戒色的根本法《戒色七部曲》，“助”是指戒色的辅助法“降念八法”，“双行”是指通过落实“戒色七部曲+降念八法”这套系统戒色法，就可以把淫念遣除化解。

标本兼治：《戒色七部曲》是治本，“降念八法”是治标，认清戒色法的主次关系，每天抓住《戒色七部曲》日课重点发力，同时不忽视“降念八法”的灵活辅助运用，这才是戒色持久成功之道。）

“有淫念当然要断（可用“降念八法”对治），但不能把观心断念当成根本戒色法天天使用，否则必定会出现严重戒色流弊与心理问题。只有通过每天实践《戒色七部曲》全面修身，从源头上减少淫念的产生，才是断念与戒色的上上之策。”这段话是“**戒色黄金策（略）**”，非常重要，请大家务必熟记。

“**戒色黄金策**”简单概括就是：**及时断念是很重要，但不是戒色的重点。**这句话价值千金，希望大家牢记。

天天执着于观心断念的戒友一开始就抓错了戒色重点，把戒色力气使错了地方，这就是为什么很多戒友天天很努力地练习观心断念，却依然屡屡失败的根本

原因。

戒色根本法

戒色的治本方法是《戒色七部曲》，戒色的治标方法是“降念八法”（包括观心断念）。然而，有些戒友在落实《戒色七部曲》的同时还在天天观察念头、天天练习观心断念，这是最不明智的一种做法。

直接用某个断念法对抗淫念淫习属于直接戒色，这是戒色下策。直接戒色很容易犯刻意戒色、执着戒色的错误，不但戒得很痛苦、很艰难，还不一定能戒掉色。由于很多戒友不能正确使用观心断念，就很容易犯这个错误。《戒色七部曲》没有一条直接对抗淫念，避免了“白象效应”和“对抗和关注淫念”模式，这就是《戒色七部曲》的高明之处！有些人用着上策《戒色七部曲》却又自作聪明的天天练习观心断念，把自己陷入淫念越断越多、越戒心越色的“对抗和关注淫念”模式，让自己永远无法摆脱淫念，这不是很傻的一件事吗？

一边落实《戒色七部曲》一边还在天天练习观心断念，本质原因是这些戒友根本就不知道戒色的本质，不知道到底什么是戒色、到底该如何戒色，不知道系统戒色，戒色认识很低。建议这类戒友认真读一读《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》这三篇文章，先把戒色的本质是什么、到底什么是戒色、到底该如何戒色这些最基本的戒色概念搞清楚，然后才能谈得上戒色，否则永远走在错误道路上自己还不知道，永远都是南辕北辙，永远别想轻松戒掉色！

“如果眼光仅仅局限在戒色这个层次，就戒色而谈戒色，你会戒得很痛苦而且很难戒除。一旦超越戒色层次上升到更高的修身层次，戒色会变得很轻松而且更容易成功。因为二者看待问题的眼界格局不同，结果也完全不同。”这句话是“戒色精髓”，也是“系统戒色论”的精髓，希望大家熟读背会并认真揣摩。“戒色精髓”的落脚点就是《戒色七部曲》。

成功戒色 11 年的戒友“光明蜘蛛”说过这么一段话：“我已决定不再写戒色文章了，因为最根本的戒色方法就是换一种更好的活法，而不仅仅是不手淫、不意淫。之所以很多人学佛之后彻底戒色了，是因为他们有了核心信念换了一种

全新的活法。戒色仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，往往已注定思想层次不高，戒色难以成功！”这段话是对“戒色精髓”的白话注解。大家是否看到一个现象，凡是我们那个时代的成功者，戒色观念和路子都非常正，反观现在的戒色时代，很多戒友的戒色观念和路子都是错的。为什么会这样？大家是否反思过？色该怎么戒？必须回归中弘期的传统戒色之路！

“戒色精髓”可以进一步浓缩为：

戒色不能仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，一定要超越这个层面上升到更高的修身层面，这样不但戒的很轻松而且更容易成功。这个观点的背后理论依据是“降维打击”。

什么是“降维打击”呢？

打个比方，高维度的人类攻击一个低维度的蚂蚁是非常简单轻松的事，这是因为站在高维度所产生的优势，这就是“降维打击”。如果把手淫、意淫比喻为蚂蚁级别，不手淫、不意淫的戒色行为依然是蚂蚁级别，因为色与戒色是同一维度的。如果你把戒色停留在不手淫、不意淫的层面，戒色就是蚂蚁与蚂蚁的对决，维度相同意味着能量级别一样，你当然会感觉困难而痛苦。当你把戒色上升到全面修身自我改造的更高层面，你就上升为高维度的人类，能量级别不一样了，戒色就变成人与蚂蚁的对决，是不是很简单轻松？

为什么很多戒友用观心断念对抗淫念屡屡失败？是因为戒色的维度太低，类似蚂蚁与蚂蚁的对决，当然屡屡失败。为什么很多戒友反馈用《戒色七部曲》戒色之后不但戒的轻松还很容易成功？因为《戒色七部曲》采用了“降维打击”的戒色策略，类似人与蚂蚁的对决，当然轻松容易。

【案例】戒友追阳

我戒色差不多 1 年半了。我之前看戒色文章洗脑断念最多戒了一个月，后面学习《戒色七部曲》戒色第一次就戒到 59 天！我相信认真执行《戒色七部曲》肯定能戒色成功，我会好好反省的。

【案例】戒友阿雄

我今天 18 岁，之前学习《××良药》四年了，戒色 131 天身体反而越戒越

差，根本没好多少。学习七部曲之后我戒色 80 多天，身体好了一大半。

【案例】戒友魏武挥鞭

戒色论坛影响力远远不如戒色吧，这么好的方法很少有人知道，真是太悲哀了。我也是通过戒色吧精品贴才知道《戒色七部曲》的，绕了两年才知道有七部曲实修班。（按：现在的戒色吧已经看不到论坛的方法了，被封杀了。）

【案例】戒友登斯楼也

谢谢老师的文章。以往对戒色论坛的文章都是半信半疑，老是搞断念、学习戒色文章的老路。昨天再一次破戒，隐约意识到自己犯了执念的错误。今日幸而一览此文（指通行版七部曲一文），忽有所顿悟，我想以后的一段时间我会全然放下断念，开始真正落实《戒色七部曲》。

点评：有些戒友一边落实《戒色七部曲》还一边抓住观心断念不放手天天练习，这些戒友实在是想不通、不开窍。**“只要按照七部曲做，淫念很少了，自然而然就戒掉了”**，戒友悟心的这句感悟是真正道出了《戒色七部曲》的精髓，希望那些用七部曲戒色还天天执着练习观心断念的戒友好好反省一下。

【案例】戒友悟心

感恩前辈们的付出，本人坚持七部曲至今已经 60 多天了，重要的是一次性戒了 60 多天，这还是在没有认真落实的情况下。之前每周必破一次，目前 60 多天的成绩，真的没有想过。《戒色七部曲》真是对治邪淫的成功之法，以后我会更加认真落实《戒色七部曲》。

《戒色七部曲》走的是“系统戒色论”道路，通俗讲就是整体疗法，系统、全局、整体、哲学的普遍联系观点看待戒色，降维打击手淫意淫。现在有很多戒友因为年龄小、思想不成熟，也没有亲身体验过七部曲的好处，认识不到《戒色七部曲》蕴含的 “系统戒色论”高格局内涵，误认为《戒色七部曲》对戒色无用，所以很多这类戒友根本不相信《戒色七部曲》，看了七部曲扭头就走。因此，《道德经》才会讲“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡（半信半疑）；下士闻道，大笑之。不笑，不足以为道。”《戒色七部曲》是大道，曲高才和者寡，见识浅薄者，七部曲的妙处怎能体会到？

【案例】戒友红磨合

后悔现在才遇到日日知非老师的文章，今天早上看的时候泪水都掉下来了。从来没有一个人这样准确而又贴切的说出我现在面临的困境。半年前偶然看到了《戒色七部曲》，我却一笑而过，一脸藐视，因为我看到某戒色法说觉悟提升才是王道。今天看来，错了的的的确确是我。笔记做的也不少，还困在一月必破的怪圈了。

哎！用文中一句话来讲是不适合自己，真的是如人饮水，冷暖自知啊。

点评：这位戒友的态度很有代表性。看不懂和看不起《戒色七部曲》是很多戒友初次接触《戒色七部曲》的通病。原因是他们对于“戒色的本质”根本不了解，对“戒色”这个词理解错误，所以才会对正确的方法接受不了。

【案例】戒友谦若水

通过实践七部曲，我感觉自己获得了新生。我以前就看过《戒色七部曲》，但一直也没有落实过。因为我的心里还是固执的相信我不用七部曲也能轻松戒掉，结果就是4年多的屡戒屡败。走弯路的特点就是你总能凭借一些戒色方法戒一段时间，然后破戒，整得自己都不知道到底哪里出了问题。最近每天落实七部曲，感受是淫欲心降低、淫念很少，思维清晰，容易专心，而且整个人都处于一种积极、乐观、开朗的心态。

点评：不听老人言，吃亏在眼前。戒色不要太自以为是，听“中弘期”戒色前辈的话没有错。

【案例】戒友岁月无声

六月份学习《七部曲》后，一口气戒了四个月到现在，但是戒色太顺利让我轻敌骄傲了，昨天破戒了。不过我从来没有戒过这么久，这么轻松，也没有像以前一样，破戒后就死去活来。我以前破戒后，啥都不想干，就等着《××良药》里说的破戒后的“惩罚”出现，有时摔了一跤也认为是破戒的后果……这次虽然破戒，但是信心依旧存在。第一次戒就是四个月，那下一次我觉得八个月甚至十二个月是没问题的，因为我找到了正确的方法和道路。

点评：用《戒色七部曲》戒色，是正常人的思维与心态。

【案例】戒友顺米的经典戒色感悟

这两天欲望上来的很厉害，但是我没有对抗念头，而是通过运动和持诵转移注意力，然后放开它，它自己就走了。我不像有的戒友死死的盯着它、攥住它，然后被它逼急了咬你一口。对治念头是要消耗体力的，很累的，觉察到了解决了就要放下。别解决了就是不放下。你的体力不是无限的，但念头却可以接连不断。把功夫都用到对抗念头上是愚笨的，抽刀断水水还流，知道吗？

还有人说“每个人有每个人适合的戒色方法”，这个观点我认同但也不认同。凡是一个方法，有没有效？对多少人有效？概率是多少？是否有科学数据统计与对比？是否严谨？是否符合逻辑？是否有一个完整的体系？这些综合指标评估下来才能说这个方法好不好、是否高效和具有普适性。而这些戒色论坛都做的很平衡，甚至是优秀。

对治念头好不好？当然好。有普适性吗？没有！抛开效率谈方法都是耍流氓。一根钝的锯子也能割断木头，但跟锋利的锯子比起来，哪个割的快呢？答案显而易见，工欲善其事必先利其器。《戒色七部曲》这个利器已经在你手上了，你又何必舍近求远呢？说到底，那部分戒友太自以为是、刚愎自用了。

我相信这个世界上既然有这么多人存在，我现在遇到的问题肯定已经有人在解决了或者已经解决了，我只要自己拿来用就行了，所以我找到了戒色论坛，相信了《戒色七部曲》。希望大家认真执行《戒色七部曲》日课，用好这把戒色利器！

点评：实践是检验真理的唯一标准。戒友的亲身体验最真实、最有说服力。观心断念也没有错，但不一定适合每个人。观心断念仅仅是戒色中的一个点，戒色应该站在更加宏观的角度去解决问题。

【案例】戒友果云的戒色感悟

最高明的戒色其实是忘掉色，就是处于一种无欲望的状态，念头都很少起，偶尔一个念头起来很轻松就降伏了，根本不用很辛苦的断念。如果一个人戒色需要经常辛苦地断念，天天看那些念头，那就说明他走错了戒色路。

观心断念这个戒色方法是有条件限制的，比较适合上根人、福报大的人。观

心断念要时时刻刻看自己的念头，很辛苦，但是国内戒色界很多人却误认为观心断念是最好、最高明的戒色方法，包括我以前也是。

上乘戒色法让戒色者处于无欲望状态，念头很少起，还需要辛苦断念吗？这就是《戒色七部曲》的高明之处，让戒色者处于欲望很少的状态。寡欲清心前辈说过“正气常存，邪念难生。因为心中常存善念，所以恶念能常息不起。即使偶尔闪出一丝恶念，也能马上警觉，然后自然转化掉。”《戒色七部曲》就是让你处于正气常存的状态。

很多人都以为直接对抗淫念心魔才是最好的方法，把失败的原因归结于断念不强，天天观察念头，这样搞不好要得强迫症的。现在很多人戒色都转不过一个弯，都认为直接对抗淫念心魔、强悍执行观心断念才是戒色的根本方法。可以说，我过去戒不掉的根本原因就在于这个思想上的误区。我以前的感受是什么？觉得戒色好难，需要时时刻刻保持观心断念，不能放松警惕，不能中断学习。现在实践了《戒色七部曲》，感觉戒色非常容易。

点评：这位戒友实践过《戒为良药》的方法，也实践过《戒色七部曲》，他通过实践《戒色七部曲》已经成功戒色 6 年了（截止 2022 年）。做为过来人，他对戒色的理解非常深刻。希望大家能把他的感悟多读几遍，你就知道色该怎么戒了。

如果某一个戒色理论方法只有提出者自己可以用，别人学不好、学不会，那么这种方法就不是普适性的真理，只是个人经验主义的产物，不具有推广性与实用性。目前广为流行的观心断念戒色法（含洗脑论、觉悟论、心魔论）确实只是某一个成功者个人经验的总结，不具备普遍适用性。《戒色七部曲》不是个人经验主义的产物，而是众多戒色前辈的集体智慧与经验总结。**一个人的认识高度怎么可能和一群人的智慧相提并论？**

《戒色七部曲》既有大量的戒友实证事实为根据，也有严谨的哲学理论体系为支撑，是在吸取百家之长（吸取了戒色论坛 300 多位成功者经验）的基础上提炼而出，自过去几年来在 2000 多位戒友中推广验证，得到广大戒友们的普遍肯定与交口称赞，是一个极具普遍适用性与高效性的殊胜戒色法，是戒色的根本之

道。

《戒色七部曲》既是断念的根本之道，也是戒色的根本之道。只有每天认真落实《戒色七部曲》才是走一条断念与戒色的正道，这也是通往戒色成功的光明大道！有些戒友放着平坦的光明大道不走，非要走一条崎岖难行的小路，那就真的是太糊涂了！

戒色的核心是什么

有人认为“戒色的核心（根本）是修心，是（观心）断念”（戒色的核心 = 修心 = 断念），这句话对不对？

“戒色的核心是修心”这个说法也不能说错，但是不够全面。“戒色的核心是（观心）断念”，这个理解是有偏差的，因为戒色核心不能和断念直接划等号。观心断念是修心，但修心不等于观心断念。因为修心的范围很大，观心断念只是修心的一部分。有人说断除邪念、多发善念是修心，也对，但这也只是修心的一部分。

那么，戒色的核心到底是什么？修心到底是什么？

“系统戒色论”认为：戒色的核心是修身。

修身的真正含义是修正自己错误的思想和行为。这个修身是儒家“修身、齐家、治国、平天下”的修身，包含了外在行为与内在心念，而不是某些戒友误认为的身体与行为。

思想包含了心念和知见，心念是邪念恶念、正念善念等念头，知见是指人生观、人生态度。行为是指行为习惯、生活方式。修身就是修正人生观、人生态度、行为习惯、生活方式，在这四大领域之中又包含了心念的修正。可见最彻底、全面的修心应该是“系统戒色论”的修身，也回答了“修心到底是什么”这个疑问。

为什么儒家说“修身、齐家、治国、平天下”，而不说“修心、齐家、治国、平天下”呢？因为儒家的修身包含了修心。为什么《大学》讲“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本”， 而不说“以修心为本”呢？因为古圣先贤认为修心的概念太狭隘，修身这个概念比修心更宽泛，包含了修心，所以说“以修身为本”。

一个修身的人难道不会修心,不去修心？逻辑上就说不通。很多戒友认为“戒

色的核心是修心”才是正确的，退一万步来讲，就算这个说法是正确的，《戒色七部曲》提倡的修身哪一条不在修心？

举例来说，之前你有熬夜晚起、睡懒觉的坏毛病（熬夜晚起是你的心在自我放纵），现在因为落实《戒色七部曲》约束自己晚上 10 点早睡，早上 5、6 点早起，（早睡早起）算不算修心？之前你嗜睡懒动、不爱运动，现在你积极锻炼身体，磨炼自己的意志，(健身)算不算修心？之前你沉迷网络色情、游戏，现在你都戒掉了，用多读好书、善书来代替，净化内心世界，（读书）算不算修心？之前你内心充满邪淫恶念，现在通过坚持持诵，心念越来越清净，（持诵）算不算修心？之前你比较自私只顾自己，现在你关心父母、主动帮助别人，积极行善积德，（行善）算不算修心？之前你没有远大理想、得过且过混日子，碰到困难就逃避，现在你为实现人生目标而努力奋斗，敢于面对现实主动解决问题，（奋斗）算不算修心？之前你从不反省自身过错，现在你每天临睡前反省自己全天的言行过失，并努力改过自新，（反省）算不算修心？之前你很懒惰，不爱劳动，居室脏乱差，现在你每天打扫，让居室干净整洁，（反省）算不算修心？……请问这些修身行为没有包含修心吗？难道只有淫念来了及时断掉才算修心？

《戒色七部曲》的修身是历事修心，是落实行动的接地气修心，而不局限于在念头上断来断去、搞来搞去、空谈心性的修心。修身既包含了行为的转变，也包含了心念的转变；是提升自身品行修养、学会为人处世、做事做人（很多戒友染上邪淫以及戒色失败就是人没有做好），这其中当然包含了修心这个最基本的行为！

简言之，戒色的核心是修身，是彻底改造自己错误的思想与行为。具体讲就是通过学习传统文化，从儒释道三家吸取人生成长养分，重塑正确人生观，彻底自我改造、全面克己修身，改掉错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式，树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式，完善人格，活出全新生命，做一个拥有良好品行的人。一句话概括：彻底改造自身诸多毛病习气，全面养成良好品行，重新做人。

公式总结如下：

戒色的核心 = 修身 = 重新做人（生命重生）= 戒色的本质

系统戒色法 = 儒家修身之道

一言以蔽之，戒色的核心（根本）是修身。如何修身？通过落实《戒色七部曲》彻底改造自身诸多毛病习气，全面养成良好品行，重新做人，获得生命的重生！

附录：

戒色精华汇总

已经失传的前辈观点一：单纯用意念对抗淫念，很容易破戒。

已经失传的前辈观点二：及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒色（包含戒意淫）就是扶正祛邪的过程，正气充足则邪不可干。

真正会戒色的人，戒的不是色。只有不会戒色的人，才去直接戒色。

断念实战最忌讳的是：只用观心断念这一种方法对治淫念，不知道灵活运用其他七种断念法。

如何正确断念？必须根据淫念出现的不同情境，灵活运用“降念八法”进行辩证对治，决不受困于观心断念这一种方法。

如何正确观心断念？淫念一来，观心对治降服之后，然后彻底放下观心断念，继续认真落实《戒色七部曲》。降服不了，就要立刻换方法，不能死执观心断念。

把观心断念当作根本戒色法天天练习，就犯了白熊效应（白象效应）的禁忌，结果是淫念越断越多、越戒心越色，永无成功可能，这是当前戒友使用观心断念的最大误区。

如果每天都去关注念头，去练习断念，只会让念头越来越强大。

观心断念是高难度戒色法，所有人都要付出戒色成本：上上根器之人，凭借自身超越常人的先天素质可以直接运用；中下根器之人，只有通过每天落实《戒色七部曲》补齐短板之后才能运用。

观心断念遵循“能量守恒定律”：上上根器人的先天素质 = 中下根器人实践《戒色七部曲》日课。

断念高手是怎样炼成的？秒杀淫念的能力不是天天专门练习观心断念练出来的，而是通过每天认真落实别行版《戒色七部曲》（尤其是持诵）得到的。七部曲落实到位了，观心断念不学自会、不练自会。

持诵（念佛持咒）可以淡化淫心，淫心淡化了才能驾驭观心断念，轻松秒杀淫念。确切地说，断念高手是通过每天大量持诵炼成的。

通过每天念诵断念口诀、苦练观心断念才能成为断念高手，这完全就是一个伪命题。

观心断念的作用和地位被人为夸大了，必须回归它的本来面目：观心断念自身有局限性，只能治标，不能治本。观心断念只能做为辅助戒色法偶尔使用一下，不能做为根本戒色法天天使用，否则必定会出现严重流弊。不信这句话的人，早晚会后悔！

彻底放下对观心断念的执着，每天认真落实《戒色七部曲》，这才是戒色光明之路。

《戒色七部曲》不但是断念法，而且是最上乘、最根本、最有效的断念法，也是第九种断念法，是“降念八法”的基础。

“降念九法”：戒色七部曲、观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法。

每天认真落实《戒色七部曲》，会让你处于一种无欲望或欲望极低的状态，淫念很少起，心清如水，根本不用很辛苦地天天观心断念、提防淫念。因为绝大多数淫念都被七部曲提前化解了！即使有“漏网之鱼”，偶尔起一个淫念，只要灵活运用“降念八法”就轻松解决了。

成功戒色的窍决：每天只要落实好七部曲日课就足够了，不需要理睬淫念。

淫念如同马蜂窝，你不去理睬它就没事，你去理睬它就等于捅了马蜂窝，后果很麻烦。

培养正气是断念（戒意淫）的根本法。如何培养正气？每天认真落实《戒色七部曲》。

平时不烧香，临时抱佛脚是没用的。平时不做主动化解淫念的工作（不落实七部曲日课），淫念来了根本挡不住。

中乘断念法是念起之后断，上乘断念法是念起之前断。

“降念八法” 是念起之后的被动应对措施、是防御、是治标、是直接断念、是中乘断念法。

《戒色七部曲》是念起之前的主动应对措施，是进攻、是治本、是间接断念，是上乘断念法。

“降念八法”（包括观心断念）考虑的是：着火了怎么灭？

《戒色七部曲》考虑的是：如何不着火？提前做化解火灾隐患的工作，让火灾根本不起或极少起，是“不治已病治未病”。

上医治未病，中医治已病，下医越治病情越糟糕。用观心断念戒色，搞不好淫念越断越多、越戒心越色，连不戒都不如。

在疾病未形成之前就及时介入防患于未然，这是最高明的医术。等疾病已经形成才去治，未免很费力，也不容易解决。戒色也是如此。

戒色应该让淫念不起、难起，而不是天天观察念头、天天练习观心断念，坐等淫念冒出来再去断。

真正的断念高手和最高断念境界不是秒杀淫念，而是根本无淫念可断。这个入手处就是每天认真落实别行版《戒色七部曲》日课。

《戒色七部曲》体系=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+降念八法（按:《戒色七部曲》日课为正行、治本;“降念八法”为助行、治标。）

色该这么戒:

打好“《戒色七部曲》+降念八法”这套“标本兼治”的组合拳，抓住《戒色七部曲》重点发力，必要时采用“降念八法”灵活辅助。

《戒色七部曲》是戒色根本法，每天要认真落实。“降念八法”是戒色辅助法，只有在淫念来袭时才会临时用一下。

如果你每天落实《戒色七部曲》淫念还是没减少，说明你没有把七部曲日课落实到位。

戒色不能仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，一定要超越这个层面上升到更高的修身层面，这样不但戒得很轻松而且更容易成功。

戒色的核心是修身，是彻底改造自己错误的思想与行为。如何修身？从每天认真落实《戒色七部曲》日课开始。

“断念”是戒色“后弘期”出现的说法，这个说法很不确切。因为念头是虚幻的、不断生灭的，是永远断不完的。“断念”这个词局限了大家的戒色思维认知，令人落入与念头的二元对立之中，永世不得翻身，弊大于利。

断念应该叫做戒意淫，戒意淫的内涵远超断念。还是戒色“前弘期”、“中弘期”的“戒意淫”说法最确切，本文引用“断念”一词，不过是随顺大家的习惯罢了。

以上绝大多数内容是重新演绎了，你能这么做就是会读书。本文中还有很多重要观点不再摘录，请大家自己归纳总结。

辟妄导正——七部曲戒色常识篇

目录索引

上篇

戒色能否看女人、“心魔”到底有没有？、戒色不能太执着

中篇

戒色能否用不净观与白骨观、你是否走错了戒色路

下篇

能否学习西方灵修学、谈谈“戒断反应”、树疗的真相与隐患

正　文

成功戒色的前提是要有正确的戒色认识。本文驳斥了部分错误戒色认识，以期帮助大家早日顺利戒色成功。

上篇

戒色能否看女人

戒色能否看女人？这个问题在以前“前弘期”、“中弘期”戒色时代根本就不是一个问题，可是到了现在“后弘期”戒色时代反而变成一个天大的问题了，这真是一件怪事！

由于受到当前某流行戒色观点的影响，目前戒色界有很多戒友都出现戒色异常行为：戒色后走在大街上害怕看女性、不敢看女性了；甚至看了年轻女性一眼，都骂自己是禽兽；学习、工作、生活中不敢和女性正常交往，不敢和女性说话、接触；不敢谈女朋友；有一些成家戒友因为戒色而不碰老婆，导致夫妻矛盾、家庭不合；更有甚者，出现了一种厌恶仇视女性的现象，只要看到有女性长得漂亮或者穿着稍微暴露一点的，就把她们当做勾引自己“破戒”的吸精鬼、红颜祸水、女性是男性在世上最大的过患……等等，这种畸形的心理严重影响到了戒友与异性的正常相处和日常生活。

现在“后弘期”戒色时代的戒色界特点是什么？正误并存、泥沙俱下。很多不正确的戒色理论方法表面看起来非常正确，而且比正确的戒色理论方法更受到广大戒友的欢迎和追捧，更加流行。没有一双辨别真伪的“火眼金睛”，戒友很

难辨别戒色法的真伪，自己走错了戒色路都不知道。

戒色需要一双辨别真伪的“火眼金睛”。现在就送大家一双“火眼金睛”：戒色是回归正常人的生活（正常是指符合国家法律与道德要求的思想行为），凡是不符合正常人思维、不符合人之常情的戒色行为，基本都是错误的。这就是判断一个戒色理论方法是否正确的“火眼金睛”（标准）。

戒色能否看女人？我们现在就运用这双“火眼金睛”来照破真相。在回答这个问题之前，反问大家一句：戒色是回归正常人的生活，请问正常人在生活中是否害怕看女性、不敢看女性？答案是：正常人在生活中不害怕看女性、是敢看女性的。

如果一个戒色法让你害怕看女性、不敢看女性，这种戒色状态是正常人的状态吗？显然是“不符合正常人思维、不符合人之常情的戒色行为”，这个戒色法肯定是错误的，这还用问吗？

戒色是回归正常人的生活，如果你因为戒色，连女性都不敢看了，不敢正常交往了，就算你戒色成功了，你怎么回归正常人的生活？你怎么正常地和女性交往、谈恋爱、结婚、生子？你怎么过正常人的生活？你这样戒色，不就戒成一个戒色怪物了吗？这样的戒色，你觉得正常吗？是你需要的戒色吗？

可是，有戒友开始怀疑了，你们前辈不是说在大街上看到女性不要看第二眼吗？没错，前辈是说过这话，但前辈的真正意思是不要盯着看女性，没说不要看女性的话。可是前辈的这句话被现在的某戒色法推到了一个极端：不要看女性。这样的戒色观点就错了！

戒色能否看女人？正确答案是：可以看，但不要盯着看。戒色是回归正常人的状态，看到女性没什么大惊小怪的，看完就过去了，不必放在心上，自然面对女性就对了，这才是正确戒色。

盯着看女性，一则你定力不足会心旗摇荡，容易导致意淫而戒色失败；二则从人际交往的礼仪来看，也是失礼的行为。盯着看女性，是一个极端，是错的。不能看女性，是另一个极端，也是错的。戒色不能走极端，应该走中道：可以看女性，但不要盯着看。

当然，具体情况要具体对待。在跟女性说话的时候，眼睛要看着对方，这是基本的礼貌问题。如果不是倾听和交流，你一直看着女方，很不礼貌。总之，正常人是怎么和女性交往的，你就怎么和女性交往。

因为戒色而不敢看女性，不敢和女性交往，视女性如同洪水猛兽，这样戒色是走极端的行为，绝对是错的。在以前“前弘期”、“中弘期”戒色时代根本不存在这种现象，也就是现在“后弘期”戒色时代才出现这种不可思议的奇葩现象。

“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒友们，因为戒色而恢复了阳光自信的心态和强大的气场，看到女性一点都不怯场，与女性对视很坦然，内心思无邪，不会有乱七八糟的想法，与女性侃侃而谈，很自然的交往。对比现在的戒友因为戒色而不敢看女性，简直是天壤之别。如果是因为某本戒色书或某个戒色法导致你戒色不敢看女性了，那你就要舍弃这些了，因为这些都不对。

戒色期间能不能交往女友谈恋爱呢？当然可以。

戒色是回归正常人的状态，就是正常的和女性交往、谈恋爱、结婚，过正常人的生活，而不是要你一辈子不结婚。如果因为戒色而不敢看女性，不敢和女性交往，如何谈恋爱、结婚？如何过正常人的生活？戒色期间到了适婚的年龄，在保持对女方的尊重、不发生婚前性行为的前提下，正常健康的与女性交往、恋爱完全是可以的。谈恋爱时与女方交往要注意尊重女性，不要起非分之想，始终保持自我克制，正常合理的交往，不和女友婚前同居或发生婚前性行为。因为婚前不发生男女性行为就是戒色的内涵之一。

戒色期间，已婚戒友如何处理夫妻房事？在和女友正式结婚之后，就是夫妻关系，可以和自己的妻子发生性行为，这是国家法律和道德层面认可的。然而，要节制男女性行为，不可纵欲，以保养身体、爱护精神。

健康正常的戒色，绝对不是厌恶、仇视、丑化女性的，绝对不是让你无法正常和女性交往的，绝对不是让你无法过正常人生活的。如果是，那一定是戒色伪法。

戒色能否看女人？大家现在还有疑问吗？

附录：

“戒色是回归正常人的生活（正常是指符合国家法律与道德要求的思想行为），凡是不符合正常人思维、不符合人之常情的戒色行为，基本都是错误的。”这是判断一个戒色理论方法是否正确的“火眼金睛”（标准）。

大家有了这双“火眼金睛”，要学会举一反三自己独立思考运用。请继续思考：没有手淫恶习的正常人，是不是也天天念诵某断念口诀、天天练习观心断念和心魔斗呢？答案是根本没有!没有手淫恶习的人又怎么会去看戒色文章？怎么会去了解并使用这些方法？无恶习可戒，没必要用嘛!

佛家没有“断念口诀、观心断念、提升觉悟斗心魔”这一说。学佛的人是念佛持咒（戒色可以借鉴，用来化解淫心），但是没有一个在家学佛人、出家修行人天天念诵某断念口诀、天天练习观心断念和心魔斗的。

“中弘期”戒色时代的戒色前辈们之中，没有一个人是用“断念口诀、观心断念、提升觉悟斗心魔”这些方法戒色的，戒色成功的人反而很多。

洗脑、觉悟、断念口诀、观心断念、斗心魔，这些方法是正常人、佛家修行人、戒色前辈谁都不用的！戒色该不该用这些方法，大家自己思考吧。

戒友小向读后感：

说到自己的痛点上面了，大学的时候学了《戒为良药》，上面说洗脑成功的标准就是看到美女第一印象是没有美女这种感觉，白骨观等。搞得自己都不敢看女性，觉得对女性有兴趣是一种罪过，太极端了。异性相吸是正常的反应，也是正常的需求，把人性都遏制呢，就是有问题了。孔夫子说“发乎情，止乎礼”，把欲望用礼来节制，执行七部曲，让自己的生活充实起来就好了。戒色要走中道，像正常人一样谈恋爱，结婚后正常性生活，婚前禁欲，婚后节欲。

“心魔”到底有没有？

（按：本节内容为戒色论坛管理组集体执笔）

在当前戒色界中广泛流传着一个热词：“心魔”。目前各大戒色贴吧、戒色平台、QQ群、微信群，只要有戒友的地方，几乎人人都在谈论“心魔”，已经到了“无心魔，不戒色”的地步。

目前整个戒色界大约98%的戒友张口闭口都是“心魔”，全都陷入了“和心魔斗，其乐无穷”的集体狂欢之中。我们这些老前辈们看到这种奇异现象，好生纳闷：哎呀，这都是怎么了？怎么现在的戒友都魔障了？！

“心魔说”是什么时候出现的呢？

在戒色老前辈们的记忆中，2011年之前的时代，也就是2002年到2011年之前的“前弘期”、“中弘期”戒色时代，在所有的戒色网站平台、戒色前辈、戒友之中，都没有听说过“心魔”这一说。到了2011年之后的“后弘期”戒色时代，戒色吧和《戒为良药》出现了，然后《戒为良药》提出“心魔”这一说，之后“心魔”这个词才在广大戒友中流传开来。

“心魔”到底有没有？

如果按照“后弘期”《戒为良药》的戒色观点来看：“心魔”是有的。

如果按照“前弘期”、“中弘期”戒色前辈们的戒色观点来看：“心魔”根本不存在！

有些戒友说自己被“心魔”虐，请问这些戒友：“心魔”是个什么东西？你能拿出来让我们看看吗？如果你拿不出来，你怎么能说有“心魔”呢？既然没有“心魔”，对一个不存在的东西天天喊打，不可笑吗？拿虚幻的“心魔”吓唬自己，不是没事找事吗？戒友老斗士在《魔头现形记》一文中有句诗说得好：“心魔实非有，庸人虚中构，捕风欲除净，枉添几多愁。”

既然“心魔”没有，可为什么很多戒友却相信呢？还形成了普遍信仰呢？我们来看下面这个故事：

春秋的时候，在孔子学生曾参的家乡费邑，有一个与他同名同姓也叫曾参的人在外乡杀了人。有人听说了慌忙跑去告诉曾子的母亲：“不得了啦，曾参杀了人。”曾子的母亲说：“我的儿子是不会杀人的。”没隔多久，又有一个邻居跑到曾子的母亲面前说：“曾参真的在外面杀了人。”曾子的母亲仍然不信，还是坐在那里不慌不忙地穿梭引线，照常织着自己的布。又过了一会儿，第三个报信的人跑来对曾母说：“快跑吧，曾参真的杀了人。”曾母心里骤然紧张起来，急

忙扔掉手中的梭子，端起梯子越墙逃走了。这就是《曾参杀人》的典故，出自《战国策·秦策二》。

故事中的确有个曾参杀了人，只是同名不同人，邻居传话实属一种误会。曾参是孔子的第二大弟子，以孝行著称，按理说他的母亲最了解他，对曾参不会杀人应该有坚定的信念。可是曾母却不能坚持初衷，听人家重复了三次，就真的以为自己儿子杀了人，因而爬墙逃走。即使是不符合事实的话，如果说的人多了也会动摇一个慈母对自己贤德儿子的信任，何况其他人？

俗话说“众口铄金”，一个不实言论经过众人传颂之后，假的也会变成真的。由此可见坚持正确的观点是多么困难的一件事！鲁迅说，世上本来没有路，因为人走的多了，路就有了。同理，世上本来没有“心魔”，只是喊叫的人多了，“心魔”就出现了，魔由人兴啊！“心魔说”的信仰就是这样形成的。

《戒色七部曲》是戒色论坛众多前辈成功经验的归纳总结，论坛前辈们只承认有淫欲心，不承认有“心魔”。对付淫欲心，《戒色七部曲》绰绰有余。每天认真落实《戒色七部曲》，98%的淫念都被七部曲日课提前化解掉了。万一起了淫念怎么办？《戒色七部曲》的辅助方法“降念八法”就派上用场了，化解淫念之后，彻底放下“降念八法”，每天继续落实《戒色七部曲》日课。

很多戒友因为之前看过《戒为良药》，先入为主了，在落实《戒色七部曲》的时候念念不忘《戒为良药》的戒色理论与方法，根本放不下，这样是有严重问题的。《戒为良药》的戒色观点对于落实《戒色七部曲》的戒友来说根本不适用，下面逐一分析：

因为《戒色七部曲》没有“心魔”这一说，所以“心魔、心魔怂恿、心魔套路”这些观点对于认真落实《戒色七部曲》的人不仅完全不适用，而且多余。

因为《戒色七部曲》没有“心魔”这一说，所以“戒色神力来源于学习”、“学习提高觉悟、觉悟战胜心魔”、“补强觉悟”、“提升觉悟才是王道”“屡戒屡败的原因是洗脑不彻底”（洗脑论）这些观点对于认真落实《戒色七部曲》的人完全不适用。“心魔”都没有了，看文章洗脑提升觉悟有必要吗？不需要了！

《戒色七部曲》的读书不是《戒为良药》的洗脑论、觉悟论，不是洗脑提升觉悟对抗心魔，而是明理修身，知道如何落实七部曲修身改过。

因为《戒色七部曲》没有“心魔”这一说，“断念口诀、观心断念、断念之刃的精深磨砺”这些观点对于认真落实《戒色七部曲》的人完全不适用。“心魔”都没有了，你断个什么？斗个什么？“心魔”都没有了，断念之刃还需要磨砺吗？不需要了！切个豆腐啥的，或许用得上。

因为《戒色七部曲》没有“心魔”这一说，“欲望休眠期、破戒高峰期、戒色厌倦期” 这些观点对于认真落实《戒色七部曲》的人根本不存在。确实不存在，很多认真落实《戒色七部曲》的戒友根本没有碰到什么这个期、那个期的，一戒到底直接就成功了。大概只有按照《戒为良药》观点戒色的人才会有吧？

因为《戒色七部曲》没有“心魔”这一说，“50 种破戒类型”对于认真落实《戒色七部曲》的人完全不适用。比如“50 种破戒类型”的“情绪破戒”，我们这些戒色前辈在情绪低落的时候怎么没有破戒呢？很多戒友情绪低落的时候也没有破戒啊？这怎么说？一旦认同“情绪破戒”，那你情绪低落时就真的很容易破戒了。为什么？因为你被心理暗示了“我情绪低落了，我要破戒了”。你不破戒才怪！你不破戒谁破戒？

再说“50 种破戒类型”的“周末破戒”。有些戒友因为这个观点周末都不敢在家里待着了，不就戒个色，有必要吗？难道你一辈子在周末都不敢待在家里了？这样戒色不正常了吧？

还有“独处破戒”，一独处就容易破戒？如果你相信那你就完蛋了，你这一辈子总有很多独处的时间，你怎么办？一辈子都破戒，成功无望了吗？

“50 种破戒类型”有些个别观点可以参考一下，可是其中很多观点是有问题的。最大的问题就是会让戒色者执着在戒色上，时时刻刻都忘不掉戒色，这样戒色就走偏了。 前辈们说过“色是忘掉的，不是戒掉的”，如果真把《戒色七部曲》日课落实到位了，你真的可以忘掉色并戒掉色的。你学“50 种破戒类型”等于时时刻刻提醒自己在戒色，时时刻刻你都忘不掉色了，你还想成功？不是作茧自缚吗？

总之，对于认真落实《戒色七部曲》的人来说，需要“50 种破戒类型”吗？不需要了！

再说“戒断反应”。有一位戒友因为迷信“戒断反应”闹了一个笑话，他问“大家有没有戒断反应是一直放屁的？”放屁多都能联想到戒色，真可以！怪不得有戒友批评他“你自己吃多了还是吃坏了？什么都怪戒色？你真牛！”正常人的思维是：放屁多一般是脾胃有问题，应该去看医生。戒色都戒的没有正常人的思维了，还超越常人逆袭人生？拉倒吧！

戒色要有正常思维，不要身体一有反应就疑神疑鬼的怀疑是“戒断反应”。“戒断反应”可能在个别戒友身上有过，但是不等于所有戒色的人都有“戒断反应”。我们从来没有听说过以前的戒色前辈说起“戒断反应”这个事，我们这些前辈戒色的时候也没有发生过“戒断反应”。所以，不要把出现在个别人身上的“戒断反应”扩大化，当成普适性的真理，把正常的身体疾病往“戒断反应”头上套。对于“戒断反应”这个观点看看就行了，不必执着。

为什么《戒为良药》的戒色核心是修心？因为“心魔”存在，需要修心来和“心魔”斗。为什么《戒色七部曲》的戒色核心是修身？修身包含了修心，但不是和“心魔”斗，因为没有“心魔”这一说。

综上所述，《戒为良药》提出的戒色理论方法，诸如：心魔、心魔忿恿、心魔套路、戒色神力来源于学习、学习提高觉悟 觉悟战胜心魔、补强觉悟、提升觉悟才是王道、屡戒屡败的原因是洗脑不彻底（洗脑论）、断念口诀、观心断念、断念之刃的精深磨砺、欲望休眠期、破戒高峰期、戒色厌倦期、50 种破戒类型（情绪破戒、周末破戒、独处破戒以及其他破戒类型）、戒断反应、戒色核心是修心……（包括该书中提到的其他戒色理论而本文没有提到的）等等，对于落实《戒色七部曲》的戒友来说真的是不适用，必须统统放下。

《戒为良药》的戒色理论与方法是建立在“心魔说”基础之上的，而《走向光明》的戒色理论与方法是建立在“系统戒色论”基础之上的，根本不承认“心魔说”，是另外一个完全不同的戒色体系。二者完全不同，大家明白吗？

为什么用《戒色七部曲》戒色，必须要专修《戒色七部曲》日课、专看《走

向光明》？为什么用《戒色七部曲》戒色，必须要彻底放弃《戒为良药》的所有戒色理论与方法才能有效？

因为《走向光明》（《戒色七部曲》）与《戒为良药》是两个完全不同的戒色体系，二者的立论基础完全不同，理论方法完全不同。《戒色七部曲》不兼容《戒为良药》的戒色理论与方法，参杂《戒为良药》的戒色理论与方法来修《戒色七部曲》，一定会破坏《戒色七部曲》的强大戒色威力！

只要能转变思维彻底放下《戒为良药》的戒色理论与方法，专心学习《走向光明》，每天认真落实《戒色七部曲》日课，你很快就会感受到《戒色七部曲》的强大戒色威力与效果，很容易突破 70 天、100 天，乃至终生彻底戒除也是很容易做到的！

现在严肃警告大家：《戒为良药》提出的心魔说，是有严重问题的！戒色就是戒色，搞什么心魔？你当戒色是在修仙？还是修炼武侠小说里的内功大法？不就是戒一个坏习惯吗？居然和心魔扯上关系了，整得神神叨叨的，戒色不能平实一点、接地气一点吗？哗众取宠、华而不实！严重反对这个心魔说法！

各位戒友，你们不要再整天念叨什么心魔了！你们连一点修道功夫境界都没有，哪有资格谈心魔？有句话评价“心魔说”，说得一针见血：法都不曾修，何来心魔？

论坛严肃警告大家：如果你整天神神叨叨的念叨心魔，没有魔，也被你念叨出来魔了，小心邪魔附你的体！魔是哪来的？都是你整天念叨招来的！为什么会招魔？原理就是《易经》说的“同声相应，同气相求”（同频共振原理），你念叨魔，魔就来找你！魔不找你，找谁？你们根本没有通过实修持诵来护持自己，还天天念叨心魔，这是非常危险的事，真有可能被邪魔附体！事实上，现在已经有戒友因为信《戒为良药》的“心魔说”，整天念叨心魔而被魔（邪祟）附体了！这是人命关天的大事，论坛很严肃的说这个事，这绝对不是和大家开玩笑！

戒友天道酬勤的反馈：

我感觉我学了《戒为良药》之后，搞得神神叨叨的，被附体了，这么多年我被附体折磨的苦不堪言。多年来我找过很多出马仙，也找过道士，拜过斗，做过

清附体道场，念过经文咒语，放过生，烧过元宝，到现在为止还没有解决问题。神神叨叨的很容易感召附体。

回到前面的话题：心魔到底有没有？

“中弘期”众多戒色前辈的观点认为：

1、哪有什么心魔？根本不存在！别没事找事自己吓自己。

2、《戒为良药》提出的以“心魔说”为代表的一系列戒色理论方法仅仅是飞翔的一家之言，不能成为整个戒色界的戒色共识。戒色界戒色方法众多，《戒为良药》的戒色理论方法不是戒色必用方法、必走之路，不用《戒为良药》的戒色法完全可以戒掉淫习。

那些“前弘期”、“中弘期”对戒色界产生深远影响、有重大贡献的戒色前辈们，都没有用过《戒为良药》的方法，戒色与人生反而都很成功。反观现在，《戒为良药》方法在戒色界广泛流行了 10 年，影响了几百万戒友，用其方法者无数，目前除了飞翔一人在戒色界风光无限以外，又有几人成功了？又有几人成为戒色界栋梁之才？正所谓：戒色方法千千万，何必受困“良药”法？

3、与心魔缠斗，是戒色歧途。论坛不承认有“心魔”，不赞成《戒为良药》的戒色理论方法，论坛有自己独立的戒色理论方法体系，我们按照自己的戒色路子走。

戒色道路有很多，既有崎岖难行的羊肠小道，又有平坦易行的阳关大道。别人是什么道我们不知道，我们坚信：戒色论坛的道是平坦、通顺、易行的阳关大道。

至于你想走哪条道？各位戒友自由选择！

【读后感】戒友大瓜

戒色需要一颗平常心，没必要把欲望说成心魔，将其妖魔化。戒色，本质不是战胜原本就不存在的心魔，而是换一种生活方式，将生命重心放在工作学习奋斗上，放在现实生活中，做一个敢于承担责任的积极向上的入世强者！

点评：欲望是你的一部份，把欲望说成心魔，那你也变成心魔了？戒色是干死心魔，要不要把你自己也干死？

【读后感】戒友净凡

人是由七情六欲组成的，把情欲提出来造个心魔和自己对战，正常人能这样搞吗？什么是心魔？不就是自己的念头嘛，不理它就自然消失了。凭空给自己捏造个假想敌，天天和虚幻的东西做对，这是正常人该干的事？长期下来正常人也给你整成精神分裂症了。

点评：是啊！长期下来，正常人也给整成精神分裂症了。

【读后感】某戒友

被心魔问题困扰了好几年，每天想着断念，每天闷闷不乐、抑郁、焦虑。读了“心魔到底有没有”解决了多年疑惑！也坚定了按《走向光明》这本书指导自己戒色的信念！

点评：“心魔说”就是一个大坑，你信了就是自己坑自己，就是没事找事自己作死！

天下人苦心魔久矣，今日一击而破之。戒色“心魔说”，从此可以休矣！

直截根源七部曲，寻枝摘叶我不能

——戒色不能太执着

有位戒友一边落实《戒色七部曲》，一边在研究《戒为良药》的“50 种破戒类型”。前辈劝他放弃研究“50 种破戒类型”，结果这位戒友不听劝，反而振振有词地说：“我相信后人的戒色理论方法总有超越前辈的地方。”

果真如此吗？

如果说《戒为良药》对手淫危害的论述超过了所有的前辈，这一点可以肯定，没有错。如果说《戒为良药》的戒色理论方法超越了前辈，简直是笑话！《戒为良药》的戒色方法不但不能让戒友戒掉色，反而让戒友越戒越色，还把很多戒友整出了一系列的心理疾病，白白浪费了戒友的时间精力。

就拿“50 种破戒类型”来说，表面看起来是给戒友好心提了醒，实际上让戒友陷入了执着戒色的大坑，时时刻刻都忘不掉戒色，这样戒色很痛苦，效果还不好！以前的戒色前辈们根本就没有看过“50 种破戒类型”，他们照样没有破戒，照样戒得很好。相反，现在有些戒友自从看了“50 种破戒类型”之后，一

到情绪低落、周末、独处……等“50种破戒类型”提到的情景，就提心吊胆的，因为害怕情绪破戒、周末破戒、独处破戒等情况发生。学习“50种破戒类型”反而起了副作用，搞得自己心情很紧张。

正确戒色道路是什么？

一句话：既要认真戒色，又不能太执着戒色。这是包含辩证法思想的对立统一，是走中道的正确戒色道路。

“既要认真戒色，又不能太执着戒色”这句话说起来容易，做起来很难。不过前辈已经为大家探好了路，只要照做就可以轻松做到这一点，这条路就是：每天认真落实《戒色七部曲》日课。《戒色七部曲》让你处于忘记戒色的轻松状态，日课落实到位了就自然而然戒色成功了。换句话说，“色是忘掉的，不是戒掉的”就是对“既要认真戒色，又不能太执着戒色”的通俗化诠释！

“50种破戒类型”固然有一些可取之处，但是这个理论存在一个非常重大的缺陷：如果你执着到这个理论上面，很容易把自己搞得时时刻刻都忘不掉色，时时刻刻都担心破戒，犯了执着戒色的大忌，与正确的戒色道路（“色是忘掉的，不是戒掉的”）是背道而驰的。这样执着戒色就走偏了，不但戒得很痛苦，而且效果还很差。这就是为什么前辈让大家落实《戒色七部曲》的时候，不建议大家学习《戒为良药》的戒色理论方法、不提倡学习背诵“50种破戒类型”的根本原因！

“50种破戒类型”只说了“外拒淫境、内降淫念”这两点，抓住根本做到这两点就足够了，何必枝枝而伐，叶叶而摘？如果看了也仅仅做个参考，不要执着在上面，最好忘掉。没有看的人，根本不用去看。戒色关键在于落实行动，又不是文化课理论考试，你背“50种破戒类型”，不累吗？就像庄子寓言一样，混沌本来没有分别心活得很好，被凿开七窍有了分别心之后，反而死了。

《戒色七部曲》的戒色策略就如同《了凡四训》所言：“种种诸过，不必逐类寻求。但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。如太阳当空，魍魉潜消，此精一之真传也……如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？”

具体分析：

种种诸过，不必逐类寻求：戒色不必学习背诵“50种破戒类型”。

但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上，如太阳当空，魍魉潜消：七部曲让你的身心充满正能量，淫邪之念自然就消失了。如同太阳当空普照，魍魉（淫邪行为与意念）自然远遁潜藏而消失。根本不必用某个方法天天去断念。培养正气才是戒色与戒意淫（断念）的根本法，而不是和淫念没完没了地斗。

此精一之真传也：这种“正气存内，邪不可干”的高明戒色策略是“中弘期”戒色前辈们口口相传的戒色秘诀，到了“后弘期”戒色时代已经失传了，很多戒友都不知道了，才会出现戒色伪法大流行的怪现象。

如斩毒树，直断其根：《戒色七部曲》直接净化了淫念的根本——淫欲习气，让戒友的淫心变淡、淫念很少起。

奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉：哪里用得着背诵“50种破戒类型”这些细枝末节，何必时时处处提防淫念，让自己无法摆脱戒色的执着念？

一句话总结：“直截根源七部曲，寻枝摘叶我不能”。但得本，何愁末？“50种破戒类型”是细枝末节，《戒色七部曲》抓住了戒色的根本，又何必在细枝末节上斤斤计较？枝枝而伐，叶叶而摘？

落实《戒色七部曲》一定要先倒空自己，彻底放下《戒为良药》，专学《走向光明》是有深刻道理的。可是有些戒友就是不听劝，自作聪明反而是自找麻烦。以前的戒色时代没有多少戒色文章，也没有太多的戒色理论，那个时代的人戒色反而容易成功。现在的时代，戒色文章和戒色理论越来越多，戒色反而变成一件很复杂、很难的事了，这些戒色理论变成了套在戒友头上的枷锁。戒色本来是很简单的事，现在被人为复杂化、高难度化了。

《戒色七部曲》的出现是时代的召唤，使戒色返璞归真、化繁为简，重返简单、质朴、轻松之路！

中篇

戒色能否用不净观与白骨观

能否用不净观、白骨观来戒色？论坛前辈认为：不净观、白骨观是佛家的修行法，这些方法比较深奥，除非有高僧大德亲自指点你其中的诀窍，否则自己盲修瞎练很容易出问题。由于戒友很难有此高人指点的机遇，因此不建议大家使用。

以下是戒友“酉月生的小白”使用不净观、白骨观戒色的不堪经历：

哎，我早点遇到论坛就好了。我虽然没有被飞翔的“断念口诀”误导，但是却被飞翔提倡的“不净观、白骨观”影响了。

没遇见论坛之前，我用“不净观、白骨观”对治意淫，开始效果还好。后来渐渐演变为“不净观、白骨观”强迫症，看见现实生活美女或者网络上的美女，就会条件反射用“不净观、白骨观”。意淫是没了，但是却养成了强迫症。哎，坏的方法害死人。“不净观、白骨观”跟“观心断念”一样属于上根器的人、一辈子不碰女人的修行人士学习。我以后还要娶妻生子，那我以后看见自己的老婆就条件反射想到“不净观、白骨观”，那还怎么生孩子？太恐怖了……

我用“不净观”表现为：看见现实美女或者网络美女就会自动条件反射，想象她起床不修边幅、素颜朝天脸色惨白或者暗黄的肤色，总之是想象她不好看的一面。完全把女性想象成丑陋的，把女性变成了“对立面”。哎，我真的没有慧根。

这个“不净观”与飞翔的戒色十规——视线管理（看见诱惑美女马上避开、不停留、不聚焦、不回看，避色如避虎）异曲同工，也是把女性变成了“对立面”。不同点是“不净观”把女性想象素颜丑陋一面，有点瞧不起蔑视女性的意思。飞翔的戒色十规——视线管理则是避色如避虎，躲着美女，有点鬼鬼祟祟、偷偷摸摸见不得人的感觉。

现在很多学习戒色七部曲的人，每天还在日课中描述自己是否看美女了，有没有第一时间避开美女……男人纵欲脸色不好看，那是自己找的。女人每个月大姨妈脸色自然不好看，所以要用化妆品掩盖脸色，这是女性生理特点，老天爷决定的。怎么能用“不净观”条件反射的强迫思维去对治女性正常的生理特点呢？这本来就不科学。希望论坛写一篇“白骨观、不净观”对治意淫的弊端。

我现在独处有意淫、淫欲念头的时候，我就用“降念八法”（对治），一边念“南无观世音菩萨”，一边来回转圈圈散步，或者再加上思维法回忆被邪淫伤害的过往，淫欲念头很快消下去。目前戒色 50 天，一定要挺过“黑暗时期”，加油！

从这位戒友的感悟，提炼出以下几个观点：

一、“不净观、白骨观”跟“观心断念”一样属于上上根器人用的方法，一般根性的戒友没有高人亲自指点，自己盲修瞎练很容易出问题。一般戒友妄用“观心断念”戒色会出现断念后遗症等一系列问题，这点在《再谈如何断念》一文已经彻底指出弊端并驳斥了。

二、戒色应该走中道，把女性变成了“对立面”进行丑化，显然是走极端了，正确的戒色不应该如此。

三、盯着看女人是一个极端，戒色前辈不提倡。然而《戒为良药》把这一点推向了极端，戒色不能看女人，这又是一个极端，也错了。戒色应该走中道，在尊重女性的前提下，秉持“发乎情、止乎礼”、不发生婚前性行为的原则，和女性正常守礼的交往才是正确的。女性戒友对待男性同论。关于戒色如何看待女性的问题，论坛有专题文章，建议大家自己去看。

四、“戒色是回归正常人的生活（正常是指符合国家法律与道德要求的思想行为），凡是不符合正常人思维、不符合人之常情的戒色行为，基本都是错误的。”这是判断一个戒色法和戒色理论是否正确的标准。根据这一标准，对于某些戒色理论方法是否正确，大家独立思考后就会得出结论，不必以某个戒色名人的话为根据，不必盲目迷信他，不论这个人在戒色界的名气有多大。

五、很多戒友之前看过《戒为良药》，深受其影响，被洗脑了。转用《戒色七部曲》戒色，必须彻底放弃忘记《戒为良药》的那一套理论方法，否则很难走出戒色困境！取而代之的是，多看《走向光明》这本书，以正确戒色观代替错误戒色观。这位戒友用论坛前辈的“降念八法”对治淫念，很快就见到效果了，这是对的。也证明了跟着“中弘期”戒色前辈的戒色路子走，是不会错的。

总之，戒色不建议大家使用不净观、白骨观，因为存在流弊问题。用《戒色七部曲》戒色已经绰绰有余了，何必多此一举？

你是否走错了戒色路

成功戒色必须具备两大要点：“端正的态度+正确的方法”，这两点缺一不可。仅仅态度端正而没有遇到高效戒色法，往往努力了很多年也很难成功；如果遇到了高效戒色法却没有端正的态度，戒色也不会成功。

很多戒友用某个流行的戒色方法戒了好几年，他们的态度很端正，却依然屡屡失败。然而这些戒友从来没有怀疑过这个方法，却认为是自己的问题。这些戒友，你有没有想过：这可能是方法的问题，根本不是你的问题？

某些成功者的戒色文章讲的确实很有道理（否则你不会相信），但是有道理的未必实用、有效。前辈的一部分观点正确，不表示他的所有观点都正确。很多戒友学习成功者的经验时，缺乏自己的独立思考，先入为主地认为别人说的都是对的，从没有想过用自己的实践来检验别人的观点与方法是否正确。显然他们忘记了一句话：实践是检验真理的唯一标准。这句话希望某些走错戒色路的戒友好好思考一下。

送一句话，希望大家反复品味：“我们总想跟随别人的脚印前行，总觉得跟随别人的脚步走准没错，有时候可能是对的，可有些时候别人走过去了，自己却掉坑里了……”

如果某个戒色成功者的方法你用了 3～6 个月甚至更长时间，完全按照他的要求去做了，态度是端正的却屡屡失败，没有太大收获与进步，你亲身验证的结果和这个成功者所说的不一致，你就要思考这个方法是否可能存在缺陷？或是根本不适合你？你就要果断换方法了，可以试一试《戒色七部曲》。

《戒色七部曲》不存在秘不外传的诀窍，不需要老师来单独指导你。《戒色七部曲》入手容易、见效快，是一个连小学六年级学生都可以自学学会的方法，只要态度端正，肯认真落实，人人都可以戒色成功。

下篇

能否学习西方灵修学

由于看到目前戒色界很多戒友受到某些戒色名人的影响，都开始学习西方灵修学，所以有必要公开谈谈我对西方灵修学的看法，不希望大家再走我已经走过的弯路。

我学习西方灵修学比较早，大概是从2009年开始的。西方灵修学的书我以前看了不少，从台湾灵修女作家张德芬的《遇到未知的自己》这本书看起，一口气买了数十本西方灵修学书籍，花了不少钱。当时我很痴迷灵修学，感觉发现了一片新天地，在那几年里如饥似渴地学习灵修理论。看了灵修电影《秘密》，一度很相信“吸引力法则”。包括非常有名的西方灵修学家埃克哈特·托利写的《当下的力量》、《修炼当下的力量》等书，我都阅读过。直到后来我看了美国灵修学作家乔·维泰利写的《零极限》这本书之后，我终于把西方灵修学放下了。《零极限》这本书其实是把“吸引力法则”给否定了。

所谓“灵修”，就是身体的修行（锻炼）、心智的修行（学习），通常被理解为灵性的修行。灵修研习者致力于通过各种手段方法，追求发自内心的喜乐、平和。以前常和宗教联系起来，现在已逐渐脱离宗教，被更多应用到个人成长领域。最常见的如某些流派的瑜伽、塔罗、星座、吸引力法则、奇迹课程、家排疗法等都属于灵修的范畴。

西方灵修学是怎么来的呢？上个世纪少数欧美人士来到东方的中国、印度等地区，学习了一些佛教、道教、瑜伽等方面的知识，回到欧美之后结合基督教的修灵法、现代心理学，东拼西凑搞出了一套灵修学。此学术在欧美慢慢传播开来，给生活在物欲横流、人心浮躁的现代社会中一部分人带来心灵的慰藉。后来这股灵修风气慢慢传入中国，由于部分国人崇洋媚外认为这种修法高明，于是趋之若鹜。这些国内的灵修者当中，除了普通民众还不乏一部分高级知识分子。为了让民众容易接受，灵修慢慢中国化，从欧美翻译过来的灵修书除了运用佛、道原有名词之外，还借助很多现代术语，什么高维、二元对立、磁场、心理疗愈、身心灵成长课程、心灵导师之类的字眼，包装得非常高大上。于是，灵修在中国扎了根，开始迅速发芽成长，灵修人数越来越多。

西方灵修学是否究竟呢？我的体会是，西方灵修学是有一定道理，可以给人

一些启发，但是总体来说理论不究竟、不成熟，甚至存在自相矛盾和错误的理论，比如“吸引力法则”等。

西方灵修学不究竟的原因体现在：

（一）先天基因的缺陷，导致西方灵修学不究竟。

从西方灵修学的历史可知，西方的灵修学是东方佛家与道家修行、印度瑜伽修行、西方基督教义神学思想（基督教修灵）、西方现代心理学的混合产物。这种不东不西、东拼西凑各种理论混杂的先天基因，决定了灵修学难以实现理论和方法的统一，内部派别的理论和方法自相矛盾，难以调和。

（二）无法产生一个划时代、集大成式的人物，导致西方灵修学不成熟。

任何一个领域的成熟，一定要出现一个划时代、集大乘式的人物。这个集大成者的成就不仅影响本圈子，而且影响全社会，非圈内的人一样公认他为该圈的领袖。例如释迦牟尼，非佛教徒也认为他是佛教的代表，没有人会反对。儒释道三家学说的思想之所以历经千年历史长河的考验，依然璀璨夺目、照耀千古，就是因为出现了孔子、老子、释迦牟尼这三位圣贤，分别将三家学说提升到一个至善至美的成熟境界，使后人在这个领域才容易修学成功，不会走偏。凡是没有出现这样一个大人物的领域，你去修学都是浪费时间。

灵修是近代兴起的，目前为止没有出现一位划时代的伟大人物。灵修圈子里有人会说某某大师就是这样的人物，只能说是这个圈子一部分人的一厢情愿。灵修圈内一部分人追随的大师，一定会被该圈内另一部分人否定，因为另一部分人有他们心目中的大师。换句话说，灵修圈内找不到一个公认的集大成者，不像孔子、老子、释迦牟尼是儒家、道家、佛家公认的大师，没有人有异议。灵修学领域至今没有一位灵修导师可以达到孔子、老子、释迦牟尼的思想境界与修证境界，今后也很难出现这样的人物。没有伟大人物的出现，这个领域就无法成熟。

我当初学习西方灵修学几年之后，发现西方灵修学虽有一些可取之处，但是存在自身理论不成熟、自相矛盾的地方。灵修学的理论表面看似很正确，但是对于解决现实世界的一些问题作用不大，与心灵鸡汤无异。长期学下去就是浪费自己的时间精力，而且会脱离现实社会。比如，运用“吸引力法则”获得人生幸福

的灵修理论完全是瞎扯，远不如在现实生活中努力奋斗和修身积德来的实在。于是，在沉迷西方灵修学大概六年之后，经过深刻反思，我果断跳出灵修学，回归中华传统文化。

目前戒色界很多戒友由于受到《戒为良药》的影响，都开始学习西方灵修学。那么，西方灵修学可不可以学呢？

西方灵修学虽有一定可取之处，但是不赞成大家去学习西方灵修学。我已经走了五、六年的弯路，不希望大家再走我的弯路，白白浪费时间。试问人生有几个六年？与博大精深的中华儒释道三家学说相比，西方灵修学无论理论还是实践全部都在半路上，根本没有到家。西方灵修学不过百年的历史，而儒释道三家文化具有几千年的历史，孰高孰低岂不是一目了然？大家与其花时间精力去学西方灵修学，不如去学儒释道三家传统文化来的更加实在。

回到戒色的话题。大家在戒色成功后，应该在每天继续落实七部曲日课的基础上（七部曲日课的实质是儒家修身之道），学习儒释道三家优秀传统文化，全面自我改造、修身立命，融入现实生活为人生理想而努力奋斗，这才是一条人生光明大道。

附录：

部分网友读后感

勇敢的心：感谢本文，之前我也接触过灵修类的书籍，作用微乎其微。的确对解决生活大事起不了多大作用，不如传统文化来的踏实。

哦：这个非常同意！我当年就是把《当下的力量》当真了，得了强迫症，差点走火入魔。真的，灵修那东西很害人。

轩阳：《与神对话》和《当下的力量》我也看过，但感觉还是没有传统文化好。那些灵修的感觉有些太邪乎了，不沾地气。

理中：我接触的也非常早，《遇见未知的自己》、《秘密》也都接触过，但太过理想化，不接地气，会获得短暂的心灵慰藉，但没法根本解决问题。勇敢面对现实，脚踏实地的奋斗，才是解决问题的正途。

谈谈“戒断反应”

“戒断反应”一词来自医学，又称戒断综合征、撤药综合征，是指反复、长期、高剂量使用某种成瘾物质后，在减量或停用时出现的症状。戒断症状有恶心、呕吐、流涕、流泪、兴奋、失眠、头晕、头痛、食欲减退、腹痛、肌肉疼痛、骨痛、疲乏、无力、发冷、发热、渴求药物等。

《戒为良药》提出戒色也有“戒断反应”，这个观点被现在的戒友普遍接受了。那么，“戒断反应”到底存不存在呢？

戒色论坛前辈的看法如下：

一、不是所有的不良身心感受都是正常的戒断反应。

从医学角度讲，戒断反应是负面、不舒服的身心感受。戒色的戒断反应的本质也是如此，良好的身心感受明显不属于戒断反应范畴。

有些戒色文章描述的一些身心症状是否真的就是戒断反应症状呢？这个问题存疑。比如失眠、头痛、发冷、发热、难受、灼烧感、眼屎多、牙龈疼，一定是戒色引起的吗？不戒色也会出现这些现象。有文章说戒断反应表现为口疮，痘痘，鼻气热，眼睛红、干涩，眼屎多，牙龈疼等。失眠，主要原因是邪淫恶习导致肾水不足、心肾不交引起的；头痛、发冷、发热可能是受了风寒发烧引起的；眼睛红、干涩、眼屎多有可能是过度看手机、熬夜上网引起的；痘痘、牙龈疼可能是你上火了导致的。

有些戒友因为练习观心断念不当而引起了断念强迫症、抑郁症、焦虑症、社恐，神经症，淫念强烈反弹，越断淫念越多，这些明明是断念后遗症，有些人却说这是戒断反应。

【案例】戒友小张

我的手淫史长达26年，2017年11月22日经一同事提醒开始戒色，已经戒了两年四个月了，至今一次未破。关于跑步，我最有发言权。我自2011年10月13日开始跑步，每天至少10公里以上，就这样一直跑了9年整。2017年12月份首次尿血，当时还以为是戒断反应。跑休了一个月后恢复跑步，还是每天至少10公里，直到2019年9月4日再次尿血，黑红色的血尿，停跑至今。今生今世戒除跑步习惯永不复跑。

点评：每天跑步 10 公里是剧烈运动，会大量消耗人体肾气导致严重伤身。这位戒友误把不当锻炼导致的尿血当做了正常的戒断反应，继续坚持不当运动，结果导致病情更加严重。这则案例说明，戒色过程中的不良身心感受不一定都是戒断反应，有可能是其他原因造成的。

不要把所有的身体不适症状都当成戒断反应，有很多身体不适症状根本就不是戒断反应。如果不良身心感受比较严重，建议立刻就医，而不能自作聪明的当成戒断反应耽误了病情。如果你误把疾病当成正常的戒断反应导致病情恶化，没有人会给你负责的。

二、戒友被心理暗示了，将“戒断反应”扩大化。

自从《戒为良药》提出戒断反应理论后，很多戒友被心理暗示了，不管是不是戒断反应，只要有一点身体反应就开始往戒断反应头上套了。放屁多了都怀疑是戒断反应，这是不是反应过度了？放屁多了可能是在饮食上有问题，或是肠胃有问题导致的。戒断反应理论提出之前没听说有多少人有戒断反应，该理论提出之后忽然一夜之间遍地都是戒断反应，这里面是否存在牵强附会、心理暗示的因素呢？

有位戒友说的好：“不戒色那些问题就不出现了？不一定是戒色引起的吧？难道不戒色就什么问题都没有，一戒色就什么问题都来？都往戒色身上赖了。”戒友明义对一位戒友的回复：“戒断反应都是你自己想出来的，你太在意戒色了，正常人不会在意这些。一些小感冒、身体小变化就赖上戒断反应了。”这两位戒友反思的很好。

三、戒断反应是小概率现象，而非普遍现象，真正的戒断反应并不多。

《戒为良药》认为：“SY 导致的性瘾，戒断后也会出现戒断反应，绝大多数戒友在戒掉后都会出症状……以我的阅历，几乎每个戒友戒色后都会出点症状……”

论坛前辈不同意每个戒友都会出现戒断反应的观点。以飞翔个人的阅历不能推断所有戒友都会出现戒断反应。以前“中弘期”戒色时代的戒色前辈和戒友们并没有发生戒断反应。论坛前辈只记得曾经有一个手淫近 20 年的论坛会员在戒

色过程中因头痛而想撞墙的经历，除此之外戒色论坛并没有出现大面积戒断反应的事。

论坛前辈认为：只有一小部分戒友会出现断反应，大多数戒友一般不会发生戒断反应。

四、不太赞成戒断反应理论，劝大家不要执着戒断反应。

论坛前辈认为：戒断反应成为一个理论必然是戒友中普遍存在的现象，然而戒断反应只存在一小部分戒友身上，并非普遍现象，无法上升到理论高度。因此不太赞成戒断反应理论，并劝大家不要执着戒断反应。

在戒色过程中，不是所有戒友都会出现戒断反应，也不是所有不良身心感受都是正常的戒断反应。对于小概率的戒断反应现象真的没有必要去过多关注，应该以平常心、理性、中道的态度看待戒色过程中的身心变化。

最后，论坛送大家一段话：

不管戒色的戒断反应有没有、会不会出现在你身上，都不要去管它。放下对戒断反应的执着，忘掉它，每天认真落实七部曲日课，融入生活中去好好奋斗，回归正常人的生活状态，做一个正常人吧。

正常人是不会关注戒断反应的。

树疗的真相与隐患

作者：戒色前辈集体执笔

【声明：为了戒友生命安全考虑，我们写作了本文。希望大家听取我们的忠告，并广传此文，以拯救不知道真相的戒友们。】

由于《戒为良药》这本书在戒色界广泛流传，很多戒友受到这本书的影响开始练习该书中提倡的“树疗”来康复身体。然而，经过我们的深入了解之后，发现“树疗”存在很多问题和隐患。

飞翔在《戒为良药》的《【飞翔经验：论气色及容貌气色恢复之秘技】第43季》里提出了通过“树疗”康复身体。具体练法是：选择树龄十年以上的树，站立，双手抱住树木，眉间的印堂贴住树木，然后观想树的能量通过手掌劳宫穴

和印堂穴进入自己的身体，净化自己的气场。每次练习不少于 2 个小时，如果很忙，至少保持 1 个小时以上。选择白天练习，有太阳则更好。

我们认为飞翔作为“树疗”倡导者的发心是好的。然而，“树疗”存在很大局限性与安全问题：

一、树的能量不同，有好的，也有不好的，万一吸取了不好的能量怎么办？

【案例】戒友幸月二十七

我看得见气体，那次我做树疗就发现一股阴气进入我身体，很不舒服，树的气体不一样。

点评：这则戒友案例证实了我们的担忧。

二、意念导引容易出偏差。

以意念导引吸取树的能量，是有风险的，万一出偏了怎么办？

三、场地局限性太大。

能量好的大树实在不好找，让练习者很为难。

四、时间局限性很大。

白天“树疗”一站 1～2 小时，谁有这个闲功夫？不学习、不工作了？除非是无业、失业人员有这个闲功夫。如果晚上和阴天在树林里练，阴气太重，吸到身体里又有害。

五、神神叨叨、易出偏差。

你搞抱树疗法，路人会用异样的眼光看你，感觉你神神叨叨。有些戒友怕人看到，偷偷摸摸练树疗，心态不放松，以这种心态练习，可能会导致体内真气走偏的副作用。

【案例】戒友无上清凉

树疗我也偷偷摸摸的做过两个星期，中午阳光好的时候在小区找了一棵银杏树练。主要是皮肤不好，想试试看，但没有任何效果，晒太阳倒是有好处。

六、从没有听说古代有“树疗”这个养生功法，也没有见到古代文献的相关文字记载。

飞翔在《【飞翔经验：论气色及容貌气色恢复之秘技】第43季》写到：“这季我将分享一个容貌气色恢复的秘技。我看过无数养生文章和书籍，也没见过哪个人推荐过这个方法，这个方法完全是我自己通过实践领悟出来的，可以说属于独家恢复秘技……”大家看到没有，“树疗”是飞翔自己创立的，根本没有师承。

古人在玄学养生方面的聪明智慧远超我们现代人，古人并不傻，为什么没有提出“树疗”呢？古人肯定知道“树疗”有弊病，所以没有创立“树疗”这个养生法。

七、“树疗”的可靠性、安全性值得怀疑。

要自创一门养生功法，创立者必须是在养生修炼方面有几十年深厚功力的人，这样的人创立的养生功法才安全可靠。然而，发现和提倡“树疗”的是一个当年30岁刚出头的小年轻，能有多大功力与经验？其创立的“树疗”可靠性、安全性值得怀疑。

八、“树疗”没有经过大数据的实践检验，仅仅是个人经验、一家之谈。

“树疗”经过几代人的大面积推广实践验证吗？通过大数据的检验吗？其安全可靠性如何？仅凭创立者一个人的个体经验，就认为是安全可靠的？

九、树的能量能否与人体匹配，值得怀疑。

就算你把树的能量吸取到你身体里，对你身体一定好吗？武侠小说里有“吸星大法”，专门吸取别人的内气。可是别人的内气和自己内气不匹配，会反噬自己，最后会走火入魔。人与人输血还要讲究血型的匹配，不匹配都不行。树的能量（气）和人的能量（气）匹配吗？你经常练“树疗”，身体里树的气和你的气是否匹配？会不会反噬你？

以上是“树疗”存在的九大问题。

根据我们的思考和了解，告诉大家一个“树疗”真相：所谓的“树疗”可以康复身体是一个伪命题，其本质是站桩起作用，而不是“树疗”起作用。

“树疗”的时候，就是身体处于静止不动的状态，本质其实就是站桩。当一个人保持站立或坐的姿势长时间静止不动，思虑静止下来什么都不想，体内的气机自然就会发动，长期坚持，体质就会明显改善恢复。这就是佛家打坐与道家静

坐、站桩的养生原理。飞翔包括部分戒友练习了树疗之后身体有改善，就误认为是树疗的功效。其实，树疗康复身体的真实原因并不是吸了树的能量起作用，而是站桩在起作用。充其量是树林里空气、气场好一些罢了，但是气场作用很有限。

人体在静止状态下，内在气机发动是身体康复的根本，是内因，起决定性作用；通过意念吸取树的能量是外因，只起辅助作用。哲学讲，内因是事物发展的根本，外因是事物发展的辅助。如果吸取树的能量是身体康复的根本，岂不是外因是事物发展的根本动力了？

综上所述，“树疗”康复身体的真相是站桩起作用。

这是一位网友 5RPZ9W5 的思考：

我上周有空去试了一次树疗，当时做完就感觉这不就是站桩吗？这里面站桩的作用肯定是有的，那么树木到底起不起作用？今天下午我还在思考，人体到底能利用这个能量干多大事？中医里利用草木的药性，基本都是汤剂，用水做介质来承载。特殊一点的就是艾灸，用火的能量来输送阳性能量。以传统观点来看，并没有这种接触式的方式（树疗）流传，可能是操作有局限性，也可能是因为能量传递效率太低。总之，我思考的结果就是：树疗相比站桩优势不够明显。

看来发现“树疗”真相的不仅仅是我们一家。

练习“树疗”除了存在以上九大问题之外，还存在一个严重隐患：练习“树疗”有可能招惹树神，会给你带来麻烦。这一条理由比较玄，很多人不相信，但是非常有必要给大家讲一下。

修炼界有一个常识，能量级别高的参天大树（树龄十年以上）往往都有树神居住修炼。佛经说，树木的高度跟一个人一样高，就有树神居住。高僧大德讲：佛在《戒经》上告诉我们，过去出家人住山修行，一般会在山上砍几棵树搭个小茅蓬居住，砍树三天之前就要去祭祀树神。主要是向树神祷告，诵经回向，通知树神三天之后我要砍这棵树，请树神搬家。如果你不这么做，你就得罪了这些树神，他会来找你麻烦。（按：所谓树神，实际是修行的大仙、精灵之类居住在树上修炼。飞翔说选择树龄十年以上的树练习“树疗”，真的有问题。树越是高大，树上的树神法力越厉害，对练习者越是危险。）

对于树神这个事我们本来也不相信，毕竟挺玄幻的，离现实生活太远。可以由于佛经说有树神存在，我们很好奇，于是在网上输入“树神”一词，结果查阅到大量关于很多人得罪树神遭到报应的网络文章。比如《树神托梦告诉他：“我的树根被切断，很痛！必须让你也体验下！”》、《我的一段亲身经历：得罪古树精，后果真的很严重》等，不下 30 多篇。大量查阅的结果是让我们倒吸一口冷气！因为这些人砍树或对大树不敬，得罪了树神，轻则得病难于治愈，重则伤残，甚至遭遇横祸离世（建议大家在网上输入“树神”一词，自己查阅一下有关树神的网络文章）。由于这个惊人发现，考虑到戒友的人身安全，我们不得不提到树神这个充满争议的话题。

关于树神是否存在，一派观点认为根本没有树神，这是现代社会上大部分人的观点；另一派观点认为存在树神，这是佛家、道家、修炼界以及古人的观点。我国古代就有相关树神的文献记载。清代大才子纪晓岚，曾经和他的幕友在福建汀州试院的两棵千年古柏上亲眼看到树神，纪晓岚将此事记录在他写的《阅微草堂笔记》一书中，还写了一副对联“参天黛色常如此，点首朱衣或是君”，以做记念。

现在就从这两种不同观点的角度，来谈谈是否能练习“树疗”。

观点一：如果根本没有树神，是否能练习“树疗”？

答案是：不建议大家练习“树疗”。本文一开始就谈了“树疗”的九大问题，同时指出树疗起作用的真相是站桩起作用了，根本不是树疗的功效。

与其“树疗”，不如站桩。站桩是古代流传下来的养生功法，是有传承的，是通过多少代人实践检验过的。站桩的好处是没有场地限制，在家里也可以练；没有时间限制，无论早中晚都行；不需要意念导引，安全可靠。每天站 10～20 分钟。只要你能长期坚持，对于康复身体效果比较明显。

观点二：如果存在树神，是否能练习“树疗”？

答案是：更不能练习“树疗”。你认为好的树，往往树神也认为好。人懂得借树修炼，树神也懂得借树修炼。你练“树疗”把树的能量都吸走了，不是招惹

树神吗？不是明摆着和树神过不去吗？你得罪了树神，他会来找你麻烦，后果很严重。

质疑一：“我们练习树疗只是吸取树的能量，又没有砍树，有什么危害？”

答复：树是树神的立身之本，树神要借助大树修炼，你练“树疗”把树的能量吸走了，树神怎么办？练“树疗”就是和树神抢能量，吸取树的能量就是破坏树神的修炼之所，和砍树又有多大区别？

质疑二：“你们不是说树疗是站桩起作用，根本吸取不了多少树的能量吗？怎么会有危险？”

答复：就算你根本吸不了树的能量，但是你天天抱着树，起码是干扰了树神的正常修炼。比如有个小孩哪都不去，天天跑到你家门口玩，干扰你的正常生活，让你很烦躁，你是不是要出手教训他一下，让他吃点苦头，赶他走？

练“树疗”的戒友们，万一真的存在树神，大家有没有想过“树疗”的严重后果？你们掂量一下自己的修为，能不能架得住树神的法力惩罚？在东北有出马仙，还有的人家里供着保家仙，树神和这些仙家基本类似，都是我们肉眼看不到的修炼者，哪里得罪得起呢？各位戒友，因为练习“树疗”而惹祸，值不值得呢？健身方法那么多，哪种方式不好，为何你偏偏选择“树疗”？

【案例】戒友天道酬勤的反馈

我感觉我学了《戒为良药》之后，搞得神神叨叨的，被附体了，这么多年我被附体折磨的苦不堪言。多年来我找过很多出马仙，也找过道士，拜过斗，做过清附体道场，念过经文咒语，放过生，烧过元宝，到现在为止还没有解决问题。神神叨叨的很容易感召附体。

点评：这位戒友搞不好就是练过“树疗”的，或是因为《戒为良药》的“心魔论”，搞得神神叨叨的，被外邪附体了。

【案例】网友七七上

今天早晨去做树疗，一位70来岁大爷走过来问我说，你在干什么？我说树疗。他说炼树疗没用，以前他炼过没什么作用。他说早晨阴气重，万一里边有什么不干净的东西跑到你身体上(怎么办)？为什么不练站桩？背对太阳紫气东来，

放松身体深呼吸吐秽气，经常站桩深吸吐秽，保持气血通畅百病自除。他还教我炼筋络、腿法。目前我对树疗也保持中立观望态度。

点评：树神成分复杂，修炼层次有高低，万一某树神趁你练习“树疗”的时候，附在你的身体上，那就很麻烦了。请神容易，送神难啊。案例中那位70来岁大爷就是在提这个醒！

万一被树神附体怎么办？一旦附体，是件很麻烦的事。只有多念观音圣号、多念佛号，求佛加持护佑了。佛经《普门品》讲“若三千大千国土满中夜叉、罗刹欲来恼人，闻其称观世音菩萨名者，是诸恶鬼尚不能以恶眼视之，况复加害。”这句话是说，如果有夜叉、罗刹之类的鬼怪来害你，你只要多念观音圣号，这些精灵鬼怪听了你念观音圣号，连恶眼看你都不敢，更不敢加害你。

再给大家讲一个真事。2020年11月，一位戒色界的老前辈去成都昭觉寺游玩。在寺内大雄宝殿前的左侧有一棵树龄三百年左右的古黄葛树，被誉为“成都树王”。这位前辈信佛，也相信古黄葛树的树神至少有几百年的道行了。当时他用荣耀7X手机对准黄葛树想拍一张照片留念，就在拍摄的一瞬间，他惊讶的发现屏幕突然变成全黑白，根本无法拍摄！他当时很吃惊，想了一下，于是绕树走了三圈，一边走一边默念准提咒，第三圈走完他向黄葛树恭敬合掌作揖，表达了歉意，然后就去大雄宝殿拜佛。当他走到清定上师舍利塔前面的宣传栏处，他再次试了试手机，这次可以拍照了，但图片效果是黑白的。他在原地鼓捣了几分钟，终于又恢复了原本正常的彩色。他的手机一直都没有问题，为什么拍照之前和拍照之后手机都是正常的？为什么对着百年古树一拍照，在一秒之内立刻就出现问题？为什么神奇的“拍照门”事件发生偏偏在他身上，而没有发生在别人身上？大家可能不知道，这件事发生的时间点恰恰是他前几天在网上发了第一篇批判“树疗”问题的帖子之后。他当时还开玩笑的说，希望树神能给我托个梦给一个证明，证明我批判“树疗”是对的。没想到三天之后，就在白天发生了神奇的“拍照门”事件，得到了证明。

如果飞翔不提倡“树疗”，我们也不会谈论树神这个话题，因为很多人根本不相信树神的存在。谈论这个话题的结果是吃力不讨好，我们会被人诽谤，被人

骂神神叨叨。然而由于飞翔提倡“树疗”，已经有很多戒友开始练习“树疗”了，目前百度树疗吧的关注人数超过 15000 人，没有关注树疗吧而练习“树疗”的戒友估计至少有 5～6 万人。除了戒色界，在其他领域几乎没听过有这么多人搞“树疗”的。“树疗”这个问题已经到了不得不谈的严重地步了！既然无法回避这个话题，为了戒友人身安全考虑，我们不得不公开谈这个话题！也希望大家理解我们的苦心。

练“树疗”的九大问题和存在的严重隐患，我们给大家指出了。如果有人一定要坚持“树疗”，万一出现了问题，不要埋怨没人提醒你!

恢复身体健康的方法有很多，除了站桩，还有固肾功、蹲墙功、鸟飞式、八段锦、五禽戏、太极拳等养生功法。练习一门养生功法，还是按照有传承的古人方法走是最安全可靠的。如果你嫌学起来麻烦，最安全、最迅速恢复身体的锻炼方式就是每天快走、散步一小时。

用哪个方式锻炼不好，偏偏要用没有传承的“树疗”？练出偏差，神仙都救不了你！为了自身安全考虑，希望大家从此放弃“树疗”。健身的方法那么多，何必非要练习“树疗”拿自己的生命来冒险呢？希望大家听取我们的建议！

钩沉索隐——《戒色七部曲》指要篇

目录索引

上篇

戒色精华串讲、戒色顶层设计、《戒色七部曲》的性质

中篇

《戒色七部曲》全攻略、《戒色七部曲》纲要、七部曲七条之用、七部曲之歌

下篇

两种戒色策略之高下、“系统戒色”体相用、七部曲“十字诀”、戒色前70天抓什么、七部曲微日课与逆袭人生

正　文

没有正确理论指导的实践都是瞎实践，付出了努力也得不到自己想要的结果。只有在正确认知指导下的实践，才能结出你想要的成功结果。

本文是践行《戒色七部曲》的实战指南，分上下两篇，上篇侧重理念，下篇侧重实践，是成功戒色最重要的必读核心篇目。

上篇

戒色精华串讲

解决任何一个难题，一定要抓准问题的根本（本质），只有抓住了问题的根本才能彻底解决问题。戒色，只有抓准戒色的根本（本质），才能彻底解决戒色问题。

为什么很多人会染上手淫恶习，乃至戒色屡屡失败？

根本原因是：做人有问题（注：参阅《树立正确戒色观》）。这就是戒色的根本问题。

为什么是做人有问题？如果展开谈原因，可以洋洋洒洒写一万字，这里不展开谈原因，只讲结论。这个结论没有任何问题，是“中弘期”戒色时代众多戒色前辈们的戒色经验与集体智慧结晶。

这一点（戒色的根本问题）非常重要，因为后面的所有对治方法与理论都是

紧紧围绕这一点展开的。这一点抓对了，后面全对了，戒色成功不在话下；这一点抓错了，后面全错了，戒色想成功很难。起点决定终点，方向不对、努力白费。所有的付出与努力，只有在大方向正确的前提下才有意义，否则“南辕北辙”这个道理就派上用场了。

当我们找到了戒色的根本问题之后，解决的对策就是：

重新做人，也就是“生命的重生”（戒色的本质）（注：参阅《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》）。

这句话展开讲，“戒色不仅仅是戒手淫、戒意淫，而是全方位改造自己，是生命的重建”。“生命的重生”回答了“到底什么是戒色、到底该如何戒色”这两个戒色的根本性问题，这是成功戒色的根本。

如何做到“生命的重生”（重新做人）？

解决的思路是：彻底自我改造，全面克己修身。

这句话是理念，具体怎么做？具体做法是：改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，活出全新的生命。只有上升到这一高度，戒色才有成功与持久成功的可能。要想成功戒色，必须要有一套完善的、高格局、系统化的戒色理论体系作为指导，只有如此戒色才有成功的可能。这套完善的、高格局、系统化戒色理论体系就是“系统戒色论”（注：参阅《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》）。

“系统戒色论”的三大基础理论明确指出“戒色要从人的整体生存状态入手改造”。人的整体生存状态是由一系列的人生观、人生态度、行为习惯、生活方式组成，是一个不可分割的统一体。“系统戒色论”运用了辩证主义哲学观，把戒手淫纳入一个人整体生存状态中的切入角度去考虑、站在全局的高度加以解决。其理念是站在时代前列、高屋建瓴、纵观全局、别开生面地为解决手淫问题提供了一个全新而有效的思维方式与解决途径。

“系统戒色论”提出了“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”三大理论，这三大论是“系统戒色论”的核心理论，首先回答了为什么要按照“戒

色的本质”戒色的问题；其次对“戒色的本质”进一步做了解读：“彻底自我改造，全面克己修身”；第三提供了“戒色的本质”具体入手点：改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，活出全新的生命。也就是说，把“生命的重生”细化为“人生观、人生态度、行为习惯、生活方式”四大领域进行全方位重建，彻底转变一个人的整体生存状态。

“人生观、人生态度、行为习惯、生活方式”这四大领域的层级是逐渐递减的。人生观处于核心位置的最高层级，其次是人生态度，再次是行为习惯，生活方式属于最底层的领域。

做任何事都要讲究次第（顺序），都要从底层做起。如何改造这四大领域？不是胡子眉毛一把抓，是有先后次第的。先从最底层领域入手改造，效果反而明显。也就是说，先从生活方式入手，养成早睡早起（早睡）和适当运动（健身）的健康生活方式，然后逐步改掉自身的一系列坏习惯，培养良好行为习惯。通过“回归健康生活方式、培养良好行为习惯”，就会“形成积极人生态度”，培养出昂扬向上、奋发有为的精神，积极投身于利己利他的人生理想奋斗之中（奋斗）。通过阅读好书（读书），逐渐“树立正确人生观（含正确戒色观）”，进一步反省修身（反省）、行善利他（行善）。树立正确人生观之后，会永久促进“人生态度、行为习惯、生活方式”这三大领域改造的良性循环。如果进行归纳，这个戒色步骤、过程、方法就是：《戒色七部曲》。

《戒色七部曲》除了日课前提与核心信念，只有七条核心内容。别看只有这七条，却涉及人的整体生存状态（四大领域）的重建工作（注：参阅《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》），有一个理论名词归纳之为“七征四域”（注：参阅《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》）。

由于《戒色七部曲》紧紧抓住了戒色问题的根本（本质），很多戒友反馈认真实践《戒色七部曲》后，感觉戒色效果明显、成功率高，这是必然的结果。《戒色七部曲》走的是兵法中“不战而屈人之兵”路线，具体戒色策略就是“不戒而戒”，不用直接戒色，却能戒掉色；具体表现就是《戒色七部曲》的七条内容没

有一条是和戒色直接相关的，采用了不直接戒色的方法却能戒掉色，是一个不谈戒色的戒色法，这就是《戒色七部曲》的高明之处。

《戒色七部曲》的高明，很多认识水平低、没有亲身实践的戒友就看不出来了，认为七部曲不过如此，是小法，看不起。这太正常了，因为识货的明白人永远都是少数。《戒色七部曲》是戒色大道，岂不闻“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡（半信半疑之意）；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”

本文内容精华（戒色经验的精华）以简单公式概括如下：

第一步：找到问题的根本：

戒色失败原因➡做人有问题

第二步：解决问题的思路：

生命的重生（戒色的本质）➡彻底自我改造，全面克己修身（两大要点）➡树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式（四大领域）➡彻底转变整体生存状态（一个状态）➡戒色成功

第三步：最佳入手的方式：

入手点➡回归健康生活方式（从早睡早起、适当锻炼、节制上网等做起）➡培养良好行为习惯➡形成积极人生态度➡树立正确人生观➡落实《戒色七部曲》日课（七征四域）

入手方式从最底层领域、最容易做到的地方做起，戒色效果就会很明显。由此可见，《戒色七部曲》的编排是非常科学而富有逻辑性的。

《戒色七部曲》真的很厉害，有很多戒友并没做全日课七条，仅仅做到了其中几条，就把色成功戒掉了。如果真正把《戒色七部曲》日课七条全部扎扎实实的落实到位了，成功戒色又算的了什么呢？整个人生都焕然一新，活出了阳光、健康、成功、自在的人生。

为什么呢？这就涉及到《戒色七部曲》的四大功能了。《戒色七部曲》不仅仅是戒色法，同时也是养生法、修身法、立命法（奋斗法），只是顺带戒个色而已。不要把七部曲日课局限在戒色这个小圈子里，不要看低了七部曲日课！因为《戒色七部曲》的本质是人生可持续发展、永续发展的健康生活之道。

《戒色七部曲》不是技，是道、是大道。

《戒色七部曲》是戒色道、养生道、修身道、立命道（奋斗道）。

戒色顶层设计

戒色要想成功，除了戒色态度端正和执行力到位等主观因素之外，戒色法的优劣也直接决定了戒色的成败。那么，戒色法的优劣又是由什么决定的？答案是：戒色的顶层设计！

什么是戒色顶层设计？就是某一个戒色法背后所蕴含的戒色根本原理。戒色顶层设计是否正确直接决定了你能否戒色成功！如何判断戒色顶层设计是否正确？就看是否抓住了戒色的根本问题。

手淫是一种病，戒色就是治病，医学治病理论也适合戒色。医生能否治好病人的病，取决于是否能够抓住病人症状背后的实质，而不是病人表面的症状，只有针对实质治疗才能治好病。如果医生只是针对病人的表面症状现象开药治疗，而没有抓住症状背后的实质，他的医术水平一定不高，也治不好患者的病。同理，某个戒色成功者提出的某一个戒色法如果只是针对戒色者的表面症状，那么这个戒色法也不可能帮助广大戒友真正戒掉色。

戒色者的表面症状是什么？就是戒色者的意淫和手淫行为。出现手淫行为是因为戒色者无法降伏意淫，相对来说意淫（淫念）就是戒色者的表面症状。

淫念是表面症状，淫念背后的实质是什么呢？就是淫欲习气与做人问题，这就是戒色的根本问题。

首先，谈谈淫欲习气问题。根据《唯识学》原理来看，淫念出现在我们的第六识层面，也就是意识层面；淫念的根（起源）是淫欲种子习气，而淫欲种子习气深藏在我们的第八识（阿赖耶识）之中，是我们与生俱来的恶劣习气。为什么很多人小时候才几岁什么都不懂就有淫欲心？就是因为淫欲种子习气在作怪。这一点大家一定要清楚，因为这关系到大家选择何种戒色法以及能否成功戒色的重大问题。

目前戒色界流行的《戒为良药》提倡用念诵“断念口诀”和练习“观心断念”来戒色，这个方法能否戒掉色呢？几乎不可能！为什么？因为“观心断念”只能对治戒色者第六识层面的一个个淫念（表面症状），根本无法深入第八识解决淫

欲种子习气（淫念的根）。当一个淫念来了，用“观心断念”对治掉了，第二个淫念又来了，又用“观心断念”对治掉了，第三个、第四个、第五个、第六个……淫念还会源源不断地来。戒色者顶住了这一波淫念，顶不住下一波淫念，直到淫念把戒色者彻底击溃，结果就是戒色失败。由于没有抓住问题的实质，用“观心断念”戒色是不可能成功的。就算有人强行用“观心断念”戒色，最后还是会破戒的，比如有不少戒友用“观心断念”成功戒色 2 年多，最后还是破戒了，而且他们在这段时间内戒的非常压抑与痛苦!真正的戒色成功一定是心情轻松而开朗的，他们这种成功完全是伪成功。用“观心断念”戒色的后果是有流弊的，就是淫念越断越多、心越戒越色。这叫什么？抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁！“观心断念”只是抓住了支流，而没有抓住源头，当然不会成功。

很多戒友在每天落实别行版《戒色七部曲》坚持大量持诵之后，淫心变的越来越淡、淫念越来越少了，甚至有一段时间内一个淫念都不起了；见了穿着暴露的女性不动心了，甚至心生厌恶觉得太低俗了；看到网络上的色情信息不感兴趣了……为什么持诵化解淫念这么厉害？因为《戒色七部曲》的持诵抓住了淫念问题的根本，借助宇宙清净能量直捣黄龙，深入我们的第八识（阿赖耶识）中转化了淫欲习气，内心正气充沛了，从现象上看就是感觉自己的淫心变淡了。

其次，谈谈做人问题。一棵植物的种子要想长成参天大树，离不开阳光、空气、水、土壤、湿度等让种子成长的助因（缘）。如果把淫欲习气比喻为一棵植物的种子，做人就是阳光、空气、水、土壤、湿度等让种子成长的根本因（环境与条件）。“系统戒色论”认为戒色的根本问题是做人有问题，而没有提淫欲习气，这么讲也是完全成立的。因为人人都有淫欲习气，但是有很多人根本没有手淫恶习，就是因为人做的好。我们都知道把种子放到桌子上，彻底断绝了种子成长的环境与条件，种子永远都不可能发芽生长的。“系统戒色论”的戒色思路就是不让种子发芽生长的思路（断缘），彻底断掉让手淫（包含淫念、意淫）生存的环境与条件，这样戒色就自然成功了。因此“系统戒色论”认为戒色的本质是生命重生（也就是重新做人），完全是正对治。“系统戒色论”的实战方法《戒

色七部曲》别行版与通行版都抓住了做人问题进行对治，所以戒色效果都非常好。当然，别行版的戒色效果更胜一筹。

论坛前辈对几代戒友的综合分析得出一个重要结论：做人有问题是很多人手淫的根本因，具体表现在错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式这四大领域。戒色，如果一旦打破原来的旧有生存状态（错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式），重新建立起一个全新生存状态（正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式），也就是生命重生，这就等于挖掉了手淫赖以生存的土壤（环境与条件），手淫（意淫）就不用刻意戒而戒掉了，这就是“不战而屈人之兵”的上乘戒色思路。那么，戒色者的具体感悟就是“色是忘掉的，不是戒掉的”。

别行版《戒色七部曲》的持诵解决了淫念的来源问题（淫欲习气）；日课前提与日课其他六条进行生命重生（重新做人），又解决了淫念（手淫）生存的土壤问题（做人问题）。正是因为《戒色七部曲》背后的顶层设计紧紧抓住并解决了戒色的根本问题，所以很多戒友之前用“观心断念”戒色屡屡失败，在彻底放弃练习“观心断念”改为认真落实七部曲日课之后，很快就戒色成功了。

《戒色七部曲》背后的顶层设计（根本原理）是什么呢？

一是中医的治病理论 “扶正祛邪”：正气内存，邪不可干。

《戒色七部曲》别行版的持诵是借助宇宙清净能量来增强戒色者的正能量（通行版的持诵也有提振戒色者浩然正气的作用），日课前提与其他六条也是增强戒色者的正能量，这就是“扶正”。当戒色者内在正能量充足时，淫念（邪念）自然就消失了。这就如同《了凡四训》所说：“如太阳当空（正气内存），魍魉潜消（邪不可干），此精一之真传也。如斩毒树（手淫），直断其根（抓住淫欲习气与做人问题这个“色之根本”），奚必枝枝而伐、叶叶而摘哉（何必用“观心断念”去辛苦对治由“色之根本”所产生的一个个淫念呢）？”

《戒为良药》提倡的以“观心断念”为核心的戒色方法根本没有触及戒友屡犯淫习的最深层要害问题，即淫欲习气与做人问题，连治标都谈不上（犯了“白象效应”，淫念越断越多，而不是越断越少），更别说治本了。淫习的根本问题

不解决，戒色永远不会真正成功。用一句诗来比喻“观心断念”戒色的结果：野火烧不尽，春风吹又生！

如何正确戒色（包含戒意淫）？这是戒色最根本的问题。“中弘期”戒色前辈们对这个问题的回答是：

“及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒色（包含戒意淫）就是扶正祛邪的过程，正气充足则邪不可干。”

这句话就是“中弘期”无数戒色前辈们的成功经验谈，简称为“戒色前辈经验谈”。

“戒色前辈经验谈”实在太重要了！真传一句话，真正的戒色经验精华全都在这句话里，这句话大家一定要背下来。当前“后弘期”戒色时代知道这句话并且明白这句话真正含义与价值的戒友，已经没有了。

二是铲除淫习（手淫、意淫）的生存土壤，让淫习自动消失，即不戒而戒原理。

中医没有杀毒，为什么能治好病毒感染？（《戒色七部曲》没有去刻意断淫念，为什么可以戒掉色？）

西医理论是杀毒观念，研究病毒、开发新药杀毒、进行临床三期、进行双盲测试……当我们一味处理病毒的时候，一个病毒解决了，另一个病毒又来了，而且病毒不断在变异，根本对付不过来。只要身体环境适合病毒生存，症状就可以表现出来了。病毒 A、B、C、D、E……就是一个一个象，当我们迷于这些象的时候，我们会一个一个象地去应对（用观心断念去断淫念，永远都断不完，断了一个淫念，还会来第二个淫念、第三个淫念……你就陷入了断念陷阱，永无出期）。当我们从这些象中跳出来的时候，我们就不会被敌人牵着鼻子走。因为病毒再厉害，它都必须作用于身体。中医治病不去理会病毒是什么，而是去考虑身体环境，从身体出发，让身体内环境变得不适合病毒生存，病毒没有了理想的生存环境，自然倒下一片，最后的症状就是 0 了。（“系统戒色论”的观点是：改造人的整体生存状态，铲除手淫生存的土壤，不适合手淫继续生存，就不戒而戒了）

当我们盯着病毒（淫念），一味处理病毒（淫念）的时候，一味上抗生素、激素（用观心断念戒色），可能出现病毒被杀死了，身体也同时被搞坏了的结果（出现观心断念的严重后遗症）。当我们着眼身体大局来处理的时候（用《戒色七部曲》戒色），身体内环境（人的生存状态）不适应病毒（淫习）生存了，病毒自然而然死去（淫习自然而然消失，戒色自然而然成功，戒色没有一丝一毫的刻意），身体也没有留下什么后遗症（即使你用七部曲戒不掉色，也不会留下后遗症。用七部曲戒不掉色的人，都是不真干的人。真干七部曲的人，还有戒不掉的？）

中医不是治人得的病，而是治得病的人，人好了，病就没了。“系统戒色论”走的就是这个路子。“系统戒色论”的不战而屈人之兵（不直接对抗手淫、淫念）、不戒而戒（用不戒色的方法却能戒掉色）的戒色策略和中医治病的原理是一致的。

淫心是种子，做人是土壤。别行版《戒色七部曲》的持诵一条（助行）淡化淫心，其他六条（正行）挖掉手淫的存在土壤，标本兼治。通行版《戒色七部曲》的七条（正行），彻底铲除了手淫生存的土壤，戒色自然成功。

可以这么说，“中弘期”戒色前辈们的戒色理念传承在当前戒色时代已经断代了！看看当前戒色界的戒色名人和千千万万的戒友他们都在干些什么？全都去断念了，和淫念缠斗去了，完全本末倒置了，已经背离了前辈们的戒色经验谈！这说明了当前戒色时代的戒友们完全不知道前辈们是如何戒色的，也没有把前辈们千辛万苦探索出来的戒色真理继承下来！为什么说现在的戒色时代是悲哀的戒色时代？就是这个原因。可以说，把“中弘期”戒色前辈经验谈完整传承下来的，只此论坛一家，别无分号！

“中弘期”戒色前辈经验谈的含义是：培养正气才是戒色（包含戒意淫）的根本法，而不是用某个方法（比如观心断念）和淫念没完没了地斗。“戒色前辈经验谈”用 8 个字概括就是：“扶正为本，祛邪为末”。“扶正”就是每天认真落实《戒色七部曲》日课；“祛邪”就是淫念一旦来了用“降念八法”灵活对治，用完就彻底放下它，如果淫念没来是根本不需要用“降念八法”的。色该怎么戒？就是这么戒！

不可否认“观心断念”是很高明，但是无论“观心断念”多么高明，毕竟是“降念八法”的层次，是“降念八法”之一，是治标之法，是次要之法。有淫念当然要断，但不能把“观心断念”当成根本戒色法天天使用，否则必然会出现断念流弊与心理问题。**只有通过每天实践《戒色七部曲》全面修身，从源头上减少淫念的产生，才是最根本的戒色法，才是戒意淫（断念）的上上之策。**把“观心断念”做为戒色根本法使用、天天执着于“观心断念”的戒友一开始就抓错了戒色重点，把戒色力气使错了地方。这就是为什么很多戒友天天很努力地练习“观心断念”却依然屡屡失败的根本原因。

西医治病是对抗医学，对治的是病症。中医治病是整体辩证疗法，抓住了问题的根本，治疗的是人而不局限于表面病症。病是人得的，治病为根本，还是治人为根本？当然是治人。中医以治人为本，理论非常高明。用在戒色上，手淫是人得的病，当然是以治人为本。目前流行的“观心断念”戒色是对抗疗法，治疗的是戒色表面症状，是治病。《戒色七部曲》是把手淫放入一个人的整体生存状态里综合对治，遵循了普遍联系的哲学原理，是整体辩证疗法，是治疗得病的人，是治人为本，戒色格局明显比单纯戒手淫意淫的格局更加博大而高远。

中医另一个原则就是“治未病原则”。《戒色七部曲》的每一条都是提前化解淫念让“火灾”不起，而不是等“火灾”起了才去对治，这就是“治未病原则”，这才是上等治病法。通过每天认真落实《戒色七部曲》日课，98%以上的淫念都提前化解了，戒友会感觉心念很清净。万一有漏网之鱼出现淫念怎么办？《戒色七部曲》的附属方法“降念八法”就派上用场了，选择八法中适合你的方法，灵活对治就行了。如此戒色，不但心情轻松愉快、心态阳光，而且效果非常好，没有任何心理压力与焦虑，这才是正确戒色的状态。

戒色成败的关键是戒色顶层设计。戒色顶层设计与戒色成败之间的关系，总结如下：

正确戒色顶层设计——>解决戒色根本问题——>某戒色法——>戒色成功

错误戒色顶层设计——>解决戒色表面问题——>某戒色法——>戒色失败

正确的戒色顶层设计是：**扶正祛邪（扶正为本，祛邪为末）原则、不戒而戒原则、治人为本原则、治未病原则。**

这四大原则浓缩为一句戒色真传：

及时转化淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒色就是扶正祛邪的过程，正气充足则邪不可干！

【按：一、“降念八法”就是“戒意淫八法”。断念其实是一种不正确的叫法，因为淫念永远都断不完的，称为戒意淫才是正确的。

二、为什么“降念八法”里有观心断念？“降念八法”的内容是什么？当代戒友使用观心断念戒色的误区有哪些？观心断念适合什么人使用？它的使用根基与基础是什么？如果正确断念和戒色？如果正确使用观心断念戒色？不正确使用观心断念的后遗症有哪些？这些细微的问题在戒色界从来没有人讲过，但是在《再谈如何断念》一文里却有彻底的剖析。

三、《再谈如何断念》一文把“如何正确戒色、如何正确断念”这个戒色核心问题彻底讲透了，让大家彻底跳出了观心断念的局限与误区，为大家成功戒色指出了一条明路。本文不再重复，大家自己去看。

四、《再谈如何断念》一文价值连城，如同一盏明灯，为大家指出了前行路，它的真正价值目前很多人都没有认识到。可以说，没有读过《再谈如何断念》一文的人，连戒色的大门在哪里都不知道，完全是盲戒、瞎戒。真想戒色的人一定要反复阅读《再谈如何断念》，吸取文中的精髓并落实行动，就踏上了成功戒色的快车道，这就是成功戒色的最快捷径！】

《戒色七部曲》的性质

《戒色七部曲》是面向全体社会大众的改造自我不良习气、提升自身综合素质、科学专业的戒色与修身系统工程，是儒家传统修身文化的体现，本质是人生可持续发展的健康生活方式。

《戒色七部曲》倡导广大青少年远离色情及一切不良邪淫行为，全方位自我改造，改造错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式，全面克己修身，树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生

活方式，做一个对社会、对国家、对民族有益的有为青年。

简单地讲，《戒色七部曲》的根本性质是“儒家修身性”，走的是儒家修身路线，倡导大家学习优秀传统文化，远离色情及一切不良行为，养成良好品行，以健康方式生活，做一个利国利民的栋梁之才。

为什么说《戒色七部曲》的根本性质是“儒家修身性”？

《戒色七部曲》的创立宗旨是以“儒家修身”为核心戒色理念，以“全面修身”为根本戒色方法，是一个面向广大全体戒友的系统戒色法。《戒色七部曲》有 “通行版”和“别行版”两个版本，“通行版”的内容完全是儒家修身之道，没有一丝一毫的宗教气息；如果算上日课前提“节制上网、远邪”这两条，“别行版”九分之八是儒家修身法，只占九分之一的持诵虽然借鉴了佛家的修持法，但目的是为了帮助大家戒色，并非要大家去信仰宗教，“别行版”的宗旨仍然是倡导儒家修身培养良好品行。判读一个事物的性质是看其主要方面，所以“别行版”的性质也是“儒家修身性”。

《戒色七部曲》还有两大与众不同的优点：普适性、高效性。

普适性，是指普遍适应性，普遍适合每一位戒友。很多戒色法只适合一部分人，不一定适合所有人。普适性是《戒色七部曲》最独特的地方。

高效性，是指入手易、见效快、成功率高，可以有效节约戒友的时间成本与精力成本，尽快完成生命的重建工作，为今后的人生发展打下坚实基础，为大家实现人生理想提供了宝贵时间与精力，从而实现生命的重生。

一句话总结：《戒色七部曲》的本质是人生可持续发展、永续发展的健康生活之道，根本性质是儒家修身性，基本特性是普适性、高效性。

中篇

《戒色七部曲》全攻略

《戒色七部曲》是总结了“中弘期”戒色时代众多戒色前辈的成功经验而成，是一个非常完善成熟的戒色体系。然而，很多戒友对于《戒色七部曲》的认识是片面的，这对于成功戒色是有影响的。只有在正确认识指导下的实践，才能结出成功的硕果。因此，非常有必要全面正确认识《戒色七部曲》。

《戒色七部曲》的完善成熟性体现在策略高明、理论正确、结构严谨、功能齐全四大方面，具体分析如下：

一、策略高明

戒色最高明的策略是：不戒而戒。《戒色七部曲》的戒色策略就是：不戒而戒。

不戒，并非是不戒色，而是不用直接对抗淫念，不用刻意戒手淫；而戒，采用了不戒色的方法，却能戒掉色。

《孙子兵法》曰：“夫用兵之法，全国为上，破国次之；全军为上，破军次之；全旅为上，破旅次之；全卒为上，破卒次之；全伍为上，破伍次之。是故百战百胜，非善之善也；不战而屈人之兵，善之善者也。故上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，其下攻城。攻城之法，为不得已。”把这段话引申到戒色上就是：用某一个断念法对治淫念，即使百战百胜，非善之善也。不与淫念直接作战却能战而胜之，才是善之善者也。

《戒色七部曲》走的就是兵法中“不战而屈人之兵”路线，具体戒色策略就是“不戒而戒”，不用直接戒色，却能戒掉色；具体表现就是《戒色七部曲》的七条内容(早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省）没有一条是和戒色直接相关的，却能戒掉色。《戒色七部曲》的殊胜用一句话概括：**采用了不戒色的方法却能戒掉色，是一个不谈戒色的戒色法。**

正因为《戒色七部曲》的戒色策略太高明，戒色手段太不可思议，采用了不戒色的方法来戒色，所以很多戒色认识水平低、又没有亲身认真实践过的戒友就误认为《戒色七部曲》是小法，不屑一顾，他们认为只有和戒色直接相关、与淫念斗的观心断念才是戒色大法。噫！见识如此浅陋，叫人如何说？正如《庄子·秋水》所言：“井蛙不可以语于海者，拘于虚也；夏虫不可以语于冰者，笃于时也”（按：不要和青蛙说起海，因为对于它来说大海太虚幻；不要和夏天的虫子说起冰，因为在它生活的季节里一辈子也看不到冰）。当然，也真怪不得这些戒友，只能说《戒色七部曲》的戒色策略实在太高明，曲高和寡！

《戒色七部曲》既是在戒色，也是在重建新人生，不用刻意对治淫念，却将

手淫恶习化解于无形之中，类似于武学中的无招胜有招，是最根本、最彻底的戒色法，也是非常上乘的大宗戒色之法。

观心断念这个方法是借鉴了佛家禅宗的上乘修心之法，拿来戒色也不是不可以。然而，走禅宗修行路线的人历代以来都不多，修成功的更是少见。为什么？因为禅宗是上乘根性之人的修行法门，难度极大。同理，观心断念是上乘戒色法，是适合上乘根性戒友使用的戒色法，只有天赋极高的上根戒友才能驾驭此法，而对于中下根性戒友并不适合。很多中下根性戒友没有自知之明，妄用观心断念做为主要戒色法使用，结果走火入魔，一级伤害是淫念越断越多、心越戒越色；二级伤害是出现焦虑、抑郁、强迫、社恐等一系列心理疾病。具体可查阅《再谈如何断念》一文。

《戒色七部曲》的最大优点是对戒友没有根性的限制，“三根普被，利钝全收”，无论你是上根人、中根人、下根人，所有人都适合这个方法。用《戒色七部曲》戒色拼的不是天赋，而是你的努力。你付出多少，就得到多少。

《戒色七部曲》的最独特之处是不和淫念斗，却能戒掉色。大家都看过武侠小说，都知道自古江湖险恶，人只要一踏入江湖，是非恩怨就来了，无论一个人武功再高，踏上江湖这条路就很难全身而退。纵横江湖，不如远离江湖。戒色也是这个道理，用某个断念法与淫念斗，就如同踏入险恶江湖，自身根性不够、功力不足就很容易出现断念后遗症，导致淫念越断越多、越戒心越色、心理出现严重问题，如此戒色就陷入了与淫念斗的二元对立陷阱，永世不得超生。执着用某个断念法和淫念斗就是一条戒色死路，因为只要是战斗总有失败的时候，即使百战百胜的人也不可避免。与其和淫念斗，不如不斗。

《戒色七部曲》的戒色策略是“不戒而戒”（走不和淫念斗的戒色路子）、“色是忘掉的，不是戒掉的”。凡是认真落实《戒色七部曲》日课的戒友，就跳出了“色与戒色”的二元对立陷阱，物（淫念）我两忘，时刻在戒色中却不觉得自己在戒色，不知不觉中就戒掉了色。这样戒色就达到了戒色的最高境界：忘掉了戒色。

戒色的最高境界绝对不是用某个断念法斩杀淫念（心魔）百战百胜，而是根本无淫念可断，忘记了自己在戒色，却轻松戒掉了色。如何做到戒色的最高境界？每天认真落实《戒色七部曲》日课。凡是每天踏踏实实、认认真真落实别行版《戒色七部曲》日课的戒友，一定能体会到戒色最高境界。“忘掉了戒色”并非是某个戒色前辈的独享专利，很多戒友都体会到这个境界了。

武的最高境界是止戈，而不是做一个好勇斗狠、战无不胜的人。戒色亦然！与其神刀在手，在虚拟戒色世界里做一个斩杀心魔战无不胜、人人景仰的断念高手，不如弃刀归田，在现实世界里每天认真落实七部曲日课做一个身心正常之人，实实在在的生活！

《戒色七部曲》奏的是一曲远离江湖的《笑傲江湖曲》，观心断念忙，不如物我两相忘。《戒色七部曲》唱的是一首普适大众的《凡人戒色歌》，轻轻松松的戒色，快快乐乐的生活！

《老子》曰:“大音希声，大象无形。大直若屈，大巧若拙。”自古凡是大道，必定至简、平实，绝对没有华丽的外表与玄妙的辞藻来吸引人的眼球。《戒色七部曲》日课走的是“戒色大道”，日课七条的每一条看起来都与戒色无关，却能戒掉色；日课七条的每一条看起来都是那么平凡朴实，却是大巧妙法。没有认真实践过《戒色七部曲》的人，哪里懂得呢？

因为“戒色大道”太简单、太朴实、太平凡，所以信的人、落实的人不多。“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”

正是：

至简不简单，平实藏大巧；

自古凡大道，不笑不为道。

（按：推荐大家阅读戒色论坛版主“老斗士”的文章《魔头现形记》、《当我谈武侠时我谈些什么》。“老斗士”以幽默诙谐、引人入胜的语言来谈戒色，直指问题根本，阅读起来很轻松，给人的启迪却是很深刻。）

二、理论正确

《戒色七部曲》的理论正确体现在以下几方面：

首先，《戒色七部曲》的戒色格局观非常高明。

《戒色七部曲》的“戒色”二字指的是“戒色的本质”（戒色，不仅仅是戒手淫意淫，而是生命的重生），直指戒色最根本的核心问题“到底什么是戒色？到底该怎么戒色？”具体内容参考《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》一文。因为抓住了戒色本质，戒友们普遍反馈实际戒色效果非常高效。

其次，《戒色七部曲》拥有一个非常科学、系统化的戒色理论做为实践指导思想。

这个戒色理论就是“系统戒色论”，具体内容参阅《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》一文的中篇和下篇。

“系统戒色论”的殊胜如下：

（一）提出了“以楔除楔论”、“生态系统论”、“整体迁移论”三大理论，这三大论是“系统戒色论”的核心理论，回答了为什么要按照“戒色本质”来戒色的问题，大家务必要熟读之、深思之、体会之。

（二）对“戒色的本质”进一步进行了解读，就是“彻底自我改造，全面克己修身”，改造旧有生存状态，建立一个全新的生存状态。具体表现为改掉“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，形成“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”，活出全新的生命。把“生命的重生”细化为“人生观、人生态度、行为习惯、生活方式”四大领域进行重建。重建四大领域的落脚点就是《戒色七部曲》日课。

第三、在正确理论指导下，实践《戒色七部曲》就能结出成功的硕果。

禅宗说“不贵子行履，只贵子见正”。行履是做功夫，见为见地，是认识。这句话的意思是，最重要的不是你下的功夫，而是你的认识是否正确。认识就是方向，如果你的认识错了，也就是方向错了，你下再多的功夫都是南辕北辙，没用的。所以，禅宗认为“参学之士，以见地为先”。

同理，“戒色之人，以认识为先”。首先你必须有一个正确的戒色认识，才谈得上有戒色成功的可能。戒色认识都是错的，想成功是不可能的事。正确认识

是成功的起点。“只有在正确认识指导下的实践，才能结出成功的硕果”这句话大家务必牢记。

我们来看一个例子：

戒友忘记：两周前一个哥们找到我，戒了三年破戒了。我在2016年和他在一个群里认识的，此人经常放生，前段时间他放弃了自己所有的日课，结果疯狂破戒。他给我讲，自己虽然学佛三年没有破戒，但是更多的是在和淫魔每天进行斗争，一直憋着，每天意淫不断，三年终于憋不住受不了了。后来我把《走向光明》的文章发给他，他看了回了我一句话：他戒了三年的色，除了戒色什么都没得到，浪费了三年生命。

戒友黄莹洞主：没错，此人16年我们就认识，三年过了，基本上就数了个天数，其他毫无意义。

点评：这个例子说明了什么？这位戒友的戒色方法存在误区，方法单一不系统，和淫念斗、硬憋、数天数是不明白戒色的本质，破戒是必然的结局。三年除了戒色什么都没得到，而且还破戒了，最终是一无所有。这一切的源头就是因为：他的戒色认识错了，为了戒色而戒色。人生有几个三年可以浪费？这位戒友的经验教训大家要吸取，碰到了正确高效的《戒色七部曲》应该珍惜。

《戒色七部曲》认为“戒色不仅仅是戒手淫意淫，而是生命的重生”，《戒色七部曲》不主张和淫念斗，提倡戒色融入生活，在日常生活中改过自新，为了前途而努力奋斗。“随淫入邪苦，强斗亦自伤；不如泯恩仇，江湖两相忘”这个戒色金口诀体现了《戒色七部曲》的戒色理念。用《戒色七部曲》戒色，真正落实到位的人哪里会每天淫念不断呢？每天都很清净，都有忙不完的正事，都很充实，完全忘记了戒色也成功戒掉了色，事业前途也没有耽误。这一切的好结果都是由《戒色七部曲》的正确戒色理论带来的，这方面有大量的戒友受益案例可以做证明。

戒友风清扬的感悟：

接触论坛的理念有很长一段时间了，最近突然有个很深的感悟，用一句话表达就是：论坛的理念才是戒色的本质，才是正常的人生。还是咱们的上一代前辈

牛，戒色理论和人生理念很完善成熟，起于戒色，但却“声东击西”地立足于现实生活，眼光一直在着眼于人生的全篇布局，厉害啊！还得归功于论坛前辈“在生活中戒色”的理念，恶习要戒，生活也要努力，这个理念简直是完美的统一啊，真正把这句话吃透了，就赢喽！

《戒色七部曲》的指导理论是“戒色的本质、系统戒色论”，是非常完善的戒色认识论、戒色格局观，是非常正确的戒色理论。《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》与《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》二者是递进关系，所讲的内容就是《戒色七部曲》的指导理论，凡是实践《戒色七部曲》的戒友必须认真阅读、反思、体会。

综上所述，《戒色七部曲》的理论非常正确。因为理论正确，所以《戒色七部曲》这个方法非常高效。

凡是真正把《戒色七部曲》落实到位的戒友，没有不称赞《戒色七部曲》的，因为他们真实受益了。那些没有落实《戒色七部曲》或是没有认真落实的人，除外！

三、结构严密

导读：本文透彻解读了《戒色七部曲》的完整构架，这对于大家成功戒色、实现人生重生是至关重要的，读完之后务必要掩卷三思。

一提《戒色七部曲》，很多人想到的就是“日课七条”，认为“《戒色七部曲》= 日课七条”。其实这是一种片面的、不完整的认识。

《戒色七部曲》自身的完整构架，如下：

《戒色七部曲》=日课前提 + 核心信念 + 日课七条

“日课前提”= 节制上网，远离一切色情信息

“核心信念”= 彻底告别过去，活出全新生命

“日课七条”= 早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省

构架解读：

“日课前提”是《戒色七部曲》这座大厦的根基，没有坚实的地基，大厦总有一天会倒塌。你天天沉迷网络、看黄，就算你再认真落实日课七条都没用的，迟早破戒，这一点无需多言。

“核心信念”体现的是系统戒色观，是“戒色的本质”与“系统戒色论”的简约表达方式，是把《戒色七部曲》落到实处的根本动力。

“日课七条”是《戒色七部曲》的主体内容，是“核心信念”的具体落脚点，是戒色成功的关键。

简言之，《戒色七部曲》由“日课前提、核心信念、日课七条”三部分组成。这三者是三位一体不可分割的有机整体。这才是对《戒色七部曲》的正确完整认识。很多人往往忽略了“日课前提”、“核心信念”这两部分，特别是“核心信念”被严重忽略，这是不对的。

“日课前提”是“节制上网，远离一切色情信息” ，这是戒色常识。这一点很重要，做不到这一点就别想成功戒色了。有亲身体会的人，自然会明白，这里就不多说了。

“核心信念”就是立志，立志是成就一切事业的根本。立志包含了三心：羞耻心、勇猛心、决绝心。

知耻近乎勇，对自己过去错误行为的悔恨羞耻心才能催发全面改过自新的勇猛心、决绝心，唯有从内心发出勇猛心、决绝心，才能真正把《戒色七部曲》落实到位，唯有如此才能告别颓废的旧我，活出一个全新的自我，才能获得戒色的成功与人生的成功。

戒色就是自新，羞耻心是自新的动力源泉。《了凡四训》讲“思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师？我何以一身瓦裂？耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知矣；世之可羞可耻者，莫大乎此。”孟子曰：“耻之于人大矣。以其得之则圣贤，失之则禽兽耳。此改过之要机也。”人有羞耻心可做圣贤，人无羞耻心沦为禽兽，这是改过的根本。同样为人，和自己同年龄的同学朋友一个个都比自己混得好，事业有成、婚姻美满，而自己却一无所有。自己的能力不比别人差，凭什么别人可以功成名就受人景仰、成为大众学

习榜样？而自己却贫贱不堪、一身瓦裂？只要自己肯努力、肯吃苦，不信自己比别人差！羞耻心是一种积极进取心，要从此处理解起。《了凡四训》对于羞耻心的解读大家要深思之。

勇猛心、决绝心是自新的根本。参看《了凡四训》对“勇猛心、决绝心”的解读：人不改过，多是因循退缩；吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。小者如芒刺在肉，速与抉剔；大者如毒蛇啮指，速与斩除，无丝毫凝滞，此风雷之所以为益也。

“核心信念”是对自己美好未来的期许与目标，是彻底告别过去颓废的自我，全面自我改造形成良好的品性，活出全新的生命。

“核心信念”的本质用公式表达如下：

核心信念＝彻底告别过去，活出全新生命（含羞耻心、勇猛心、决绝心）＝生命的重生＝戒色的本质＝落实七部曲日课核心动力＝人生目标、最终结果

“日课前提”是远邪，“日课七条”是养正，“核心信念”是把远邪、养正这些宝珠串起来形成强大合力的绳子。没有绳子，宝珠就会散落一地，失去了价值。“核心信念”对于落实《戒色七部曲》实现戒色成功与人生逆袭具有统帅全局的作用，如此重要，岂能忽视？

再来分析“日课七条”之间的构架关系：

早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗 = 固定内容、培优、基础

反省 = 自选内容、补差、提高

七部曲“日课七条”之间的结构关系非常科学严谨，既有固定性，又有灵活性，自成圆融无碍的一个完整体系。正如戒友断恶修善实践七部曲后的感悟“这几天的一点体会：七部曲是一个整体，从早睡早起到自我反省，每一条都紧扣在一起，一个环节都不能少。”

有人认为，除了反省，七部曲日课只提出了六条要养成的好习惯，至于沉迷游戏、懒惰、邋遢、酗酒……等一系列不健康的生活方式与生活习惯却没有提到，不全面。果真如此吗？

反省在《戒色七部曲》中的全称是“反省修身”，就是改正自己的毛病、习气，改变自己的不良行为习惯与颓废生活方式。就是说，凡是前六条没有提到的需要改正的不良行为习惯与颓废生活方式，通过第七条的“反省”在每天的生活中加以改正；凡是前六条没有提到的需要养成的良好行为习惯与健康生活方式，通过第七条的“反省”在每天的生活中加以落实。反省涵盖了一切法，内容与外延是很丰富的。由此看来，单单一个“反省”就涵盖了无穷无尽的内容，非常完善了。七部曲日课说少也很少，主体内容只有七条；说多也很多，涵盖了一切法，就看你怎么理解和实践了。

总之，“日课七条”是“《戒色七部曲》”的主体内容，但不能代表《戒色七部曲》的全部，“日课前提”与“核心信念”是《戒色七部曲》必不可少的组成部分。因此，大家必须树立“《戒色七部曲》=日课前提 + 核心信念 + 日课七条”的正确观念。

综上所述：“日课前提”是远邪，“日课七条”是养正，“核心信念”是统帅。三者辩证统一，不可分割，共同构成了《戒色七部曲》日课。

刚才分析了《戒色七部曲》自身的完整构架，现在进一步分析《戒色七部曲》体系的完整构架。

《戒色七部曲》体系的完整构架：

《戒色七部曲》体系=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+降念八法

《戒色七部曲》日课为戒色正行，是治本之法

“降念八法”为戒色助行，是治标之法，内容为：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法

体系构架解读：

打好“《戒色七部曲》+降念八法”这套“标本兼治”的组合拳，每天抓住《戒色七部曲》日课重点发力；偶尔有淫念时采用“降念八法”灵活对治，用完就彻底放下不用了。色，就是这么戒的。

综上所述，《戒色七部曲》自身及体系的构架非常严密、完善，只要认真落实就足以戒掉色了。不需要哪个戒友再自作聪明的修改，或是在落实七部曲的同时再参杂使用其他戒色法了。

全面认识《戒色七部曲》的完整构架非常重要，把“七部曲完整构架”印之于心，落实于行，才能获得戒色与人生的成功。

四、功能齐全

《戒色七部曲》拥有戒色、养生、修身、立命（含奋斗）四大功能，并非只有单一戒色功能。

《戒色七部曲》的本质是人生可持续发展的健康生活方式，实质是人生逆袭之法，只是顺带戒个色。正如戒友无惊的评价：七部曲就是很好的、受用一生的礼物。

七部曲日课至少有四个名字：《戒色七部曲》、《修身七部曲》（包含养生）、《奋斗七部曲》、《立命七部曲》。至于七部曲日课用哪个名字，就看你用来干什么了。你用来戒色就是《戒色七部曲》；你用来修身就是《修身七部曲》；你用来奋斗就是《奋斗七部曲》；你用来改命就是《立命七部曲》。无论叫什么七部曲，日课内容都是一样的。狭义奋斗是为了自己的学业、事业、前途而努力奋斗。广义奋斗就是立命，就是改造自己的恶劣命运与命数。认为七部曲日课是戒色专用的，成功戒色之后就可以不落实了，只能说明你的认识忒低级。

《戒色七部曲》在你成功戒色之前，确实叫《戒色七部曲》；在你成功戒色之后，名字就变为《修身七部曲》（含《养生七部曲》）、《奋斗七部曲》、《立命七部曲》，具有终身实践价值。

《戒色七部曲》日课是一个以树立正确人生观为导引，恢复身心健康为短期目标，融合“戒色养生、修身立命”四大功能为一体，实现生命重生与人生可持续发展为终极目标的“生命重生工程”，是一个值得每个人终身实践的修身立命之法。七部曲格局之大，岂是一个戒色了得？

综上所述，《戒色七部曲》的功能非常齐全，具有终生实践价值。

总而言之，大家只有对《戒色七部曲》的策略、理论、结构、功能四大方面有全方位的深刻认知，才能全面正确认识《戒色七部曲》，才能做到事半功倍，早日获得戒色的成功与生命的重生！

因为：只有在正确认识指导下的实践，才能结出成功的硕果！

《戒色七部曲》纲要

以早睡为根基，以健身为磨砺，

以读书为重心，以持诵为突破，

以行善为资本，以奋斗为统领，

以反省为根本。

以上七句话高度概括了《戒色七部曲》的内涵，是《戒色七部曲》的纲要。

以早睡为根基：早睡是恢复肾气、康复身体最迅速的方法，如果经常熬夜，很难恢复身体。健康的身体是人生幸福的根本，所以以早睡为根基。

以健身为磨砺：锻炼身体可以加速身体康复的速度，更重要的作用是磨练意志力、磨砺心志，提高执行力，这是获得戒色成功与人生成功的根本。

以读书为重心：通过阅读“中弘期”戒色前辈的戒色文集，吸取前辈成功经验，可以少走戒色弯路，早日获得戒色成功，避免青春与精力的浪费；通过学习优秀传统文化书籍树立正确人生观、价值观，净化心灵，以传统文化指导今后人生之路。认识决定一切，读书学习可以提升认识，认识决定行为，行为决定命运。以读书为重心不是说其他六条不重要，而是说明提升认识、改造思想的重要性。

以持诵为突破：持诵可以有效化解淫心，打开屡屡失败的突破口，建立起戒色的信心，信心是获得成功的关键。

以行善为资本：没有福德资本，戒色想成功比较难。行善带来福德，可以化解戒色和人生道路上的障碍，对于成功戒色与修身立命起到极大的促进作用。

以奋斗为统领：没有勇于面对困难积极奋斗的人生态度，戒色与人生都不可能成功。积极进取的奋斗精神统领了七部曲的全面落实。

以反省为根本：通过反省找到自己认识和行为上的不足，不断改正自己，才能获得戒色与人生的成功。

《戒色七部曲》日课七条是一个不可分割的有机整体，互相交织形成一个系统的戒色修身体系。七部曲七条相辅相成，不能互相替代，每一条都很重要，都要认真落实。就如同一辆车，你不能说组成这辆车的哪个部分是可有可无的，所有的组成部分缺一不可，都是必须的。

打个比喻，如果七部曲是一辆高级轿车，那么健身、读书、持诵、奋斗就是七部曲这辆高级轿车的四个车轮，缺一不可，其他三条早睡、行善、反省起保驾护航的作用。早睡为这辆车提供了动力燃料（汽油），行善是这辆车的驱动系统，反省是这辆车的方向盘，不断调整方向使车辆始终行驶在正确道路上，为车辆前行指引正确的方向。

七条形成整体合力，必能发挥出强大的威力，全面修身提升自我，获得生命的重生。

七部曲七条之用

《戒色七部曲》日课是一个完整的有机整体，这套戒色修身方法体系很科学、很系统、很合理：

早睡早起——恢复肾气、康复身体；

健身——强壮体格、培养意志、磨炼心志；

读书——潜移默化陶冶心灵，建立正确人生观；

持诵——化解淫欲习气、移除戒色障碍；

行善——培养正气增进福德、增强对抗邪淫资本；

奋斗——培养积极人生态度、再造全新生命之道；

反省——改正毛病习气、日日修身自新。

《戒色七部曲》具足闻、思、修三学，七项行为习惯互为因果、互相支撑、互相促进，是一套回归正常生活轨道，不断完善自我、提高自我的正向良性循环机制。

七部曲之歌（七子之歌）

早睡是补足肾气、恢复身心健康最快的一环；

健身是磨炼心志、提高执行力最得力的一环；

读书是改造认识、重建正确人生观（戒色观）、戒色修身最核心的一环；

持诵是降伏淫欲习气的突破口，却是最难以相信的一环；

行善是戒色的前提与资本，却是最容易忽视的一环；

奋斗是培养积极人生态度、统领落实全局最重要的一环；

反省是改过自新、最容易转进、走向成功最根本的一环。

奇哉七部曲！以行善开路，以持诵突破，以读书明理，以早睡养生，以健身炼心，以奋斗统领，以反省转进！

大哉七部曲！打破屡败魔咒、降伏淫魔的七种武器，融戒色养生、修身立命四大功能为一体，迎来崭新生命！

下篇

两种戒色策略之高下

戒色只有两条路可走：克制与转化。

“克制”，是通过某个方法（断念法）直接对治淫念、制服淫习，采取的是正面硬抗的硬性对治策略。

“转化”，是通过某个方法体系巧妙转化淫习，不直接对治淫念却不战而胜，采取的是侧面转化的柔性对治策略。

“克制”戒色的前提是自身实力足够强大。只有在自身实力比淫欲习气强大的前提下，才能走通“克制”戒色这条路。如果你的实力比淫欲习气弱，却用某个断念法直接去断淫念、去对抗淫欲习气，那么“克制”戒色会导致淫念强烈反弹，结果是戒友感觉“淫念越断越多、心越戒越色”，不但戒不掉淫习，反而会出现断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、破戒恐惧症、心理阴暗、社交恐惧症、做事犹豫不决等一系列心理疾病。

“转化”戒色的前提是自身实力比较弱小。戒友自身的实力比淫欲习气弱很多，这就是事实，走“克制”戒色硬碰硬直接对抗强大淫欲习气的结果必然是失败。最聪明的办法是采取道家哲学思想另辟蹊径，走“转化”戒色这条路，不直接作战却可以将淫习化解于无形之中。

强大的淫欲习气如同洪水，在自身实力不足的情况下采取正面克制的办法就

是硬堵，结果就是洪水泛滥淹没自己。面对强大淫欲习气采取“转化”策略，走“大禹治水”因势利导的疏导策略，这才是非常明智、高效的戒色策略，《戒色七部曲》采取的就是这个戒色策略。由于很多戒友盲目迷信其他人的“断念戒色”观点，自己缺乏独立思考能力悟不透这一点，认为七部曲没有直接对抗淫念就是戒色小法，看不起七部曲，把高明的方法看低了。

为什么目前戒色界出现很多戒友“断念戒色”屡戒屡败的普遍失败现象？为什么戒友会对戒色这件事苦恼不堪？这个问题大家想过吗？因为很多戒友根本没有考虑自身实力与淫欲习气谁强谁弱的问题。自身实力比淫欲习气弱很多的前提下走“克制”戒色这条路，结果当然是失败。没有认识到这一点，很多戒友永远走不出“断念戒色”的失败困境，无论他怎么练习观心断念、断念口诀都没用。

放眼整个戒色界，戒友中有几人能比淫欲习气强大？有几人能在淫念来袭时非常轻松地搞定淫念、降伏淫念？基本没有！都比淫欲习气弱！这就是事实。在整个戒色界也只有极少数上乘根性戒友才能走通“克制”戒色这条路。然而，戒友的自身实力普遍都比淫欲习气弱，“克制”戒色这条路对于广大戒友来说根本走不通。基于这个事实，戒色只有走“转化”戒色这条路，也就是实践《戒色七部曲》日课，才是广大戒友的戒色生路。

通过每天认真落实《戒色七部曲》日课，全面进行自我改造，好好学习工作生活，脚踏实地过好每一天，强大的淫欲习气就被日课化泄于无形之中，戒友的具体感受就是忘掉了戒色这回事，不知不觉中也轻松戒掉了色！

《戒色七部曲》境界之开阔、思想之精深、策略之高明、方法之平易，若无亲身实践体会，又怎能明白其中之奥妙？七部曲的奥妙与玄机，也只有真正落实到位的戒友才能明白。

“系统戒色”体相用

“系统戒色”之体，就是“系统戒色”认识论。具体是：《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》三篇。这三篇也是“系统戒色”的理念篇。

“系统戒色”之相，就是“系统戒色”方法论。具体是：老三篇《“戒色系统工程论”体系》，包含了《以“系统方法”成功戒色指南》、《三体式戒色修身法》、《戒色七部曲（每日必做功课）》三篇；新三篇《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》、《再谈如何断念》，戒色应该以新三篇为主。这三篇（新三篇）也是“系统戒色”的实战篇。

“系统戒色”之用，就是实践《戒色七部曲》日课（别行版或通行版）。以“系统戒色论”指导《戒色七部曲》日课的落实，把日课落实到每一天当中，彻底改造自己的行为，转变自己的整体生存状态，实践七部曲日课的好处每个人都可以具体感受到，这就是“系统戒色”之用。

“系统戒色”理念是“体”，《戒色七部曲》方法是“相”，亲身实践《戒色七部曲》是“用”。通过“相”之“用”，才能体会“体”之奥妙。也就是说，只有通过《戒色七部曲》的亲身实践，才能体验到“系统戒色”理论的奥妙与殊胜。

认识论为体，方法论为相。认识论是方法论的根本（本质），方法论是认识论的变现（现象），二者是辩证统一不可割裂的关系。“系统戒色”认识论（体）与方法论（相）之间的辩证关系概括为“24 字诀”：

“体为相本、相为体变；体以相显、相以体立；体隐相显、体相不二”

解释：认识论是方法论的根本，方法论是认识论的变现；认识论以方法论而显现，方法论以认识论而立足；认识论是隐性的、看不见的，方法论是显性的、看得见的；认识论与方法论是一回事，不是两回事。

希望大家对于这“24 字诀”的辩证关系能够深入思考，并配合自己的实践进行反省，这是运用《戒色七部曲》成功戒色的关键。

《戒色七部曲》是“系统戒色”的相。很多戒友只看到了《戒色七部曲》这个“相”（方法论），对于“系统戒色”的“体”，也就是“系统戒色”理念（认识论）不了解、不知道，割裂了体与相，自然就觉得《戒色七部曲》这个方法与

戒色无关，会看轻《戒色七部曲》。他们即使遇到殊胜的《戒色七部曲》也会当面错过。虽至宝山，终无所得。

如果一个人对于“系统戒色”理念不了解，即使落实《戒色七部曲》也不可能落实到位，因为《戒色七部曲》的根本没有抓住。错误的认识怎能指导实践结出正确的果实？

用《戒色七部曲》戒色，首先要明白“系统戒色”理论——“系统戒色论”，也就是《戒色七部曲》这种方法背后所隐藏的原理。只有明白了原理，你才能真正把《戒色七部曲》落实到位，落实到位了才能成功戒掉色。**“只有在正确认知指导下的正确实践，才能结出你想要的结果。”**这句话我反复说过很多遍了，希望大家背下来。

入得其内、出得其外，知其然、知其所以然，这样践行《戒色七部曲》才能成功戒色。

行入七部曲　理入指南篇

——七部曲“十字诀”

《戒色七部曲》的威力相当强大，认真落实就可以戒掉淫习。落实《戒色七部曲》有一句七部曲实践“十字诀”：行入七部曲，理入指南篇。

指南篇，是指《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》。理入指南篇指的就是这四篇必读篇目。

“行入七部曲，理入指南篇”，是指“戒色行动”方面每天只要实践《戒色七部曲》即可；“戒色认识”方面则要上升到以上四篇指南篇的理论认识高度，彻底改造自己，全面养成良好品行，活出全新生命。只有这样做才能把《戒色七部曲》真正落实到位，才能体会到《戒色七部曲》给你带来的好处，才能快速走向成功。

认识决定行为，如果把自己局限在《戒色七部曲》的七条里，没有和《“系统戒色论”体系》联系起来，没有上升到四篇指南篇的认识高度，戒色的格局就不高了，《戒色七部曲》也不会真正落实到位，最终的戒色成果也相应不会太好。

当你认真看完这四篇指南篇，并且扎扎实实把《戒色七部曲》日课践行到位，有了七部曲实践体会之后，你就站到了国内戒色界的戒色认识顶峰了，你会很容易看破目前戒色界某些流行戒色法的问题。

做到“行入七部曲，理入指南篇”的人，一定会戒色成功。

戒色前 70 天抓什么

戒色前辈认为：

落实《戒色七部曲》别行版，连续戒色的前 70 天要主抓“早睡（早起）、健身、持诵”，以这三点为突破口。

落实《戒色七部曲》通行版，连续戒色的前 70 天要主抓“早睡（早起）、健身、奋斗” ，以这三点为突破口。

两版七部曲有一个共同点：前 70 天都要从主抓“早睡（早起）、健身”开始做起。为什么落实《戒色七部曲》别行版与通行版都要从主抓“早睡（早起）、健身”开始？

《“系统戒色”发展史与《“系统戒色论”体系》浅析》一文讲到：“人的整体生存状态（按：分为人生观、人生态度、行为习惯、生活方式四大领域）是一个完整的、独立运行的系统，内部诸多构成要素之间形成有序结构，彼此相互联系、相互制约、相互共生、相互依存、相互作用，形成一个统一的有机整体，并具有系统的五大特性：整体性、共生性、平衡性、统一性、动态性。”其实，该文还漏了第六点特性：层次性。人的生存状态“层次性”是：人生观（顶层）、人生态度（中上层）、行为习惯（中下层）、生活方式（底层），如此有序组合，构成一个人的生存状态。

“系统戒色论”成功戒色的公式：

戒色的本质➡生命重生（重新做人）➡改造整体生存状态（大系统）➡改造分布式四大子系统：人生观（顶层）、人生态度（中上层）、行为习惯（中下层）、

生活方式（底层）→从最底层“生活方式”改起是捷径和根本（等于改造源代码、打下地基）→从养成“早睡早起、健身”好习惯做起（底层中的底层）→打下生命重生的根基→进而生命重生→戒色与人生双成功

简言之：生活方式是人的整体生存状态的底层，是根基，是源代码，自我改造必须从底层开始，才能彻底改变自我，获得生命重生。

对于通行版《戒色七部曲》戒色前 70 天抓什么，大家没有异议。然而，对于别行版《戒色七部曲》戒色前 70 天抓什么，有戒色者提出应该抓“持诵＋奋斗”，还有戒友提出“持诵（为突破点）＋奋斗、节制上网远邪（两点跟进）”。为什么论坛前辈不同意这些观点呢？

这些观点最大的问题是：前 70 天没有主抓早睡早起、健身。

节制上网、远邪是“日课前提”，这是最基本的戒色常识，即使前辈不说，大家戒色也必须要做到。如果连“日课前提”的重要性你都不知道，也做不到，就别谈戒色了。这就是前辈在两版七部曲前 70 天没有提“节制上网、远邪”的原因。没提不等于不做，而是因为太浅显了，是戒色常识，大家应该自觉做到。

为什么落实别行版《戒色七部曲》戒色前 70 天必须要抓“早睡（早起）、健身”？

一、从理上讲，戒色前 70 天抓早睡（早起）、健身的原因：

“戒色的本质→生命重生（重新做人）→改造整体生存状态”，是全方位自我改造，活出全新生命。持诵和奋斗组合在一起是有效果，但是戒色的本质是什么？是生命重生。无论别行版还是通行版《戒色七部曲》，根本都是全方位自我改造、提升整体个人素质，也就是生命的重生。生命的重生必须从底层做起，从源代码改起，也就是从早睡（早起）、健身做起，这个问题刚才讲“人的生存状态层次性”的时候说过了。

二、从事上讲，戒色前 70 天抓早睡（早起）、健身的原因：

1、恢复身心健康的紧迫性。广大戒友被多年的恶习严重折磨摧残，导致身心素质极差，身体虚弱、精力不足，戒色必须从早睡、健身入手恢复身心健康，这是最急迫的问题。

2、身心得到康复有利于今后更好地奋斗，从而获得人生发展。奋斗需要充沛的体力精力为基础，戒友有这个基础吗？没有。从抓早睡、健身入手是为奋斗打基础，身体精力恢复了才谈的上奋斗。早睡的第二天早上醒来，浑身充满精力，身心舒服；早上每次运动完会有满血复活的感觉，这就是奋斗的动力。

3、有利于培养戒友的强大执行力，而戒色与奋斗最需要执行力。

4、尝到戒色甜头，看到戒色盼头，获得戒色自信心。

5、是为了带动剩下四条的落实，前辈没说不奋斗的话。

6、是在一段时间内正确处理主要矛盾与次要矛盾的智慧体现。

7、以早睡、健身带动整体生存状态的改变，推动人生可持续发展。

简言之，落实别行版《戒色七部曲》连续成功戒色前 70 天，主抓“早睡（早起）、健身、持诵”，以这三点为突破口，这是定论，希望大家按照定论走。（按：别行版与通行版在戒色前 70 天都以抓三点带动其他日课 4 条的落实，注意是带动其他日课 4 条的全面落实，而不是只落实三点）。

每个戒友都有分享自己观点的自由，但是大家要考虑“学习个体经验与学习普适经验”哪个更好的问题。戒色还是要跟着前辈的观点走，因为前辈的观点更成熟、更具有普遍适用性。真正按照前辈的观点走，效果是立竿见影的。这需要大家自己去亲身体会，不是文字理论可以讲明白的。

成功戒色 70 天后如何落实《戒色七部曲》？请参阅《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》一文。

七部曲微日课与逆袭人生

定投是投资上的一个概念，就是你看好一个标的，然后就固定时间、固定金额持续的去投资。

“定投思维”可以用于生活中的各个方面。定投的核心思想就是持续做有价值的事，随着持续投入时间和精力，你将会收获人生的幸福。也就是说，当你做一件事的数量不够时，你看不到好处；当你持续做一件事的数量达到临界点的时候，会产生惊人的质变，好处自然降临！

比如你每天都健身，那么三年之后，你的身材是不是很健康呢？比如你学习某一个领域知识，每天投入一定的时间学习，那么不用十年，三年之后你就能够成为这个领域的专家。再比如写作，有人在学生时代写作文两个小时还不能憋出一千字，那可真是憋的难受。可是现在呢，他半个小时就能写一千字。这是为什么呢？就是此人的练习量上去了，每天的写作定投是 1000 字。在你持续定投三个月的时候，就会发现和以前的自己不一样了，那种脱胎换骨的惊人改变会让你感到成长的快乐！

定投思维一般人都知道，可是为什么很多人却做不到呢？

障碍一、认识不明。要持续做一件事情确实很难，尤其是你根本看不到做这件事有什么益处的时候。很多时候你明明知道天天都要做某件事，可是有时就是不想做，本质上是不确定做了对自己有什么好处，以及不确定自己是否能得到好处。

障碍二、脱离现实。当你满腔热血想做一件事情的时候，通常的做法就是给自己订立一个宏大的难以持续做到的计划来障碍自己。比如写作，我们通常会给自己定的计划就是每天 3000 字。其实我们是被这种宏大的、不靠谱的计划给害了，这个计划根本就是不可持续的，并且严重打击自己的自信心与成就感。大家仔细想想，让一个从来没有每天写作 500 字的人，上来就是每天写 3000 字，这是不是太不现实了呢？如此给自己定计划的结果是：仅仅做了两三天后，就会非常完美地把自己的写作热情之火给彻底浇灭了。

障碍三、缺乏毅力。绝大多数人的失败不是因为没有能力，而是因为半途而废。如果没有持久的恒心毅力，你将会一事无成。这个就不说了，大家都知道。

那么，有没有解决办法？

有的，就是每天养成微习惯，也就是微定投。这个解决办法很简单，就是给自己定一个不可能失败的微日课。比如你想健身，就给自己定一个健身微日课每天散步 10 分钟；比如你想读书，就给自己定一个读书微日课每天读书 10 分钟；比如你想持诵，就给自己定一个持诵微日课每天持诵 10 分钟；比如你想写作，那么就给自己定一个写作微日课每天写作 100 字……等等。

如果你确实找不到什么方法让自己持续做一件事，试一试这个微习惯对你没有什么损失，对吧？

坚持微习惯的结果是：有人如此微定投每天锻炼 10 分钟，一年以后养成每天快走 40 分钟的好习惯获得了健康的体魄；有人如此微定投每天持诵 10 分钟，3 个月后每天持诵 40 分钟而觉得很轻松；有人两个小时憋不出一千字，每天微定投 100 字，现在半小时内就可以轻松写作一千字……从每日的微习惯开始做起，持续一段时间后，你就不满足原有的日课量了，自然而然会稳步提升日课量，最后就做到了你原来认为根本做不到的事。

“定投思维”可以运用到落实七部曲日课上面。执行力弱的戒友可以从“七部曲微日课”做起：每天坚持 12 点前早睡；每天坚持快走锻炼 10 分钟；每天坚持读书学习 10 分钟；每天坚持持诵 300 遍观音圣号或 100 遍准提咒；每天坚持日行一善；每天坚持为自己学业事业而奋斗；每天坚持写七部曲日记反省自己。

先落实一个月的微日课，你每天都能完成任务，每天都会充满自信。养成习惯之后，你就不满足原有的日课量了，通过 2～3 个月逐步过渡提升到“七部曲标准日课”：每天坚持 10 点半前早睡；每天坚持快走锻炼 30 分钟；每天坚持读书学习 20～30 分钟提升自己专业知识与技能；每天坚持持诵 3 千遍观音圣号或 800～1 千遍准提咒；每天坚持日行一善；每天坚持为自己学业事业而奋斗；每天坚持写七部曲日记反省自己。

如此定投七部曲日课 3 年之后，你将收获：健康的身体、丰富的专业知识与技能，成为某领域的专家、300 多万遍（3285000 遍）观音圣号或 100 多万遍（1095000 遍）准提咒的超大数量级、1095 件善行、优异的学业与事业、优秀的品质与习惯，你会感觉自己的人生发生了惊人的良性变化！如果你持续定投七部曲日课 10 年之后，你会获得人生的全面逆袭与成功！

七部曲日课，不仅仅是用来戒色的《戒色七部曲》日课，更是用来获得人生成功的《逆袭七部曲》日课。以“定投思维”落实七部曲日课，真的能改变人生，请大家用好它。

用定投思维去生活、学习、工作，选好标的，比如学业、事业、兴趣爱好（绘画、书法、学习弹奏乐器等）、早睡、锻炼、读书、持诵、行善方面等等，然后长期定投（一直坚持实践与练习），耐心等待，你必定迎来你的人生高光时刻！

小　结

本文谈了落实《戒色七部曲》的几个要点问题，真正实践起来还需要继续深入阅读《戒色七部曲》解读系列三篇《入门筑基篇》、《践行进阶篇》、《实战提升篇》，才能真正把《戒色七部曲》落实到位，从而取得戒色成功与生命重生。

《戒色七部曲》解读一：入门筑基篇

本文是实践《戒色七部曲》的入门基础篇，分为上篇、中篇、下篇三部分。本文内容非常重要，切莫等闲视之。

目录索引

上篇

本篇要点：色是忘掉的，不是戒掉的、戒色是远离，而不是对抗、戒色金口诀、充实生活戒不了色？

中篇

本篇要点：戒色之根本、适合每个人的戒色法、不战而屈人之兵、戒色的技与道、七部曲是“为道”、七部曲与三道

下篇

本篇要点：戒色真传一句话、为什么坚持日课与日记、七部曲的根本、七部曲深入分析、七部曲是干什么用的、七部曲很难吗

正　文

上篇

色是忘掉的，不是戒掉的

现在有不少戒友一提戒色，就是洗脑、觉悟、心魔、断念、写笔记，如果不让他们用这套方法戒色，他们就彻底抓瞎了，就不知道色该怎么戒了。告诉大家一个真相，以前戒色时代的前辈们根本就不用这一套方法戒！

不这样戒，那怎么戒？

那些前辈的戒色理念方法目前基本上断代了、失传了，还好我是经历过那个时代的过来人，现在再次挖掘出来让大家开开眼界，见识一下以前的前辈是怎么戒色的。本文观点具有颠覆性，请大家做好心理准备。

光明蜘蛛是“中弘期”戒色论坛前辈，目前成功戒色 11 年多。他之前的手淫史长达 19 年，两周不手淫的次数不到 10 次，无数次想戒掉从没成功过。自从他实践论坛的“系统戒色”理念方法之后，创造了一次性戒色成功的奇迹！以下是他的成功戒色经验：

色魔如同狂暴肆掠的沙漠，我没有信心直接对抗色魔，因为很难。而落实好习惯（即《戒色七部曲》日课的内容）比对付色魔容易，所以我就找容易的做，不敢松懈，怕一天没落实色魔就趁虚而入。

因为这些好习惯（《戒色七部曲》日课内容）能让我没有意淫，既然没有意淫就不会去面对色魔，又怎么会输呢？戒色仍在考虑是否破戒，说明仍然内心在战斗。凡是打仗没有人能永远不败的，迟早有失败破戒的时候，所以上上策是根本不去战斗。

戒色根本不用理会自己是否在戒色，完全忘了戒色这回事儿，只需一心去落实好的习惯，认真学习、工作，让自己和身边人日子过得更好，更幸福，更有价值就行。

这样戒色才能彻底成功，否则哪怕戒色已经300天，仍然可能会破戒。

点评：这种戒色观非常正确。以前的前辈们都是这样戒色的，与现在的戒友完全不同。可惜现在的戒友都没有听说过，所以说断代了。

戒色并不需要心里天天和色魔（淫念心魔）对抗，凡是打仗（内心直接与色魔战斗）没有人能永远不败的，迟早有失败的时候。坚持好习惯（《戒色七部曲》日课）让你没有意淫，无淫念可断，就不用去和色魔（心魔）斗，又怎么会输呢？**戒色的上上策是“忘掉戒色”，是“无淫念可断，而不是秒杀淫念”。**

《戒色七部曲》不执著于戒色，走的是不和淫念心魔斗的路子。每天认真落实七部曲日课，改掉坏习惯、养成好习惯，好好生活、学习、工作，该干啥干啥，自然而然就忘记了戒色，并且戒掉了色，这是非常高明的戒色上上策。

【案例】某戒友感悟

我觉得戒色的最高境界是：头脑中再也没有色和戒色这个念头，就成了。最好的办法是确定理想为之奋斗，久而久之，你会觉得什么色和戒色，离你很遥远了。

点评：戒色没有色和戒色的念头就对了！

戒色如果处于“色与戒色”的二元对立中，你不但戒得很痛苦，还不一定能戒掉色。《戒色七部曲》就是让你脱离“色与戒色”的二元对立，忘掉“色与戒

色”，轻轻松松戒掉色。轻轻松松是指内心没有压力，不是说用《戒色七部曲》戒色就可以不付出努力。只有每天认真落实七部曲，才能轻轻松松戒掉色，这是辩证统一。

【案例】某戒友感悟

脱离了生活的戒色是会失败的,一味地看文章失败的主要原因是:不求实干。邪淫都是个人懒散、懒惰找借口的产物，是闲出来的。心魔不存在，都是闲下来瞎想的产物。和心魔斗，必然会吃苦头，我们要做到的是生活健康有规律，找回生活中的自我，体会生活的滋味。

点评：心魔都是整天闲得没事干的人瞎想出来的。整天忙着干正事、干实事的人哪有什么心魔？

【案例】戒友石破天惊的戒色反思

早上破戒了。经过今天的反思，我才知道，原来我一直走的是错误道路，还保持着以前的错误观念，为了戒色而戒色，没有扎扎实实的去落实“在生活中戒色”。如果正面跟心魔对阵，谁都不是它的对手，所以才要落实《戒色七部曲》加强自己的正能量和善念，才能慢慢击垮心魔！

点评：《戒色七部曲》没有心魔这一说，只承认有淫念。用七部曲戒色的人必须懂得“戒色的本质”，必须用“系统戒色论”的戒色观来指导日课的落实。

戒色就是自身正、负能量之间的对抗。你在自身正能量不足的情况下直接对抗所谓的淫念心魔，肯定会失败。戒色从落实《戒色七部曲》日课入手就是加强自身的正能量，自身正能量强大之后，自然而然戒掉了色，对淫念心魔不战而胜！这是非常高明的戒色策略。

【案例】戒友颈上胭脂红

刚学《戒为良药》，就感觉到压力非常大，每天保持警惕，唯恐被心魔套路，搞得工作生活一塌糊涂。现在我完全无视心魔的存在，好好上班，感觉戒的轻轻松松。

点评：色该如何戒？这位戒友现身说法了。

戒色就是戒色，怎么又和心魔扯上关系了？哪有什么心魔？“心魔说”就是

一个坑，就是沉重枷锁，你认同了“心魔说”就是自己坑自己，就是带着枷锁戒色，别没事找事自己整自己。

心魔是其他戒色法的说法，《戒色七部曲》没有心魔这一说。《戒色七部曲》只承认有淫欲心，不承认有心魔，不提倡“心魔说”。因此，用《戒色七部曲》戒色要知道一个基本常识：根本不需要每天大量看戒色文章提高觉悟对抗心魔；根本不需要时时刻刻保持对内心念头的觉察警惕；根本不需要时时刻刻分辨、监控、看住自己内心的各种念头、倾听自己内心的声音。只要每天认真落实《戒色七部曲》就可以戒掉色，戒色就是这么轻松和简单！

有些人因为看了《戒为良药》先入为主了，于是一边落实七部曲一边练习断念口诀，这就是头上安头、多此一举了。断念口诀不是《戒色七部曲》的方法，你不要乱加！凡是七部曲没有提到的方法都不要乱加！加了反而破坏了七部曲的戒色效果。《戒色七部曲》具有戒手淫和戒意淫的双重功能，你只需要认真落实就可以轻轻松松戒掉色，根本不需要天天练习观心断念和大量念诵断念口诀。

【案例】戒友日日改过的经典反思

把一切关于戒色方面的思想都抛却吧，因为这是最大的陷阱。

打个比方，远古时代的人心至真至纯，没有善恶是非的观念，活的很开心。可是有一天来了一个人跟他们说，你要做善啊，不要造恶啊，我就是因为做了种种恶事才遭到如此凄惨的下场，然后就走了。被教育的人本来没有善恶的观念，一直都是“至善”的，可是自从听了这个教导之后，每天开始刻意分别哪些是善、哪些是恶，心慢慢变得不至真至纯了，开始有痛苦了。

这故事告诉我们，不要执着于戒色！因为只要你还有戒色的观念，肯定会吸引出一些淫念来让你戒，否则都对不起你天天这么努力的戒色！这就是天道的作用力与反作用力的原理。不要一天到晚老想着：“我要戒色，我要戒色”，因为那样你的心就会回应你：“给你淫念让你来戒，给你淫念让你来戒！”

我们应该时刻想着如何破除自己错误的人生观，如何孝敬父母、多做利他的善事，如何为事业奋斗，如何净化自己的心灵，如何拥有健康的体魄，这样你的心就会慢慢在这些事情上发展起来，自然不戒而戒。

努力奋斗吧！《戒色七部曲》没有一条是让你刻意去戒色的，都是让我们拥有一个正能量的生活方式。认真落实七部曲吧！别再扎在“戒色”这两个字眼里面了！

点评：这位戒友是真正从七部曲中受益了，才会有如此深刻的感悟。他指出了目前戒色界广大戒友的一个戒色误区：执着戒色、刻意戒色。戒色是对的，但是执着戒色、刻意戒色就错了。

戒色不能太执着、刻意。《戒色七部曲》让你跳出了执着戒色、刻意戒色的陷阱。《戒色七部曲》名为戒色，实为修身，“戒色”二字是方便说，目的是吸引大家来落实，真名为《修身七部曲》、《奋斗七部曲》、《重生七部曲》。戒掉手淫、化解意淫仅仅是《戒色七部曲》附带的一个小小功能，真正的功能是修身立命、活出新生命！

如果你天天执着戒色、念念牵挂戒色，色就会天天牵挂你、粘上你，让你永远无法解脱；天天想着戒色，时刻提防淫念复辟，就是不断给自己强化破戒心理暗示；天天想着戒色而忽略了好习惯的培养，忽略了努力学习、认真工作、为理想而奋斗这些自己本来应该做的正事，忽略了日常生活，脱离了现实生活另搞一套戒色体系，实际上已经走入了戒色的歧途。

真正的善是时刻在善行中而不执着，没有能施人、所施物、被施人的观念，佛家术语称之为“三轮体空”。这种三轮体空的行善是至善。为了行善而行善、为了功德而行善的执着行善，难免落于下乘。

真正的戒色是**“时刻在戒色中，却不觉得自己在戒色，忘记了戒色这回事，不知不觉中戒掉了色”**（戒色，而不执着），这才是戒色的最高境界。系统戒色法《戒色七部曲》就是走的这个路子。为了戒色而戒色，执着于戒色，已经落于下乘，会产生很多执念，不但效果不好而且很痛苦。

有很多戒友通过落实《戒色七部曲》日课而忘掉了戒色，我们来听听他们的感悟：

【案例】戒友浩瀚

自从实践了七部曲，逐渐淡忘了戒色这件事。有时候戒友请教破戒问题，我还很恍然：原来戒色还是会破戒的啊？！

【案例】戒友老斗士

淫欲心我已经基本淡忘了。通过每天落实通行版七部曲日课，长时间地埋首工作、厨艺与维修家电之中，脑子里只有和这些相关的东西，其他的无论善或恶念都无存在感。

【案例】戒友净土

去年接触看文章洗脑戒色法，最多才能戒20天，而且整天都想着戒色，非常痛苦。今年接触了《走向光明》，按照里面的系统戒色方法《戒色七部曲》戒色，一下子就戒了97天，并且这97天过的非常踏实，完全忘记自己在戒色。《戒色七部曲》确实效果非常大，它是人生逆袭之法，顺带戒个色！

整天去看戒色文章没有任何意义，这就是直接去和强大的色魔交战，最终必然失败。而《戒色七部曲》走的路子是培养好的习惯来代替所有的坏毛病，全面改造自己，活出新人生。邪淫反映出来的只是表像，真正的邪淫根源在于内心的垃圾：贪婪、自私、阴虚阳亢……，《戒色七部曲》学习中华传统文化重新做人、克己修身，这才是最正确的戒色路子。

【案例】戒友奋斗中的追梦人

各位加油吧！我的真实感受，在落实七部曲日课期间根本没时间去想戒色这个问题。我也没有把《戒色七部曲》叫做《戒色七部曲》，我的日课上面写的是“七部曲日课”几个字，慢慢的我就渐渐淡忘了“戒色”这两个字。我每天太忙了，我想的就是怎么落实好七部曲日课七项和日课前提，发现动力不足的时候我会及时调整自己的日课。未来破不破戒、会怎么样，我也不去想，我就知道我要做好我现在该做的，为自己今年的理想全力奋斗就够了。

【案例】戒友夜阑笃静

实践七部曲到现在，我没有感觉是在戒色，也快把戒色这件事给忘记了。只是觉得是在用日课来规范自己的生活，又逐渐觉得不是在规范，因为渐渐习以为常，仅此而已。

实践七部曲把我从过去无序、混乱、消极、颓废的生活与心理状态中解救了出来，旧有的强大惯性被打破，止住了颓势，让我的生活步入正轨，正向循环正在建立。现在的每一天都围绕着日课展开，心里感到很踏实也很充实。

七部曲日课是一个统一的整体，实践后你会发现，七部曲日课就是保护你不破戒的护身符，它的生命力无比强大，内涵丰富，就看我们如何开发利用了。

【案例】戒友叶子的感悟

65 天了，自从离开戒色吧后才知道原来戒色是这么一件简单的事情。只需要你把你的生活安排满，把自己的精力投入到生活中去，而不是整天神神叨叨，什么观心断念的。其实我们跟正常人一样，只不过有了这么一个坏习惯，平常心对待，不要那么诚惶诚恐的。还是那句话，色是忘掉的，不是（你自己给）戒掉的。

【案例】戒友烟雨行舟

实干兴邦，《走向光明》的《戒色七部曲》具有普适性，色是忘掉的，不是刻意去戒，我现在越来越自律，感谢《走向光明》让我的生活回归正轨了。

凡是认真落实《戒色七部曲》的戒友都有一个共同体会：忘记了自己在戒色，在不知不觉中戒掉了色。这才是正确的戒色状态，这样戒色就对了。如果你每天心心念念想的全是戒色，却戒的很痛苦，屡屡失败戒不掉色，那你就要反思了，你是不是走错了戒色道路，或是使用了有缺陷的戒色法？

【案例】成功戒色 70 天感言（作者：戒友 Take me hand）

我这 70 天没有怎么看戒色书，并不是戒色想成功就一定要听大量戒色录音、看大量戒色文章，那些只是辅助作用。

我只是每天落实七部曲日课，该上班就上班，闲下来的时候该玩就玩，就跟平常人一样，不强逼自己戒色。我发现自己和戒色圈越来越远，欲望越来越轻，越来越稳，久而久之我都淡忘了戒色。

这是我戒色 70 天以来总结的经验。可能有一天我会阴沟里翻船，我并不害怕，不畏惧将来，一切顺其自然。

点评：不执着戒色就对了。在落实《戒色七部曲》日课的基础上，该玩就玩（健康娱乐活动），该奋斗就奋斗（学习工作），有张有弛，像正常人一样生活，色就自然戒掉了。现在有很多戒友整天封闭在房子里看文章、抄笔记，用某个断念法整天断念、斗心魔，为担心破戒而心惊胆战的活着，戒个恶习而已，有必要这样吗？

最高明的戒色是让你忘掉戒色、不战而胜轻松戒掉色，而不是痛苦的刻意去戒色。

如何做到忘掉戒色？

每天认真落实《戒色七部曲》日课，你就切身体会了“时刻在戒色中，却不觉得自己在戒色，忘记了戒色这回事，不知不觉中戒掉了色”，你才体会到正确戒色的心态一定是轻松的、自在的，而不是焦虑的、紧张的、压抑的。

【案例】戒友子然

我在实践七部曲以后，虽然上网控制的不好，早睡我也正在慢慢习惯，闭着眼也要十点半睡，但这绝对是我好几年来第一次戒色如此轻松的一次。

点评：说明他之前戒色很不轻松，用错了戒色法。戒色跟着“中弘期”前辈的路子走，怎么会错呢？

【案例】戒友厉源

好多人戒色都是神经紧绷，我也有这种思想行为，这样做我想是不行的，落实七部曲每天应该是轻松自在的。

点评：用《戒色七部曲》戒色，每天都是轻松自在的，不是神经紧张的。

【案例】戒友战士

我通过这几个月的《戒色七部曲》实修，领悟到正确戒色是远离邪淫、远离负能量。总体感受是：轻松，不会每天都高度紧张了，也不会每天担心什么心魔了。现在经常和朋友一起打球、一起交流，该玩就玩，该努力奋斗就努力奋斗。

点评：心态轻松，这样戒色就对了。

戒色的目的是回归正常人的生活。如果一个戒色法让你天天忘不掉戒色、心心念念想着戒色，这是不是一个正常人的状态？正常人会不会天天想着戒色这件

事？如果戒色状态都不是正常人的状态，戒色结果能回归正常人的生活？

不改造自己的坏毛病，不在现实生活中努力奋斗，不在社会中磨炼自己，整天沉迷在虚幻戒色世界里，没完没了地看戒色文章、抄笔记，天天和淫念心魔斗，心心念念不忘戒色，幻想成为断念高手、戒色大神，通过戒色成功一朝逆袭人生，从而不用面对现实世界的困难，不用吃苦而成为高富帅、白富美，这种戒色已经走入了歧途。如果以前的戒色前辈知道你是这样戒色的，上来一顿骂：“你这不是戒色，纯粹是瞎胡闹！”

“看好书，多行善，少上网，常锻炼，孝敬父母，亲近自然，远离色情污染源，走进社会多磨练！”这是“中弘期”前辈的戒色观。“看好书”指有益人生的好书、善书，而不是戒色文章。请思考：以前的前辈们戒色有没有大量看戒色文章、天天练习某方法和淫念心魔斗？

戒色其实好简单：

通过每天认真落实《戒色七部曲》日课，养成健康生活方式与良好行为习惯，在此基础上该奋斗就奋斗（你是在校学生就认真学习文化课，你参加工作了就努力工作），该玩就玩（从事内容健康的文体娱乐活动），该干嘛干嘛，生活有张有弛，像正常人一样去生活，自然而然就顺利戒掉了淫习。

也只有现在“后弘期”的戒色新人才会用这套方法戒色：天天扒在手机上看戒色文章洗脑，抄笔记，提升什么觉悟，念某个断念口诀、用某个观心断念法天天和心魔斗，整天想着戒色、每天抽时间搞专业戒色。以前的戒色前辈根本不用这套方法，现在有正见的戒友也早就舍弃这套方法了。戒色视野不要太狭隘了，戒色不用这套方法完全可以成功。如果你愿意用这套方法坑自己，别人也管不着。可以预言：现在的戒友用这套方法戒色，会成为未来戒色时代戒友们的笑柄！

《戒色七部曲》的最大特点是：把戒色完全融入生活，让你忘掉戒色，心中没有“色和戒色”的概念，让你脱离“色和戒色”二元对立所造成的痛苦，不战而胜轻松戒掉色。

《戒色七部曲》的最大优点是：把戒色养生、人生奋斗、修身立命一起打包解决了，哪一个都没有耽误。

脱离了现实生活的戒色是一条歧途，融入了现实生活的戒色才是戒色正途。

大道至简，一句话：

戒色是远离，而不是对抗；色是忘掉的，不是戒掉的。

【附录】

戒友蜕变人生的读后感：

30 多岁了，看《戒为良药》6 年多了，屡戒屡败，导致心理疾病，焦虑症、强迫症、抑郁症，多少次都想自杀死了算了。每天活在痛苦之种，从来没有快乐可言，每天为了戒色而苦恼不已！为了戒色，人生走了太多弯路。直到今天看到这篇文章才明白色是忘掉的，戒色不是对抗而是忘记、远离。可惜不知道有多少人还会和我一样沉迷在戒色之中，希望戒友们赶快彻底放下《戒为良药》，认真落实戒色七部曲，邪淫 20 多年的人泣血相告！

戒色是远离，而不是对抗

“戒色是远离，而不是对抗；色是忘掉的，不是戒掉的。”这是“中弘期”戒色时代前辈们的成功经验，是真正的戒色实战经验。由于错误戒色理论方法在当前时代大流行，这些戒色真经验在目前这个时代已经失传了，很多戒友都不知道了。

正确的戒色是远离，而不是直接对抗。直接对抗色魔是一条死路，因为色魔太强大，直接对抗它，没有人是色魔的对手。用一个方法去断念，去对抗淫念，就是对抗强大的淫欲习气，必然引起淫欲习气的强烈反弹与反噬，结果是淫念越断越多，越戒心越色。戒色上策是远离，而不是对抗。远离，是非常巧妙的戒色策略，蕴含着非常高超的哲学思想，现在的戒色新人往往理解不了。

戒色如何做到远离？如何合理安排每天的空闲时间？这两个问题有一个共同答案：每天认真落实《戒色七部曲》日课，就会过的很充实，就会做到远离，忘掉戒色并且戒掉色。

远离网络、游戏与一切色情信息，每天早睡早起、锻炼身体；多读些好书，充实净化心灵；每天抽一点时间持诵，转化淫心；关怀父母，生活中做一些力所能及的善事；树立远大理想，认真学习工作，为前途而努力奋斗；培养一项正当

兴趣爱好，陶冶身心；融入社会，锻炼自己的生存能力；每天临睡前反省自己当天的问题不足；多接触一些正能量的人事物，保持阳光乐观、积极向上的心态，自然就戒掉了色。这些就是《戒色七部曲》提倡的日课内容，同时也是我们本来就应该做的事，做到这些就做到了远离，就戒掉了色。

如果落实七部曲日课之后还有空闲时间，就培养一项或多项健康的业余爱好，或多做有意义的正事来充实自己的生活。

充实生活的方式有以下 21 种：

1、读一些修身类的传统文化好书，或者个人成长有关的当代好书，为自己的前途发展打下基础；

2、研究自己的专业，提升专业能力与生存能力；

3、打扫居室，洗洗衣服、做做家务；

4、无聊时约同学、朋友们一起逛街、吃饭、看电影，放松心情。

5、陪父母聊聊天，陪伴家人逛街，和家人多交流；

6、培养一项兴趣爱好，比如绘画、书法、乐器、棋类等，以高雅爱好陶冶身心，让自己有事可做，精神充实；

7、参加户外体育活动，和同学、朋友们一起打打篮球、乒乓球，练习武术、瑜伽等，锻炼自己的身体；

8、听听音乐、参加音乐会，看画展、书法展等，以高雅艺术陶冶性情，提高自己的品味与审美能力，远离低级趣味；

9、学绘画或者摄影的戒友，和画友、影友一起到郊外写生、摄影；

10、周末参加户外徒步活动、郊游活动，到大自然中旅游，既锻炼了身体又欣赏了自然美景、开阔了身心，还结交了一批志同道合的朋友；

11、假期里去本省或外省的名山大川旅游一趟，放松心情、开阔视野；

12、如果此时是冬季，条件允许就和朋友们一起去滑雪；

13、如果此时是夏季，条件允许就和朋友们一起去游泳；

14、参加自己专业圈子的交际活动，或参加朋友(非酒肉朋友) 聚会、同学聚会、同事聚会，锻炼自己的社交能力，融入生活；

15、学习生存技能，比如学习电脑软件技术、电脑编程、学开车、学写作、学外语、学厨艺、学维修家电等等；

16、参加社会实践活动，做兼职，既锻炼了自己的能力，又熟悉了业务挣了钱；

17、听一场专业讲座或者传统文化的讲座，加强自身的专业能力与修养；

18、学佛的戒友利用空闲时间在家里大量持诵修持，或外出去寺院参访，或去道场参加共修；

19、放生，做义工，去养老院慰问孤寡老人，做一些社会慈善事；

20、认真谈一场恋爱；

21、或做其他任何健康的、充满正能量的事。

可做的正事这么多，忙都忙不过来，你还会有闲工夫去邪淫？人之所以邪淫，就是因为太闲了精神空虚导致的。充实生活，本质是充实自己的精神世界。内在精神世界充实了，你还会去邪淫吗？

戒友阿胜：每天做到这些，估计都忘记戒色二字了，而且时间是不够的！

戒色前辈：对咯！忙起来，全身心投入到各类有益身心的爱好和正事中，这不是戒色又是什么？！一天到晚把“戒色”二字挂在嘴上和心上，整天神神叨叨的戒色，那是傻子干的事情。

这 21 条充实生活方式，说白了就是像正常人一样去生活。戒色的初心和归宿是什么？不就是像正常人一样去生活吗？

如果戒色不能像正常人一样去生活，而是整天想着戒色，整天看文章洗脑、提升所谓的戒色觉悟，整天警惕淫念、练习某断念口诀和某戒色书提倡的心魔斗，每天早上眼睛一睁开想的就是戒色，因为戒色而神神叨叨，连女性都不敢看了，这是一个正常人该过的日子吗？这样戒色已经走入歧途了，完全错了。戒色状态都不是一个正常人的状态了，还幻想通过戒色逆袭人生，可能吗？

正确的戒色状态是什么？就是像正常人一样去生活，戒色心态是轻松的、阳光的、积极的、愉快的；自己的气场是充足的、强大的；看到女性是很坦然的，

心念是无邪的，与女性自然正常交往；积极投身于社会实践与生活之中，为理想而奋斗，这是以前戒色时代的戒色前辈们的戒色状态。

可是现在的戒友呢？戒色心态是压抑的、痛苦的、焦虑的、紧张的；自己的气场不足而猥琐；不敢看女性，而且邪念丛生；有的人甚至不敢看阳光，不敢参加社交活动，因为心理自卑，感觉自己不是一个正常人；整天宅在家里抄写戒色笔记，天天用某断念法和心魔斗；不敢承担责任、逃避困难、逃避现实，不努力学习、工作却妄想有朝一日通过戒色逆袭人生。这样戒色，你觉得对不对？

如何才能回归正确的戒色状态？彻底放下你正在使用的某戒色书中提倡的错误戒色理论方法，彻底实践《戒色七部曲》日课！

每天认真落实《戒色七部曲》日课，融入生活，该玩就玩，该奋斗（学习工作）就奋斗（学习工作），生活有张有弛，像正常人一样去生活，生活在阳光下，让自己的生活丰富多彩，如此戒色何愁戒不掉？这样戒色不好吗？

（按：把本文和《色是忘掉的，不是戒掉的》结合起来反复阅读，你就得到了“中弘期”戒色前辈们的真正传承了，你离成功就不远了。）

【附录】

戒友像鱼的读后感：

我现在理解论坛的知名度远远不如戒色吧的原因了：论坛的前辈戒色成功了每天都在干正事，原来这么简单。

戒色金口诀

“戒色金口诀”（简称“金口诀”）与释疑是戒友们实践《戒色七部曲》之后的集体原创，是他们的亲身体会与感悟的精华，十分宝贵。背下“戒色金口诀”，仔细玩味“金口诀”的内容，身体力行，必然走向戒色成功！

“戒色金口诀”：**随淫入邪苦，强斗亦自伤；不如泯恩仇，江湖两相忘。**

释疑：

金：为黄金、宝贵之意，真实、真正之意。

随淫入邪苦：放纵自己手淫，堕入邪淫深渊，只会给自己身心健康带来严重伤害，感受到的是无尽痛苦。

强斗亦自伤：好不容易刚刚从手淫无害论的坑里爬出来，又不慎选错了戒色法掉入另外一个坑里：使用了不适合自己的戒色法执着地和淫念强斗，不仅没有戒掉色，反而引起一系列强迫、焦虑等心理疾病，伤上加伤，痛苦不堪。

不如泯恩仇：用《戒色七部曲》戒色，不需要每天看大量戒色文章洗脑提升觉悟、不需要记戒色笔记、不需要每天练习断念口诀，不需要时刻理睬提防淫念、不需要和淫念斗，只需要甩掉包袱、轻装上阵，每天认真落实《戒色七部曲》日课、平平实实的生活即可成功戒掉色。

江湖两相忘：《戒色七部曲》是大道至简、大道至易、大道平实，没有花招、无奇异言论、不哗众取宠，人人可做、人人能做、十分高效。每天落实七部曲日课的结果是忘掉了戒色（心中没有色与戒色的概念），却成功戒掉了色，迎来崭新生命！

最高深的往往最简单、最平实，甚至不起眼。《戒色七部曲》的奥妙也只有亲身实证者才能体会到，没有实践者、见识浅薄者又怎能知道其中的奥妙呢？

充实生活戒不了色？

每天认真落实《戒色七部曲》是让我们回归现实生活，多做正能量的事，忙碌起来充实自己的生活，你就忘记戒色这件事了，你就不知不觉戒掉色了。

可是有人认为：“人不可能一直处于忙碌的状态，你总有闲下来的时候，这时候就很容易被淫念心魔攻击，最终导致破戒，所以充实生活戒不了色。”

这个观点是错的！只有身心不健康、不正常的人才会一闲下来就起淫心，一个正常人断然不会如此！《戒色七部曲》让你变成一个身心充满正能量的正常人，怎么会无聊庸俗至此？《再谈如何断念》一文中的《上乘断念法》已经彻底驳斥了这个错误观点，不了解的人自己去看。

落实七部曲充实生活到底能不能戒色？大家可以自己去体验、去验证，用自己的头脑来判断。实践是检验真理的唯一标准，你自己的亲身实践最可靠，而不是某个戒色大神说不能戒色就真的不能戒色。你应该相信自己的实践，而不是别人的嘴巴。

“充实生活戒不了色”是对七部曲的误读。七部曲是内外兼修之法，不仅仅依靠充实生活、靠忙来戒色，更重要的是从内在增强你的正能量（定慧力），当你天天坚持认真落实七部曲之后，你身上的正能量（定慧力）会越来越充沛强大，内心越来越清净，就如同穿了强大的护身铠甲一样，即使闲下来也不会破戒。

【案例】戒友断恶修善

晚起床直接影响了我今天七部曲落实。工作忙起来根本不会去想邪淫的事。

【案例】某戒友

今天是我落实七部曲的第三天，期间没有破戒，也没出现心瘾很强的情况。没有主动去接触色情信息，很大一部分原因是因为每天过的比较充实。忙起来有事干，邪淫、无聊的念头没有了。

【案例】戒友天下有敌

确实，我发现让自己的生活充实一点，有目标地努力，自然而然的就戒色了，不会想那些虚幻的东西（色情）了。

【案例】戒友觉悟

我发现了一个突破点，那就是在我落实《戒色七部曲》日课的时候我几乎不会破戒，意淫重的情况也不会破戒。当我停止了落实日课、懒散了的时候，就会立马破戒。

我认识一个戒友，放生两年、吃素一年还是破戒，实践七部曲一次性超过56天，那个时候他跟我说：师兄我明白了，原来戒色是要充实自己的生活，告别以前的生活。不能单一认为我放生吃素，不去改变自己，其他的什么都会好起来了。

这充分说明了一点，很多戒友都做着最简单的事（只看戒色文章，什么都不做）却想要轻松戒掉色、改变命运实现屌丝逆袭，那是不可能的。

【案例】戒友活在当下

2017年8月遇到了戒色论坛，期间我认真落实戒色七部曲一次性戒到了52天。回看那52天我是多么精力充沛，每天想着如何去打球、如何上课、如何生活和落实七部曲，根本没想其他东西。

52 天破戒是因为得了一场病，卧床好几天没落实七部曲，这时候我才得知落实七部曲竟然有这么大的功效。

落实七部曲的时候我每天欲望很少，根本不会破戒。但凡我哪天没有落实七部曲，或者只落实七部曲的几条，我的邪念自自然然会跑出来（邪淫 10 年根深蒂固），七部曲如同保护罩！

【案例】戒友老斗士

要杜绝一件事，最好的法子就是解决滋长它的土壤，而非采取野火烧草式的方法，就算烧得一片狼籍，它却春风吹又生。

我之所以能成功戒色，除了每天落实通行版七部曲日课，还把意淫的土壤铲除了。断了宽带、不看电视，拼命工作（奋斗），学厨艺、学修家电、学英语（培养业余爱好、做正事），不让自己闲着。一开始也不容易，也时时有念头，一有念头我就去保养自行车（此为降念八法的转移法）。那时身体虚啊，拆自行车都费劲，手抖着心里难过着。我都虚到啥程度了，你说我还意淫得下去吗？就这样，我一直坚持这个充实生活的法子，挺有效的，大家也可以试试。

落实《戒色七部曲》如果偶尔出现了淫念怎么办？可以灵活运用《戒色七部曲》的配套辅助方法“降念八法”辩证对治。淫念化解了就不要再执着断念了，因为落实《戒色七部曲》才是戒色的治本方法。《戒色七部曲》既有治本的功能，也有治标的手段（“降念八法”），很多人对《戒色七部曲》的系统戒色之道根本就不了解，才会有种种的误解。建议大家阅读《再谈如何断念》一文，提升自己的戒色认识。

真正落实七部曲到位的戒友是很忙碌的，根本没有多少空闲时间。如果落实七部曲还有闲下来的时候，空闲时间就要合理安排，培养一项或多项健康的业余爱好，多做有意义的正事来充实自己的生活，这样就忘记戒色并戒掉了色。充实生活的方式有 21 种，内容见《戒色是远离，而不是对抗》。

废掉一个人最快的方法，就是让他闲着。人一旦太安逸了，失去了努力的目标，就没有了前进的动力，就开始胡思乱想，最终陷入“无所事事——自我否定——更加痛苦地无所事事”的恶性循环中，然后逐渐废掉。适当的放松很有必要，

但无止境的放纵绝对是“生活杀手”。千万别让自己没事可做，宁可忙一点，也莫要虚度光阴，浪费人生。

落实七部曲日课，就是让自己跟正常人一样每天都好好生活、学习、工作、娱乐，生活过得充实而丰富多彩，有张有驰、有滋有味，该干嘛干嘛，不知不觉中你就轻松地戒掉了色。这样戒色，不好吗？

每天躲在房间的角落里，把空闲时间都用在看戒色文章、偷偷抄戒色笔记上，上床看戒色文章、下床练断念口诀，时刻关注念头提防心魔，时刻担心破戒，幻想戒色逆袭人生，如此戒色，可以休矣！

中篇

戒色之根本

感恩心对于戒掉淫习帮助很大。邪淫者的内心是自我的、冷漠的，感恩心是一种善心，当感恩心生起的时候，直接就化解了自私、冷漠的心，直接对治了邪淫。

以下是戒友充满希望的体会：

长怀感恩心，我之前一直不以为意，觉着这个没必要，多此一举。因为刚开始的时候我都不知道要去感恩谁，但我越来越觉得感恩心的重要。我觉得能戒掉色一定要把心“软”下来、把“自我”化掉。

什么叫把心“软”下来？不再那么愤世嫉俗，不再看谁都不顺眼，不再对自己过分苛责，不再对生活有过多的抱怨。你的心是很软的，能体谅到别人的痛苦，更能体谅到自己的不容易。心一软下来，能量就打开，一打开自己就能接收到可以帮自己戒除邪淫的能量。

怎么样才能把心软下来呢？首先，持诵很有帮助。其次，在写日课的时候想想今天要感激谁？在心里感恩一下，再把他们写出来。这一感恩，心就很容易“软”下来。

什么叫把“自我”化掉？邪淫心重的人都是很自我的人，说不好听一点，都是自私自利的人。天下没有什么比沉溺于黄、赌、毒更自私的事情。当你沉迷于这些，你的心始终就在自己那短暂的快感里，道德、伦理、孝道、善良都是可以

被随时抛弃的。把“自我”化掉就是把心量打开，怀天下事（先去怀父母的事），利天下人（先去利父母），这样把正气提上来，邪气就进不来了。

点评：这位戒友的观点非常正确！他认为把“自我”化掉的方式是持诵、礼拜、多读善书等，其实最好的方式是从感恩自己的父母做起。

以下是网友谦和的文章：

怀念我的母亲

（谨以此文，表达我对母亲的哀思）

现在我常常会想起自己过世的母亲。每当想起母亲的时候，内心都是一阵酸楚，总感觉愧对自己的母亲。

我的母亲是一位朴实、善良的人，虽然她的一生是那么的平凡，却在我内心里留下了深深的印象。记得小时候我生病了，母亲背着我去医院看病的情景；也记得我长大了，很多时候天晚了我还没有回家，在楼前的阴影里，却常常看到母亲等我回家的单薄、瘦小身影；更记得很多次打开房门，迎接我的是面带微笑的母亲。在母亲去世后的很多次梦境中，我都梦到打开房门看见微笑迎接我的母亲，以至于我分不清楚何为真实、何为虚幻……我是多么希望梦境成真！

我从小到大都是母亲一直默默地给我做饭，洗衣服，供我上学，什么也没有向我索取过。那时的自己太不懂事，高中毕业后我参加工作，虽然自己也挣了一些钱，却从没有想到给我母亲买过一分钱的礼物，比如几块钱的雪花膏、护手霜之类的。每每想起此事，心如刀绞。“子欲养而亲不待”，天下没有比这个更加难受的事情！有一次想起此事，我忍不住嚎啕大哭……为什么上天竟然对我如此残忍，连给母亲买几块的东西，让母亲高兴高兴的机会都不给？

工作几年之后，我辞职到远方求学。临走前，母亲突然叫我的名字，我回头以为母亲有很多话要说。没想到母亲只是向我扬了扬手，简单说了 2 个字“走好！”当时我很感意外，愣住了，感觉这 2 个字重若千斤……到了远方的城市，我没有及时写信，那个时候是上世纪九十年代，远地区交流只有靠写信。是家里人先写了一封信给我，说母亲自我走后的一周内，晚上辗转反侧，一直睡不着……好在经过努力克服了重重困难，后来我考上了省级重点大学，也算对得起母亲的牵挂。

没想到好景不长，在大二的时候，母亲突然得病去世了，我却没有机会尽一点孝心！母亲为我付出了那么多，给我的恩泽那么多，我又回报了什么？连几块钱的护手霜都没有给母亲买过！

母亲一生是善良的一生，总是在生活中随缘帮助别人。由于母亲太善良了，在工作中和生活中难免会碰到不公平事，母亲采取的是隐忍态度。有一次，我看到母亲躺在床上默默垂泪。我问："妈，你怎么了？""没事……"母亲什么都不肯说。我至今不知道母亲因何事而伤心。

母亲一生是孝顺的一生。母亲没怎么上过学，文化程度不高，但是母亲很孝顺她的父母。姥姥家里要盖房子，母亲出了一大笔钱。平时，母亲经常给姥姥寄东西、寄钱、寄信。我替母亲给姥姥、姥爷写信的开头就是:"敬爱的父母大人……"母亲对于姥姥、姥爷总是充满了敬意。母亲的孝心，我哪里比得上？

母亲的一生没有享受过多少福，却一直在吃苦。在生活上，母亲穿的衣服很朴素，吃的是粗茶淡饭，从没有穿过高档衣服，也没有吃过什么山珍海味，更没有天南海北到处去旅游。而我那个时候不懂事，经常和母亲怄气，惹她生气……母亲对我的恩情与关爱我永远都还不了，我欠母亲的太多，我对母亲太不孝了！

母亲去世后，有一次我读《佛说父母恩重难报经》的时候，我得到了一个感应：浑身燥热。我读其他经典的时候，从来没有这种现象。也许，只有像我这种不孝顺母亲的人才会有这种感应吧？这是上天对我的警告吧！？

身为人子，我既不能替母亲分忧，又没有尽孝心多做一些让母亲高兴的事，我算什么人子？我对不起母亲的地方太多了，不想再说了，也说不下去了……也希望各位朋友，趁你父母在世的时候，多和父母聊聊天，无论是物质上还是精神上多做些让你父母高兴的事情。否则，等到"子欲养而亲不待"的时候，你就后悔了。

此刻的我，已经泪流满面，写不下去了……

如果此文对于大家有一点点启发与功德,我愿把此功德全部回向我过逝的母亲……

敬爱的母亲大人，愿您在天堂里一路走好！

文章分享到这里。感恩，先从感恩自己的父母做起，如果你对生你养你的父母都没有一点感恩心，那你所谓的感恩心都是假的。感恩父母就是孝，孝是大善，百善孝为先。

《孝经》的《开宗明义章》中讲：**“夫孝，德之本也，教之所由生也。身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”**

你的身体发肤来自你的父母，一个懂得感恩自己父母的人，又怎么忍心做出手淫恶行来伤害自身的身心健康，从而令自己的父母忧心呢？用淫习摧残你的身心，这是你对父母最大的不孝。戒掉淫习，孝之始也！

2021 年的春节，电影《你好，李焕英》票房大火，火爆的原因是因为这部电影说了一个“孝”字。该电影的导演贾玲做到了“扬名于后世，以显父母，孝之终也”。也许你做不到“扬名于后世，以显父母”，但是你可以选择立身行道（走正道），堂堂正正做人，做一个拥有良好品行的人，努力学习工作，好好生活，不让父母为你而忧虑、担心、蒙羞，这就是孝之终也！

邪淫的人，往往是缺乏孝心、自私自利只关心自己的人。一个对自己父母有孝心的人，一般不会染上手淫恶习，即使染上了也能戒掉！

对父母之孝心，是戒色之根本！

【部分戒友留言】

戒友放下我执：看哭了，努力戒色，也祝全天下的戒友戒色成功，奔向新的人生！

戒友圆镜：网友谦和的文章中描写的母亲形象和我母亲的形象很像，相信也和大多数家庭母亲一样。她们往往质朴，平实，隐忍与承担着家庭中的种种，总是以至情对待着孩子，希望孩子越来越好。

戒友博：非常感谢人生中能遇到你们，我在这段时间对于孝顺父母有比较大的感悟。的确如此，一个连父母都做不到孝顺的人，是不可能有出息的。就算暂时有成就，后面也会走下坡路。补充一点，现在的年轻人很多都不做家务事了。

可能是持诵加上你们的点化，我已经开始做家务事了，就是在自己力所能及的范围内。这个对于孝顺父母来说，应该是比较重要的一环。

适合每个人的戒色法

以前的戒色时代没有任何成功的方法可以借鉴，而现在是方法多到满天飞，让新人感到茫然失措、无所适从，不知道用哪个方法好。

前辈提出的戒色方法有三种类型，第一种是仅仅适合前辈自己和极少数人的方法；第二种是适合前辈自己和一部分人的方法；第三种是普遍适合所有戒友的方法。现在的戒色方法有很多，大多是第一种和第二种，普遍适用性欠缺。

普遍适合所有戒友的方法是什么？答案是：《“系统戒色论”体系》及其实践精华版《戒色七部曲》。

《“系统戒色论”体系》是一个既有大量戒友的事实案例为依据，又有严谨、科学的哲学理论为支撑的体系，是一个系统、高效、完备、多用途的戒色修身与生命重生体系。

《戒色七部曲》是吸取了戒色论坛300多位成功者经验之后总结而成，并在2000多位戒色新人中进行了推广实验，普遍反映效果良好，其中不乏手淫史20多年的严重手淫患者彻底戒除恶习。实践证明这套方法是行之有效，值得推广的。也就是说，《戒色七部曲》是建立在大量调研数据基础上浓缩提炼而成，又经过至少2300人实战验证过的高效、普适戒色法。戒色分为“自力”与“自力＋他力”两种模式。《戒色七部曲》涵盖了这两种戒色模式，融汇了戒色界十几年来最重要、最有效的方法于一身，具有广泛的适用性。

《戒色七部曲》具有系统性、高效性、普适性、彻底性，是一个开放的体系，可以无差别的利益、帮助一切类型的戒友彻底戒除恶习。目前，国内越来越多的戒友已经开始实践这套“系统戒色”方法。

不战而屈人之兵

“系统戒色论”的戒色策略是“不战而屈人之兵”。如何理解呢？

“系统戒色论”认为“手淫是一个人旧有生存状态下的产物，要想戒掉色，必须把过去的旧有生存状态彻底扭转过来”，戒色策略并不是直接去戒手淫，而

是从扭转整个生存状态入手，当人的整个生存状态转变了，手淫就不戒而戒了，因为手淫赖以生存的土壤没有了。

《孙子兵法》讲用兵之道要“强而避之”。淫习就是戒色者的敌人，戒色就如同与敌人作战，兵法也可以用到戒色上面。经过多年养成的淫习是很强大的敌人，用某个断念法直接与强大淫念淫习硬碰硬的对抗，结果就是头破血流，戒色屡屡失败。直接对抗淫习是困难的，扭转生存状态却是容易的。“系统戒色论”采取了“强而避之”、“避实击虚”的高明戒色策略，从“扭转生存状态”入手戒色，这就是：不战而屈人之兵。

色是忘掉的，不是戒掉的。戒色是远离淫欲，而不是对抗淫欲。按照这个路子走，戒色其实很简单、很容易，根本不用一天到晚老想着戒色，根本不用对抗某戒色书提出的所谓心魔，而是回归正常人的生活状态，该干什么就干什么：远离网络、早睡早起、锻炼身体，多读点好书，多做正事（奋斗）、善事，结交良师益友，培养良好行为习惯，培养正当兴趣爱好，把注意力放到自己的日常生活与学习工作中，该奋斗就奋斗，该玩就玩，时间久了自然淡忘了淫色，不知不觉就戒色成功了。这些就是《“系统戒色论”体系》所提倡的戒色要干的事。

你们见过现实社会中那些没有手淫恶习学业事业成功的人士，他们整天大量看戒色文章洗脑、提升觉悟、用某口诀对抗心魔的吗？成功人士从来不干这些事，反而干的是《“系统戒色论”体系》所提倡的那些事。戒色的目的是回归正常人的生活，你戒色所干的事都不是正常人与成功者干的事，你能通过戒色逆袭人生获得人生成功？

《“系统戒色论”体系》提倡的“系统戒色”理念方法直接对应的是正常人与成功者的生活状态，既是戒色，更是重建新人生，不用刻意对治，却将手淫意淫化解于无形之中，而且人生也焕然一新，类似于武学中的无招胜有招，一举兼得，是非常高明的戒色重生之法。

【案例】戒友萧峰

用《戒色七部曲》已经戒58天了，每天专注要做的事，好好生活，真的是不战而屈人之兵。

兵法有云“不战而屈人之兵，善之善者也！故上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，其下攻城。”戒色如同用兵，戒色上策是不斗争却能降服淫习（不战而屈人之兵），戒色下策是用某方法对抗淫习、斗淫念（伐兵、攻城）。

《“系统戒色论”体系》走的是戒色上策道路，其战术精华（实践版）就是《戒色七部曲》。真心戒色的人，遇到《戒色七部曲》认真践行就足够了，成功绰绰有余。

不战而屈人之兵是戒色上策，可是一般的戒友根本理解不了。

戒色的技与道

为什么看文章洗脑、觉悟、观心断念的戒色法在当前戒色界很盛行？

因为这个方法不用每天费心反省自己的缺点，不用费力克服自己的不良毛病习气，不用改掉拖延、逃避的坏习惯，不用流汗奋斗，只要用眼睛看看戒色文章、用心念断断淫念、一朝觉悟就可以轻松戒掉色并逆袭人生。此种戒法满足了当代年轻戒友追求简单、轻松、走捷径的心理，深得他们的欢心，所以大受欢迎。此种戒色法看似轻松，实则除了极少数上上根性的戒友才能驾驭，绝大多数戒友用这个方法根本戒不掉色。

为什么很些戒友不喜欢《戒色七部曲》这种真戒色法？因为这种戒色法太平常了、太普通了、太费力了，不像观心断念那样新奇、那样高大上。有戒友自己说“我们这一代底子太薄了，从小被惯到大，身心懒惰。把七部曲和别的戒色法一比较，反正都是戒色，还是轻松的戒色方法好。”可是，轻松的戒色方法不是谁都可以用的。任何事都是有代价的，想不付出代价就得到是不可能的。很多戒友以为自己走了捷径，实际是走了弯路。弯路的苦，后面慢慢有的受。

反复失败的戒友们，你们真想戒掉色吗？忠告你们一句话：

不要纠结怎样练习观心断念技巧才能成为断念高手，不要执着于看文章洗脑提高所谓的觉悟，不要想着如何与所谓的心魔斗，而应该切实建立起一个良好的生活模式，充分体会在自律的框架里充实自己的精神世界与现实生活、改变不良心态与行为后的一系列微妙好处，如此才能真正戒掉色。

随时能掌控自己的内心，不断地一次次克制淫念，是需要源源不断的深层

次动力的。依靠赌咒发誓、练习断念技巧（技）根本解决不了动力的问题。这种源源不断的深层次动力来源于心中积累的光明（道）：在日常生活中不断“固本培元”——建立良性生活秩序（每天坚持早睡早起、锻炼身体、阅读好书、与人为善、规划未来并切实努力、晚上写日记反省自己总结得与失）。

要想戒掉色，必须由戒色之技（练习观心断念技巧）上升到戒色之道（全面修身的《戒色七部曲》大道），如此才有成功之可能。

七部曲是“为道”

老子曰：为学日益，为道日损。通过不断读书与实践，学问会一天天增多起来。为道日损是今天减少一点毛病习气，明天再减少一点毛病习气。

实践七部曲日课的过程就是“为学日益，为道日损”。“为学日益”是做加法，通过学习“中弘期”著名前辈的戒色文集与传统文化书籍，让自己的（戒色）知识与认识不断增加、提升。“为道日损”是做减法，不断减少自己身上的坏习气与坏毛病，这个过程也是良好生活习惯与行为习惯不断培养、增加的过程。

幻想一步到位把所有缺点一下子都改正过来，也不现实。只要日有寸进，每天进步一点，永不停息，这就很好。人活一辈子，就要每天利用各种情境不断修炼自己、提升自己。只要不放弃，再大的坏毛病都可以改过来，再大的困难都可以克服，岂不闻古人语“水滴石穿、绳锯木断”？（注：出自宋代《鹤林玉露》卷十：“一日一钱，千日千钱。绳锯木断，水滴石穿。”一天一枚钱，一千天就是一千枚钱；只要天长日久，用绳子也能把木头锯断、用水滴也能把石头滴穿。力量再小，只要坚持不懈事情终究也会成功。）

落实七部曲日课，说到底是“为道”：每天不断修正自己、改进自己，也就是古人讲的“苟日新，日日新，日又新”。

戒友咒不离心的读后感：

若你懒惰疲惫，请从小事做起；若你心灰意懒，请从小事振奋。缺乏长久的动力，又总想一口吃个胖子，结果只能是两手空空。每天只做好两三件事，比如早起、少玩手机、锻炼 20 分钟、持诵 5 分钟。哪怕每天就做好一件事，坚持 365 天，意义也会非凡。面对人生的金字塔，我们不是雄鹰，安心做好蜗牛吧，每天

都慢慢往上爬。人生就在路上，希望就在眼前。

七部曲与三道

真正的戒色是改掉错误的思想与行为、重建正确的思想与行为的修身之道。思想指人生观、人生态度，行为指生活方式、行为习惯。真正的戒色是一种整体的大格局戒色观，而不局限于与淫念斗来斗去的局部戒色思维。

七部曲做为修身之道，体现在“三道”：在人格品质上建立“君子之道”（正确人生观、积极人生态度）；在生活方式上建立“礼仪之道”（健康生活方式、良好行为习惯）；在思维方式上建立“中庸之道”（独立思考、自立自强、不走极端）。

七部曲讲求君子之道、礼仪之道、中庸之道，它分别从人格模式、社会模式、行为模式构成了“三足鼎立”。如果每个戒色者都能把这“三道”有机融合在自己身上，那么戒色成功只是小菜一碟，生命重生也自然不在话下。

下篇

戒色真传一句话

为什么很多戒友非常认真地练习观心断念技巧，却依然不能解决淫念问题而最终破戒呢？

随时能把控自己的内心，不断地一次次克制淫念，是需要源源不断的深层次动力的。这个深层次动力来自哪里呢？

为什么有些戒友落实七部曲日课能够戒色 100 多天以上，之后却坚持不下去了，最后破戒了呢？

其实，这三个问题的答案就在《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》一文《戒手淫和生命重建工程之间的关系》一节内容里。这三个问题的统一答案是：**未从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，这样的戒色持久性和能否成功都很成问题。**

即使你再疯狂练习观心断念，最后依然会被淫念打败。因为这种单纯练习断念技巧的戒色路子，是为了戒色而戒色，其戒色格局与认识是低级的，戒色策略与方法是不完善的，失败是必然结果。

随时能把控自己的内心，不断地一次次克制淫念的戒色深层次动力，来自扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力！而不是断念技巧的练习。

有些戒友落实七部曲日课戒色100天以上最后破戒失败了，根本原因是戒色的深层次动力不足。一位戒色百日破戒的戒友自我反思的结果是：我缺少一个核心动力，导致让我走不下去。他算说到点子上了。对于这类戒友，推荐阅读一篇小短文《如何保持今生永不破戒》，这篇文章就在《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》一文的下篇里。

“从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力”这是戒色深层次动力的源泉，更是戒色成功的根本。因为这一句话，引出了洋洋洒洒2万多字的长篇《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》。“系统戒色论”的秘诀，展开谈是千言万语，真传就这一句话！这句话就是成功戒色的秘诀。

希望大家把《戒手淫和生命重建工程之间的关系》与《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》联系起来反复看、反复思考。大家不是喜欢捷径吗？这就是给大家指点捷径，这就是给大家讲成功戒色的秘诀！如果你读后有所体会，从而会心一笑，那么你是真读书了。如果你进一步身体力行在实践中有所体会，那你不再是复印机、传声筒，因为前辈的东西已经真正变成你的东西了。

很多人根本就没有搞懂“系统戒色论”是怎么回事，他们仅仅是看过而已。没思考、没入心、没通过实践融入自己的血液里，没有变成自己的东西，和他们不想干。这样的结果只有一个：注定走不远，戒色还会失败。

为什么坚持日课与日记

手淫具有两重性质，对身心健康的高度破坏性和高度成瘾性，一旦染上想摆脱它就不是轻而易举的事，是人身上最难克制的恶习。做为一个非常恶习，必须用“非常手段”来对治，这个“非常手段”就是：戒色日课与戒色日记。戒色日课就是《戒色七部曲》日课，戒色日记就是《戒色七部曲》日课日记。

做一件事情如果不知道它的意义所在，即使执行力再强，也会有放弃的一天。

戒色为什么要坚持落实七部曲日课与日记？只有先在道理上想通了，行动上才能积极主动落实。

一、戒色日课的作用

如果我们不落实七部曲日课，就是放弃自律，实质就是放纵自己。而放纵自己的结果只有一个：破戒。

宋代黄山谷说“三日不读书，便觉面目可憎”。人是很容易堕落的，学好三年，学坏只要三天。七部曲日课就是起到每天约束自己行为的自律作用，让我们每天都去恶迁善，让我们学好。

每天坚持落实七部曲日课，就起到了每天约束自己的自律作用，你怎会破戒？

二、戒色日记的作用

写七部曲落实日记的过程就是一个自我反思、自我总结、自我监督的过程。七部曲日记可以反映出我们是否改变以及改变程度的好环，以便于我们进一步改进。如果不写日记，你无法知道自己做的好不好，不知道哪些地方要改进。

七部曲日记无论是电子版还是纸质版的，最好保留下来。过一段时间，比如一周或一个月翻看我们之前的日记，就会很清晰地了解自己的进步与不足。你会为自己的进步、努力而感动，为自己的不足、放纵而惭愧，自己会主动去改进不足。日记就是自己的生命轨迹，写日记的好处是查找自己的不足，倒逼自己认真落实日课。

每天坚持七部曲日课，就是起到自我约束的作用；每天坚持写七部曲日记，就是起到自我监督的作用。戒色的成功与人生的成功都是建立在自律基础上的，任何一个领域的成功人士都是严格自律、严格自我约束的人，你去接触那些成功人士看看，是不是这个道理？人是最容易放纵自己的动物，淫习又是一种超级难戒的恶习，要想克服它，必须要下猛药，日课与日记就是这一剂猛药。如果不落实日课、不写日记，结果就是放纵，放纵等于破戒，更别谈什么生命重生了！你连戒色都不成功，还谈什么人生理想、美好前途？

公式说明一切：

七部曲日课=自我约束，七部曲日记=自我监督。

写七部曲日记➡自我监督➡落实七部曲日课➡约束自己行为➡戒色成功➡生命重生

放弃七部曲日记➡放弃自我监督➡放弃七部曲日课➡放纵自己行为➡破戒➡戒色失败➡生命灰暗

《戒色七部曲》日课既是戒色养生法，也是修身立命法。戒色成功之前，七部曲日课日记是戒色日课与戒色日记。戒色成功之后，七部曲日课日记是修身日课与修身日记。日课与日记方面，应效法曾国藩，终身不懈。

破戒是因为你过的是一种放纵的生活，而落实七部曲就是让你过一种自律的生活，反其道而行之。每天把《戒色七部曲》日课当做“救命稻草”一样牢牢抓住认真落实，每天坚持写七部曲日记反省自己，让自己每天都保持自律、奋进、积极、进取的生存状态与人生态度。如果这样的人都不成功，老天爷都不会答应！

色是堕落的生活方式。七部曲就是改变这种生活方式，回归健康生活方式。七部曲日课的核心在于律己，活出全新生命的状态，做一个拥有优秀品行的人。当你是一个拥有优秀品行的人，手淫就不在此列之中。

七部曲的根本

《戒色七部曲》有别行版与通行版两个版本，二者虽有一些差别，但是根本是一致的，那就是：重新做人（生命重生）。

《戒色七部曲》通行版不用说了，日课七条都是在修身，在彻底自我改造重新做人。

《戒色七部曲》别行版有六条正行，一条助行（别行持诵），正行走的是儒家修身路线，以做人为根本；别行持诵作为对治淫心的利器，效果确实显著。落实别行版《戒色七部曲》，要正确把握正行与助行（持诵）之间的主次关系。在戒色初期（成功戒色前 70 天）可以从持诵上突破，然而最终还是要把正行做好：彻底自我改造，全面克己修身，活出全新生命。

《戒色七部曲》的性质是儒家修身之道，根本是学做人。人做好了，不要说戒色，人生成功亦不在话下。因此，落实别行版《戒色七部曲》戒色，即使是戒

色初期也决不能因为抓持诵而忽视了根本。

为什么很多戒友用《戒色七部曲》戒色后感觉效果良好、成功率高？因为很多人染上淫习乃至戒色屡屡失败，根本原因是做人有问题，也就是整体生存状态出现了问题。《戒色七部曲》抓住了“做人有问题”这个根本原因，从扭转整体生存状态入手，当然效果明显、成功率高。

大家要牢牢记住一点：

《戒色七部曲》（别行版与通行版）的根本是：重新做人（生命重生）。戒色只有抓住了这个根本，才能快速走向成功。

七部曲深入分析

《戒色七部曲》日课“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”七条，内涵十分丰富，具体分析如下：

早睡早起与健身，通过一静一动的方式恢复身体与心理健康，这是生理层面的作用。对心理的影响是什么？人一旦早睡早起、健身，就懂得振作、懂得自立自强、懂得珍惜光阴，心性上就开始变化了。人就开始突破懒惰惯性，心态上就阳光开朗、积极进取起来，充满了斗志，形成一种“昂扬向上，奋发有为”的精神状态，这对于戒色成功是非常重要的。晚睡晚起，不但身体搞坏了，而且精神非常颓靡、懒散，身心受损。精神萎靡、疲疲沓沓的，想戒掉色是不可能的。这是早睡早起与健身在戒色心理层面的重要作用。

《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》一文阐述了“系统戒色论”的三大基础理论，明确指出戒色要从人的整体生存状态入手改造。人的整体生存状态是由人生观、人生态度、行为习惯、生活方式组成，是一个不可分割的统一体。人生观、人生态度、行为习惯、生活方式这四大领域的层级是递减的，生活方式是最底层的领域。早睡早起、健身属于生活方式，七部曲就是从最底层的领域入手改造，效果反而明显。七部曲日课是全面修身改造自己，活出新生命。活出新生命必须要有昂扬向上、奋发有为的精神！培养这种精神就必须从早睡早起和健身开始。

读书的作用，一是阅读戒色文章学习前辈经验、提高戒色认识，二是多读好

书善书，学习传统文化明理修身、改过自新，以正善能量替代邪恶思想行为，让自己充满正能量，正气一足则邪不可干。多读好书还有一个作用就是可以代替沉迷网络的坏习惯。

如果说早睡、健身的重点是修养身体，那么读书重在修养心性。读书最直接的作用是改造人的观念，重建正确人生观与人生态度。人生观与人生态度是上层建筑，决定了行为习惯和生活方式，所以读书起到了非常关键的戒色作用。

持诵，就是念佛持咒。咒语与诸佛圣号具有正阳能量，念佛持咒是借助宇宙力量来净化淫心、削弱淫心，有助于降服淫念，这是经过大量戒友实战验证过的。持诵有利于降服淫念，事关戒色成败的关键。

行善极其重要。很多人戒色屡屡失败，一个很重要的原因是因为福报不够。没福报却想戒除手淫这种超级恶习，真的很难。福报不够怎么办？解决的唯一方法就是通过在生活中行善积德来培养福报。

奋斗，就是为了实现自己的人生理想，把精力都投入到学业、事业当中去，投入到正事中去努力拼搏。事实证明，奋斗也是一个很有效的戒色法。当你为正事忙碌时，就没有时间邪淫了，邪淫破戒都是你闲出来的。

行善、奋斗这两项不但可以戒色，而且可以改造命运。邪淫的人往往福报都被暗中消耗了，命运都不太顺利。如果想戒色重生过上好日子，就必须多行善来培养福报，这是无形方面的努力。在生活中努力学习工作，为自己的美好未来奋斗，这是有形方面的努力。行善、奋斗这两项是有联系的。

反省很重要。戒色屡屡不成功是因为戒色认识错误与心理障碍导致的。解决戒色认识错误与心理障碍的唯一途径就是深刻反省自己。反省不仅仅有助于戒色成功，也是戒除其他坏习惯乃至获得人生成功的关键，由于极其重要，因此放在最后一条。读书、反省与修身有关，这两项是有内在联系的。

“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”这七条，内在之间互相关联，形成一个不可分割的整体闭环，全方位改造人的生存状态，让大家重新做人，获得生命的重生。

《戒色七部曲》日课具备“戒色、养生、修身、立命”四大功能。七部曲七

条表面来看，持诵对应戒色，早睡、健身对应养生，读书、反省对应修身，行善、奋斗对应立命。然而，这种看法是不究竟的认识。七部曲日课七条每一条都与“戒色、养生、修身、立命”有关。日课七条是一个不可分割的有机整体，形成整体合力之后，会把“戒色、养生、修身、立命” 四大功能发挥到极致。

如何理解日课七条的每一条都与“戒色、养生、修身、立命”有关？

早睡，人一旦早睡早起就懂得自立自强、懂得珍惜光阴，心性上就开始变化了，开始突破懒惰惯性，培养了积极向上、奋发有为的人生态度，这与“戒色”无关吗？同时，也是康复身体，是“养生”对不对？早睡早起是改造自己的不良行为习惯，也是“修身”吧？早睡早起才能有一个好身体，事业要想成功，没有充沛的精力、体力支持自己拼搏怎么能成功？“事业看精神”，成功的事业最后拼的都是体力，早睡早起是不是在“立命”？

读书，学习优秀经典的戒色文章是不是“戒色”？学习康复身体的文章，是不是“养生”？学习传统文化改造自己坏习惯，是不是“修身”？学习成功与改命之道书籍，是不是“立命”？

持诵，可以化解淫心，就是“戒色”。采用金刚念诵法可以转化身心，打通气脉，就是“养生”；持诵是不断给自己灌入正能量，念念都是正念，就是“修身”；持诵可以化解业障，增长福报，就是“立命”。

行善，培养福德有助于戒色，就是“戒色”；有助于戒色就可以恢复身心健康，多做善事可以延长寿命达到“仁者寿”，就是“养生”；行善就是身口意趋向纯善、远离邪恶，就是“修身”；行善后命运获得改善，就是“立命”。

日课七条只举这四个例子，其他几条大家举一反三。

七部曲走的是中医“整体疗法”道路，特点是在立的过程中实现破（破除旧生命状态），在疏的过程中实现堵，是正向自我强化机制（关注积极、健康的事物，忽略消极、阴暗的事物，不戒而戒自然就成功了）。如果戒色形成逆向自我强化机制（直接对抗恶习，过度关注戒色，反而会有很多后遗症），反而不容易成功。

《戒色七部曲》的精髓一句话概括：七部曲日课不仅仅是用来戒色的，而是

开启了一种健康的生存状态（生活模式），获得生命的重生。你以前的生存状态是有问题的，《戒色七部曲》帮你定制了一个健康的生活模式。如果照着做，你的身心就会慢慢调整到正常人、健康人的状态，也就自然而然把色给戒了。

很多人戒色不成功是因为自制力太差，坚持《戒色七部曲》日课七条就是在培养你的执行力，日课七条比直接对抗色魔容易多了，容易都做不到，你还能做到难的？还能成功戒色？

为什么有些戒友不愿意实践《戒色七部曲》日课？原因很简单，因为他们没有认识到七部曲的真正价值，没有树立“戒色是系统工程” 的正确认识，对戒色的理解很肤浅。还有另外一个原因就是：懒。

真正戒色的人不会拒绝《戒色七部曲》日课。现在已经有很多戒友自发的建立了《戒色七部曲》日课共修群，开始实践了。可以预言，《戒色七部曲》一定会在广大戒友当中普及开来，实践的人会越来越多。

七部曲是干什么用的

有一位戒友用七部曲日课成功戒色 3 年了，我问他：“你还在落实七部曲吗？”他说：“没有必要落实啊？我每天很忙，忙着创业。”现在问大家一个问题：七部曲日课是单纯用来戒色的吗？创业与落实七部曲日课有矛盾吗？

戒色不可能一劳永逸。如果用《戒色七部曲》戒掉了淫习就放弃七部曲不做了，这样即使成功戒色 3、5、10 年后可能依然会破戒？为什么？

因为戒色的本质是生命的重生，就是彻底改变旧有的颓废生存状态，全面养成良好行为习惯，形成全新的健康生命状态。放弃七部曲日课，也就意味着你放弃良好行为习惯与健康生命状态，那你离破戒也就不远了。

【案例】戒友无为自在的破戒反思

我之前靠落实《戒色七部曲》戒了 130 多天，然而就在今天我破戒了，破了两次。我今天还做了七部曲，这是为什么？

最近外出培训住宾馆，独自一人，宾馆里塞了好多卡片，但这只是破戒很小的外缘（独处、色情信息）。我思考了很多，我破戒难道就因为出差吗？其实不是。因为人都是有惰性的，而且贪图享乐。回想之前我开始认真落实七部曲时，

每天五点半必定起床，绝不懒床；日课有一项完不成就不吃饭、不睡觉，先把每日日课完成再说；持诵量也很大。

最近两个月的状态是每天五点半的闹钟响了关掉继续睡，响了再关，一直到六点才起床；日课完不成想着明天再做的，反正日课也做了，只是没完成而已；健身、持诵量越来越低；七部曲文章也不怎么看了。就这样慢慢地沉沦了，拾起了之前的坏习惯（熬夜、喝酒、看小说……），没有了刚开始践行七部曲的决断心、勇猛心。现在就是敷衍做七部曲，所以破戒就是敷衍做七部曲的结果。我之前体会到认真落实七部曲是戒色的关键，但是我却把认真丢了，导致如今的接连破戒。

永远不要认为你已经戒除了，即使是已经戒色 1 年、3 年、5 年甚至更长时间的，也要持久地坚持七部曲。就像建了一个拦水大坝，如果不经常修补，肯定会有被洪水冲垮的时候，所以要经常坚持七部曲，加固拦水大坝。没有戒色成功的就如同开始建大坝，初步取得成功的要继续加固。

戒色没有完成时，只有进行时。继续认真落实七部曲，继续向光明蜘蛛、日日知非前辈们学习。戒色路上，不怕失败，就怕骄傲和倦怠。

戒色，仅仅是七部曲日课最低级的、附带的功能。七部曲日课不仅仅是用来戒色的，同时具有戒色成功之后保持永不破戒、修身立命、人生获得可持续发展等多种用途与功能，具有永久实践的价值。

七部曲日课并无固定名称，用来戒色就是《戒色七部曲》；用来修身就是《修身七部曲》；用来奋斗就是《奋斗七部曲》；用来改命就是《立命七部曲》。但是，无论叫什么七部曲，日课内容都是一致的。把七部曲日课称为《戒色七部曲》，仅仅是一种帮助他人戒色的方便说，这一点大家必须明白。如果你认为七部曲日课是戒色专用的，只能说：你的认识忒低级！

七部曲日课的真正目的是为我们打造一个光明的人生前景，戒色只是附带的一个初级功能而已。

七部曲日课的本质是：**人生可持续发展的健康生活方式，让我们处于一种阳光健康、积极上进的全新生命状态，是我们每天本来就应该过的、有尊严的日**

子。请问，这种日子我们每天是不是应该过呢？难道你愿意过那种颓废的、没有尊严的、被人瞧不起的日子？

每天坚持落实七部曲日课，不仅仅可以保证自己今生永不破戒重犯，更重要的是对于我们今后的人生发展会起到积极的促进作用。如何做到每天坚持落实七部曲日课？保持一个不大不小的可以长期坚持的日课量很关键。

七部曲日课完全值得我们用一生的时间来践行，这是我们对自己生命真正负责任的态度！

七部曲很难吗

为什么很多人戒色屡屡失败？因为很多人的执行力太差。怎么改变？直接动手改变？多少年的手淫坏习惯你说改掉就能改掉的？如果很好改掉，你何必拖到现在？大家切记：坏习惯不是改掉的，而是用其他好习惯替换掉的。

改掉一个坏习惯的最好方法就是养成另外一个好习惯来代替它。这句话是“系统戒色论”的核心理念之一。手淫是一种超级难戒的恶习，用一个好习惯来代替显然是不够的，必须要用《戒色七部曲》日课中“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”这七个好习惯来代替它。

很多戒友即使知道了《戒色七部曲》也不愿意落实，觉得好难、好累。每天落实七部曲真的很难、很累吗？其实，《戒色七部曲》一点都不难，具体分析一下：

早睡早起，只要做到了早睡，早起自然做到，丝毫不费力。早睡做不到，即使定了早起的闹钟你也起不来，因为二者是因果关系。每天晚上一到 10 点立刻躺下睡，手机闹钟定在早上 5、6 点，一开始需要闹钟提醒，坚持早睡一周之后早上 5、6 点你会自动醒来。早睡早起会让你身体快速康复。睡觉是最舒服、最不费力的一件事，你只要下决心就可以做到早睡早起。如果连睡觉这么容易的小事你都做不到，你能做到更加困难的成功戒色？

健身，是要付出一些努力。为了身体健康，值！

读书，别说没时间。有些人看连续剧、手机上网、打游戏一玩 3、4 个小时不知疲倦，熬夜到晚上 1、2 点不睡觉，这有的是时间！每天晚上阅读一些有益

身心的纸质版好书代替无聊手机上网，远离网络及游戏，养成健康、绿色的生活习惯，有益身心健康。值得，也不难。

持诵，是要付出一些努力。为了化解淫心戒掉色，值！

行善，就是每天做一件善事。对于行善，我们要采取在生活中随缘行善的态度，并非一定要做惊天地、泣鬼神的大善事。善事不在于大小，生活中可做的善事很多，每天都可以遇到，就看你有没有这个心、想不想做。比如：关掉学校、单位没有关的水龙头和灯；公交车上给老弱病残孕乘客或带小孩的乘客让座；捡起地上的果皮、纸屑扔进垃圾箱；为人耐心指路等等。如果有条件的话，周末可以去放生或是做一些慈善捐款就更好了，当然这些善事要量力而行。实在无善事可做，在网上宣传一下《戒色七部曲》，劝人落实七部曲，动动手指的事情，分分钟搞定。如果哪一天你没有遇到行善机会，确实忙也忘记了行善，没有做就没有做吧，不去纠结。不把行善做为一种负担，随缘而为。行善不难吧？

奋斗，就是好好学习、努力工作，为自己的人生理想努力打拼。奋斗是我们每天都在做的事，也是我们本来就应该干的本份事，并没有给我们增加额外负担。

反省，睡前花个 5～10 分钟就搞定了，哪怕很舒服地躺到床上想想今天自己的行为得失也行，很难吗？

在《戒色七部曲》七条中，行善、奋斗这两条是白天做的事，不算是要养成的好习惯，真正在早上和晚上要养成的好习惯只有五条：早睡、健身、读书、持诵、反省，在这五条中真正需要付出一些努力的只有二条：健身、持诵。

《戒色七部曲》难不难，结合案例分析：

【案例】七部曲日课

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：节制上网、远邪

一、早睡：10:00 早睡～6:00 早起。

二、健身：快走 30～40 分钟、固肾功 30 个。

三、读书：读《走向光明》20 分钟，或其他修身好书。

四、持诵：观音圣号 3000 遍。

五、行善：生活中随缘行善、网上劝人实践戒色七部曲。

六、奋斗：认真学习工作，为美好生活努力奋斗。

七、反省：睡前反思自己全天的不足与进步，想想明日要做的事。

分析：健身是在早上早起之后完成的，快走与固肾功都是养生的方法，并非剧烈的体育活动，舒服舒心，哪来的难度？持诵观音圣号 3000 遍，早上念 1500 遍、晚上念 1500 遍，或是早上念 1000 遍、白天散持 2000 遍，3000 遍轻松完成。这两条真正操作起来也不难。健身、持诵都不难，这个日课还有什么难度？

综上所述，早睡、读书、行善、奋斗、反省这五条都不是事，只要想做你就做到了。日课七条中真正要付出努力养成的好习惯只有健身与持诵，做到这两条其实也容易。

戒色真正考验的是你的戒色执行力，而不是你的戒色觉悟有多高。戒色觉悟是什么？就是“手淫有害、必须戒除”八个字。当你看了手淫危害文章让你下了彻底戒色的决心，说明你的戒色觉悟已经到家了，就没必要无休止的大量看戒色文章在提高觉悟上折腾了。即使你的觉悟很高，没有一点执行力，错误的思想与行为不发生转变，戒色也很难成功。《戒色七部曲》人人可做、人人能做，入手易成功率高，大幅度提升你的戒色执行力。戒色执行力上去了，戒色算个啥事呢？

日课七条，其实就是我们每天从早到晚本来就应该过的正常生活而已。做到日课七条就等于过好了每一天，这样不但可以打败超级难戒的恶习，而且身体恢复了健康，心态阳光向上，学业事业得到了发展，人生面貌焕然一新，真是一本万利！即使再苦再累，也值！

话说到这份上了，如果有人还不立刻行动落实七部曲，那就送一句话：人要作死，神仙也救不了。

小　结

成功戒色其实很简单，每天认真落实七部曲日课，行动到位了，色就戒掉了。如何在戒色实战中更好地运用《戒色七部曲》戒色？请大家继续阅读本文续篇《践行进阶篇》、《实战提升篇》。

《戒色七部曲》解读二：践行进阶篇

本文是《戒色七部曲》解读系列第二篇，是《入门筑基篇》的续篇，分为上篇、中篇、下篇三部分，内容十分重要。

目录索引

上篇

本篇要点：七部曲本质解读、七部曲必学篇目、学生戒友须知、假期戒色全攻略、七部曲缺乏实战性？、《戒色七部曲》实践感言

中篇

本篇要点：《戒色七部曲》共修指南、七部曲日记标准格式、七部曲问题案例点评、七部曲优秀案例点评

下篇

本篇要点：特殊情况如何落实早睡、日记要写多长时间、前辈是怎样成功的、成功的关键在行

正　文

上篇

七部曲本质解读

原来的我们：

沉迷网络、游戏与色情信息；晚上熬夜不睡觉，早上睡懒觉起不来；不爱运动；懒惰、做事拖延、逃避困难；自私自利，忤逆父母；没有人生理想，得过且过混日子……这样下去的结果可想而知。

实践《戒色七部曲》日课之后的我们：

节制上网、戒掉游戏、远离一切色情信息；

每天早上 5、6 点早起，迎着天边的第一缕朝霞外出锻炼身体，两项养生功法 + 快走半小时；

白天学习、工作之外的业余时间里读一些好书，学习传统文化修身养性，充实自己的精神世界，形成积极向上的人生观与人生态度；

早上读一遍《生命重生誓言》，立志修身；或是利用早晚、白天的闲暇时间

持诵，化解淫心；

日行一善、乐于助人。从关心父母开始，从身边点滴微小善事做起，能帮别人就帮一把；

树立人生目标，为实现自己的人生理想而努力奋斗。将目标细化至一年、一季度、一月、一周、一天，做好今天计划该做的事，认真学习、工作，不虚度今日的光阴；

晚上 10 点前早睡，睡前写日记反省自己，总结今天的过失与收获，规划明天要做的事。通过反省不断改正自身毛病习气，修身、齐家，迎接充满希望的明天！

原来，《戒色七部曲》日课涵盖了从早到晚一天的生活，对我们的每天生活做出了合理规划，是我们每天本来就应该做的事，是我们本来就应该过的健康、阳光、充满朝气与希望的生活。

邪淫让大家偏离了正常人生轨道，过着放纵自我的颓废生活。七部曲日课将大家扳回正常人生轨道，过健康、自律、充满希望的生活。难道，我们不应该过充满朝气与希望的生活？！

戒友 Y 的感悟：“七部曲最大的好处就是实践性非常高，体现了把“戒色融入生活”这一理念。一个正常、健康人的生活本来就应该像七部曲这样，早睡早起、热爱运动、读书行善、有奋斗目标。只不过我们因为邪淫，生活的轨迹发生了改变，我现在要靠实践七部曲回到正常的生活轨道。我以前也想找可以走捷径的方法，但是最后发现：唯有坚持七部曲，把戒色融入生活才是戒色最快的捷径！”

戒友寻的感悟：“我真是太爱七部曲这种生活了！恨不得一辈子都成为这么自律优秀的人！”

戒友风清扬说：“知非前辈说七部曲状态是正常人的生活状态，我发现七部曲的状态还要高于正常人的状态！因为我发现即便一个人没有邪淫恶习，他也可能整天打游戏、熬夜、没目标、混人生等等，七部曲的状态就是一个奋发向上的人生状态！”

《〈戒色七部曲〉的性质》一文讲：《戒色七部曲》的本质是人生可持续发展、永续发展的健康生活之道。用白话解释就是：七部曲日课的本质是一种健康、自律的生活方式，让我们的生活充满阳光、朝气与希望，这也是我们本来就应该过的生活！

简言之：《戒色七部曲》日课 = 健康生活方式 = 健康自律的生活。

七部曲必学篇目

使用《戒色七部曲》戒色，以下为必学篇目：

1、《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》，这三篇文章回答了戒色的本质是什么，回答了“到底什么是戒色、到底该如何戒色”的根本性问题，属于“系统戒色”的认识论范畴。“戒色，只有先解决了戒色认识上的问题，才能彻底戒掉色”（这句话非常重要）。以上 3 篇文章是专讲“系统戒色观”的，非常重要，值得反复阅读。

2、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》这篇文章是系统戒色法的奠基之作、集大成之作，是“系统戒色论”的方法论，同时也有“系统戒色论”的认识论，值得反复阅读学习。《“戒色系统工程论”实战手册——“三体式”戒色修身法》这篇文章是“系统戒色论”的方法论，是一个过渡性的方法，可以参考借鉴。

3、《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》。这两篇文章介绍了《戒色七部曲》的两个版本，是大家戒色每天必做的功课，是成功戒色的入手方法与保障，是《“系统戒色论”体系》方法论的实战精华版，必须重点反复阅读并实践。

4、《再谈如何断念》指出了当前戒色界广大戒友观心断念的误区，明确阐述了成功戒色的核心秘诀，是非常重要的经典戒色篇目。

5、《辟妄导正——七部曲戒色常识篇》、《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》、《〈戒色七部曲〉解读一：入门筑基篇》、《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》 、《〈戒色七部曲〉解读三：实战提升篇》这五篇对于如何落实

七部曲日课做了详细解读，是戒色实战必读篇目。

6、《指月录——论成功戒色的战略战术》这篇文章解答了戒友的一些戒色认识误区，具有极高的实战指导意义，是“系统戒色论”的策略论、过程论、心态论。

7、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》，这篇文章详细解读了如何突破戒色三大难关获得成功的要点。《〈戒色七部曲〉成功案例选》一文是实践七部曲日课戒色成功的戒友文集。

8、《戒色七部曲》日课七条的专题文章：《身体康复的关键——早睡早起》、《肾虚者的第一大补药》、《入睡的方法与诀窍》、《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》、《读书的目的与建议》、《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》、《持诵戒色实战答疑》、《行善对戒色的重要作用》、《也谈如何奋斗》、《论反省的重要性》。

以上七部曲文章是按照内在逻辑进行了科学排序，是落实七部曲的指导教材。如果不认真学习以上篇目，戒色认识不正确，想把七部曲日课落实到位会比较难。

修学七部曲是否一定要看完以上全部文章之后才动手落实呢？非也！

落实《戒色七部曲》有一个八字原则：行为先导、解行并进。就是说，以做为先、在做中学、在做中悟。先制定一个七部曲日课，每天落实，不管你做的好不好你先做了再说。一边落实日课、一边阅读七部曲文章学习理论知识、一边体会感悟，慢慢的认识会越来越深刻、行动也越来越到位了，最后就有希望戒除恶习，完成生命重生。

七部曲日课的修学实践步骤：**先从“核心三篇”入手，再旁及其他篇目。**

戒色理论“核心三篇”是：《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》。

戒色方法“核心三篇”是：《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》、《再谈如何断念》。

学习顺序是：先从戒色方法“核心三篇”看起，再看戒色理论“核心三篇”，然后再逐渐学习其他戒色篇目。

看完戒色方法“核心三篇”之后，立刻给自己制定一个《戒色七部曲》日课。每天认真落实日课，晚上临睡觉前写《戒色七部曲》日课的落实日记，反省自己的落实情况。这样一边落实日课，一边学习推荐的七部曲必学篇目，戒色就会进步很快。

通过一边落实七部曲日课一边学习七部曲文章，有了亲身体验认识就更深刻了，行动就会更到位。通过不断改进自己，《戒色七部曲》就会落实得越来越好，戒色效果也因此越来越好，直至彻底戒除恶习。

学生戒友须知

学生戒友如何落实《戒色七部曲》成功戒色呢？建议如下：

一、不要相信“戒色逆袭人生”的观点。

有些戒友认为戒色成功了，人生就逆袭了，就考上理想大学、研究生了。这种“戒色逆袭人生论”是错的。

幸福是奋斗出来的，不是通过戒色得来的。有些戒友戒色成功了，也考上大学、研究生了，但这些戒色成功者在学业上也付出了很多努力，这一点很多人忽视了。

戒色成功仅仅为学业的发展提供了精力、体能和脑力。一切幸福必须依靠自己的双手与汗水去辛劳地创造与灌溉，美好前途只有在现实生活中脚踏实地努力奋斗才能实现！

二、为升学而努力学习文化课，就是戒色。

学生戒友在学校里为升学与前途发展而努力学习文化课，已工作的戒友为事业发展努力工作，这些行为本身就是戒色。学习与工作就是《戒色七部曲》的奋斗，奋斗就是戒色。如果学生戒友一天学习七、八个小时的学校开设课程，这七、八个小时就是在戒色，要有这种戒色认识。

认为看戒色文章、和淫念斗才叫做戒色，这种认识有严重问题，“系统戒色论”不走这条道。**“系统戒色论”提倡在生活中戒色，认为戒色不需要刻意去戒，**

不需要脱离生活另外单独再搞一套戒色。当你为实现人生目标而努力学习、认真工作的时候就是在戒色，当你多做正事的时候，自然就远离了邪淫，就是在戒色！

由于这种戒色观太高级，很多人不认可。这种戒色观对不对，你自己试验一下就知道了，不需要听别人的否定言论。

三、正确处理落实《戒色七部曲》日课与学业之间的关系，不要因为安排七部曲日课不合理而妨碍了自己的正常学业。

如何落实“早睡、健身”？

《戒色七部曲》的“早睡（含早起）、健身”这两条是必须要坚持的。因为现在的中学生学业负担是比较重的，升学压力也大，没有充沛的体力、精力是扛不住的。身体垮了，想学也学不进去。不要因为学习而熬夜，可以每天早起学习，头脑清醒学习效果好，也避免了熬夜伤身。建议晚上 11 点之前睡觉，早上 5、6 点早起学习。“早睡、健身”为自己学业的发展提供了充沛体力、精力，非常重要。要根据本地区的作息时间与自身实际，灵活制定适合自己的“早睡、健身”计划，坚持“早睡、健身”。

如何落实“读书”？

读书是《戒色七部曲》第三条，包含学习戒色文章和传统文化两部分。用《戒色七部曲》戒色，只要专心读《走向光明》这本书就可以了，因为《走向光明》是《戒色七部曲》的实战教材。不提倡每天花 1～2 小时学习《走向光明》，这样做不但成了负担，而且也妨碍了学业。

上课不要看戒色书，认真听讲学习才是正业。每天在课余时间抽出 10～20 分钟阅读《走向光明》就可以了，不要给自己太大的阅读任务与压力。对于初三、高三面临升学压力的学生戒友，每天读 5～10 分钟就可以了，甚至不读都可以，关键在于落实七部曲日课。《走向光明》是告诉你怎样落实《戒色七部曲》的，是为落实七部曲日课服务的，干就可以了。《读书的目的与建议》一文中的《戒色，要轻装上阵》这篇小短文学生戒友要认真看看。

对于学业繁忙的学生戒友，除了每天读几页《走向光明》，推荐的其他戒色前辈文集和传统文化书籍可以放在假期里阅读。总之，阅读《走向光明》以不妨碍你的每天正常学业为根本准则。

如何落实“持诵”？

如果落实的是“通行版”《戒色七部曲》，每天早上念诵一遍《重生誓言》就可以了，关键是身体力行落实《重生誓言》的内容。如果落实的是“别行版”《戒色七部曲》，由于中学生戒友没有多少空闲时间，除了早上早起或晚上临睡前抽 10～20 分钟持诵为定课以外，要学会“废时利用”利用一切零散时间持诵。比如走路、坐车、课间与中午休息、早晚等空闲时间都可以利用起来。上学期间时间紧，每天的持诵日课量做到《〈戒色七部曲〉日课标准》的持诵及格标准或达标标准就行了。放寒暑假时间多，每天的持诵日课量可以提起来。至于大学生，没有升学压力，持诵量可以大一些。

在学生戒友中有一个特殊群体，就是初三与高三的戒友，这类戒友处在面临升学的特殊时期，压力大、空闲时间少，应该以学业为重，可以把持诵量降下来，少量持诵。早上或晚上专心持诵 10 分钟，白天抽空散持。大家要明白学习文化课就是戒色，无需头上安头另外找方法戒色。上课的时候专心学习，课余时间默念散持，二者互不影响。在度过面临升学的这段特殊时期，持诵量可以再提起来。

总之，学生戒友持诵的根本原则是：不妨碍正常课业学习。如果持诵妨碍了自己的正常课业学习，你就要调整持诵量和持诵的时间了。

如何落实“行善”？

学生戒友没有经济收入，行善以生活中随缘行善为主。比如公交车上让座、捡起路上纸屑果皮、关掉学校没有关紧的水龙头、未关闭的灯，帮助同学解决学习上的问题等。也可以网络行善，比如上网劝戒友落实《戒色七部曲》。

如何落实“奋斗”？

学生戒友在学校里认真学习各学科课程，为升学而努力拼搏，就是落实《戒色七部曲》中的奋斗，而奋斗本身就是戒色。也就是说，认真学习各学科文化课就是很好的戒色法！

如何落实“反省”？

每天临睡前花 5 分钟的时间自我反省，思考自己一天的行为有哪些不足，第二天要加以改进。

根据自己的实际情况合理安排七部曲日课的内容与量，每天认真落实，对学业、升学有积极促进作用。如果因为落实七部曲日课而妨碍了自己的正常学业学习，那就是没有处理好《戒色七部曲》日课与学业之间的关系，没有安排好日课量，就需要调整了。

【案例】一位高三戒友的七部曲日课

早上 5 点起床，5：00～6:00 学习，6:00～6:20 锻炼身体，吃早饭后去上学；上学路上看 10 分钟戒色文章、10 分钟持诵、10 分钟背单词；到学校之后，全天在学校安心学习；下午放学路上也是看文章、持诵、背单词；回家后晚上 7:20～10:50 学习，11 点睡觉。

点评：这位高三戒友面临高考，他根据自身的实际，以学业为主，灵活制定了七部曲日课。这样安排就很好，没有因为学习文化课而熬夜，落实日课与学业两不耽误。由于每个学生戒友的地域不同、自身情况不同，大家要根据自身实际灵活制定适合自己的日课，不必照抄此日课。

特别提示：有一个《〈戒色七部曲〉日课标准》，学生戒友对此“日课标准”采取参考态度，一定要根据自身实际灵活制定适合自己的七部曲日课，不能死死执着“日课标准”而不知道灵活变通。

真正处理好《戒色七部曲》日课与学业二者之间的关系，每天认真落实七部曲日课反而对中学生戒友高考、大学生戒友考研、考博有极大的促进作用，对学业是有利而无害的。

四、学生戒友要自立自强，不要搞戒色偶像崇拜，不要依赖戒色大神，学会独立思考、独立自主的解决问题。

现在有很多学生戒友养成了伸手党的毛病，喜欢依赖前辈，总想着前辈就某个问题写专题文章告诉自己怎么做。问题有很多，前辈不可能都谈到，很多问题是要自己独立思考解决的。

学生戒友由于年轻，人生阅历少，思想不成熟，考虑问题偏激、片面，很容易对某些戒色成功者产生偶像崇拜心理，丧失自己的独立思考，盲从依赖某些戒色大神，这是一件非常危险的事。当前戒色界是很混乱的，如果崇拜的对象在戒色观点上有错误，很容易被导入歧途。

如何不误入歧途呢？沿着“中弘期”戒色前辈们的足迹走，用《戒色七部曲》戒色，是一条最安全的戒色道路。

五、如何度过一个有意义的假期而不破戒。

废掉一个人的最好方式就是毫无计划目标的闲着无所事事。寒暑假期间因为有大把空闲时间，如果不加以合理安排，很容易因为无所事事导致戒色失败。寒暑假期间可以通过落实《戒色七部曲》日课合理安排每天的时间，充实自己每天的生活，就可以平安度过假期而不容易破戒。

在寒暑假期间落实《戒色七部曲》日课与平时上学期间落实日课会有所不同。建议大学生在寒暑假期间可以参加一些社会实践活动，打打工，锻炼自己的生存能力。由于假期里没有外部的压力，学生戒友很容易熬夜、上网、睡懒觉，这对于戒色很不利，因此假期里一定要坚持早睡早起、锻炼身体、节制上网的好习惯。假期期间时间多，可以多阅读一些传统文化之类的课外好书，提升持诵量，或者发展自己的专业、爱好，或者外出旅游、参加社会实践开阔视野，这是上学期间无法做到的。

放假第一天就要列出一个《假期生活作息表》，比如晚上几点睡觉，早上几点起床，起床后外出锻炼多长时间，回来几点吃早餐，然后持诵，休息一会打扫房间，上午几点到几点复习文化课（中间休息多长时间），中午几点吃饭、做家务、午休睡觉到几点，下午几点从事业余爱好、看课外书学习传统文化，或者外出访友、娱乐，晚上几点吃饭、做家务、休息、持诵，几点出去散步，散步多长时间，或找同学玩、打球、看会电视、洗漱睡觉等等，一定要具体化、量化。这个《假期生活作息表》包含了《戒色七部曲》日课，而且更加详细、具体。除了因为某些天外出办事、找同学玩、旅游、社会实践等无法完全按照这个时间表走之外，大部分闲在家里的时间都按照这个时间表去生活、学习、娱乐。把每一天

的时间都安排得满满的，生活充实、丰富多彩、有张有弛，那么想破戒就很难了。

如何度过一个充实而有意义的寒暑假，而且戒色还不失败？这个问题每个学生戒友都要有自己的独立思考。以上提供的建议仅供参考，由于每个人具体情况不同，大家要设计一个符合自身实际的寒暑假《假期生活作息表》，每天落实这个时间表的内容，那么你会度过一个非常有意义、很充实、有收获的假期，至于戒色不破戒那不过是顺带的副产品而已！

做到以上几点，每天认真落实《戒色七部曲》日课，成功则庶几乎！

戒友小韩读后感：

我是一名高三学生，一直以来我对自己缺乏信心，觉得我根据自己的情况所制订的日课不对，只有戒色前辈说的才是对的。读了这篇文章之后，我明白了戒色需要自己的反思和思考。根据自己情况制订的日课内容可能不是最好的，但却是最适合自己实际情况的。所以我一定要相信自己，避免学业与戒色七部曲的落实产生矛盾。

（按：《学生戒友须知》是有必要专题写的。至于已经工作的戒友，年龄大了经历的多了，思想比较成熟，懂得举一反三，就没有必要写《工作戒友须知》了。参加工作的戒友有经济来源，在行善上自然与学生戒友有所不同；平时时间充足，持诵上也与学生戒友有所不同，同时要知道努力工作就是戒色。至于《戒色七部曲》其他几条如何落实无须多言，相信工作戒友自能独立解决。）

假期戒色全攻略

（按：本文不仅是针对学生戒友而言，更是针对所有戒友而言，所有戒友都要高度重视本文的建议。）

为什么学生戒友在学校上学的时候戒色不容易失败，一到暑假、寒假就频繁失败了呢？

我们来分析一下原因。学生戒友在学校上学的时候由于存在外界强力制约，必须几点上学、几点放学，在校期间要学习很多门的文化课，放学之后还有大量作业去做。也就是说，每天从早到晚的固定时间内都有固定的事干，整个生活状态是一种有序、充实的状态（是被外界强制约束而形成的），戒色反而不容易失

败。

可是一旦放寒暑假了呢？外界的强制约束力消失了，自己再也不用按时早起赶着去学校了，白天没有必修的学习任务了，有大把的自由时间了，思想上就开始彻底放纵自己了，很多学生开始熬夜、晚起，无休止的上网、玩游戏……假期里的整个生存状态是一种混乱、无序、放纵的状态。这种生活状态恰恰是手淫恶习爆发的温床，有些学生戒友在假期里戒色频频失败就一点都不奇怪了。

戒友（假期）戒色失败的根本原因是整体生活状态混乱、无序、不健康。“系统戒色论”认为：戒色是系统工程，必须从改造旧有整体生存状态入手，重建一个新的有序的、健康的、积极向上的整体生存状态，如此戒色才有成功可能！二者是不是对应上了？

“系统戒色论”认为：事物是普遍联系的，淫习不是孤立存在的，是人的某种整体生存状态下的产物，那么戒淫习就必须放到人的整体生存状态里去思考和解决（必须站在扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力）。这种戒色格局的高度、广度、深度之深邃，并非一般戒色法可比。简言之，戒除淫习不能片面狭隘的就戒淫习而论戒淫习。也就是“中弘期”前辈所说的：不能为了戒色而戒色！某戒色法说“戒色的核心是断念”，恰恰就犯了这种片面狭隘的错误，是孤立、片面的思考问题。戒色是系统工程，断念仅仅是系统工程的一个局部，认为“戒色的核心是断念”，是不明白系统戒色理念的表现。

找到了戒色失败的根本问题，就要制定一个有效对策，这个对策就是《假期生活作息表》，具体如下：

假期生活作息表

早晨

7:00～9:00：起床、洗漱，外出锻炼，室内持诵。

9:00～10:00：吃早餐，晨读(古诗词、英语等)，洒扫庭除(打扫整理房间)。

上午(3 小时)

10:00～13:00：写寒暑假作业，复习学业功课，为进入理想高中、大学或考研、考博做准备，中间适当休息。

中午

13:00～15:00：吃午餐，睡午觉。

下午(3 小时)

15:00～18:00：发展自己的兴趣爱好或是学习传统文化、阅读其他课外好书，或是外出逛街、健康娱乐，参加同学聚会等社会活动。

晚上

18:00～19:00：吃晚饭，休息。

19:00～22:30：看电视、和家人交流、外出散步或打羽毛球之类轻运动量的娱乐活动，睡前写日记反省自己一天的行为，早睡。

这个《假期生活作息表》涵盖了七部曲日课的全部内容（行善在每天生活中随缘进行），本质就是《戒色七部曲》日课在一天生活中的具体安排。

也就是说：《假期生活作息表》＝《戒色七部曲》日课

“系统戒色论”的实战版是《戒色七部曲》日课，《戒色七部曲》日课的本质就是我们每天应该过的健康生活，就是打造健康、有序、充实、积极向上的整体生存状态，是从根本上解决戒色问题。认真落实这个《假期生活作息表》（也就是七部曲日课），不太可能出现戒色失败的情况，除非是你自己没有自制力和执行力，落实不到位。《假期生活作息表》（七部曲日课）覆盖了从早到晚一天的时间，让你每天都过的充实、快乐而有意义。如此一来戒色与生活完全融为一体，每天认真落实到位了，顺利度过假期而不破戒根本就不是多大的一点事。频繁破戒，反倒是令人惊奇的事了！

《假期生活作息表》说明：

（一）本作息表仅供参考，由于全国各地存在地域时差，大家可以根据本地区实际做一些时间上的调整。仅举一个例子，早起、早睡的时间调整。有些地方（比如东南地区）可以早上 6：00 或 6：30 起床，晚上 10：00 前早睡。有些西北地区（比如新疆、西藏）和北京时间相差 2 小时，这些地方的戒友在晚上 11：00 前睡也算早睡了。

（二）上午三个小时是精力最充沛的时候，安排学习文化课与专业发展，为

前途而努力奋斗。下午三个小时是修身、休闲的放松时间，用健康业余爱好、健康娱乐活动、社交活动来代替沉迷网络和打游戏等不良习惯。如此安排比较合理，一天中最重要的时间充分利用起来了，生活有张有驰，假期会过的很充实、很快乐。

（三）落实行动要做到固定性与灵活性的辩证统一。保证自己在假期大部分的日子里都认真落实这个作息时间表，这是固定性的体现。有一些特殊情况，比如到远方走亲访友、旅游、参访、采风等活动，需要一天或连续几天甚至十几天的整天时间，在这些日子里就不必落实这个作息表的白天安排了（早睡早起必须落实）；再比如有一些事或社会活动必须上午去做，在那几天里可以把上午的学习临时调整到下午去做，这是灵活性的体现。落实行动既要认真执行，也要保持弹性，这是走中道。

（四）屡屡失败的戒友，可以抓住假期自由时间充足的机会，提高别行版七部曲日课的每天持诵量。可以尝试抽出一天或几天时间闭门在家专修持诵，在持诵量上进行大突破，这样做对戒色成功非常有利。

（五）假期里打工和参加社会实践的学生戒友，不必死执这个《假期生活作息表》，根据实际制定一个适合自己的每天作息时间表。

（六）假期里多做一些家务，比如学着做饭，每天打扫卫生、整理房间等家务劳动。千万别小看这些生活小事，小事你不做，大事（包含戒色成功）也做不了。一屋不扫，何以扫天下？

（七）要保证每天有适当的室外活动，不要一直都宅在家里；不要自我封闭导致自己变成戒色宅男脱离现实生活；要融入生活，多结交良师益友，多和家人、同学、朋友交流交往。这条建议对所有戒友都适用，也是对大家戒色的真诚忠告。

推荐学生戒友反复阅读《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《戒色是远离，而不是对抗》、《再谈如何断念》、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》、《屡戒屡败，怎么办》等文章，深入思考并落实行动。

学生戒友有一个缺点，就是思维不成熟容易轻信他人言论，缺乏辨别真伪的能力，做事偏激易走极端，自制力差、定力不足。这需要自己通过多读书开阔视

野、在生活中磨练自己（读万卷书、行万里路），逐渐克服这些缺点，形成独立思考的能力和自立自强的精神。

大家要明白一个道理：戒色纯属个人私事，与他人无关。前辈并无帮人戒色之义务，能提供戒色方法和建议已属难能可贵。至于戒色能否成功，完全取决于你自己的自制力、执行力和独立解决问题的智慧。你自己做不到、没有智慧、站不起来，别人爱莫能助。

如果真正把《假期生活作息表》落实到每天行动上，学生戒友一定会顺利度过一个充实而有意义的假期（寒暑假），而且不会出现戒色失败的情况。假期里戒色都不会失败，在正常学习（工作）的生活状态下又怎么会失败呢？

七部曲缺乏实战性？

有一些戒友认为《戒色七部曲》实战性不强，只有观心断念才具有实战性。这种认识的误区有以下几点：

一是他们不懂“戒色是系统工程”、“ 戒色本质”的真正含义。戒色是系统工程，必须运用综合方法进行整体对治才能成功。及时断淫念仅仅是综合对治方法之一，仅仅是戒色的一个小点，而不是全部。把观心断念强调到极致，其实是不明“戒色是系统工程”的表现。认为断念实战最高明，说明他们对戒色的理解非常片面。这是一种只看戒色局部、不看戒色整体，只见树木、不见森林，为了戒色而戒色的局部戒色观。这种戒色认识有偏差，根本不知道戒色的本质是生命重生、重新做人。

二是他们不知道最好的戒色方法是什么。戒掉一个坏习惯的最好方法就是用另一个好习惯去替代它，这才是最好的戒色方法，而不是直接去对抗。直接斗争只能让自己越发深陷其中，意味着你的层次和状态就只限于戒邪淫这个层次了（戒邪淫与邪淫本身同处一个层面，好比有声、无声同属声相，光亮、黑暗同属色相）。手淫是超级难戒的恶习，必须要用七个好习惯去替代它，因此必须落实《戒色七部曲》上升到全面修身、生命重生的高级层面进行降维打击，才能超越“色与戒色”的二元对立陷阱，达到“断性亦无、轻松戒色”的高明境界。

三是他们不知道“不战而屈人之兵，方为上策”。最具实战性的断念法是不

直接断念，最高明的戒色法是不刻意戒色。《戒色七部曲》就是不直接断念，却能断掉念；不刻意戒色，却能戒掉色。很多戒友在认真落实《戒色七部曲》一段时间后都有一个相同感受是淫心变淡了、淫念很少起了，最后轻松戒掉了色。只有直接和淫念斗才叫断念、戒色？才叫实战性强？

四是他们不知道“色是忘掉的，不是戒掉的”，犯了执着戒色的错误。他们认为只有和淫念直接作战才叫戒色，不知道戒色除了“克制”还有“转化”这条路（不和淫念直接作战的戒色）。七部曲采取的是道家与大禹治水的因势利导转化策略，而不是直接对抗（克制）。直接克制的戒色模式未必效果好。

总之，认为《戒色七部曲》缺乏实战性完全是一种错误认识。有这种认识的人，说明他们的戒色层次太低。

《戒色七部曲》实践感言

《戒色七部曲》到底好不好，不是哪个戒色名人说了算，而是亲身实践过的戒友说了算。我们来倾听他们的感言：

【案例】戒友澄波

《走向光明》里说的那种没有欲望、忘记自己在戒色的情况我都体会到了，确实很殊胜！那种远离和忘记的感觉我领悟到了。

【案例】戒友彦宇

自从落实了知非老师的《戒色七部曲》，每天都过的很踏实，仿佛整个人都升华了！有时候已经忘记了自己正在戒色，看见了光明，走向光明！七部曲经得起时间的考验，真心希望越来越多人能够落实七部曲。

【案例】戒友小何

最近落实《戒色七部曲》日课，感觉就是不一样了，生活变得充实，渐渐充满信心了！想要驾驭七部曲，确实也需要一定的时间，找到匹配自己的具体日课很重要！尤其是持诵，重点突破一下，很有帮助！

【案例】戒友不再犹豫

我做七部曲一周了，班里考了第二，年级142名。虽然成绩的取得是几个月来的积淀，但是在最后一周七部曲日课的静心收神效果很好，在复习阶段产生了巨大作用。

【案例】戒友Amita

虽未加入实修班，《走向光明》看的内容不多也不够深入，但是最近自发每天定七部曲日课，从非常懒惰到没那么懒惰，从拖延到没那么拖延，从不努力到有一点点努力，每天晚上写奋斗日记，已坚持7天。感觉每天都在进步！

【案例】戒友精进

七部曲好！比以往戒色方法好。实践七部曲过程中感觉到智慧在提升。

【案例】戒友男儿当自强

这八天落实七部曲，让我体会到心态越来越平稳，我相信随着坚定不移落实七部曲会越来越好的。有一个好变化，我发现自己做事情会想、思考、有分寸，至少跟之前比不会像个傻子一样，做什么都做不好。邪淫真的危害很大，大家要坚定信念落实七部曲，加油。

【戒友】戒友弘宇（33岁大龄戒友）

《走向光明》看了五十页，我就戒了69天了。以前看《戒为良药》好几年都不知道怎么戒色，只知道洗脑，效果不大，而且戒的提心吊胆很辛苦，心里没底。遇见戒色吧六年之后，才明白戒色的方法。

【案例】戒友小庆

自从进了戒色七部曲实修群一口气戒了188天，七部曲的力量真的很强大！

从刚开始的早起早睡、扫洒庭除，到后面每天关灯、捐款助人，再到读书、持诵、反省，一点点落实七部曲！后来这些都变成了一些习惯，变成了生活中简单易行的一部分!现在我把重心都放在了奋斗上,只有奋斗才是一条无止境的路!目前已经买好自考教辅，准备参加4月全国自学考试。

加油吧兄弟们，积极落实七部曲，你们也能远离颓废，越来越上进！

【案例】戒友诚信鹤翔（30多年恶习史）

《戒色七部曲》真的管用，三十多年的邪淫按照七部曲去做，戒了五十多天了！继续加油，这次彻底戒掉。《戒色七部曲》太好了，戒色中的宝典，谁用谁知道！

【案例】戒友庞洋

大家可以好好看看（通行版《戒色七部曲》的）《生命重生誓言》，真的太好了，我过往的人生，什么淫邪放纵的事都干过，就是没干过正事……这就是我为什么说《生命重生誓言》太好了的原因。

《戒色七部曲》太平凡了，没有观心断念高大上，这也是大家不肯做的原因。以我一个老邪淫的亲身体验，《戒色七部曲》就是一个大家都能听懂的故事，小猫钓鱼，不理花蝴蝶，不理小蜻蜓，一心一意，专心钓鱼，最后满载而归。

【戒友】戒友思无邪

戒色论坛文章真的很有深度。第一次看见日日知非的文章，我就觉得我每天压力大是因为之前采用的戒色法百分之百有问题，典型的为戒色而戒色，关键还戒不成功。结果发现类似有我这样情况的戒友，还不止我一个。究其原因，是深受看戒色文章提高觉悟论的负面影响。

实践了七部曲一段时间，心态明显变的积极阳光了不少。心态好了，肮脏龌龊的负面心理就少了。这是一个此消彼长的过程，没有真正实践的人是不会体会到的。天天看戒色文章，这不是在戒的过程中，这是准备工作，准备了好几年，你不动，等于是负作用。

【案例】戒友冯秋松

戒色最高之戒法是没有色要戒，高明！

【案例】戒友 bai

七部曲没错的，我本人落实亲身体验到正常生活带来的快乐。目前天天奋斗，整天欲望极小。即使有，念观音圣号也可以缓过来。戒色不能太专注，否则反作用力太大。

【案例】戒友大道至简

之前我天天看文章戒色，每天仍然意淫，身体很虚弱，成绩班里倒数第一。自从落实《戒色七部曲》之后，意淫减少了，成绩越来越好了，同学关系变融洽了，身体也变好了，每天过的很充实。由于学校里学习任务重，我持诵量不多，尽管如此，效果很明显。

我之前戒色就是天天观心断念，天天和念头斗来斗去，还是意淫严重。现在我发现戒色不需要大量看戒色文章，不用理睬淫念，只要认真落实《戒色七部曲》就可以戒掉色。《戒色七部曲》才是戒色大道！

【案例】戒友瘾不欲生

自从执行《戒色七部曲》以后，发现时间根本不够用，忙的像狗一样。以前是天天没事做，现在是天天时间不够用。念完准提咒后累得根本没心思也没力气去手淫。经过几天的七部曲日课，感觉做事比以前更有恒心和意志了，心情也不太容易受一些不好的东西影响。

【案例】戒友净意

《戒色七部曲》，实际就是对自我管理的最佳途径！会自我管理才能有出息，才能改变命运！

【案例】戒友冒号

看再多戒色文章都不及行动效果快（落实七部曲日课）。要么戒掉，要么废掉！

【案例】戒友对话

芯飞扬：我 11 年就接触了戒色网，关于各种戒色传统文化的文章看了一箩筐，看得应该不比你少，但是我发现欲望来时，看过的文章什么都不顶用。我不认为我觉悟很差，反倒是落实七部曲这 2 个多月我戒得相比以往更容易了。

恒谦：您跟我的情况差不多，我 10 年发现了戒色网，置顶的文章看遍了，就是戒不掉。后来通过好多其他的戒色平台，都不行。

【案例】戒友夜阑笃静

我以前就是戒色文章看了很多，感觉觉悟也在提高，以为什么都懂了，戒色已经成功。虽然有多次戒色超过百天的经历，可是其他生活方面坏的习惯都没有

改正，像懒惰、拖延、也不锻炼……每天妄想很严重，沉溺于电视、网络中，浪费了大量时间。遇到挫折与情绪低落时，就感觉未来无望，进而就往死里看黄，导致破戒。

我现在每天都落实七部曲日课，感觉生活特别充实，心态也变得越来越好。我最大的感受是七部曲日课帮助我建立了一种健康的生活方式，把我从过去那种消极颓废的生命状态中解救了出来。现在每天所做的事情都是围绕着日课，日课就是我保护自己不破戒的护身符。这种感觉特别好。

【案例】戒友烛光

随着践行七部曲日课的时间越长，就越能体会到真正的生活应该是什么样子的，这就是正常、健康、充实的生活方式。每天的生活围绕着日课展开，就是在做正确、有意义的事情。落实日课的生活是一种自律的生活，践行日课一生是一种自然自发的选择。

【案例】戒友止於至善

我一直在研究戒色理论，我很坚信很明确的说，国内戒色界最专业的系统戒色唯独只有《戒色七部曲》和《走向光明》。之前我没有坚信七部曲，一直搞戒色理论，导致我走了大半年的弯路。我会落实七部曲直到终身！

【案例】某戒友

很多理论就相当于老师说“你把这本书认真做完，认真听我讲课，你就能考上好大学。”可又有多少人能考上好大学？方法论很重要，应该怎么去做，大家应该都明白了。看了好几年的戒色文章都没成功，接下来认真落实七部曲，我似乎看到成功的曙光了。

【案例】戒友芯飞扬

以前看文章多了也能戒十几二十天的，但始终没能彻底戒掉。实行七部曲以来我超过了自己最大天数，而且状态也很好。

【案例】戒友乐涤生

我自从每天进行七部曲日课开始，感觉自己的人生有了目标，不是浑浑噩噩的过日子了，每天知道自己应该干什么，怎么去做。现在每天都待人以微笑，帮

助他人，不求任何回报。只问耕耘，不问收获。我知道自己还做的不够，前方还有很长的路要走，沟沟坎坎的也在等待着我。磨砺才能成长，每个通往成功的道路上少不了困难。加油！蜕变正在发生！

【案例】戒友力行弟子规

七部曲日课就是系统的扎根基，不要再找其他的方法了，其他方法都不够系统。七部曲日课系统又全面，这是大目标的量化，是可以衡量的。日课做 1 次很简单，但是连做 500 天就是破除恶习的工夫。

【案例】戒友光明土豆

七部曲要是落实到位了，不会有什么欲望。忙都忙不过来，还谈什么欲望？

【案例】戒友若水

使用七部曲日课之后，上半年没进过医院（之前一个月至少一次到医院看病），上班再没打过瞌睡，也不害怕工作的艰难，和人交往自然了很多。学习固肾功后解决了天冷起不来的问题。工作上最显著，工作效率提升了三倍，出错率很低，我的领导都很惊叹。

无论是健身养生，还是奋斗、人际关系、音乐学习、时间管理、佛法学习都适用七部曲。今年我改变了态度和做事方法，才开始步入了戒色实修之路。之前一个月进医院一两次，最后治疗无效。实修七部曲做到早睡后，颈椎病的疼痛就缓解了，半年来没啥大问题。扫清了死角，全方位得到了提升。进步太大了，我的领导朋友都懵逼了。

【案例】戒友大地

七部曲最大的功效在于戒色和生活的衔接上。七部曲为我们指明了方向，七部曲不但对于广大戒友有用，对于没有明显恶习的普通人也适用。非常感恩，感觉如同革命者遇到马克思主义。

【案例】戒友大瓜

以前我老是看戒色文章，老是琢磨着去提升觉悟，但还是屡屡破戒，生活工作也是一团糟！

接触七部曲后，我变了，不再执念于看戒色文章，不再执念于提升自己的觉悟，不再战战兢兢、如履薄冰地观念断念，生怕念头起来！而是脚踏实地踏踏实实的去工作、去生活、去运动，去拥抱美好的生活！慢慢的，我发现自己的工作越做越好，人际关系越来越融洽，生活越来越充实，身体越来越健康！而色，慢慢的也就不再那么“执着”了。

【案例】戒友 Qileger

有很多戒友问要怎么修心，是啊这个心要如何修呢？刚刚还看到一个朋友说自己反复破戒，以后每天必须要看两个小时的戒色文章来修心。拿着手机看两个小时的文章就能起到修心的作用了？最重要的不是要把自己学到的运用起来吗？执行七部曲后才明白行动带来的好处，身体越来越健康，心态越来越阳光，整个人是一种向上的状态，这是我以前每天看文章所没有体会过的。

【案例】戒友不跳舞～脚冷

好不好，看疗效吧。这是我戒色大概第 90 天，我的目标就是每天坚持不懈执行七部曲。

【案例】戒友要不你来

理性和事实告诉我，七部曲对我的作用是很大的。

【案例】戒友谦足

实践证明，《戒色七部曲》更好，不仅帮助戒色，还能改变人生。

【案例】戒友 ASUKA

之前 3 年用看文章洗脑戒色，一直戒不掉，学习成绩越来越差，后来高一还是如此。到高一下学期，接触了《戒色七部曲》，成绩才开始好转，生活也越来越好了。尽管现在还没有戒掉，但比以前进步好多了，至少生活是“落落大方”的，不会整天绷着神经，到现在一切都在向好的地方发展。

我一直在反思，同样是戒色，为什么差别这么大？后来我明白了，一个是“城市包围农村”，一个是“农村包围城市”。我们不可能一下子变成圣人，我们只能做到好好生活、每天都奋斗、改掉坏毛病。如果你坚信我要“城市包围农村”，认为我的思想可以改变一切，那就慢慢想吧！

【案例】戒友李

我不说《戒色七部曲》成功概率多大，但是就我实践的日子里，就是感觉很舒畅、充实，生活也比之前好多了。

【案例】戒友苦中做乐

我以前也是看文章洗脑戒色，每天都过得很压抑，整天跟念头对抗，搞得自己很累，时时刻刻都在担心邪念上来。之后看了《戒色七部曲》，落实《戒色七部曲》，生活不会那么压抑了，很轻松，不会整天对抗意淫，也不会担心念头上来了。七部曲是个很好的方法，适合所有的人。

【案例】戒友柒年

以前看戒色文章以为能成功戒掉，还说只要坚持迟早会觉醒，然后戒掉。看了一年左右没什么用，还是继续破戒，感觉根本不实用。《戒色七部曲》把戒色融入生活，更实用更能成功戒色。

【案例】戒友思明

想要彻底戒色，一定要回归现实生活，脚踏实地做个正常人，慢慢就变正常了！执行七部曲是很贴近现实生活的！

【案例】戒友明性

我屡戒屡败就是因为懒惰，导致无聊空虚寻找刺激。以前我一直不知道，就是以为心魔太强大，后来看了知非前辈的文章我才知道问题出在哪。

【案例】戒友 Jackalwindy

不说别的，现在我每天持诵观音圣号，写计划、干正事、努力学习，淫欲心和邪念比以前看文章练断念的时候，少了不是一星半点。只可惜高一的时候在戒色吧精品贴里看到知非师兄的系统戒色法的时候，也是嫌麻烦就没太在意。那时候要是能看到容易上手的七部曲就好了！说不定就能早日拯救我这个戒油子，高考再多考 40 分呢。

【案例】戒友知行合一

想想以前每天看 N 篇千篇一律的戒色文章，听好几个小时戒色录音的日子真是浪费光阴蹉跎岁月！如今实施七部曲第五十二天，身体恢复得很好。家庭上对

老人孝顺，对小孩的教育耐心细致，和妻子恩爱有加，工作上充满干劲……感觉如今才是在享受生活。

【案例】戒友隔壁小王

以前没有落实七部曲，总感觉没事做，就看电影玩游戏，很容易就被一点点不良信息带偏了看黄去了。自从认真落实七部曲，树立了工作和生活的目标，培养了兴趣爱好，总感觉时间不够我用。到晚上就很累，躺下就睡着了，根本没时间去想邪淫，甚至有种恨不得向天再借五百年的感觉。

【案例】戒友栀槿

《戒色七部曲》呀，对于我来说就是我的一天，充实而快乐的一天！睁开眼的第一件事就是去日课共修群里签到，然后锻炼，之后洗漱吃早餐。按照七部曲来过一天，不知不觉一天就过去了，真快，但很幸福！

【案例】戒友磐石

《戒色七部曲》是在培养我们把握时间的能力。反思过去破戒的经历，大多情况下无所事事,进而经受不住诱惑而破戒。戒色日课刚好可以填补这两个漏洞，完成七项你会忙得没空邪淫，读书、健身又增加了对抗心魔的资本。

【案例】戒友戒

《戒色七部曲》我感觉太好了，现在完全充实了我的生活，精神面貌都感觉比以前好了。尤其是读书和反省这两个方面，一个是让人的思想转向好的，充实内心世界，另一个就是让我们慢慢改正自己的不良习惯。还有最大的改变是让我体会到了“做到才能得到”的幸福感。

【案例】戒友照地

《戒色七部曲》，记录了一天的行程，让我们很容易找到自身的问题。

【案例】戒友蓬莱仙客

《戒色七部曲》与其说是戒色，不如说是生活，是一种正常的、积极的、乐观的、有意义的生活方式。按照七部曲来生活，我觉得让我的生活更有意义、更加充实、更加幸福。成功戒色，早日开启幸福生活模式！

【案例】戒友了无

七部曲里面的内容其实就是我们每个人每一天都要去做的事，或者说这就是生活，每个人的生活。

【案例】戒友果云

这两天重新读戒色系统工程论，感受又不一样了，写得非常精彩。这篇文章不仅仅局限于戒色，更多的是告诉现代人如何修身，活出健康、全新的人生。

【案例】戒友流水

《戒色七部曲》是能够改变我们毛病、让我们走向光明的基础，这也是我们人生必修功课。坚持每一天，我们不仅在生活上发生大变化，还能为自己人生梦想打开一条更宽的路。

【戒友】戒友太白

我到现在才明白，戒色论坛宣传的戒色法（戒色七部曲）才是正确的。

我是个初三学生，每天作业超级多，还要复习，但我每天还挤出时间看《戒为良药》，记笔记，结果沉迷于戒色，学习落下了，还屡戒屡破。因为上学了，不上网课了，每天没时间看《戒为良药》了，就放下了。我这才开始（落实七部曲），每天念一会观世音圣号，希望出现奇迹。结果奇迹真的出现了，我从开学到现在一次没破。就是因为忙起来了，每天见同学见老师，手机也不在旁边，真的忘了自己在戒色，每天脑子里都是作业。

我真的特别感谢论坛公众号，要不是你们，我现在还在抄《戒为良药》。

【戒友】戒友一新

七部曲日课虽然是免费的，但却是无价的。门槛低，简单容易上手，对于懒惰成性的人来说，是个金钥匙，不需要深度思考，拿来用就可以了。用上一段时间，回过头来看，才恍然大悟。

【案例】戒友奋斗中的追梦人

之所以戒色越到后面越稳定不会再破戒，我觉得主要是执行力各方面都起来了，全新的人生状态已经形成，六项不放松，持诵量保持基本3000+，要再破戒真叫见鬼了。

我现在早上闹钟一响立即起床，根本就没有我考虑的机会，也不会觉得早起

煎熬，为什么？因为通过接近150天的训练（落实七部曲日课），早已慢慢形成习惯。晚上也不把手机带到床上去，慎独，全力奋斗，根本也没有我破戒的机会。如果自己非要作死那也没得办法。

【戒友】戒友安妮的仙境

做为曾经在戒色吧追随×翔5年的人，截止昨日有幸认真拜读完《走向光明》，我最真切的感受是：戒色圈真理在“中弘期”戒色前辈身上！其理论历经长期实践与反复修正打磨，真的已经非常成熟、系统和全面了。真心推荐迷茫期的戒友认真了解和实践。

【案例】戒友净心

七部曲能让我们赶走心中的魔鬼，让我们全方位的改造自己，从而达到修身改命的作用，让我们走向清新健康的人生。

阅读了以上戒友实践《戒色七部曲》的亲身体会之后，祝愿大家能够早日实践《戒色七部曲》，早日走出戒色困境，获得戒色成功。

中篇

《戒色七部曲》共修指南

现在的戒色群很多，大多数都是在群里闲聊、发牢骚，最多转发些戒色文章就算好的了，有几个群是真干的？基本没有。这样的戒色群对自己戒色没有任何实质性帮助，加再多群都没有用，都是浪费时间。

一个人单独落实《戒色七部曲》完全可以戒掉色，因为戒色是个人行为，不是集团作战。然而，人是有惰性的，团队的力量是强大的，有一个良好的七部曲日课共修氛围可以起到互相帮助督促、共同学习进步的作用，会促使自己更快地走向成功。因此，建立七部曲日课共修群是有必要的。

建议大家找一些志同道合的戒友，自发成立《戒色七部曲》日课共修群，互帮互助、共同进步。以下提供两种共修方式，供大家参考。

共修方式一：重模式

一、共修团队

建立七部曲日课共修QQ群或微信群，与其他戒友一起共修《戒色七部曲》。

1、实修小群。群内成员 7～8 人左右，最多不超过 10 人。

这是最容易组建的共修方式。管理人员含群主一名、点评学长一名，统计员一名。群主、点评学长负责点评群成员日课，统计员负责统计每天群成员报课的情况，并于第二天早上 10 点之前群内公布。统计员可以由群成员轮流做。统计报课情况可以事先设计一个统计表，竖排为群内戒友网名，横排是日期，某人哪一天报课就在该日打一个钩，没有报课就不打钩。即使是一晚上统计 10 人，也很容易做到。

2、实修中群。群内成员 10～50 人之间，最多不超过 50 人。

由于群成员较多，实行“分组管理、小组长负责制”。群成员分为若干组，每组连同组长在内共 7 人，组长 1 名，组员 6 名。分了几组之后，如果剩余人员不足 7 人，采取“三舍四入制”。3 人及以下，归入某 7 人小组；4～6 人独立成组。组长负责点评组内人员日课，组内一人担任统计员，负责统计组内人员报课情况并在组内公布。组长将每天统计的本组成员报课情况于第二天早上 10 点之前在群内公布，向群主汇报。管理人员含群主、各组组长、3～4 名点评学长，负责管理群。

实修中群以 20 人的群比较合适，可以分为 3 组。20 人～50 人的群，人就有点多了。

二、共修制度

共修制度是共修《戒色七部曲》日课的基本准则，通用于实修小群、实修中群。

1、“早签到、晚报课”制度。

群成员早上早起在群内写“签到”二字，晚上 10 点前群内上报自己当天落实《戒色七部曲》日课的日记，日记模式见下文《〈戒色七部曲〉日课“报课标准格式”》。学员正常上报日课时间为当晚 10:00 点之前，最迟截止到当晚 12:00，逾时未上报，视为缺报。这个制度是为了督促群内成员养成早睡早起的好习惯，形成落实日课的实干群风。

2、日课点评制度。

选择落实日课到位、戒色天数较长的戒友担任点评学长，点评学长对戒友上报的日课进行点评，指出优缺点。对落实到位的戒友进行鼓励，对某戒友日课中哪一条或哪几条落实不到位的地方提出改进建议。日课点评有利于戒友迅速成长、快速进步。

3、开除群员制度。

对于不认真落实七部曲日课、不提交日课的戒友坚决开除出群，以保证本群的实干作风。

开除群员的三种标准：

（1）以一月为期，学员每月累计缺报 3 次，全员通报警告一次；每月累计缺报 5 次，直接开除。当月缺报次数不累计到下月，下月重新开始计算。

（2）以一月为期，群内学员累计缺报日课 3 次，警告一次；累计缺报日课 5 次，再通报批评一次；累计缺报日课 7 次，直接开除。当月缺报次数不累计到下月，下月重新开始计算。

（3）群内学员一个月内连续缺报日课 3 天，或一个月内累计缺报日课 9 次，直接开除。当月缺报次数不累计到下月，下月重新开始计算。

三个开除制度仅做参考，也可以自己制定标准。开除部分学员后，要及时补充新人进群。

4、重新入群制度。

对于违反群规的人，无论是谁一律不讲情面请其出群。如果想重新进群，写一份不少于 400 字的检讨，方可获得入群资格。凡事不可再三，被累计开出 2 次者，失去第三次入群资格。

5、共修纯粹制度。

共修成员必须放下之前看过的所有戒色书籍和戒色法（比如《戒为良药》及其戒色法），专看《走向光明》、专修《戒色七部曲》。因为是《戒色七部曲》专修群，不是一般的戒色群，因此群内成员不得宣传其他戒色平台的戒色法和戒色文章，以保障七部曲共修的纯粹性与稳定性。

6、基本群规。

遵守国家法律、制度，群内不谈政治、不谈宗教，只谈戒色相关话题，违反者一律开除。

两种实修群的优劣分析：

建议大家实行实修小群制。因为其优点是方便、快捷、高效、易管理。

实修中群制的优点是有利于大面积在戒友中普及共修模式，让大家快速体验共修的氛围，由于人数多，共修氛围会更好一些。缺点是机构臃肿，耗费管理员太多时间。在实行一段时间后，每个组可以独立出去，单独成群，实行实修小群制。

共修方式二：轻模式

一、共修团队

建立七部曲日课共修 QQ 群或微信群，与其他戒友一起共修《戒色七部曲》。采取实修小群制，群内成员 7～8 人左右，最多不超过 10 人。

二、共修制度

1、管理人员含群主一名、点评学长一名。不设日课统计员，按照自愿报课原则，群内戒友自觉坚持每天在群内报课。点评学长随机为群成员点评日课。

2、共修成员必须一律放下之前看过的所有戒色书籍和其他戒色法，专看《走向光明》、专修《戒色七部曲》。

3、共修群内部不得宣传其他戒色平台的戒色法和戒色文章，以保障共修的纯粹性与稳定性。

4、共修群成员在参与共修达到 21 天之后，可邀请其他戒友组建新的共修小群。

5、基本群规：群内不谈政治、不谈宗教，只谈戒色，违反者一律开除。群内只讨论如何落实七部曲日课成功戒色，不要在群里公开评论其他戒色法的优劣，避免引起争执。

共修轻模式不强迫“早签到、晚报课”，按照自愿报课原则报课，无开除制度，完全依靠戒友自身的自觉性。

两种共修模式的点评：

共修轻模式：优点是便于组织成立、发展迅速；缺点是管理上比较宽松，如果组员不自觉，共修肯定会流于形式，起不到应有效果。

共修重模式：

优点：一是群风良好、群成员进步快。严厉的群规、严格的管理促使群成员严格要求自己，群成员之间形成互学互助、共同进步的良好实干风气；二是成功率极高，相当惊人。前辈们曾经试验过共修重模式，群内十几名成员在短短半年之内突破 100 天的人数高达 100%，戒色成功率高达 40%！有些戒友之前用别的戒色法屡屡困在戒色一周、十几天的死循环里走不出来，实践七部曲日课之后迅速突破了百日大关。有些戒友没有失败一次，直接一次性戒色成功。（按：根据戒色前辈们的统计，在一个戒色团体之内，很多人戒色都是混日子，真正戒色的人只有 5%，戒色成功率为千分之二到千分之五。成功率高达 40%是什么概念？200 倍！这是半年之内的成功率数据，以 1～3 年为期成功率高达 100%！）

缺点：一是管理员、组长、点评学长、统计员要付出很多时间、精力；二是现在戒色的人虽然多，但真戒色的人少，大多数都是嘴上功夫，想找到真干七部曲的戒友可能不容易。然而，找真干七部曲的戒友也容易。“物以类聚，人以群分”，你是什么样的人，就会感召什么样的人。只要你自己是真干七部曲的人，你一定会感召来真干七部曲的人。关键看你自己，你的外在一切境遇，都是由你内在决定的。

如果仅仅是为了体验、了解七部曲日课共修，采取“轻模式”即可。如果是为了真正想戒掉色，建议采取“重模式”的实修小群制。

七部曲日记标准格式

无论是按照“重模式”或是“轻模式”共修《戒色七部曲》日课，每天晚上都要在共修群里报七部曲日课。以下为报课标准格式，也是独修《戒色七部曲》日课日记的标准格式：

《戒色七部曲》日课“报课标准格式”

（即《戒色七部曲》日课日记标准格式）

网名：

日期：

天数：（如果没破戒）第几天，（如果破戒）计数为0。

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：是否节制上网，是否远邪

一、早睡：晚××：××睡，早×：××起

二、健身：

三、读书：

四、持诵：

五、行善：

六、奋斗：

七、反省：

（1）状态；（2）收获；（3）不足；（4）要感恩的人或事；（5）明天计划（要做的事）。

【或者4条：（1）收获；（2）不足；（3）要感恩的人或事；（4）明天计划（要做的事）。】

【注解】：

1、天数：是指自己连续成功戒色的天数。如果对于戒色天数很敏感，天数这一条也可以去掉不写。

2、读书内容为《走向光明》、戒色论坛元老级前辈文集、传统文化书籍。

3、反省可以是4条内容，也可以是5条内容，两种反省格式都可以。5条内容中的状态是特指今天日课完成的情况:破戒了就只写破戒;没有破戒就在“精进、良好、一般、懈怠”这四条之中选一项，做为日课完成情况的整体自我评价，具体评价标准可以参照“《戒色七部曲》日课标准”（详见《〈戒色七部曲〉解读三：实战提升篇》一文）。状态这一条的内容也可以分别放入收获与不足中来写，反省就变成4条内容的格式。

4、收获与不足：指落实日课以及生活中自己言行的优点与缺点。

5、感恩：这一条很多人都写感恩论坛前辈，其实论坛前辈只感恩一次就可

以了，更多的要写现实生活中今天值得自己感恩的人。

原因：不是不要大家感恩戒色前辈，而是避免暗示自己正在戒色。落实日课目的是为了活出新生命，回归正常生活，不应该再沉溺于戒色以及不断追怀前辈们以往的辉煌和恩德。人应该向前走，而不能一直停留在戒色这个低层次上。色是忘掉的，不是戒掉的。整天执著于戒色，无疑在心里给自己不断做负面心理暗示，这就犯了白熊效应的禁忌（详见《再谈如何断念》一文，白熊效应是戒色基本常识，连这个都不知道，戒色就没有入门）。从戒色圈子里走出去回归正常生活，才是戒色的最终归宿。这也是真正回报戒色前辈的最好方式，所以不要每天都把感恩戒色前辈放在日课中。

6、日课从早睡到反省的七条前后顺序不能颠倒，严格按照以上顺序写。“收获、不足、明天计划（要做的事）”这三条是反省的重点。

以上是理论讲解，下面举一个例子大家就明白了。

【案例】某戒友“别行版”七部曲日课日记

日期：2019 年 5 月 5 日

天数：第 366 天

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：节制上网，上网半小时是为了查阅资料；远邪。

一、早睡：晚 22:00～早 5:30

二、健身：五体投地功 108 个，散步 40 分钟，共 1 小时。

三、读书：上网听新版《走向光明》录音，读《论语别裁》，各半小时。

四、持诵：念诵观音圣号 7000 遍。

五、行善： 网上推广七部曲日课，车上给老人让座等，善事 3 件。

六、奋斗：努力工作。

七、反省：

（1）状态：精进。今天日课完成的很好，身心状态不错。

（2）收获：身体越来越好了，心念越来越清净了。晚上 10 点早睡就是不一样，早上 5 点多就自动醒了，身体感觉很舒服，白天特别有精神，早睡早起一定

要终生坚持下去。

（3）不足：今天对别人说话有些不耐烦，以后要注意方式方法和态度。

（4）感恩：同事小王今天帮我解决了工作中的一个难题。

（5）明天计划：要完成4件事，完成××工作、买衣服、洗澡、打扫居室卫生。

七部曲日课有“别行版”、“通行版”两个版本，二者唯一不同的是持诵。落实“通行版”的持诵，只要每天念诵一遍《重生誓言》就算合格。大家在共修的时候，每天晚上就是按照这种格式在群里报日课，至于日课内容肯定每个人都是不一样的。

七部曲日课共修“重模式”与《戒色七部曲》“报课标准格式”都是在戒友共修七部曲的实践中总结出来的经验，有志于共修七部曲日课的戒友可以参考借鉴以上两种共修模式和报课标准格式。

七部曲日课既可以单独落实，也可以集体共修落实，无论哪种形式都可以成功。现在有很多戒友自发建立了实践《戒色七部曲》日课的共修QQ群或微信群，这样做对成功戒色很有利。大家可以找一些志同道合的戒友尝试共修七部曲，早日走向成功。

在共修《戒色七部曲》日课的过程中需要点评群成员的日课，如何点评？请参考下文《七部曲问题案例点评》、《七部曲优秀案例点评》两篇短文中的点评方式进行点评。两篇短文中的4个案例虽然落实的都是“别行版”，但是对于落实“通行版”的戒友依然具有极高参考价值。

七部曲问题案例点评

本案例是七部曲共修群内某戒友的一篇七部曲日课日记，为维护该戒友自尊，隐去真实网名。这位戒友犯的错误就是落实《戒色七部曲》的新人常犯错误，比较有代表性、典型性，请大家高度重视本案例。

【案例】某戒友的七部曲日课

网名：某某

日期：2017.12.26

状态：未破戒

天数：执行戒色七部曲 0 天，连续戒色第 20 天。

一、早睡：00：30-7:30

二、健身：跑步

三、读书：《戒为良药》

四、持诵：无

五、行善：转发戒色文章

六、奋斗：戒色从现在开始再不能按天数去戒。没有任何意义，我们应该按照修行的天数算，或者按照修行的量去算。（比如：应该每天计算一下自己念观音圣号念了多少遍，抄经抄写了多少章节，做了多少善事，有没有做孝敬父母的事，有没有好好反省自己，忏悔自己，不净观修行了多久，戒色文章看了多少，日课有没有认真去完成……）

七、反省：昨天差点破戒，反应出自己很多问题。昨天下午上课时自己出现了意淫，当时断念有点晚了（缺乏反复断念思想，没有把断念思想深入心里），后来发现便控制住了。那时知道欲火上来了，便决定下课后去念经、做运动（才坚持了一会就不想做了，可见自己对戒色的重要性认识还是不够深刻，说明自己执行力很差，也可能因为这个而再次破戒）。回来后自己吃了个饭，和同学去教室上自习。

在上自习期间，欲火又起来了，对周围的女性有点意淫，于是一个人回到宿舍冷静的坐坐（现在觉得当时欲火又起来时应该认真念经或者修不净，读戒色文章，或者出去运动，反正要转移自己的注意力）。坐了一会就开始玩手机，一玩便到了睡觉，直到早上起来。早起后心静了很多，欲火也控制住了。

回想昨天自己有很多地方做的不好，深深忏悔。戒色道路还很漫长，自己需要去努力修行，不然又出现昨天那样的情况，而自己又没有昨天那么幸运的话必破不可。

【点评】：这位戒友落实七部曲存在九大问题，当然容易破戒，具体如下：

1、早睡问题：00：30～7:30。睡的太晚，起的太晚。应该晚上 10 点前入睡，或 10：30 之前入睡，最迟不能超过 11 点。早上 5、6 点起床持诵、锻炼。

2、健身问题：跑步。绝大多数戒友的身体很虚弱，而跑步是一种剧烈运动，会消耗人体肾精与阳气，对于身体虚弱的戒友不适合。建议在戒色初期以 40～60 分钟的快走代替跑步，快走可以恢复肾气有效治疗肾虚，最养身体。如果有戒友确实很喜欢跑步，也应该以快走为主，以短时间、短距离的低速慢跑为辅助健身方法。比如健身 40 分钟，其中快走 30 分钟、低速慢跑 10 分钟，这样合理搭配最适宜。

3、读书问题：看《戒为良药》。既然落实《戒色七部曲》，那就应该彻底放下《戒为良药》，专心学习《走向光明》。因为这两本书的戒色路线完全不同，只有《走向光明》才会告诉你如何落实七部曲，只有一门深入才能快速取得成功。你不可能同时在两条路上行走，脚踩两只船是没有好结果的。

4、持诵问题：无。持诵可以有效化解淫心，对于顺利戒色有极大作用，并非可有可无。

5、奋斗问题：奋斗部分的内容要简单写今天为学习工作、人生目标而做了什么事。他写的奋斗内容其实是反省内容，他反省的内容是可以的，放在反省里比较合适。

6、方法问题：落实七部曲不需要修不净观，也不需要大量看戒色文章，可以适当看七部曲文章，但重点在于落实行动。修不净观最好有人指导，自己盲修瞎练会出问题的。七部曲很安全，没有副作用，不会走偏，戒掉色已经绰绰有余了，落实七部曲戒色不需要头上安头再修不净观。

7、对治淫念问题：欲火起来是因为没有落实日课的持诵。他说“没有把断念思想深入心里”，说明他对治淫念依然是《戒为良药》断念口诀之类的戒色思维。戒色必须放下《戒为良药》的断念口诀、断念理论，落实《走向光明》的“降念八法”和正确戒色观、断念观，具体详见《再谈如何断念》一文。转移注意力、出去运动是对的，读戒色文章未必能转化淫念。

8、观念问题：这位戒友仍然是《戒为良药》的戒色思维，没有彻底转换到《走向光明》的戒色思维，这样杂修七部曲不会有太好效果。

9、日课格式不规范问题：缺了核心信念、日课前提，反省没有分类写。

如果他认真学习《走向光明》，这些问题他就知道为什么错了。这位戒友犯的错误，很多戒友都在犯，希望大家引以为鉴。

【案例】戒友风的七部曲日课日记

日期：2020 年 5 月 3 日

网名：风

状态：一般

日课前提：远邪(合格)、节制上网(合格)

一、早睡早起：10 点 30 睡，5 点 40 起床，合格

二、健身：100 个梳头功，站桩 30 分钟，合格

三、读书：戒色文章 1 篇，《细讲弟子规》1 集，合格

四、持诵：准提咒 2500 遍（8.488/100 万），合格

五、行善：捐赠 1 元、捐米，合格

六、奋斗：无，不合格

七、反省：

（1）七部曲落实情况：除了奋斗，其他都还不错。

（2）当天收获：兄弟睦，孝在中，财物轻，怨何生。学习孝悌，对兄弟姐妹，应该和睦相处。

（3）当天不足：小姑来了，感觉不够热情，招呼不周。

（4）要感恩的人或事：感恩父亲，爷爷，常空法师，准提菩萨。

（5）个人目标：一年内告别恶习，两年身体尽快恢复 60%

（6）明日计划要做的事：落实七部曲，持诵准提咒 2500 遍，重新做人

【点评】：

优点：日课格式比较规范，从早睡到行善前五条落实得很好。

缺点有 5 点：

一是缺了“核心信念：彻底告别过去，活出全新生命”，这一条放在日课前提之上。

二是“状态：一般”应该放入反省“（1）七部曲落实情况”中，因为这一条也包括了自身的状态；

三是“（5）个人目标”应该放入奋斗项中，先写个人目标，然后写今天为实现目标做了哪些事；

四是“（6）明日计划要做的事”是指与人生发展有关的生活上或学习工作上的事，不是七部曲日课内容，七部曲日课是每天必做的事，就不必写了；

以上 4 点是格式不太规范的问题。

五是没有落实奋斗，这是最大的不足。奋斗很重要，是充实生活和精神世界、培养积极向上心态的重要法宝，对于成功戒色与人生成功很重要，怎能不落实呢？

七部曲优秀案例点评

【案例】戒友“沥雨天壁”的一篇七部曲日课日记

网名：沥雨天壁

日期：2018 年 1 月 15 日

状态：未破戒

天数：连续戒色第 171 天

前提：无事不上网，不看黄（及格）

一、早睡：21：30-5：20（早睡优秀，早起良好）

二、健身：早上 5：40-6：40 快走一个小时（优秀）

三、读书：重读一遍《“戒色系统工程论”》的《实战手册》和《七部曲日课》，读书时长半个小时（及格）

四、持诵：观世音菩萨圣号 3000 遍（良好）

五、行善：捐款、一整天吃素（优秀）

六、奋斗：完成《HCNP》的 1.3-1.8 小节学习

七、反省：

（1）当天不足：读书投入的时间还是不够多。要是真正把七部曲落实到位了，一天的时间很紧凑，甚至感觉时间不够用。我早上运动完后，马上持诵观世音菩萨圣号1000遍，这时已经7：20了。马上洗漱吃早餐，赶在8点前到办公室上班。中午有2个半小时午休，挤出20多分钟时间持诵1000遍圣号。晚上吃完饭稍稍休息，6点开始奋斗。做完既定的奋斗任务，已经是7点半了，又看了半个小时《走向光明》。8点一刻从公司坐公车回宿舍，回到宿舍已经是8点45分了。马不停蹄的持诵1000遍圣号，才能完成当天的持诵量，这时已经过了9点了，但是七部曲的日课还没有写！而且还必须在10点前睡觉，我已经打算今晚不洗澡了。

（2）当天进步：感觉自己的潜能被一点点激发出来了。虽然时间很赶，但是我却把七部曲和昨天定的计划落实到了。为了争分夺秒，我平时走路都加快了速度。

（3）感恩父母，感恩他们给予我生命和智慧。

（4）明日计划：工作上，完成2018年年度工作计划；学习上，完成《HCNP》20页学习；读书上，看《走向光明》一个小时。

【点评】：这位戒友态度很端正，日课七条每一条都落实到位了，日记记录详细，并根据《〈戒色七部曲〉日课标准》进行了自我评价，堪称戒友们的学习榜样。

根据老的《〈戒色七部曲〉日课标准》，他持诵不到一个月，念诵观世音菩萨圣号3000遍算良好；如果他连续持诵30天之后，3000遍算及格。目前的“日课标准”是新版的，这种评价方式就不存在了。

不足：

1、在前提这条之上加上“信念：彻底告别过去，活出全新生命”，就更好了。

2、反省部分的标准格式是“（1）状态；（2）收获；（3）不足；（4）要感恩的人或事；（5）明天计划（要做的事）”。他的反省部分第一条“当天不足”与第二条“当天进步（收获）”的前后顺序需要调整一下。

3、“状态：未破戒”这一条应该放到反省部分里的第一条。“要是真正把七部曲落实到位了……我已经打算今晚不洗澡了”这一段话可以归到“状态”这一条里。

【案例】戒友“脚踏实地”的一篇七部曲日课日记

网名：脚踏实地

日期：2018 年 7 月 18 日

天数：连续戒色 7 天（落实七部曲日课总计 7 天）

日课前提：节制上网，除工作、学习、生活等正事之外不上网；远邪，没有看色情信息。

一、早睡：晚 9：30—早 5：30

二、健身：站桩 35 分钟，打坐 30 分钟，通臂劲 30 分钟，蹲墙功 90 个（近 2 小时）

三、读书：一则戒色人生逆转案例的经典分析 30 分钟

四、持诵：专念 30 分钟＋散念（1 小时）

五、行善：完成（2 件）

六、奋斗：严格执行每天的日课，再苦再累爬着也要完成，破釜沉舟，置之死地而后生。不严格执行日课＝破戒。

七、反省：

1、状态：良好。白天精力和精神状态都不错，晚上有点累，还出现了一段消极的情绪。

2、收获：

（1）不因为状态好就沾沾自喜，因为我知道不好的状态也许下一刻就会降临，我会时刻保持警觉。不因为状态不好就沮丧消极，因为我知道当我全然的接受它，它很快就会流经过去。状态好就在状态好中体验，状态不好就在状态不好中体验。不管是好还是所谓的不好都是来让我们成长的，只有这样我们最终才能超越他们之上，不被所谓的好或不好所束缚，活出真正的自在人生！

（2）今天工作强度很大，如果是以前早就累得不行了，今天只是感觉稍微有点累。才落实七部曲七天就有这么大的提升，真是太棒了！

（3）一阴一阳之谓道，万物负阴而抱阳。万物由阴阳两面组成，人也是由阴阳组成的。但是我们人往往总是喜欢接受阳面的，比如积极向上、喜悦、开心等等所有一切好的，而抗拒所有阴的，比如消极、悲伤、难过等等。当我们抗拒阴就是在抗拒我们自己，因为阴也是组成我们的一部分。因此当阴（消极）出现时，我们应该全然的接受它，允许它出现。因为它本就是我们的一部分，而不是懊恼自己怎么这么消极，怎么会出现这种状态。第二步带着一份觉知去体验它，当我们这样做的时候，这个消极的状态很快会流经过去。

3、不足：

（1）继续加强不净观的练习，争取形成条件反射，看到美女直接看到其本质。

（2）不用脑时就念圣号，严格执行！

（3）一天当中时刻带着一份觉知，知道自己当下在做什么。

【点评】：这位戒友的日课执行总体来说是不错的，态度很端正。

优点：日课七条总体落实到位，尤其是早睡早起、健身、反思很到位。

缺点：

1、健身的量是很足的，但是有一个缺点就是健身项目太多，有 4 个项目，平均用力没有主次之分。健身项目不在多，2 个左右就可以了，关键是长期坚持。如果健身内容太多就难以长期坚持，不能长期坚持效果就出不来。事实上这位戒友连续成功戒色第 40 天的日课里，只坚持了站桩与通臂劲，都是 20 分钟左右，打坐和蹲墙功没有落实。健身改进建议：站桩与打坐二选一，然后加上快走 40～60 分钟，一静一动谓之道。

2、持诵 1 小时的念诵量是基本合格的，他是看时间计算的，建议用电子计数器计数，因为计数与不计数的效果完全不同。建议用 10 念法，念 10 遍记一次数，1 小时的持诵量大约 3 千遍，只需要按计数器 300 遍。

3、奋斗可以简单写一下自己工作方面的事。

4、落实七部曲不需要再练习不净观，因为七部曲已经是非常成熟的戒色法了，不需要再头上安头。练习不净观最好有高人亲自指导，自己盲修瞎练恐怕会出问题。

5、反省部分的标准格式是“（1）状态；（2）收获；（3）不足；（4）要感恩的人或事；（5）明天计划（要做的事）”。他的反省如果“把要感恩的人或事”、“明天计划” 写上就更好了。

6、加上“核心信念”（简写“信念”）这一条，格式就更完整了。

这位戒友就是《〈戒色七部曲〉成功案例选》一文中《实践七部曲一周体会：从精神萎靡到朝气蓬勃》的作者，大家可以看看他的体会文章，把他的文章与日课相对照，看看他是怎么落实日课，如何做到从精神萎靡到朝气蓬勃的？他每天健身近 2 小时，下功夫了，7 天就见效果了。

以上通过对问题案例与优秀案例的点评，等于给大家上了一堂如何评价七部曲日课日记的示范课。大家在组建七部曲共修群的时候可以这样去点评他人的戒色日记，以便于大家共同进步。

下篇

特殊情况如何落实早睡

对于上夜班、面临升学等特殊情况的戒友，如何落实七部曲日课的早睡早起？回答这个问题之前，请大家先看一个案例：

某戒友：……并不代表七部曲没有问题，比如：除了学生和朝九晚五稳定工作的人，其余的人有几个能做到早睡早起？我认识一个戒友已经四十多岁，工厂的班组长，需要上夜班。他这个年龄了，好不容易混到这个程度，要养家糊口，不可能还让他换工作……

回复“上夜班熬夜问题”：

用七部曲戒色，上夜班的戒友可以不落实日课的早睡早起。

七部曲提倡早睡早起，因此有些前辈建议上夜班的戒友换一个不上夜班的工作。如果确实因为生存问题上夜班，也换不了工作，这类熬夜无可厚非，大家要懂得灵活变通。因为上夜班做不到早睡，就质疑七部曲有问题，难道因为少数特

殊戒友就要废掉可以普遍利益绝大多数戒友的早睡早起？考虑问题不应该这样吧？

回复“其余的人有几个能做到早睡早起”问题：

现在人熬夜的原因，恐怕更多的是躺在床上、斜靠在沙发上，无聊地刷手机、看小视频、玩游戏等各类消遣吧？自己做不到早睡早起，就质疑“七部曲提倡早睡早起”有问题？难道大家干脆都去熬夜，都去过颓废的、放纵的、不健康的生活？

综合回复：是七部曲有问题？还是这位戒友犯了教条主义不懂灵活变通，存在认知偏差的问题？

以下几种特殊情况，落实七部曲日课“早睡早起”要灵活变通：

1、上夜班的戒友，可以不落实日课的早睡早起。

2、为了升学等重大事情不得不暂时熬夜一段时间（比如考前 1、2 个月），可以暂时不落实早睡早起。面对高考、考研、考博、考公务员的戒友，这些都是决定自己前途的重大考试，在考前一段时间熬夜进行突击学习，可以暂时不落实日课的早睡早起。一旦考试完毕，必须立刻恢复早睡早起。当然，还有一种解决办法就是每天依然坚持早睡，早上尽量比平时早点起来，利用早上的时间复习功课。两种解决方法，大家自己选择。

3、因为紧急工作等特殊原因，不得不加班熬夜完成工作的，可以暂时不落实早睡早起。一旦紧急工作完成，必须立刻恢复早睡早起。

4、因为其他一些特殊原因不得不暂时熬夜的，可以暂时不落实早睡早起。该事情一旦过去，必须立刻恢复早睡早起。

《戒色七部曲》日课提倡“早睡早起”是绝对正确的，但是不包含以上特殊情况。一句话总结：落实七部曲日课，既要按照书本的建议严格落实，也要根据自己实际情况进行灵活变通处理。

戒色要走中道，落实七部曲日课也要走中道，要懂得灵活变通。大原则都讲了，我们在人生中如何去运用落实，在于个人智慧，而不能教条主义、僵化思维，“运用之妙，存乎一心”。

日记要写多长时间

问：落实《戒色七部曲》日课，每天要写《戒色七部曲》日课日记。问题是，戒色成功之后是否一直要把七部曲日记一直写下去？难道要写一辈子？

关于写七部曲日记的问题，要看你处在什么戒色阶段了，每个阶段的要求是不同的，要辩证看待。

戒色的阶段可以划分为黑暗时期（前 70 天）、小成阶段（70～360 天）、大成阶段（1 年～3 年）、保任期（戒色 3 年直到此生终点）这几个阶段（按：参阅《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》、《浅析戒淫的三个阶段》等文章）。

在戒色大成阶段之前，也就是成功戒色 1 年～3 年之前，每天要严格按照标准格式写七部曲日记，目的是为了进行自我监督，养成良好行为习惯与健康生活方式。（按：日记格式详见《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》）

在戒色大成阶段之后，也就是成功戒色 1 年或 2、3 年之后要不要把七部曲日记一直写下去呢？

答案是：可写，也可不写。

坚持写，有三种情况你自己选：一是如果你能严格按照七部曲日记格式坚持一直写下去，这是最好的。因为此时你是在写修身七部曲日记、立命七部曲日记。二是不按照七部曲日记格式写，把日记格式简化为综合性日记。三是一周写一次周记。

如果你不想写，也可以不写。因为经过 1～2 年坚持写七部曲日记，你已经形成了良好行为习惯与健康生活方式。此时你只要每天坚持七部曲日课（即良好行为习惯与健康生活方式），在心里“写”七部曲日记就可以了。也就是每天睡觉之前，把自己当天落实七部曲日课的情况自我反思一下，不落笔在纸上。

总之，到了戒色大成阶段（成功戒色 1 年～3 年）之后，也可以不写七部曲日记，但是你每天必须坚持七部曲日课，也就是每天坚持良好行为习惯与健康生活方式。

为什么？

原因一：每天坚持七部曲日课是保证你终生不破戒的法宝。

原因二：七部曲日课的本质是健康生活之道，是人生成功之道，是人生可持续发展之道，戒色只是七部曲日课最初级、最低级的功能，顺带戒个色而已。你想健康生活吗？你想人生成功吗？你想人生可持续发展吗？那就每天坚持落实七部曲日课吧。

人生是逆水行舟，不进则退，戒色也是如此。

前辈是怎样成功的

戒色不能依赖任何人。戒色都是自救，没有依赖别人成功的人。前辈文章只是一个向导，告诉大家正确的方向，路最终还要靠大家自己走。

目前（2022 年）成功戒色 11 年的戒色论坛精英会员光明蜘蛛，曾经有 19 年的严重手淫史，他说：“我当初戒色成功没有依赖任何人，几乎没有和哪一位前辈交流过，只是读了戒色成功者的经验帖，然后老老实实按照他们的方法去做，天天如初，一次也不敢怠慢，这样才成功的。”

戒色论坛元老级前辈寡欲清心，有着 20 年的严重手淫恶习史，目前（2020 年）已经成功戒色 18 年了。寡欲清心是怎么戒掉的？在他戒色的时候国内网络没有普及，也没有一家专业戒色网站，他完全靠自己，没人指导他，也没有和任何人交流过。

目前我成功戒掉恶习 15 年了。我当初的戒色环境比光明蜘蛛还差，当时我不但找不到一位前辈、戒友可以交流，甚至连现成的戒色方法和经验都找不到。当时国内只有戒邪淫论坛这一家戒色网站，由于网络不普及，我几乎不上网也不知道。我没有依靠任何人，完全靠自己摸索方法，成功戒掉了 25 年严重淫习。

看看这些前辈是怎么成功的？没有前辈来指导他们，全靠自己。不要幻想自己跟着哪一位戒色前辈就会有成功的把握。如果你不放弃依赖他人的思想，不能自立自强，即使你天天跟着最有名的戒色大神依然是失败。凡是戒色成功的人都是独立性、执行力很强的人，他们不会过多依赖戒色前辈。戒色完全是个人的事，能不能成功和前辈的指导没有任何关系。

高效、普适的戒色法《戒色七部曲》（别行版、通行版）现在已经给大家提供了，而且有很多戒友都通过这个方法成功了，给大家树立了好榜样。如果你还戒不掉，那就是你自己的问题，谁都别怨！

成功的关键在行

成功戒色的关键在落实行动。对一件事不要等到理论完全搞透再去做，要立刻落实行动。在行中求知，不要等将来，现在就要行动。

陶行之先生的“知行合一”来自王阳明的“知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知”。高度概括一下：知之真切处是行，行之真切处是知。

这句话同样适用于七部曲。你认识《戒色七部曲》有多到位，你的行动就有多到位；你落实《戒色七部曲》有多到位，你的认识就有多到位。用七部曲戒色一定要做到知行合一。也唯有真正做到了知行合一，七部曲的最大威力才能展现出来。所有关于七部曲的文章都是告诉你如何落实七部曲日课，都是为落实七部曲日课服务的，不落实行动，你看再多七部曲文章都没用。

戒色不是什么高深的专业，不是类似微积分之类的深奥学问，是一个很简单的事情，但是现在被人为复杂化了。用《戒色七部曲》戒色就是回归质朴、简单的戒色之路：成功戒色其实很简单，把七部曲落实到日常行动中，行动到位了，色就戒掉了。

小　结

为了更好地运用《戒色七部曲》戒掉色，请大家继续阅读本文续篇《实战提升篇》。

《戒色七部曲》解读三：实战提升篇

本文是《戒色七部曲》解读系列第三篇，是《践行进阶篇》的续篇，是戒色实战必学内容，是戒色成功的指南。

目录索引

上篇

本篇要点:《戒色七部曲》日课标准、日课标准实践要点、戒色“每日十问”、戒色先远邪、节制上网的建议、高效戒色的原则、成功就一句话

中篇

本篇要点：七部曲实践前提、实践七部曲的通病、戒色常犯的错误

下篇

本篇要点：戒色必须走中道、戒色众生相、成功的秘密、人生逆袭宝珠、七部曲受益标准、七部曲的殊胜

正　文

上篇

《戒色七部曲》日课标准

俗话说“没有规矩，不成方圆”。没有一个具体的《〈戒色七部曲〉日课标准》，无法知道自己日课是否落实到位，戒色也无法快速走向成功。《〈戒色七部曲〉日课标准》有助于大家更好地制定日课、落实日课，进行自我监督，以期日日自新，早日获得戒色成功与生命重生。

《〈戒色七部曲〉日课标准》（自我评价标准）如下：

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：节制上网（无事不上网）、远邪（不看黄），及格；过量上网或近邪（看黄），不及格。

一、早睡早起：

（一）早睡：晚上 9：00～9：30 之间睡，优秀；晚上 9：30～10：00 之间睡，良好；10：00～10：30 之间睡，及格；10：30～11：00 之间睡，达标；11：00 之后睡，不及格。

（二）早起：原则上在当地上学、上班时间前 4 个小时左右起床为优秀或良好，在当地上学、上班时间前 3 个小时起床为及格。比如当地早上 10 点上班，6 点左右起床为优秀或良好，7 点左右起床为及格。

举例：（1）早上 9 点上学上班地区：早上 5 点之前起床，优秀；5：00～5：30 点之间起床，良好；5：30～6：10 之间起床，及格；6：10 之后起床，不及格。（2）早上 10 点上学上班地区：早上 6 点之前起床，优秀；6：00～6：30 点之间起床，良好；6：30～7：10 之间起床，及格；7：10 之后起床，不及格。

（按：由于各地存在时差，早睡早起时间的标准仅供大家参考，可根据本地具体情况自行灵活调整。比如，由于地域时差问题，西部地区部分省份与北京时间相差 2 小时，这些地方的早睡及格标准就是不超过晚上 11 点。有些地方早上 7 点上学上班，就不必拘泥于以上早起标准，标准可以自己调整。）

虽然各地存在时差，只要养成每晚 10 点早睡的好习惯，早上 5、6 点早起是完全可以做到的。建议大家尽量利用早起的时间健身、持诵、学习工作。睡眠的最佳黄金时间是晚上 10 点到凌晨 5 点，7 个小时的睡眠足够了。

二、健身：

锻炼 1 小时及以上，优秀；锻炼 40～60 分钟之间，良好；锻炼 30～40 分钟之间，及格；30 分钟以下或没锻炼，不及格。

健身内容：是指散步、快走、蹲墙功、固肾功、八段锦、五体投地功、站桩、静坐、通臂劲、太极拳等温和的养生康复方式，而不是指剧烈的跑步运动。具体请参看七部曲相关健身文章。如果一定要跑步，建议采取 1 公里内的短距离慢跑，如此跑步才不会伤身。

三、读书：

读书 40～60 分钟之间，优秀；读书 30～40 分钟之间，良好；读书 20～30 分钟之间，及格；读书 10～20 分钟，达标；10 分钟以下或没有读书，不达标。

读书范围：1、戒色类：《走向光明》、戒色论坛元老前辈文集；2、传统文化类：《幸福人生讲座》、《论语别裁》等传统文化书籍。3、专业类：自己所学专业或工作相关专业书籍。

注意事项：在成功戒色 1～2 年之前，读书的重点是戒色类；在成功戒色 1～2 年之后，读书的重点是传统文化类。有些戒友伤的很深，脑力跟不上，书根本看不进去，可以采取听音频的方式代替。

同样是最低标准，为什么读书的标准低而健身的标准高呢？是为了让大家跳出整天看文章啥都不干的戒色误区，让大家动起来，你才知道什么是正确戒色。

四、持诵：

（一）别行版：

日课念诵观音圣号 5000～10000 遍或准提咒 1200～2000 遍，优秀；

日课念诵观音圣号 3000～5000 遍或准提咒 800～1200 遍，良好；

日课念诵观音圣号 2000～3000 遍或准提咒 600～800 遍，及格；

日课念诵观音圣号 1000～2000 遍或准提咒 300～600 遍，达标；

日课念诵低于观音圣号 1000 遍、准提咒 300 遍，不达标。

（按：～符号是指区间量，举例：600～800 遍是指日课持诵量只要在此范围内的任何一个量都可以，比如 600 遍、或 650 遍、或 700 遍……或 800 遍都可以，具体多少量大家自己定。其他以此类推，不做多余解释。）

（二）通行版：每天早、晚各念诵一遍《重生誓言》，优秀；每天早上念诵一遍《重生誓言》，及格。

五、行善：

日行善事 3 件及以上，优秀；日行善事 2 件，良好；日行善事 1 件，及格；没有行善，不及格。

六、奋斗：

根据自己制定的学业或者工作上的目标是否达成进行评价。做到，及格；做不到，不及格。

七、反省：

（1）当天收获（进步）；（2）当天不足之处；（3）要感恩的人或事；（4）明日计划要做的事。4 项全部反思，优秀；反思前 3 项，良好；反思前 2 项，及格；反思 1 项，不及格。

《〈戒色七部曲〉日课标准》是衡量我们日课是否落实到位的一把尺子。每一项都能做到日课最低标准（及格或达标），就可以成功戒掉恶习。如果能做到良好或优秀标准，成功的把握就更大了。在实践中大家要根据自身情况量力而行，选择适合自己的标准执行。

《〈戒色七部曲〉日课标准》 有两大功能：

一是每天严格落实自己制定的“七部曲日课标准”，可以起到自我监督、规范自己行为的约束作用，对成功戒色有极大的帮助，因为破戒是自我放纵的堕落生活方式导致的。

二是促进自己“苟日新、日日新、又日新”（ 不断进步、自新），有助于养成健康生活方式、有序生活状态，对于自己学业事业的成功、今后的人生发展也起到极大的促进作用。

简言之，《〈戒色七部曲〉日课标准》不仅仅是戒色，也是进行生命的重建！在戒色成功之后，就变成《〈修身七部曲〉日课标准》、《〈奋斗七部曲〉日课标准》了，具有终生实践价值。

日课标准实践要点

一、《〈戒色七部曲〉日课标准》是一个共性标准，仅供大家参考。由于每个地区的情况不同，每个人的具体情况也不同，大家可以根据自身实际情况对日课标准做一些灵活调整，让日课和自己的生活很好地融合起来。

二、由于存在个体差异，大家要根据自身执行力与实际情况灵活制定日课量。

执行力很强的戒友，一开始就能做到及格标准或良好标准，那么这类戒友不需要过渡期，一上手就用及格标准或良好标准做为自己的日课量，每天认真落实。

执行力很弱的戒友，做不到及格标准，怎么办？可以根据自己实际情况制定一个标准较低的“七部曲微日课”，每天坚持落实。例如：“微日课”健身 10 分钟、读书 10 分钟、持诵 10 分钟，坚持半个月或一个月养成习惯后再提高，慢慢地让自己的日课与“日课标准”靠齐。早睡，经常熬到半夜 1、2 点睡觉的人，从晚上 12 点睡觉做起逐步提高到晚上 11 点半、11 点、10 点半睡觉；行善，若

是哪天没有善事可做，也不必懊恼；奋斗是每天认真学习、工作，不难；反省是把自己当天日课落实情况写个七部曲日记，也不难。

按照“七部曲微日课”先去做一个月，每天都能完成任务，每天都会充满自信，避免了完不成日课的挫败感、破罐子破摔的心态，渐渐就养成了好习惯。之后你就不会满足“七部曲微日课”，开始逐步提高日课量，一般经过 1～3 个月的过渡期，日课量就能跟“日课标准”的及格线靠齐了。至于别行版的持诵量，能做到“达标”的标准也是可以的。对于执行力很弱的戒友，建议反复阅读《钩沉索隐——〈戒色七部曲〉指要篇》里的《七部曲微日课与逆袭人生》这篇小短文，一定受益匪浅。

执行力较强的戒友，制定一个标准较高的“七部曲微日课”每天认真落实，通过 1～3 周的过渡期，逐步达到 “日课标准”的及格线。

三、日课量要适中，养成每天落实日课不中断的好习惯。一旦定了一个日课标准，在一段时间内就要保持固定不变。比如有戒友某天勇猛精进大量持诵观音圣号一万遍，第二天突然掉下来只持诵 200 遍，这样忽上忽下没有稳定性是最忌讳的。与其这样不如每天稳定在圣号 3000 遍或 2000 遍这个量上，这个量尽管不高，但是天天都能坚持做到，这比忽上忽下强一万倍。

四、根据某段时间内的特殊情况，可以适当提升或降低日课量，在这段时间内保持日课量相对固定不变，不中断日课。比如，有些初三、高三的学生戒友，面对升学的巨大压力，没有那么多空闲时间，在这段特殊日子里持诵量就可以降低为每天持诵 10 分钟或 20 分钟，每天保持这个量不变，等过了中考、高考这段特殊日子之后，日课持诵量再提起来。其他情况不举例了，总之大家要懂得灵活处理，举一反三。

【七部曲日课范例】

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：节制上网、远邪

一、早睡：10:00 早睡—5:30 早起

二、健身：快走 40 分钟、固肾功 60 个

三、读书：读《走向光明》20 分钟、《论语别裁》20 分钟

四、持诵：观音圣号 5000 遍（“通行版”是早起念一遍《重生誓言》）

五、行善：生活中随缘行善、网上劝人实践戒色七部曲

六、奋斗：努力学习工作，完成当日计划

七、反省：（1）收获（进步）：……，（2）不足：……，（3）感恩的人或事：……，（4）明日计划完成……。

点评：这是根据《〈戒色七部曲〉日课标准》制定了一个具体的《戒色七部曲》日课，每天都要做到这个《戒色七部曲》日课，如此在日常生活中规范自己的行为，色就戒掉了。当然，这只是给大家举了一个制定日课标准的例子，大家要根据自身实际情况制定一个适合自己的七部曲日课标准。

细心的戒友会发现：《〈戒色七部曲〉共修指南》一文中的《〈戒色七部曲〉日课“报课标准格式”》中的反省是 5 条，多了第一条“状态”，而这个《〈戒色七部曲〉日课标准》的反省是 4 条，没有“状态”这一条。反省到底按哪个格式写呢？其实 2 个格式都可以。“状态”的内容可以分别放入收获与不足中。

【“别行版”七部曲日课案例】某戒友

日期：2018-1-12

天数：连续戒色第 5 天，戒色七部曲实修第 85 天

一、早睡：昨晚 12：00（不及格），早起：7：00（不及格）

二、健身：睡前拉筋（不及格）

三、读书：读书一小时（优秀）

四、持诵：5000 遍观世音圣号（良好）

五、行善：无（不及格）

六、奋斗：努力工作，做好自己的本职工作（及格）

七、反省：（1）收获：今天参加了单位活动当拉拉队，单位的同事在比赛中努力拼搏拿到了奖，我也很想不断提高自己，像他们一样为单位甚至为国家争光，所以戒色是实现我理想的基石。（2）不足：当给每项日课打分，才发现及格的太少，除了读书、持诵和工作外，都不及格，应当好好思考怎么做的更好，

明天要认认真真完成每项日课，做到日课一天比一天好，绝不轻言放弃！（3）感恩：感恩领导的关心，感恩单位的培养，感恩父母辛勤的劳动，我会继续努力，绝不放松自我。（良好）

点评：就像这位戒友说的，当给每项日课打分后才发现及格的太少，才发现自己做得并不好。对日课的每项进行自我评价是必要的，通过自我评价，才能知道自己的日课落实得好不好。不足之处：这位戒友漏了核心信念与日课前提，注意“日课前提”也要在日课中体现出来并进行自我评价。

【“通行版”七部曲日课案例】戒友老斗士

日期：2019 年 11 月 28 日

日课前提：节制上网（及格）、远邪（及格）

一、早睡早起：晚 22:00 睡（良好）、早 6:00 起（及格）

二、健身：上午俯卧撑、固肾功、金鸡独立（及格）

三、读书：一小时以上（优秀）

四、持诵：早一遍《重生誓言》（及格）

五、奋斗：重建生命（及格）

六、行善：尽可能地料理家务（良好）

七、反省：（1）收获：以一种朴素的生活态度去工作与生活，认真踏实感让自己平静下来。（2）不足：由于被频遗的后遗症所困，每当发作时内心会有怨与怒，尽管明白这苦果都源于自己所种的因。（3）感恩：能够与母亲平淡生活。（4）明日的计划：努力执行七部曲，坚实地重建生命。

点评：“核心信念”遗漏了；不建议做俯卧撑，因为这是锻炼肌肉，对于肾气的恢复作用不大；固肾功做了多少个、金鸡独立多长时间要量化；料理家务不算行善。其他方面都可以。

“日课标准”可以有效监督自己是否将七部曲日课落实到位了。根据标准对自己每天的日课落实情况打一个分，在自己日课七条的每项后标注优秀、良好、及格或不及格，哪些条目做的不好，一目了然，明日可以进一步改进。日课七项

与日课前提能全部及格，说明日课落实比较到位，成功的希望就大了。如果不及格的条目过多，说明日课落实得不好，成功的希望就小。

写七部曲日课日记一定要具体化、量化。有些戒友写得不规范，比如有些戒友读书只写了读哪本书，读书多长时间或读了多少页没有写，健身快走多长时间或快走几公里，没有写清楚，这样写日课是不合格的。

戒色“每日十问”

1、男儿第一是立志，我有人生理想、实施计划吗？我是否真正下决心彻底改造自己、活出全新生命？（《戒色七部曲》之核心信念：彻底告别过去，活出全新生命）

2、我今天是否做到了无事不上网、不玩手机、远邪（远离网络色情及一切色情污染缘），培养一个有益身心的正当爱好来替代？（《戒色七部曲》之前提条件）

3、我今天是否做到了早睡早起，早上醒后不赖床？（《戒色七部曲》之早睡早起）

4、我今天是否执行了清晨锻炼 40～60 分钟的健身计划？（《戒色七部曲》之健身）

5、我今天是否阅读了有益身心的文章书籍 30 分钟？（《戒色七部曲》之读书）

6、我今天是否完成了自己制定的持诵日课（别行版佛号 1000～3000 遍或准提咒 300～800 遍、通行版早上一遍或早晚各一遍）？（《戒色七部曲》别行版与通行版之持诵）

7、我今天是否做到了孝养父母、日行一善，在别人需要帮助而我又有能力帮助的情况下施以援手，为自己培养了正气福德？（《戒色七部曲》之行善）

8、我今天是否做到了为实现人生理想而努力学习、工作，多做正事忙起来，少些空闲与无聊？（《戒色七部曲》之奋斗）

9、我今天是否打扫了居室卫生（周末彻底清扫），让居住环境变得干净整洁？（《戒色七部曲》之反省修身）

10、我今天的言行是否有过错？明天如何惩罚自己改正过错？明天的学习工作要做哪些事？（《戒色七部曲》之反省）

不要只是喊口号，说自己开始戒色了，这不叫戒色，这是另一种形式的意淫。你只是在幻想自己戒色，却没有为戒色付出任何实质努力。没有付诸实际行动的戒色，跟做白日梦有什么区别？

不改变自己的行为习惯，不改造自身的毛病习气，不转变自己的人生态度，不提升自身的道德修养，再喊口号、再发毒誓也是枉然，失败是必然的结果。

解析：《戒色“每日十问”》是落实《戒色七部曲》日课的配套方法，也是日课反省的具体内容，是落实《戒色七部曲》日课的每天必做功课。建议工工整整抄写下来或打印下来，贴在自己居室显眼的地方，每天以《戒色“每日十问”》拷问自己的灵魂，直面自己的内心世界，看自己每天做到了哪些？以前有不少成功戒色的戒友就是这样做的。每天扎扎实实落实《戒色七部曲》日课，做到《戒色“每日十问”》，打好“《戒色七部曲》日课+《戒色“每日十问”》”这套组合拳，戒色一定成功。

过错的内含比较广，指浪费宝贵时间无聊上网、玩手机、玩游戏、看色情信息、破戒、与人交往说错了话、做错事等等。对这些不良行为第二天进行自我惩罚，比如加大运动量、持诵量、捐款做善事、吃少量水果禁食一天等。

抄写或打印时，题目《戒色“每日十问”》可以改为《奋斗“每日十问”》或《修身“每日十问”》、《立命（生命重生）“每日十问”》，内容只抄写、打印十问内容，括号内的注解可以舍弃，“不要只是喊口号……失败是必然的结果”这段话中“戒色”可以换成奋斗或生命重生等词。

本文借鉴了戒色论坛版主小小的一篇文章，对题目、内容做了修订升级，使之与《戒色七部曲》日课相对应。大家不要小看《戒色“每日十问”》，它与《“戒色系统工程论”体系》相对应，不仅仅是用来戒色的，也是用来修身、奋斗、生命重生的。戒色成功之后就是《奋斗“每日十问”》、《修身“每日十问”》、《立命“每日十问”》具有终身实践价值。

戒色先远邪

用《戒色七部曲》戒色，首先要做到节制上网、远离一切色情信息（远邪），这一点就是日课前提。做不到日课前提，戒色是不可能成功的。

现在智能手机普及了，上网变得无比便利，对于戒色反而有巨大妨碍，原因是网络色情信息的存在。戒色必须先戒掉爱玩手机、爱上网、爱玩游戏的坏毛病，否则很难成功。

很多人落实七部曲日课失败的原因有两个：一是日课本身落实不到位，二是日课前提没有做到。很多人往往重视日课本身，却忽视了日课前提的重要性。做不到日课前提（节制上网、远邪），戒色早晚会失败的。

【案例】戒友悟心

昨日又破戒了，破戒的原因多数是因为没有做到戒色的前提“无事不上网，远离色情信息。”还有就是淫念来时没有转移，导致破戒。

【案例】戒友木头

我上次破戒是90天前，原因是破戒前四天都没做到节制上网，上班得空刷一下新闻，看一下小视频。到第四天晚上刷了两小时小视频（因为明天休息），白天起床无聊又看了5、6个小时新闻和小视频。自己提醒自己：只看几条新闻就不看了，却莫名其妙地去看图片、小视频，最后看黄破戒了。

【案例】戒友超然脱俗

昨天破戒的原因在于长时间上网和玩游戏，之后日课没有落实就破戒了。

这类案例太多了，就不举例了。

现在是网络时代，完全不上网也不现实，但是节制上网是可以做到的。什么是节制上网？就是戒除网瘾，无事不上网，有正事才上网，办完正事立刻下网。正事是指生活、学习、工作方面的事。比如因为学习、工作而上网查资料，查完立刻就下，不乱点网页；或是网购生活用品以及学习、工作的资料，网购完毕立刻下网。做到这一点，戒色就成功了一半。

寡欲清心是“中弘期”元老级别前辈，目前他成功戒色近20年了，他在《戒色八年的一点儿感想》中写到：

“从开始戒手淫到今天，已经走过了整整八个年头。在这八年中，感触最深的，也是没有倒下的最重要原因，就是：我从未主动沾染过任何色情信息。我想，对这条原则的坚持是我没有失败记录的核心所在。其实，任何一个打算远离手淫的人，都必须要做到这一点，这是戒除手淫恶习的必要条件。”

为什么寡欲清心戒色八年不破戒？因为他做到了一点：从未主动沾染过任何色情信息，也就是做到了远邪！

狭义的邪，是指网络上的色情文字、图片、视频，以及擦边的准色情文字、图片、视频等。广义的邪，不仅仅是指网络色情与擦边准色情信息，也包括邪淫朋友、色情与准色情场所、一切色情与准色情的事物。在空虚无聊的情况下做一些无意义的事，或搜索查看一些对你无实际意义的信息，也是邪。也就是说，在无所事事的心态下，做一些无聊的对自己无意义的事，也是邪。

很多人破戒的经历如下：

上网过久➡无意中看到擦边准色情信息➡勾起心中沉睡已久的欲望➡开始主动搜索擦边准色情信息➡进一步搜索纯色情信息（近邪）➡破戒

为什么要节制上网（控制上网）呢？根据上面的推导公式，破戒的起因是上网过久（不节制上网）。不节制上网的结果就是近邪，近邪就意味着破戒！这就是前辈的戒色经验谈。不信，大家可以试试看。

【案例】戒友唐中亮

从去年10月开始学习《××良药》到今年四月，再从4月至今我学习了七部曲。两者相比较，七部曲才是适合我的戒色方法。经过近一年的戒色，我也明白了我为什么一直戒不掉的原因：一是网瘾太大，二是未彻底执行七部曲。

单单网瘾这个前提就让我停滞了一年。现在我才幡然醒悟，我不再玩手机，不再看新闻、电视、王者荣耀、直播，反正与网有关的我都不会再去碰。从19年的中秋节这天开始，我坚信我一定能彻底落实《戒色七部曲》获得戒色成功。

点评：这位戒友为什么戒色失败？就是上文讲的：一是日课本身落实不到位，二是日课前提没有做到。因为沉迷网络，让这位戒友原地踏步了一年，戒色没有丝毫进步。

【案例】戒友晨光熹微

要杜绝一件事，最好的法子就是解决滋长它的土壤，而非野火烧草一般，就算一片狼籍，它却春风吹又生。我也是向善知识学习取掉了家里宽带，手机用2G卡，大幅度减少无聊上网，又每天坚持做七部曲日课，才感觉自己戒色走入正轨，更看到成功的希望，现在戒色八十多天了。

点评：做到了日课前提，进步是立竿见影的。

【案例】戒友阳光在海以南

我用七部曲戒色103天的时候破戒了，原因是日课没有落实好，甚至断断续续。后面又接触了黄，《戒色七部曲》的日课前提断绝一切色情信息没有做到，就这样破戒了。

我并没有放弃，这次我狠下心来开始认真落实七部曲日课（当时是2019年4月底了，我把5月1日做为新生日），期间也有很多的考验，也有做得不好的地方，但还是坚持了下来。努力工作加上日课的落实，我渐渐地忽略了时光的流逝，10天，20天，50天，100天，150天，200天，250天直到现在，这个天数在之前我觉得根本就是天文数字。这期间我没有看过一次黄，有几次都是险之又险的避开了，我知道自己获得了阶段性的成功。

点评：再次验证了一点：做到日课前提，是落实七部曲戒色成功的重要保证！也是落实七部曲戒色成功的捷径！

某戒友问：

“如何控制自己使用手机的时间？节制上网时间是日课的前提，然而我发现，每当我上网的时候，都会被网上的一些短视频、段子、知乎上面的热门问题等吸引而去，最后就是本来只想上几分钟的网，结果却变成了上1个小时的网，白白浪费了很多时间。在这个信息爆炸的时代，我们太容易卷入其中了。无事不上网，说起来容易，做起来真的很难，对于这个问题，应该如何解决？”

大家要认清一点，只要你一开始手机上网闲逛或打开电视的行为，没有一个小时的时间，你是不会手机下线、关掉电视的。就算你一开始只是想看几分钟电视、手机，你也根本做不到，这就是规律。有了这个基本认识，那么克制自己上

网的好办法就是三个字“慎于始”，即一开始就不用手机无聊上网闲逛。“手机上网是用来办正事的，而不是无聊打发时间用的”，把握住这个上网原则，你离成功就不远了。

你有空上网闲逛来消磨打发时间，说明你还是太闲了。如果你把七部曲真正落实到位了，你会觉得时间是不够用的。每天都有做不完的正事等着你去做，你会过的很充实，你还会闲得无聊去网上闲逛？如果你把时间都投入到学业、事业中，投入到健康业余爱好中，投入到为前途而奋斗之中，投入到落实七部曲日课之中，你是没有时间上网的。你有无聊上网的时间，说明你没有规划好自己的七部曲日课，因为七部曲日课涵盖了你从早到晚一天的生活。

戒除一个坏习惯的最好办法，就是用另一个或多个好习惯去代替这个坏习惯。这是“系统戒色论”的基本理念，也是《戒色七部曲》核心戒色理念。这个理念很多人都忽视了。根据这个理念，如何控制手机上网，就有答案了：

首先，要严格自律，严格戒网瘾，有正事才上网查资料，查完资料立刻下网，不在上网闲逛消磨时间；

其次，用七部曲日课、有益身心的爱好、多做正事、为前途而努力奋斗等方式，充实自己的生活来替代无聊上网，这是解决手机上网的有效办法。

戒色先远邪，远邪先戒网。远邪是戒色成功的第一步，也是非常重要的一步。节制上网，远离网络、游戏，远离一切网络色情与准色情文字、图片、影视以及色情与准色情场所、淫友、事物，是成功戒色的先决条件。做不到这一点，即使用高效的《戒色七部曲》戒色也不可能成功。这一点真没有什么可说的，大家用自己的亲身经历来验证这个真理吧。

节制上网的建议

前段时间，一则《百年间我们很相似》的微博爆红：百年前我们躺着吸鸦片，百年后我们躺着玩手机，姿态有着惊人的相似！那则微博上的老照片，同样的姿势，时光的转换，令人唏嘘不已。

智能手机的流行让我们不知不觉中形成了一种可怕的习惯：早晨睁开眼第一件事是摸摸手机在哪里，晚上睡之前最后一件事还是玩手机，似乎离开了手机我们就与世隔绝一般的孤独！

凡事皆有两面性。不可否认智能手机为我们带来了生活的便利，但同时也带来了极大的副作用。智能手机深度介入生活衍生了淡漠人情、沉迷网络、丧失注意力、增加疲劳感、健康受损、精神空虚等负面问题。世界上最遥远的距离就是：我在你身边，而你在玩手机。

现代社会，好多人手里都有两三部手机。国家大事、明星八卦、国际争端、流言蜚语、爱恨情仇、是非恩怨……你去刷手机上网，连续刷两三个小时，信息绝对不会重样的。其中每个标题、每张图片都在热情地召唤你去点开、浏览、转发、评论……信息如大河流淌，川流不息、无止无尽。大多数的信息都是无用的、无价值的、无意义的，它们的存在只是为了消磨掉你的时间和精力。刷手机的时候你会很爽，可是刷了一晚上手机之后，你并没有得到多少对自己生活有实际意义的帮助。

沉迷手机，是现代人的通病。大街上、公车上、地铁上、商场里、办公室里，随时随地你都可以看到低头玩手机的人。可怕的不仅仅是我们成年人，小孩儿也天天看手机。现代人的眼根、耳根整天沉迷于刷视频、追网剧、听歌、玩游戏、看明星八卦，精气神都被手机耗散光了。手机，让现代人“魂飞魄散”。其实今日的智能手机与当初的鸦片一样，蚕食着我们的热情与灵魂。手机毕竟只是一种工具，如果太依赖某种工具，只能说明我们无法主宰自己的灵魂。

在这个时代生活已经离不开智能手机与网络了，完全不上网不现实，但是节制上网是可以做到的。《戒色七部曲》的“一个前提”（日课前提）是“节制上网，远离一切色情信息（远邪）”。做不到“日课前提”，《戒色七部曲》日课就会失去效果，戒色想成功，很难。

节制上网就是除了因学习、工作、生活等正事上网以外，做到无事不玩手机、不上网，把每天上网时间控制在一小时之内，时间节省出来都用在正事和业余爱好上，来充实自己的生活和精神世界。

【案例】戒友 cl&shirobako

戒色要标本兼治。个人建议因为手机破戒的戒友可以尝试减少使用智能手机。还有就是安装安全的控制使用手机的 APP。

【案例】戒友断恶修善

真发心戒除恶习的首要条件就是远离智能手机。断网两天，感觉内心非常清净。多出的时间可以用来持诵，和家人、朋友、同事多说话。

自从 2012 年买了第一部智能机，破戒次数明显比以往任何时候多，身体健康直线下滑。去年下半年，有三次破戒都是用智能手机时间太长导致。这几天我只是报日课的时间看下手机，其他时间用功能机。首先，破戒的源头避免了；其次，会让自己感觉时间很宝贵，不应该用来过度刷短视频、微博、聊天。

任何时刻绝对不能接触黄源。也就是非学习时间必须断开网络，学习时间也应该严格计划控制好时间。当我们远离了邪淫的环境，平时淫念起来了，不必去理会它，念圣号就会化解掉。

节制手机上网，提供几点建议：

1、千万不可以带着手机上床，这一点大家自己体会去。

2、合理规划自己每天的时间，把时间用在正事上，为前途而奋斗。

3、培养一项业余爱好来替代。

4、用手机和上网是为了办正事，办完正事立刻下网，不要乱点。做到无事不玩手机、不上网。

5、多和家人、朋友交流沟通，多参加户外活动，回归现实生活。一个人休闲的时候，阅读一本内容有益的纸质版书籍来替代，或从事业余爱好。

6、不要对自己“克制网瘾的能力”过于自信。你要有一个清醒认识：只要一开始手机上网闲逛，没有一个小时，你是绝不会手机下线的。有时候一个小时都算少的，很可能连续玩手机 3 小时你都不知道疲倦，也舍不得下网。

7、使用功能机，或安装控制使用手机的 APP。

8、方法再多，建议再好，说到底还是要依靠自己克制自己的能力。缺乏自控力与执行力，神仙都救不了你。

高效戒色的原则

戒色其实很简单，每天把《戒色七部曲》日课落实到位就戒掉了。怎样才能落实到位，有没有高效落实《戒色七部曲》的方法呢？有的，就是每天坚持“三固化原则”：固定日课内容、固定日课数量、固定落实时间。

用“固化原则”落实七部曲日课，就是每天在固定的时间睡觉和起床，固定的时间锻炼，固定的时间读书学习，固定的时间持诵，固定的时间奋斗，固定的时间反省……总之是在固定的时间做固定的事情，雷打不动，这样才能形成条件反射，越做越轻松，培养成新的好习惯，才能最终打败恶习取得戒色成功。

《戒色七部曲》日课是系统戒色法，强调全面改造自身坏习惯、坏毛病，全面养成良好行为习惯代替坏习惯，从而达到不直接对抗淫念却可以不战而胜的目的。“戒掉一个坏习惯的最好方法，就是用另一个好习惯去替代它”，这是系统戒色法《戒色七部曲》日课的精髓。

如何培养出好习惯？必须要通过“固化原则”培养出好习惯，才能赶走坏习惯，而不是一味的克服压抑坏习惯。没有按照“固化原则”（固定内容、固定数量、固定时间）落实日课，而是三天打鱼两天晒网式的落实日课是没有任何效果的。想戒色了，恨不得不睡觉去做日课；心情不好了，日课就不做了，这样落实日课注定会失败。

怎样做到固定日课内容、固定日课数量？就是先制定一个《戒色七部曲》日课，举例如下：

《戒色七部曲》日课

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命

日课前提：节制上网、远邪

一、早睡：晚 10:00 睡觉，早 5:20 起床

二、健身：快走 40 分钟，固肾功 30 个，蹲墙功 30 个

三、读书：学习《走向光明》20 分钟、《幸福人生讲座》30 分钟

四、持诵：准提咒 800 遍或观音圣号 3000 遍（通行版，念诵重生誓言一遍）

五、行善：网上劝人实践《戒色七部曲》或在生活中行善

六、奋斗：努力学习工作，为理想而奋斗

七、反省：反省今日的不足和进步，安排明日计划要完成的事

这个日课制定好之后，怎样固定落实时间？举个例子，固定在晚上 10:00 睡觉，早上 5:20 起床，固定在早上 5：30～6：30 持诵，固定在早上 6：30～7:20 锻炼，固定在白天的时间为学业事业奋斗、行善，固定在晚上 8:30～9:20 之间读书，固定在晚上 9:30～9:40 写当天七部曲日课日记，固定在晚上 9:40～10:00 之间洗脚准备睡觉……这只是举例，每个人要按照自己的实际情况安排日课。

一旦确定了日课的内容、数量与落实时间，每天就要雷打不动地坚持固化落实日课。时间到了，哪怕再苦再累爬着都要去做，不讲任何借口，不理会任何外界干扰。

每天晚上临睡前坚持写《戒色七部曲》日课的落实日记，按照日课七条一条一条记录自己当天落实日课的情况。对照自己制定的《戒色七部曲》日课内容进行反省，看哪些没有做好，同时反省自己日常行为上的优缺点。这样写日记可以反应出自己的进步与不足，便于监督和改进自己的行为。很多落实《戒色七部曲》没有失败一次就直接成功的戒友就是这样做的。

制定一个《戒色七部曲》日课，就是为自己制订了一个《每日行为规范》。每天落实日课，就是用日课来约束规范自己的每日行为。不约束自己就会放逸自己，放逸的结果就是破戒。所以，戒色要想成功，你只要做好每天的日课就行了，想多了没用。

每天早上起床到上学上班之间的 2 个小时，睡觉前的 2 个小时，基本没什么干扰。在每天这 4 个小时时段内做好固化，就会受益一辈子。早晚的这 2 个小时也是我们最容易破戒的时候，把握好了，色自然就戒掉了，而且能取得人生全面的进步。

方法再好，没有执行力也白搭。戒色成功的关键，是对真正的戒色好方法有强大执行力。《戒色七部曲》就是真正的戒色好方法，能不能成功，全看你的执行力如何。

践行《戒色七部曲》日课需要执行力，在践行七部曲日课的过程中也能打造出执行力。每天落实《戒色七部曲》日课，可以为你打造出强大的执行力、坚韧的毅力与恒心，有了这些法宝人生成功都不在话下，何况戒除一个小小恶习？

戒色能不能成功，关键看你落实日课的执行力，而不取决于你看了多少戒色文章。没有日日落实《戒色七部曲》日课的强大执行力，你就是看了 200 万字的戒色巨著也白搭，根本戒不掉！

成功就一句话

“系统戒色论”就是“戒色的本质”：戒色是生命的重生，而不仅仅是戒手淫与戒意淫（戒色=生命的重生）。

“为了不手淫而戒色，反而戒不掉色。为了生命重生而戒色，却轻松戒掉了色。”这句话蕴含了《道德经》的深刻哲理，道出了“系统戒色论”的高明之处。真正把《戒色七部曲》实践到位的人，才能体会到这句话的奥妙。

目前大多数戒友的戒色观都是“为了不手淫而戒色”（戒色 = 不手淫），他们把戒色等同于不手淫、不意淫。这种戒色认识存在局限性和狭隘性，戒色的格局低，没有抓住事物的本质解决问题，导致实际效果很差，戒色屡屡失败。曾经有一个戒友落实《戒色七部曲》一口气顺利成功戒色 200 多天，最后还是破戒了，为什么破戒？因为他的戒色观就是“为了不手淫而戒色”，根本不是“系统戒色论”的戒色观。

禅宗的开悟境界因为奥妙难思，无法用语言解释，因此禅宗用“如人饮水，冷暖自知”这句话来解释开悟境界，体会七部曲的奥妙也是如此。又比如一盘菜，到底是什么味道，只有你自己亲自吃过了才知道，别人怎么给你讲都没用。

“只有做到，才能知道”。看到七部曲，是了解；做到七部曲，是理解；二者感受完全不同。“实践是检验真理的唯一标准”，只有真正把《戒色七部曲》落实到位了，你才会真正明白七部曲的无穷奥妙。

“系统戒色论”已穷尽戒色之理的极致奥妙，其方法《戒色七部曲》堪称“删繁就简，永为矜式”（矜式：敬重和取法，可为示范）。从“戒色系统工程论”第一、二篇的繁琐，到第三篇《戒色七部曲》的高度简化，是对“中弘期”无数

戒色前辈们成功经验的集大成归纳与高度浓缩提炼。既然前辈千辛万苦总结了如此高效、简易的方法，大家认真落实就好了。

大家使用《戒色七部曲》戒色，只要做到一句话，戒色没有不成功的。这句话就是：**老实（不怀疑）、听话（不夹杂）、真干（不间断）。**

这句话看起来简单，并非所有人都能做到。有些人不老实，怀疑七部曲是小法，认为只有观心断念最高明；有些人虽然落实七部曲却不听话，自作聪明地夹杂使用《戒为良药》的洗脑觉悟、断念口诀、观心断念、斗心魔的方法；有些人落实七部曲不是真干，三天打鱼两天晒网，悠悠忽忽、断断续续。很多人戒不掉色，就是因为做不到这句话。

《戒色七部曲》是一个非常高效的方法，落实七部曲的戒友只要能做到这句话，有一个成功一个，而且有很多戒友是一次性成功，这类真干的戒友我们遇到不少。

戒色能否成功，和你怎么想的、读过多少戒色文章、学了多少经验无关，只与你做好当天的七部曲日课有关。不要去忧虑未来，每天落实好七部曲日课就是过好每一个今天，就是珍惜光阴，一定会有光明的未来。

中篇

七部曲实践前提

实践《戒色七部曲》日课想要快速取得戒色进步、感受到日课好处，必须做到一点：无论大家之前看过哪些戒色文章、戒色书籍，学过何种戒色方法，之前戒色多少天，取得了多大的戒色成就，之前的一切全部都要统统放下。只有放下，才有收获。把“我认为”彻底放下，以空杯的心态来学习实践《戒色七部曲》，放下的越彻底，你的收获就越大、越迅速。这条建议内涵深邃，望各位切莫轻视！

使用《戒色七部曲》戒色，一定要遵循纯粹原则：**用《走向光明》的“系统戒色观”（也就是“系统戒色论”）来指导“系统戒色法”《戒色七部曲》的落实。**

现在很多实践七部曲的新人都是“带艺投师”，之前看过其他戒色书、用过其他戒色法，很容易犯一个共同错误：戒色行动是《戒色七部曲》，戒色认识却

不是“系统戒色论”，行动与认识完全不配套，仍然以其他戒色理论和方法夹杂着落实七部曲，根本不纯粹。

认识决定一切。认识指导行为，行为决定结果。《戒色七部曲》自带一套独立、完整、功能强大的“系统戒色”理论体系（也就是《“系统戒色论”体系》），《戒色七部曲》与“系统戒色论”是互相配套的，根本不需要其他戒色理论来指导。戒色认识如果不是“系统戒色观”（系统戒色论），请问又怎么能落实好“系统戒色法”（《戒色七部曲》）呢？

《戒色七部曲》实践前提：**彻底放下之前看过的一切戒色文章、书籍，忘记之前知道的一切戒色知识，放弃之前使用过的一切戒色法，专修《戒色七部曲》、专学《走向光明》。**

为什么要这么做？

因为《戒色七部曲》与其他戒色法不兼容，参杂其他戒色法会破坏《戒色七部曲》的强大戒色效果。

如果你做不到这个实践前提，《戒色七部曲》的强大戒色威力就出不来。因为之前你所知道的戒色知识和使用的戒色方法会严重障碍《戒色七部曲》的戒色效果。

只要你做到了这个实践前提，每天认真落实《戒色七部曲》，戒色的效果很快就会出来，戒色就会顺风顺水，成功只是早晚的问题。

实践七部曲的通病

——为何不能杂修七部曲

现在有很多戒友开始使用《戒色七部曲》戒色，但是常犯一个共同的错误：一边落实《戒色七部曲》，一边还在学习其他的戒色书籍，参杂使用其他戒色理论和戒色方法，杂修《戒色七部曲》，这是实践《戒色七部曲》的严重误区。

由于《戒为良药》这本书目前很流行，绝大多数戒友都看过，最典型的表现是：很多戒友在落实《戒色七部曲》日课的同时，放不下《戒为良药》这本书，参杂使用了《戒为良药》的戒色理论与方法，用《戒为良药》的戒色理论与方法来修《戒色七部曲》。具体表现就是：依然每天练习断念口诀、看文章洗脑、放

不下心魔说与觉悟论，以及《戒为良药》的其他戒色理论与方法。这样杂修《戒色七部曲》永远都不能真正体会到七部曲日课的妙用与效果，对戒色成功反而有障碍。

实践《戒色七部曲》的正确做法是专修：彻底放下其他一切戒色书籍、戒色理论与方法，专看《走向光明》、专修《戒色七部曲》，只有做到专修才能很快感受到《戒色七部曲》的好处。由于同属“系统戒色”，戒色论坛元老级别前辈们的文章也可以参考借鉴。

为什么要专修《戒色七部曲》而不能杂修呢？理由如下：

一、《戒色七部曲》本身就是一个独立、完善、高效的戒色体系，在落实《戒色七部曲》的同时又参杂其他戒色法，完全是头上安头，多此一举。

《走向光明》的戒色理念是“系统戒色论”，戒色方法是《“系统戒色论”体系》的实战版《戒色七部曲》。《戒色七部曲》是吸取了 300 多位戒色前辈的成功经验后总结出来的，在 2000 多位戒色新人中推广实践后普遍反馈效果良好，是一个前后历时 10 年时间形成的非常完善、高效的戒色法体系，完全可以戒掉色，不需要戒色后辈自作聪明添加任何其他戒色法。

二、《戒色七部曲》和其他戒色法不兼容，掺合其他戒色法一起使用会严重破坏《戒色七部曲》的效果。

最普遍的表现是：很多戒友使用《戒色七部曲》的时候，还放不下《戒为良药》的戒色理论方法，参合在一起使用。《走向光明》与《戒为良药》的戒色理念方法不同，是两个完全不同的戒色体系，是两条完全不同的戒色路，根本无法融合。

《戒为良药》的核心戒色理论是“学习提高觉悟，觉悟战胜心魔”；戒色方法通过每天看戒色文章提高觉悟、每天练习“断念口诀”（观心断念）戒色。

《走向光明》的戒色理论是“系统戒色论”，不提倡看戒色文章洗脑，也不提倡念诵“断念口诀”戒色；戒色方法是通过每天在生活中落实《戒色七部曲》日课全面自我改造来治本，戒意淫方面以“降念八法”对治意淫来治标，并不局限于观心断念。显而易见，《走向光明》与《戒为良药》完全是两条不同的戒色

路线，怎能参合在一起用？混合在一起用的结果就是导致《戒色七部曲》的效果根本出不来。

【案例】戒友国焱

我现在发誓放弃《戒为良药》。这么长时间的观察让我发现两种戒色观念根本无法统一，只能选择适合正常生活和正常人的七部曲。原本我还秉承着都是戒色，戒色文章多看就好了。现在看来我们要改变的是自己堕落的生活和改变颓废的自己，而不是日复一日的狂刷戒色文章。当然每天适度接受优秀戒色知识和传统文化也是应该的。

三、《走向光明》是落实《戒色七部曲》的唯一指导教材，只有《走向光明》才会告诉你如何落实《戒色七部曲》。

其他戒色书籍（比如《戒为良药》）的戒色法是另外一套体系，它无法告诉你如何落实《戒色七部曲》。因此，落实《戒色七部曲》必须放下其他一切戒色书籍，专学《走向光明》。

四、学习实践贵在专一，贵在“一门深入、长时熏修”，只有一门深入专心实践《戒色七部曲》才会受益。一个人不可能同时走在两条路上，同时踏入两条河里。脚踩两只船，吃着碗里看着锅里，以三心二意的态度学习实践永远都不能真正受益。

由于《走向光明》与《戒为良药》是两个不同的戒色体系，一旦决定用《戒色七部曲》戒色，就要彻底放下《戒为良药》这本书，彻底放下《戒为良药》的“洗脑观、觉悟论、心魔说、观心断念法、心魔怂恿、心魔套路、戒色神力来源于学习、学习提高觉悟，觉悟战胜心魔、补强觉悟、断念口诀、欲望休眠期、破戒高峰期、戒色厌倦期、50 种破戒类型、戒色核心是修心、戒色是念头之间的战争、纯粹的觉知、无敌模式……”之类的戒色理论方法。转换戒色认识，专修《戒色七部曲》，专看《走向光明》，全身心投入到七部曲日课的实践之中才能真正受益。

真正把《戒色七部曲》落实到位的人直接一次性就轻轻松松戒色成功了，不存在《戒为良药》所说的欲望休眠期、破戒高峰期、症状反复期、戒色厌倦期、

情绪破戒、周末破戒之类的现象，也不需要使用断念口诀和看文章提高觉悟战胜心魔的方法。《戒为良药》的这些理论方法仅仅是飞翔一家之言、个人体悟，并不具有普遍适用性，对于广大戒友不适合。

【案例】戒友天心

现在我戒色一百天了，我感觉只要把“戒色七部曲”的实践功夫做到位了，哪有什么刻意的破戒高峰期？都是虚妄的理论，徒然增加心理的恐惧感。几十种破戒情景就是几十种破戒的借口,放逸自己才是破戒原因。情绪只是放纵的借口，别老是拿情绪、破戒高峰期和心魔当挡箭牌。以前因为看《戒为良药》的戒色文章里提到各种破戒的类型（50 种破戒类型），我一放假就紧张，一睡觉就怕破戒，这样子戒色太痛苦了。破戒高峰期、看文章、对抗心魔都是头上安头，增加妄想执着，带来更多的痛苦。

有些戒友用《戒为良药》的戒色理论方法来实践《戒色七部曲》，完全是张冠李戴，不但起不到良好促进作用，反而破坏了《戒色七部曲》的强大戒色威力，导致自己无法体验到《戒色七部曲》的殊胜利益，也无法戒掉色。

【案例】戒友妙钦

我知道自己为啥破戒了？我把《戒为良药》的欲望休眠期、破戒高峰期、戒色反应期、症状反复期、心魔怂恿等戒色理论拿来修《戒色七部曲》了。

虽然我用七部曲日课戒色，但每天还是大量学习戒色文章，什么也不想干。七部曲日课根本没有落实到位，结果到某个阶段有疑惑，又被那个邪淫习气带着走，最后就破戒了。破戒主要是因为自己杂修，没有专心落实七部曲，专心学习《走向光明》。

【案例】戒友戒友 winy

《走向光明》和《戒为良药》不能一起看，冲突了。说真的，《戒色七部曲》真的比练习断念和看一堆戒色文章有用多了。

【案例】某戒友

最近看了论坛公众号的几篇关于批评断念的文章，心中五味杂陈，这些文章引起了我强烈的共鸣。这些年来自己因对抗念头被折磨得生不如死，活得好累、好累、好累……

其实自己已经接触《走向光明》好几年了，自己之前也有按七部曲去落实，日记已经写了好几本了，计数器都用坏近10个，每天都早睡早起，练习传统功法。可是为什么我这么做了依然会失败?我百思不得其解啊？都不知道流了多少次泪了……

当我看到最近公众号那几篇文章时,我想明白了:之所以自己之前屡战屡败，是因为自己受《戒为良药》先入为主的理念影响。就算后来学习了《走向光明》，在戒色过程中仍然一直给自己遐想一个心魔，仍然一直盯着自己的念头，并没有去完全回归正常人的生活，以至于魔由心生，越怕什么越来什么。心里头放不下心魔这件事，说明业障仍没解开。

七部曲与其他方法的不同之处在于七部曲完全与生活打成一片。其实戒色一词不应该叫戒色，叫修身更为恰当。今后打算进一步落实七部曲，早睡早起，加大运动量，每天持诵1万多（已经坚持两天了），在家里孝敬父母，多做家务，落实孝道，敦伦尽份。

点评：放不下《戒为良药》的理论方法，即使实践了《戒色七部曲》，效果也不好。

实践《戒色七部曲》日课应该看那些书，用什么理论来指导？

实践《戒色七部曲》日课必须专心学习《走向光明》这本书，因为《走向光明》是《戒色七部曲》的实战指导教材。

《走向光明》自有一套完整、高效的“系统戒色”理论方法体系，这个体系就是《“系统戒色论”体系》。《戒色七部曲》是系统戒色方法，指导理论是《“系统戒色论”体系》中的“系统戒色论”。“系统戒色论”在《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《树立正确戒色观》、《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》等4篇文章中有详细介绍，这4篇文章是落实《戒色七部曲》日

课的行动指南，必须紧紧抓住这 4 篇文章反复阅读，才能将《戒色七部曲》日课落实到位，获得戒色的成功。

很多戒友看了《戒为良药》之后，潜意识里形成了一个观念“不学习戒色文章提高觉悟不可能戒掉色，觉悟才能战胜心魔，大量学习才是王道”（觉悟戒色论），这个错误戒色观念大家必须要转变过来。成功戒色的方法有很多，“觉悟戒色法”（学习提高觉悟、觉悟战胜心魔）并不是唯一的戒色道路，不走“觉悟戒色”这条路、不用《戒为良药》的方法完全可以戒掉色，戒色思维认识不要太狭隘了。很多戒友由于不能彻底放下《戒为良药》的理论，即使开始落实《戒色七部曲》，戒色观念转变起来也很困难，对于落实七部曲日课产生了严重障碍作用，导致《戒色七部曲》的威力无法发挥出来。

明确告诉大家，落实《戒色七部曲》根本不需要每天念诵断念口诀、练习观心断念。“《戒色七部曲》日课+降念八法”同属“系统戒色论”，是一个完整的戒色体系，一个治本，一个治标。《戒色七部曲》是治本的方法，具有戒手淫和戒意淫的双重功能，只要每天认真落实，欲念会变得很淡，因为大部分淫念都被《戒色七部曲》日课提前化解了。剩下的漏网之鱼（零星的淫念）可用“降念八法”灵活对治，这是治标，具体参考《再谈如何断念》一文。《走向光明》没有“心魔”这一说法，所以“觉悟戒色论”的觉悟、天天念诵断念口诀、练习观心断念不适用于《戒色七部曲》。

《走向光明》与《戒为良药》的不同之处，对比如下：

《戒为良药》的戒色理论是：戒色神力来源于学习，学习提高觉悟、觉悟战胜心魔。提升觉悟才是王道，通过不断学习戒色文章提高觉悟，当觉悟到位了，心魔就不是对手了，同时通过断念口诀的不断练习来断除淫念，戒色就成功了。破戒了是因为觉悟不到位、断念能力不够快，解决办法是继续通过学习戒色文章提高觉悟、通过练习断念口诀提高断念能力。说到底，《戒为良药》的戒色理论是“心魔说”、“觉悟断念论”，虽然《戒为良药》于 2018 年夏季在戒色法上有所改进，通过借鉴“系统戒色论”与《戒色七部曲》，提出了戒色十规，但是这些主旨未变。

《走向光明》的戒色理论是：彻底自我改造、全面克己修身，具体入手点是《戒色七部曲》日课，把《戒色七部曲》日课当做救命稻草一样紧紧抓住，每天认真落实日课，欲望就被化解了，淫心就变淡了，即使偶尔起了淫念也能用“降念八法”轻松降服住，戒色就自然成功了。破戒了是因为《戒色七部曲》落实不到位，解决办法是认真落实七部曲。

综上所述，《走向光明》与《戒为良药》是两个完全不同的戒色体系，二者的戒色理念方法根本不能混用。

要想落实《戒色七部曲》取得成功，首先一定要彻底放下之前学过的其他戒色理论、戒色方法、戒色书籍，转换戒色认识，专心学习《走向光明》，专心实践《戒色七部曲》，按照《走向光明》的戒色理论来指导《戒色七部曲》的落实。只有这样才能体验到《戒色七部曲》的无穷奥妙与强大戒色效果，才能取得戒色的成功。

戒色常犯的错误

【案例】落实七部曲日课的戒友小武，破戒后的反思：

破戒情境是躺在床上用手机上网看黄色小说；对照《戒为良药》的《50 种破戒心理研究》分析原因，还是觉悟不够。对策是每天看 2～3 危害案例，提高警惕意识和觉悟，还需要练习断念口诀、白骨观。

点评：以上分析和对策没有摆脱《戒为良药》的影响，没有做到“七部曲实践前提”，依然杂修七部曲，用《戒为良药》的理论来指导七部曲的落实，这是完全错误的！

正确的做法是从七部曲日课角度分析：破戒的根本原因是没有落实好七部曲日课。具体原因是没有远离色情信息、过度上网（也就是日课前提没有做到位），放弃了健身，奋斗也没有落实到位，没有合理安排学习和工作的时间，业余空闲时间没有用业余爱好来充实等等。对策应该是把七部曲真正落实到位，合理安排时间等。

落实七部曲日课破戒了，一定要按照《走向光明》的理论分析破戒原因和制定对策，这才是正确的。用七部曲日课戒色，必须把《戒为良药》的理论方法彻底放下！

【案例】七部曲问答

戒友理想：七部曲做了几个月了，效果显著，但不知道怎么观察念头？

点评学长：落实七部曲不需要去观察念头，这样会很累。抓奋斗！

点评：落实《戒色七部曲》不需要观察念头，观察念头是《戒为良药》的方法。这位戒友仍然沿用《戒为良药》的戒色思维与方法落实七部曲，没有做到“七部曲实践前提”：彻底放下之前看过的一切戒色文章、书籍，忘记之前知道的一切戒色知识，放弃之前使用过的一切戒色法。

虽然这位戒友落实《戒色七部曲》受益了，可是戒色认识依然是《戒为良药》的那一套理论方法，没有彻底转换过来，可见转变戒色认识之难。

【案例】某戒友实践七部曲日课中的一条

四、持诵：念诵阿弥陀佛1000遍、观音圣号500遍、断意淫口诀 “念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无” 1000遍。

点评：这位戒友说的断意淫口诀是断念口决，属于《戒为良药》的方法。用七部曲戒色根本不需要念诵这类口诀，显然他没有做到“七部曲实践前提”。这位戒友念诵佛号的数量还可以再多些，数量增加到3000遍左右，为什么增加？当念诵佛号的数量上去了，化解淫心的效果就出来了，会感觉淫心很少起。即使偶尔淫念起来了，也很容易化解，用“降念八法”就轻松应对了。落实“七部曲+八法”这套组合拳，自然就戒色成功了，你还需要再去念断意淫口诀吗？多此一举！

【案例】某戒友七部曲落实日记

我看了不少师兄的日课，我建议有些师兄不妨把《戒色七部曲》里的健身、行善、持诵先放放，有的放矢。初期是欲望休眠期，抓紧时间多多学习传统文化和戒色文章。在初期天天按照七部曲来做的话肯定很充实，如果过了欲望休眠期到了破戒高峰期，我感觉有人可能会破。因为前面看的东西少了，欲望一来身体

起反应，心理邪念增多很可能破戒。七部曲我感觉它是你觉悟提升了，是后面的生活的常态。

点评：他的观点完全错误！错误举例如下：

第一、他错误认为：戒色只有按照《戒为良药》的方法才能成功，《戒色七部曲》是不行的。

他认为“七部曲只能充实生活但戒不了色，只有提高觉悟了才有把握战胜恶习，所以把七部曲先放下，放到觉悟提高之后再落实七部曲”，这个观点错得很离谱。七部曲本身就可以戒色，不需要再通过看文章提高觉悟来戒色。落实七部曲还在“通过看戒色文章提高觉悟”来戒色，这是头上安头多此一举的傻子行为。

第二、他认为“欲望休眠期要抓紧时间多学传统文化、戒色文章，如果你学习少了，可能到了破戒高峰期就会破戒”，这个戒色认识极端错误。

欲望休眠期和破戒高峰期是《戒为良药》里的内容，是不是每个人都会出现这两个时期呢？不见得。对于认真落实七部曲的人，根本不存在欲望休眠期和破戒高峰期。为什么这么说呢？因为根据七部曲实践经验，很多戒友落实七部曲都是一路顺风、顺顺利利地突破了七十天戒到百日以上了。七十天是临界点，突破七十天戒色成功概率就很大了。很多落实七部曲的戒友很顺利地把这关突破了，其中有些人直接一次性就成功戒色了。既然认真落实七部曲的人不存在欲望休眠期和破戒高峰期，还需要通过看戒色文章提高觉悟来戒色吗？欲望休眠期和破戒高峰期是飞翔的一己之见与个人体悟，不适合使用《戒色七部曲》的人，《走向光明》没有“欲望休眠期和破戒高峰期”这种观点。

曾经有一个戒友因为以前看过《戒为良药》，脑子里也是《戒为良药》的思维，他问我：“这些跟我一起落实七部曲的戒友，怎么戒得顺顺利利的？为什么他们不存在欲望休眠期和破戒高峰期呢？”他自己因为落实七部曲不认真，明里落实七部曲，暗地里用《戒为良药》的“觉悟断念法”戒色，三心二意，结果老是反复破戒。当他看到别人用七部曲戒色一帆风顺，就提出这个疑问了。我告诉他，欲望休眠期和破戒高峰期并非普遍经验，对于真正认真落实七部曲的人不存在欲望休眠期和破戒高峰期。

《戒色七部曲》的配套教材是《走向光明》，实践七部曲必须要用《走向光明》来指导。**《走向光明》里没有的戒色理论方法你不要用，不要把其他戒色书里的戒色理论方法自作聪明地套在七部曲头上。**这句话很重要，希望每个落实七部曲的戒友高度重视。

第三、他错误地认为健身、行善、持诵对于戒色没有用。恰恰相反，健身、行善、持诵具有非常强大的戒色作用。

健身除了有康复身体的作用，还有提高戒色执行力的作用，而成功戒色最需要执行力，健身不重要吗？

戒色需要福报，福薄的人想把色戒掉那是不可能的。福报从哪里来？从行善来。多行善使你的福报充足，福报充足了，才有资本去戒色。戒色也要有资本，你没有资本拿什么来对抗强大的恶习呢？行善不重要吗？

很多戒友之前屡屡破戒，戒色四、五年都戒不掉的人，通过落实七部曲大量持诵反而戒掉了色。有一位戒友十九年恶习，他每天念八千到一万遍观音圣号，一路顺风、轻轻松松地戒掉了色。还一位戒友之前用别的方法戒色一周一破，后来他通过落实七部曲的持诵顺利戒色一百天以上，连他自己都感觉吃惊。他在持诵半个月的时候就见到了效果，发现自己淫心变淡了，后来加大持诵量，更殊胜的境界出现了，他见到女色不动心了。很多戒友通过持诵都达到了见女色不动心的殊胜戒色境界，持诵对戒色重不重要？这位戒友认为健身、行善、持诵先放放是大错特错！

简言之，这位戒友是拿《戒为良药》的理论来修七部曲，张冠李戴，认识错得很离谱。他是身体落实七部曲，思维却是《戒为良药》的认识，没有做到“七部曲实践前提”。他的戒色认识不但错误，而且很低级。以这种认识落实七部曲，永远都不会成功。

总之，使用《戒色七部曲》戒色必须按照《走向光明》的戒色理论走，必须做到《七部曲实践前提》，必须彻底放下《戒为良药》的戒色理论方法。混合其他戒色法、杂修七部曲的道路根本走不通。

下篇

戒色必须走中道

如何戒色才不会走弯路、走错路？

先看一个案例：

【案例】戒友阿雄

我虽然已经放下观心断念和某戒色书好长一段时间了，但是一直是苦行（对自己超高严格要求），把日课的标准自行提高好几个档次，所以基本每天都做不到。做不到就开始自暴自弃、自甘堕落放纵自己。落实日课的每一天内心都是相当痛苦啊！还有一点我不接地气，不参加实修群，也不问人。有问题因为自己年龄较小、涉世尚浅，也没办法反思出来。

点评：戒色吃苦没错，想用《戒色七部曲》戒掉色是要吃一些苦头，幻想一点不费力就戒掉色是不可能的。但是，这位戒友显然走极端了，日课量太大超出了自己的承受范围，这样就错了。

再来看一个案例：

【案例】某戒友

我坚持过七部曲日课，感觉自己的空余时间比较多，我还爱打游戏，一玩可以玩好久。七部曲我真正做到的只有持诵，而且持诵的量也不够。

点评：这位戒友的态度有问题，日课量太小了，落实也不到位。这样落实七部曲日课当然不会有什么效果。

综合点评：案例一戒友的日课量太大，案例二戒友的日课量太小了，这两个案例都犯了走极端的问题，只是走了不同的极端，戒色效果都不好。

正确的做法是：七部曲日课量要走中道。

这一点在《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》一文的《制定日课的原则》中讲到了：在制定日课时一定要量化、具体化，但是量既不可太大，也不可太小。量太大了无法长久坚持下去，量太小了如同虚设见不到效果，最好走中道，量的大小要适度。量大是严，量小是宽，制定日课的原则就是“宽严适当、稳定持久”。

懂音乐的人都知道，琴弦绷得太松了，弹不出曲调；琴弦绷得太紧了，又容

易绷断；只有琴弦不松不紧，才能弹出优美的曲调。“弹琴喻”是谁说的？佛说的。不管你信不信佛，你得承认佛说的“弹琴喻”确实有道理。我们以“弹琴喻”来对照日课量大小问题：“琴弦太松”是日课量太小了，“琴弦太紧”是日课量太大了，“太松太紧都弹不出曲调，只有不松不紧才能弹出曲调”就是说日课量不大不小才能持久坚持，才能最终取得理想的效果。“不松不紧、不大不小”就是走中道。无论戒色还是做其他任何事，都要遵循“弹琴之道”（中道），只有走中道才有成功的可能。

《戒色七部曲》始终走的是中道，提倡适当吃苦，但不提倡极端苦行戒色。因为落实日课而把自己搞得很痛苦，不是七部曲有问题，是自己没有把握好“中道原则”。

制定日课量要把握“中道原则”，不大不小，不走极端。这个中道有无标准？怎么制定？没有定准，因人而异。比如同一个日课量对某人是刚好，对另外一个人就小了，对第三个人可能就大了。即使同一个日课量在同一个人的不同时期也是大小不定的。比如某戒友在初修七部曲日课的时候某个日课量可能刚好，但是精进实修一段时间后就觉得小了，就要及时调整增加一些量。这位戒友几年后因为结婚生子要照顾小孩子特别忙，刚好的量就变大了，就要减少一些。

《戒色七部曲》是一个非常高效而且具有普遍适用性的方法，落实的时候如果不走中道，也会出现问题。目前戒色界某些方法是有问题的，问题就出在走极端上了。

戒友小张说“（戒色要）走中道；要有自己的思想，要有自己辨别对错的能力；要回归正常人生活；具体问题视情况而定，别越戒越傻，越戒越二，越戒越有心理疾病。”

这位戒友说的很对，说到了很多戒友的痛处了。目前戒色界的不少戒友由于年纪轻、涉世浅，缺乏独立思考能力，结果跟着别人走错了戒色路，确实是“越戒越傻，越戒越二，越戒越有心理疾病”。比如，有些戒友因为戒色不敢看女人，无法和异性正常交往，甚至有位戒友认为“戒色的同时交往女朋友是魔考”。把女性看成魔，这就是走了极端，这样戒色就错了。

做任何事都要走中道，凡是走极端的行为基本都是错的，戒色也不例外。怎样才能做到中道？这需要你通过自己的亲身实践与独立反思来把握，要看你自己的智慧了。但凡做事最忌讳死脑筋，不懂得灵活变通。把握中道，大家想想“弹琴喻”。

偏离中道走向极端，即使正确的事也会变成错误的事。真理向前再走一步就是谬论。戒色也是如此。

正确戒色是什么？是走中道！

戒色众生相

目前实践《戒色七部曲》的戒友越来越多，受益的人也越来越多，但是也存在几种错误戒色行为。

一、只看不做型。这类戒友只是看七部曲文章，不落实行动，停留在研究理论层面。

【案例】戒友 hope

我反省了一下戒色屡戒屡败的原因：根本没有按照前辈的方法来。我依然还是原来旧有的那种生活状态，依然懒惰、爱玩手机、浪费时间、躺在床上胡思乱想，我根本没有改变！

我看了日日知非前辈的很多文章，为什么还是没有戒成呢？我的戒色态度不对，还是像原来那样把戒色当做一种理论去看，没有真正去实践前辈总结的七部曲，根本没有做到。我看前辈文章的心态完全是找安慰。前辈的苦口婆心，我没有领会；前辈要求我们做到的，我也没有做到。我缺乏与过去颓废的自己一刀两断的决心，依旧在放纵着自己，没有实质性的改变，因此破戒是必然的。如果像我这种好吃懒做、想不努力就把色戒掉的人能够戒得了色，那真的是天理难容！

我即将进入高三面临高考，没有时间可以浪费了，也没有借口可以去放纵自己了。不能再等了，前辈的七部曲一定要去真正落实，要把每一条都做好。不能再失败了，战胜自己、改变自己，才能破壳重生。把戒色融入生活当中，现在就要行动，行动才会有改变。

点评：这位戒友之前哪里是戒色？只看戒色文章不行动，自己骗自己，本质就是意淫戒色，简称意淫戒。好在这位戒友后来醒悟了。

目前戒色界流行一种不良戒色风气：很多戒友每天舒舒服服躺在床上温暖的被窝里，用手机看戒色文章研究戒色理论，不在现实生活中奋斗、拼搏、磨砺自己，没有拿出实际行动改变自己的不良行为习惯，没有辛勤的付出，却幻想戒色成功实现人生逆袭这类天上掉馅饼的美事。这类戒色行为脱离了实际，躺着就想把色戒了，也叫躺戒。

只看不做型包括意淫戒、躺戒，就是这股错误戒色风气的典型表现。

二、悠悠忽忽型。这类戒友虽然落实七部曲也采取行动了，实际上却是悠悠忽忽、自我欺骗、敷衍了事。

曾经有一位戒友请教说“昨天破了，今天状态好差，晚上睡前感觉有欲望，如何控制欲望呢？ 我以前坚持过一段时间七部曲日课，感觉完成了日课还有时间空下来。”我对他说：“你的日课量不够大，真正落实七部曲日课，会感觉时间不够用。你自己好好反省吧，你怎么做的？”这位戒友说：“我感觉自己的空余时间比较多，我现在还爱打游戏， 一玩可以玩好久。七部曲我真正做到的只有持诵，而且持诵的量也不够。”大家看看，这位戒友是在真戒色吗？

落实《戒色七部曲》戒不掉色，根本的问题是态度问题。态度不端正，七部曲日课自然落实不到位，当然戒不掉。每天落实《戒色七部曲》还有大把的空余时间无所事事，去玩游戏、无聊上网打发时间，显然是没有认真规划《戒色七部曲》日课内容。所谓的落实日课不过是敷衍了事，自欺欺人罢了。类似这位戒友的行为可以称之为伪戒色，简称伪戒。

只看不做型、悠悠忽忽型，都属于伪戒。

三、似是而非型。这类戒友比起只看不做型、悠悠忽忽型要好很多，看起来是真戒色，实际上是不到位的。

【案例】某戒友戒色 118 天破戒后的反思

在落实《戒色七部曲》日课92天的时候，我写了一篇戒色感想，当时信心满满地认为恶习就从此能够戒除。没想到在第118天的时候，这颗不够坚硬的心还是被邪念吞噬了。

一百多天的成绩不容易，每天都在执行日课，为什么还会破戒？仔细反思，还是日课执行的不够到位！

给自己立的规定是每天清晨6点之前必须起床，但自己又落实了几天?大多数时间还不是睡到7点多？每天规定的锻炼,又落实了几天？一半时间都找理由放弃了！规定每天持准提咒1700遍，这个量看来还是不够的，而且持诵效果太差，有时居然玩着手机念咒，糊弄谁呢？奋斗目标虽然定下，但没有一个确定的执行计划，整天东学一点西看一点，还是心浮气躁！现在想想，在这种状态下破戒也不奇怪。又有什么可埋怨？又怎么能不警醒？

此次破戒未必是件坏事，至少让我发现自己的太多不足。日常生活中的扫洒庭除，现在终于体会到它的重要性。每天的洒扫庭除可以清除内心滋生的垃圾，防止堕心出现，保持一颗警觉心。以后更要精进，想要走的更远就必须更加严格要求自己！日课必须有所修改，必须提升执行能力。五点半前务必起床读经和洒扫庭除，健身必须按量完成，不可讨价还价，准提咒持诵量提升至2000遍。

这又是一次除旧迎新。此次的修正万不可荒废，否则还会走老路，忽忽悠悠、放任自流，何时能走到清净光明的世界？

这位戒友的戒色行为就是似是而非型。他的破戒反思很到位，值得大家学习。相信他以认真态度落实七部曲，一定会戒除恶习。

总之，只看不做型、悠悠忽忽型、似是而非型，这三种类型都属于态度不端正，肯定戒不掉色。

除了以上三种类型，很多戒友还存在三大通病、三大问题：

（1）戒色三大通病：明知故犯、知错不改、知道做不到。

（2）戒色三大问题：学而不思（学习前辈的文章，却缺乏深入思考）、思而不行（认同前辈的观点，却不力行）、行而不坚（没有恒心毅力，行动不到位）。

凡是成功的戒友都是“真抓实干型”。这类戒友戒色态度端正、行动到位，属于真戒。

戒色其实一点都不难，碰到《戒色七部曲》这种汇集了几百位“中弘期”戒色成功者经验、历经 10 年总结出来的高效戒色法，只要拿出端正态度认真落实行动，绝对戒掉了。然而，为什么戒色者中成功的人不多呢？因为大多数的人都不是“真抓实干型”的真戒。

不是戒色难，是伪戒太多了，真戒太少了，这就是目前戒色界的众生相。只听说过骗别人的，没听说过骗自己的，但是戒色界偏偏就有一大群自己骗自己的人。不少戒友都在玩自己骗自己的戒色游戏，但是戒色的结果绝对不会陪你玩，屡屡失败就是对你的无情回应。希望大家能够像那位戒色 118 天的戒友一样深刻、不留情面地反省自己，才有希望走向成功。

戒色真的很难吗？坚持七部曲日课真的很难吗？送大家一句话：没有戒不掉的色，只有不想戒的人。

成功的秘密

孙禄堂是民国时期名震武林的武术大师，素有虎头少保、天下第一手之美誉。有人采访过孙禄堂的女儿武术家孙剑云，老太太回忆孙禄堂每天除了日常生活，所有时间都在练拳，一天要练 8 小时。

甲壳虫乐队，上世纪最有影响力的摇滚乐队，成名之前他们的现场演出已达 1200 场，现在的流行乐队在整个职业生涯中的演出也不会超过 1200 场。从 1960 年到 1962 年，甲壳虫五次去汉堡演出，一共演出 270 天。去汉堡演出之前他们的演出乏善可陈，从汉堡回来之后就变得非常优秀了。正是在汉堡的超量演出，才使甲壳虫乐队脱颖而出。他们在汉堡每周演出七天，每天演奏 8 小时。

曾经看到一本美学著作，作者是美术史上一位著名油画大师。记得书中有这样一句话：他每天画画 9 小时。

古代高僧道绰大师，坐常向西，六时礼敬不缺，念佛日以七万计；善导大师的弟子中，有日课佛名一万至十万者；永明延寿大师日念弥陀圣号十万声；省庵大师掩关寸香斋，每天昼夜持念十万声佛号；彻悟大师每天持念十万声佛号，不

欣世语。明教嵩禅师、云谷禅师等大师日课观音圣号都是十万遍。一天念诵十万遍，需要 10 个小时以上的时间。

成功不是天上掉下来的馅饼，从来都不会轻松得到。无论是世间的大师，还是出世间的大师，无不是异常地勤奋，无不是超越常人的付出努力，这是一个共同规律。从这些大师身上我们得到如下启示：

1、成功没有秘密，成功就是简单的事情重复做，重复的事情用心做。成功没有捷径，成功就是做到“认真、坚持”四个字。

2、任何事，不下功夫是不可能成功的。什么叫功夫？功夫就是你在某件事上持续付出的时间。为什么中国人把没时间叫做没功夫呢？就是这个理。

3、哪有那么多天赋异禀，优秀的人都在翻山越岭。

有人曾经研究过一个问题，为什么失败者总是多数？通过研究得出一个结论：大部分人努力程度之低，根本轮不到拼天赋。

同理，落实《戒色七部曲》有没有效果、能不能成功，要看你在日课上所下的功夫，没有时间和量的积累是绝对不行的。比如持诵，你念诵观音圣号、准提咒 1 遍的时候，是没效果的。当你每天认真念诵 3000 遍观音圣号或 800～1000 遍准提咒，坚持一个月以后你会觉得淫心变得很淡，坚持一年以后色就不知不觉中戒掉了。观音圣号、准提咒的无穷威力从哪里来的？是你日复一日持久地重复之后变现出来的。再比如早睡早起、健身，你坚持了一天你会觉得有效果，但是身体康复程度不明显。当你坚持一年之后，效果就十分明显了，你会感到身体状态非常好，甚至完全康复了。

我们来分析落实《戒色七部曲》一次性戒色成功的戒友，看他们有什么共同特性。戒友光明蜘蛛仅仅通过落实早睡、健身、读书、持诵、行善（《戒色七部曲》中的 5 条）一次性戒除 19 年恶习，他的持诵量是每天平均念准提咒 2 千多遍，耗时 3 个小时以上。戒友果云全面落实《戒色七部曲》，每天持诵量是准提咒 2 千遍，耗时 3 个小时以上。戒色一年之后，果云说自己平时淫念很少起，几乎无淫念可断。戒友菩提心灯之前戒色平均 2、3 天破戒一次，第一次落实《戒色七部曲》就一次性成功戒色 100 多天，之后因为外出工作放弃七部曲才破戒了。

后来他痛下决心落实七部曲一次性成功戒掉19年恶习，他的持诵量是每天念观音圣号1万多遍，耗时3个小时以上。仅举例持诵这一项，就知道他们在七部曲日课上是真下功夫了。这三位戒友之前戒色都是屡屡失败，他们能够一次性成功，是因为戒色态度非常端正，绝不打折扣。“简单的事情重复做、持续做、用心做”（量变到质变），这就是他们一次性戒色成功的秘密。很多戒友根本不愿意像他们一样吃苦，所以屡屡失败，成功者与失败者的差距就在这里。

学习成功者案例要注意以下几点：

一、戒色不是只要持诵就可以了，这种“唯持诵论”是错的，必须全面落实《戒色七部曲》。以上三人的成功不仅仅是单纯依靠持诵，他们把七部曲日课的其他几条都认真落实到位了。

二、举这三个戒友案例，是为了让大家学习他们的用功精神，而不是要大家必须达到他们日课念诵观音圣号1万多遍、准提咒2千多遍的大量。其实，只要做到高质量持诵，日课念诵观音圣号1000～3000遍或准提咒300～800遍就戒掉了。

三、戒色要正确处理持诵（别行）与日课其他六条（正行）之间的关系，肯定要以正行为主。正行就是重新做人，这是戒色成功的根本。

有不少戒友存在急功近利的错误戒色想法。他们的手淫恶习已经很多年了，手淫频率较高，比较严重了，在恶习上持续下了数年乃至数十年“苦”功夫，落实《戒色七部曲》才几天、十几天就问为什么还没戒掉？请问你的七部曲功夫与淫习功夫（时间）一样了吗？真没效果吗？有的人以前一天破戒一次，落实七部曲十几天后变成2、3天一次了，这不是效果很明显吗？《戒色七部曲》威力再强大，也需要时间与量的积累，落实七部曲才几天、十几天就想戒掉很多年养成的顽固淫习，付出一点点却想得到很多，天下哪有这么便宜的事？“没喝三天醋，就想上西天”，电影《少林寺》中的这句台词最适合他们。坚持淫习数十年有耐心，坚持七部曲才十几天就没耐心了，现在的戒友心态太浮躁、太急功近利了！真的是不狠批不行。不经过一个脚踏实地、稳扎稳打的积累过程就想一步登天戒

掉色，世上没有这种好事！成功戒色是要付出代价的，这个代价就是你每天在七部曲日课上所付出的持续努力。

落实七部曲是要时间积累的，真正落实到位了，一个月必出效果、三个月效果明显，一年就戒掉了。七、八年乃至十几年的恶习，落实七部曲一年就戒掉了，不算慢了，是占便宜了！有人说，我落实一年了也没有戒掉啊？你扪心自问，你是真的落实到位了吗？！

太聪明的人往往不能成功，因为他们不愿意吃苦，总想找捷径。这句话让一大片戒友躺枪了。这类戒友觉得七部曲太累人了，又干这又干那的，躺在床上看看戒色文章、动动眼睛就把色戒了，多舒服？他们根本不知道七部曲是表面上看起来很累人，但实际上是最轻松的戒色法。他们的小聪明把自己耽误了，这类人永远都戒不掉色。有些戒友很早就知道七部曲，但就是不愿意干。由于懒惰和想走捷径，他们选择了看文章洗脑、提升觉悟、观心断念的戒色法，结果是屡屡破戒走投无路了，才回头通过实践七部曲戒掉了色，这才发现自己犯了错误，之前耽误很多大好时光。真是应了那句俗语：聪明反被聪明误！

简单的事情重复做、持续做、用心做，这就是成功的通用秘诀，适合各行各业。道理很浅显，可很多人就是坚持不下来，就是不愿意吃这个苦。就算知道了这个成功诀窍又怎样呢？很多人还是会失败，因为他们“想得到，做不来；看得破，忍不过”，所以各行各业失败者永远是多数。凡是做到的，不是大师，就是成功者。

人生逆袭宝珠

——略谈《立命七部曲》

有戒友评价：“《戒色七部曲》确实效果非常大，它是人生逆袭之法，顺带戒个色！”这位戒友说到点子上了。

《戒色七部曲》本质是人生可持续发展的健康生活方式，实质是人生逆袭之法，只是顺带戒个色。七部曲日课并非只有单一戒色功能，而是具有戒色、养生、修身、立命（含奋斗）四大功能。立命，就是人生逆袭。

七部曲日课至少有四个名字：《戒色七部曲》、《修身七部曲》（包含养生，

是身心齐头并进）、《奋斗七部曲》、《立命七部曲》。至于七部曲日课用哪个名字，就看你用来干什么了：

你用来戒色，就是《戒色七部曲》；

你用来修身，就是《修身七部曲》；

你用来奋斗，就是《奋斗七部曲》；

你用来改命，就是《立命七部曲》。

无论叫什么七部曲，日课内容都是一样的。认为七部曲日课是戒色专用的，只能说这种认识很低级。

【案例】戒友无我境界

遇到七部曲前，天天想着戒色成功逆袭人生，挂科、懒散、应付学习，差点毕不了业，戒色也失败。遇到七部曲后，虽然戒色也失败，原因是自己太懒不吃苦，但是一年之内重修完所有科目，顺利毕业，学习专业知识，找到了工作。相比同学还算可以。

点评：七部曲不仅仅可以戒色，也是人生逆袭法。

七部曲是人生逆袭之法，如何做到逆袭？这是戒友小陈的实践感悟：

有人说落实（七部曲）日课枯燥，我想补充一下。把日课规划成一个个小的可以实现的目标，完成一项就是一项，而且最好有中期目标，要达到什么目的？这样每个小目标是为某个中期目的服务，时候到了就达到目的了。总之，人生有一个个目标去实现，感觉就会好很多。

点评：这位戒友说的很对，说明他独立思考了。

总结一下：

用七部曲日课逆袭人生，关键看你是否有人生目标。并且，这个目标有短期、中期、长期三个维度，目标内容很明确。

关于目标问题，成文于 2013 年的《“戒色系统工程论”解读——以“系统方法”成功戒色指南》就谈过这个问题，大家可以找来看看，不重复了。在《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》一文中，我也结合戒友中年立志的案例再次谈到目标问题，不知道大家是否注意过？我想提醒大家一句，看《走向光明》

你一定要善于自己主动融汇贯通、总结归纳，即使书中没有谈到的问题，也能通过从书中学到的知识，再加上自己的独立思考而解决掉，如此才算会读书。

现在有很多戒友养成了伸手党的毛病，总想着前辈就某个问题专题写文章告诉自己怎么做。问题有很多，前辈不可能什么都谈到，很多问题是要自己独立思考解决的。前辈是人，你也是人，为什么自己不能独立解决问题一定要依靠前辈呢？这一点，大家真应该向戒友小陈学习。

戒友中年立志的人生目标再次引用如下：

中年立志自述：本人今年（2019 年）已 40 岁，sy17 年了，至今一事无成，工资低的可怜，还患有精神分裂症，正在服药。看到（戒色）论坛上的七部曲日课，很受震动和鼓舞，决定每天无论破戒与否，都要认真执行。

10 年目标：断药康复、月入 2 万。

5 年目标：身体恢复正常水平、月入 1 万。

3 年目标：身体基本恢复、色情基本戒除、脑力基本恢复、精神病有很大好转、保住工作。

2020 年目标：考过中级信息系统项目管理师、戒色达到半年以上、坚持戒色七部曲一年。

下个月目标：sy 控制在 5 次左右。

本周目标：sy 控制在 2 次以下，开始踏踏实实的执行戒色七部曲。

大家看到没有，这位戒友的人生目标就很明确，而且是分层设计，很实在。这样设计人生目标是否就很完善了呢？也不见得。那该如何设立人生目标？

结合七部曲日课，设立六个人生目标：

1、早睡（早起）和健身合一，是身体康复目标。

短期目标：半年、1 年之后我的身体健康状况应该达到什么程度？

中期目标：3 年、5 年之后我的身体健康状况应该达到什么程度？

长期目标：10 年、15 年之后我的身体健康状况应该达到什么程度？这些你是否应该有所期许？

2、读书，是智慧提升目标。

短期目标：半年、1 年之后，我能读几本好书？

中期目标：3 年、5 年之后，我能读几本好书？

长期目标：10 年、15 年之后，我能读多少本好书？我的眼界、智慧得到了多大的提升？

3、持诵，是净化心灵目标。

如果你落实的是《戒色七部曲》（通行版），那你要考虑，我每天念的内容自己都做到了多少？优秀的品质是要长期养成的，并非一蹴而就。经过半年、1 年、3 年、5 年、10 年、15 年的长期不懈努力之后，我能否全部兑现《重生誓言》？在短期、中期、长期三个阶段里，我分别能达到何种的程度？

如果你落实的是《戒色七部曲》（别行版），短期目标：半年、1 年之后，我的持诵量能否达到 100 万遍？中期目标：3 年、5 年之后，我的持诵量能否达到至少 300 万遍？长期目标：10 年、15 年之后，我的持诵量能否达到至少 1000 万遍？持诵，是养正与消业。

4、行善，是积累福报目标。

人有才有能力而不发达，无才无能力却发达，原因就一个：福报问题。命不好要改命，就要积累福报。

短期目标：半年、1 年之后，我的行善量能否达到 100～300 件？

中期目标：3 年、5 年之后，我的行善量能否达到 500～1000 件？

长期目标：10 年、15 年之后，我的行善量能否达到 3000 件？恶劣的命运是否改变了？自己找个小本本，学习了凡先生做行善记录。读书与行善，是福慧双修。

5、奋斗，是前途发展目标。

短期目标：半年、1 年之后，我的学业、事业或收入应该达到什么程度？

中期目标：3 年、5 年之后，我的学业、事业或收入应该达到什么程度？

长期目标：10 年、15 年之后，我的学业、事业或收入应该达到什么程度？这些你应该有所具体期许吧？

6、反省，是品行修养目标。

反省的目的是要改掉自己的恶劣品行，日日自新，养成良好品行。

短期目标：半年、1 年之后，我改掉多少恶劣品行，养成了多少良好品行？

中期目标：3 年、5 年之后，我改掉多少恶劣品行，养成了多少良好品行？

长期目标：10 年、15 年之后，我改掉多少恶劣品行，养成了多少良好品行？

通过每天的自我反省，我是否养成了善良、正直、宽厚、谦虚、勇敢、勤快、感恩、吃苦耐劳、敢于担当、精进、有恒、节制上网、远离网络色情与游戏、作息有规律、孝顺父母、珍惜时间、雷厉风行、居室干净整洁、远离烟酒等不良嗜好、远离邪淫行为等良好品行？

如此设立人生目标才算到家。如此在人生目标的指引下，你去日日践行七部曲日课才能实现人生逆袭。然而，很多人没有这样结合七部曲去设定人生目标，七部曲与人生目标完全不搭界，各自是各自，你怎会把七部曲日课长期坚持下去？你怎会实现人生逆袭？

目标是什么？目标就是坚定不移的志向，就是源源不断的前进动力。没有志向，没有动力，你谈什么逆袭？真想逆袭，六个人生目标里的“应该、能、能否”这些词就要换成“必须”。

古人云：种瓜得瓜，种豆得豆。你种什么因，就得什么果，因果是不会错乱的。错乱那就是天上掉馅饼了，这是不可能的事。因果也是很残酷的现实，告诉你不要痴心妄想不劳而获，不要幻想躺着就成功。你只有用辛勤的汗水，才能浇灌出丰硕的果实。

你每天落实七部曲日课七条，就是每天在播种，种下了六个好因，坚持几年的辛勤耕耘（每天认真落实日课）之后，你就收获了身体健康、博学智慧、心灵净化、福泽深厚、前途发达、品行良好六个果实。简言之，你就收获了健康、睿智、清净、福德、成功、修养六个善果。

（按：七部曲日课前提“节制上网，远离一切色情信息（远邪）”是必须做到的，无须多言，所以很多时候不提。不提，不等于不用做，不重要。落实日课前提就等于扫清了前进的障碍，为自己生命的重生腾出了更多的时间与精力。）

如此看来，七部曲难道不是人生逆袭之法？难道不是人生可持续发展之法？

七部曲受益标准

落实《戒色七部曲》是否真正到位了，自己是否受益了，下面八条就是衡量标准。

自从落实了《戒色七部曲》之后，感觉：

1、感觉时间不够用，每天都有做不完的正事，每天过得很充实、很快乐。（身心充满正能量的体现）

2、身体恢复得越来越好，精力越来越充沛，抑郁、强迫、焦虑等心理症状逐渐消失。（七部曲戒除不良生活方式的体现）

3、淫心变得越来越淡，淫念越来越少，即使偶尔起了淫念也能及时运用“降念八法”轻松化解，不再感觉吃力。（七部曲持诵化解淫心的体现）

4、心态上越来越轻松、阳光、积极，戒色不再感觉压抑、痛苦、累、煎熬。（七部曲殊胜戒法的体现）

5、行为上，改掉了一系列不良恶习，养成了一系列良好习惯；人生态度变得积极上进，精神面貌变得昂扬向上、奋发有为，心态浮躁现象得到明显改善。对生活、对未来充满了信心。（七部曲戒色重生的体现）

6、忘了自己在戒色，不知不觉中戒掉了色。（七部曲高明战略的体现）

7、虽然每天落实七部曲，却忘了自己在落实七部曲，只是从内心里认定：人生的每一天就应该如此过才充实、才有意义。七部曲就是每个人每一天都要去做的事，就是我们的正常生活、正常生命状态。（七部曲本质的体现）

8、认同中华传统文化，正确人生观逐渐形成，心灵找到了依托与归宿。内心不再困惑与迷茫，以传统文化里正确的价值观做为人生最高行事指南，人生有了正确的起点与奋斗方向，今后的人生路走得更加坚定、有力，终生克己修身，迈向光明人生！（七部曲修身、立命等多重功能的体现）

七部曲的殊胜

以上八条是落实《戒色七部曲》的实际感受，也是七部曲的殊胜之处。《戒色七部曲》还具有以下特征：

戒色就是从无序到有序、从非常态到常态、从低能到高能的转化提升过程，《戒色七部曲》就是实现这一转化提升的推进器。

七部曲根本性质是儒家修身性，基本特性是普适性、高效性。

七部曲最高明之处：让你忘掉戒色，不战而胜戒掉色。

七部曲的策略是：避实击虚、不战而屈人之兵。

七部曲从扭转整体生存状态，冲破一切惯性力量的角度入手，站在生命的高度去思考、解决问题，是科学、辩证的“整体疗法”。

七部曲特点是在立的过程中实现破，在疏的过程中实现堵，在引导过程中形成合力，在建设过程中实现破坏（旧生命状态），是边立边破的正向自我强化机制。

七部曲是表面看起来与戒色无关，实际却是入手容易、见效快、戒色格局高、成功率高的高效戒色法（一易一快二高）。

实践七部曲日课突破 70 天后，你就会发现：原来成功戒色只是回归正常的生活而已，戒色就是这么简单！

七部曲是表面看起来很累人，实践后却感觉很轻松的戒色法。

七部曲说大很大，说小很小；是有限的，又是无限的；是封闭的，又是开放的；是固定的，又是灵活的。

七部曲就是我们每天生活中的简单小事。每天能把简单小事做好，就是不简单！

七部曲日课开启了一种积极、健康、有序的生活模式（生存状态）。将大家扳回正常人生轨道，过健康自律、奋发进取、充满希望的生活，这也是我们每天从早到晚本来就应该过的正常生活。

七部曲就是健康生活之道，就是我们的正常生活，每天像正常人一样去生活、学习、工作，色就戒掉了。戒色，就是这么简单：最高深的往往最平凡，最有效的往往最简单。

七部曲不只是用来戒色的，而是完成生命重生的。

七部曲是温暖的、充满人性关怀的、人生再造可持续发展工程。

七部曲不局限于戒色，七部曲的根本作用是全方位自我改造、进行生命的重建，开启幸福人生模式，走向光明人生。

……

七部曲的特征只写了一部分，之所以不写完，目的是给大家留下一道作业题：每个人对于七部曲都有自己的不同感悟，等大家有了自己的独特感悟之后，继续来完成这道作业题！

结　语

《戒色七部曲》到底好不好，你真正做到了，你就明白了，不需要说太多。正如禅宗的一句话：“如人饮水，冷暖自知”。

《入门筑基篇》、《践行进阶篇》、《实战提升篇》三篇内容一脉相承，对于戒色实战有极高指导作用，按照这三篇的要点去落实，戒色成功不远矣！

如何运用七部曲突破戒色三大阶段

【导读】：本文对于《戒色七部曲》的内涵与落实要点给出了指导性的建议，是实践《戒色七部曲》戒色实战的行动纲领与核心篇目，大家务必高度重视，反复学习实践。

目录索引

上篇：突破临界点 70 天要点

为什么要持诵、为什么要早睡、为什么要早起锻炼、早起了干什么、白天干什么、小结

中篇：突破小成阶段的要点

读书的作用、戒色文章看多久、不要忽视行善、奋斗就是戒色法、反省的内涵与意义、坚持日课的重要性、小结

下篇：大成阶段的保任要点

戒色初步成就的验相、如何保持今生永不破戒、“有恒”最难、戒色的终点人生的起点

正　　文

《论戒淫的临界点》一文对戒淫进程的规律进行了揭密，指出戒淫的三大阶段分别为黑暗时期、小成阶段、大成阶段。那么，如何运用《戒色七部曲》日课突破这三大阶段从而获得戒色的成功呢？本文分为引言、上篇、中篇、下篇四部分，就这个问题具体谈一谈。

引　言

戒的不是色——“系统戒色论”精髓

从戒色本质来说，我们要戒的不仅是色。

手淫恶习的滋生土壤是：贪婪、懒惰、自私、性格懦弱、碰到困难就逃避、缺乏担当精神、精神颓废、没有人生理想、浑浑噩噩得过且过混日子（错误人生观和消极人生态度），以及经常熬夜晚起、不锻炼身体，整天沉迷网络、游戏、沉迷色情、意淫女性、思想肮脏、做事拖延、居室脏乱等一系列自我放纵的坏习

气（不良行为习惯和颓废生活方式）。当一个人身上沾染了这些错误的思想与行为，满身不良行为习惯，过着颓废生活，是不可能把手淫恶习戒掉的。

不改变错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式，不从内到外进行全方位自我改造，不痛与自己血战一番，不活出一个全新的自我来，戒色根本无从谈起！

从“系统戒色论”角度讲，戒色戒的不是色，而是戒掉滋生“色”的背后土壤：一系列错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式。只有从根本上铲除滋生“色”的土壤，才抓住了戒色的根本问题，才能真正戒掉色。那种为了戒色而戒色，只想不手淫却忽视了手淫背后成因的戒色行为，是目光短浅的，很难彻底戒掉淫习。

有一些戒友虽然用《戒色七部曲》戒色，但是根本没有这种戒色认识，而是为了戒色而戒色，天天数着天数过日子，觉得只要不手淫不破戒就可以了，戒色出发点就错了。这类戒友用《戒色七部曲》也能一口气戒色二、三百天，感觉忘记了戒色，戒色状态虽然很好，但是因为戒色观出现了问题，最终还是破戒了。这种为了戒色而戒色的戒色观导致戒色是不可持续的，最后一定会失败。

为了不手淫而戒色，这是头痛医头、脚痛医脚的治标局部疗法。中医是“整体疗法”，你头痛了开的是治疗内脏的药，却可以把病彻底治好，这是直探病根的治本疗法。《戒色七部曲》的戒色观是“系统戒色论”，是类似中医治本的“整体疗法”。由于太高明，很多戒友都误以为与戒色无关。“系统戒色论”表面看起来戒的不是色，实则不直接戒色却能轻松戒掉色（不戒而戒），这才是最高明的地方。

“系统戒色论”认为“戒掉一个坏习惯的最好方法就是用另一个好习惯去替代它”、“要戒掉超级难戒的手淫恶习，必须要用七个好习惯（七部曲日课）去替代它”（这两句话很重要，务必背下来）。直接对抗淫念、淫习的刻意戒色已经落于下乘，效果不好还很累人。用《戒色七部曲》戒色，就是走不戒而戒的上乘戒色道路，不但轻松而且效果明显。

“系统戒色论”的高明之处通过看文章是不可能得到的，只有拿出行动把《戒色七部曲》真正落实到每一天，你才能体验到“系统戒色论”不戒而戒的奥妙与戒色成功的喜悦。

色是做掉的，不是看掉的

学习《走向光明》，用《戒色七部曲》戒色的原则：边学习、边实践，这是基本的学习方法。

七部曲日课重在“做”，看七部曲文章只是辅助。“看”是为“做”服务的，“做”是第一位的。

上上根基的戒友仅仅抓住七部曲日课落实就戒掉了，不需要看太多七部曲文章。然而，这类戒友毕竟太少，大部分是中下根基戒友，所以必须通过看七部曲文章明理、提高认识，才能将七部曲落实到位。

学习戒色文章、书籍的出口在“致用”，是养成好习惯、改掉坏习惯，是行为的改变、生命的重生，而不是只停留在认识层面，不落实行动。现在不少戒友都有看文章戒色的习惯，整天抱着手机没完没了地看戒色文章、宅在阴暗的屋子里摘抄戒色笔记，却没有拿出任何行动。如果看看文章就戒掉了，那你看了那么多文章怎么没戒掉？七部曲的文章也有不少，但这些文章都是告诉你如何落实七部曲的。七部曲的文章是拿来做的，不是拿来看的。

成功戒色很简单，七部曲你做到了，色就戒掉了。做不到，看再多七部曲文章都没用。

上篇

突破临界点 70 天要点

戒色的“黑暗时期”就是戒色的前 70 天，很多人屡屡失败就是因为困在这个阶段了。一旦突破戒色临界点 70 天，就是“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的境界，成功的希望就很大了。成功的希望到底有多大呢？70%的成功可能性。

运用别行版《戒色七部曲》日课戒色，怎样才能快速、顺利的突破 70 天？有无诀窍呢？

诀窍就是八个字：单点爆破，两点跟进。

单点爆破，是指以《戒色七部曲》日课的“持诵”为突破口；两点跟进，是指严格落实《戒色七部曲》日课的“早睡和健身”。也就是说，七部曲日课七条中，紧紧抓住 “持诵、早睡、健身”这三条，扎扎实实做到位了，成功突破 70 天就有保障了。

（按：无宗教信仰的戒友落实通行版《戒色七部曲》突破前 70 天的窍诀是以“奋斗”为突破口，并严格落实“早睡和健身”，通过“奋斗、早睡、健身”带动落实“持诵（重生誓言）、读书、行善、反省”。突破 70 天之后，全面实践日课。具体参阅《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》一文）

为什么要持诵

《戒色七部曲》来自戒色论坛。戒色论坛的宗旨是面向全体社会大众，戒色法走的是儒家修身路线，并不提倡宗教。论坛提倡的戒色法是《戒色七部曲》，通行版《戒色七部曲》走的是儒家修身之道，符合论坛宗旨。

可是，别行版《戒色七部曲》的持诵来自佛家，这不是违背了戒色论坛的宗旨吗？看待一个事物的性质，要看其主要方面。别行版《戒色七部曲》日课七条除了持诵这一条之外，其他六条全部都是走儒家修身路线。从根本上来讲，别行版的性质是儒家修身性，符合论坛宗旨。

提倡持诵的目的是什么？如何正确认识持诵？

持诵可以有效淡化淫心，有利于戒色。提倡持诵的目的是为了帮助大家顺利戒色，并非要大家全部都去信仰佛教。对于持诵，大家要有这种正确认识。

持诵虽然借鉴自佛家，但持诵只是一个戒色手段，为了成功戒色，可以不择手段。“白猫黑猫，抓到老鼠的就是好猫”，只要能戒掉色，何必在乎手段？到底是戒掉色重要？还是坚持自己的固有观念屡屡失败重要？孰轻孰重？

当然，论坛绝对不会强迫任何一位戒友落实别行版《戒色七部曲》，落实通行版《戒色七部曲》完全可以戒掉色。既然提出别行版与通行版两个版本，目的就是让大家自己自由选择。

对于有些特别排斥别行版持诵的戒友，建议先实践《戒色七部曲》通行版，如果你能戒除，就不用再落实别行版。如果你只是取得了进步但是依然无法彻底

戒除，建议你再进一步试试别行版的持诵这一条，效果一定会非常明显。至于是否采纳论坛的建议，是大家自己的事，论坛不干涉。

在推广别行版《戒色七部曲》过程中，提倡持诵的原因是什么？

一、时代变了，外部戒色环境十分恶劣，戒色障碍极大。以前的时代由于电脑、网络、手机不普及，手机无法上网，只能电脑上网，外部环境对戒色非常有利。现在进入移动互联网时代，网络与智能手机大面积普及，上网很容易，可以随时随地用手机上网获取黄色信息，外部环境的障碍要比以前的时代大百千倍以上。现在的人一天可以摄入的色情信息量等于十几年前的人一个月甚至一年接触的信息量，等于甚至大于古代人一辈子接触的色情信息量，在如此恶劣的环境下戒色，难度可想而知。

二、个人素质整体下降。以前的人因为经济不发达，从小到大或多或少都吃过苦。现在的人即使家庭条件不好，也被父母当作富二代养着，从小就没有吃过苦，养成了一身的毛病，心智极其脆弱，一碰到挫折和困难就选择逃避。现在的人有三大特点，就是软、懒、散。软是性格软弱，依赖心重，缺乏自立自强精神和男子汉气魄；懒是好吃懒做，这是滋生邪淫恶习的温床和成因；散是缺乏坚定的自制力、意志力、执行力，做事无法持之以恒。戒友自身素质比以前的戒友大大下降，以这样的心智、素质想克服自身最大淫欲习气戒掉恶习，谈何容易？

三、福报不足。现在这一代人的福报比我们那个时代薄了不知多少倍，福报薄弱还想成功戒色，很难。很多戒友遇到殊胜的《戒色七部曲》，不但不相信而且很轻视，这就是缺乏福报的表现。

四、自身业障重。以前的时代人心单纯，烦恼、分别念轻，以自力戒色容易成就。现在的时代很浮躁，人的烦恼、分别念特别重，除了少数人单凭自力可以成功以外，绝大部分人单凭自力难以战胜恶习，不走持诵这条路很困难。

鉴于以上原因，戒色论坛在推广《戒色七部曲》时就改变了初衷，开始强调持诵了，这也是顺应时代发展变化而做出的灵活调整，大家应该能理解前辈们的一番苦心。

为什么前 70 天要抓住持诵单点突破呢？有什么好处吗？

一、持诵可以有效化解淫心。

很多人戒色屡屡失败的根源是降伏不住自己的淫心，通过大量念诵佛号咒语可以有效化解你的淫心。淫心一旦被削弱，戒色的成功率就非常大了。持诵，就好比一刀扎在了邪淫的心脏上，从根本上入手，效果就明显了。

二、持诵可以弥补自身力量的不足，不走戒色弯路，避免时间与精力的浪费，缩短走向成功的时间。

物理学能级关系认为，要想从低轨道进入高轨道，必须获得更多的能量。同理，从手淫阴暗的非正常人状态（低轨道），到戒除恶习上升到阳光的正常人状态（高轨道），必须获得更多的能量才能实现这个升级转变，而这个能量就是来自大量念佛持咒产生的不可思议功德力（清净正能量）。佛号咒语就好比是沟通宇宙本体能量的电话号码与无线电波，你每天大量持咒念佛就是在沟通宇宙本体的清净正能量。念佛持咒的过程就是借助宇宙本体的清净正能量来净化你的淫心，提升你自身对抗恶习的资本（正能量）。你自身的正能量提升了，能量级别大过了恶习的负能量，戒色当然就容易多了、轻松多了。

可以肯定地给大家讲：无论一个人有无佛教信仰，只要每天坚持持诵就能有效淡化淫心，就能帮助你顺利戒掉色；持诵能否出效果与信仰无关，只与下功夫念诵有关。这个观点是可以验证的，完全经得起大家验证，也不怕大家来验证。

三、每天坚持持诵有助于培养恒心毅力、提高执行力，训练自己的耐心和定力，这对于成功戒色是非常重要的。

四、持诵有助于转移注意力，充实生活，有利于戒色。无聊的时间用来持诵，给无聊生活增加一些正事可干，既充实了生活，又有利于戒色。

以上是从理论上讲解持诵对戒色的好处。用持诵的事实来说话才是最有力量的，以下是戒友实践七部曲持诵的案例：

【案例】戒友今为梦重生

我以前戒色时看戒色文章里面说要念起即断、念起不随，在淫念生起的时候就要断掉，否则火越烧越大到最后控制不住会破戒。的确是这样没错，但是我发现淫念来的时候我很多时候做不到这个念起即断。当你淫念多时，时不时心魔就

来考验你一次，这个淫念来了或许你马上断了，过会又来了，过会又来，一天当中来很多次你怎么办？你能每一次控制得了吗？哪怕有一次没控制住就破戒!就这么残酷!

我持诵楞严咒这么久了,期间欲望是少之又少,甚至好多天一个淫念都不起,似乎已经忘了戒邪淫这个事情。要不是前段时间一个熟悉的师兄说破戒了，让我有些惊奇，啊？噢，原来还是会破戒的啊？当时我的感觉就是破戒这个词似乎离我好远了。

看到他破戒让我觉得有些惊讶，也让我明白了，我之所以有这样的想法是因为我欲望淡了，化了不少，淫念少，没有心魔来考验我，让我有很轻松的感觉。这也同样警惕了我，只要欲望没被彻底化掉，哪怕机率非常小，也还是有破戒可能。楞严咒无形力量加持你，你真的会戒得轻松，不仅如此，你生活等其他方面也会受到利益。但是持诵楞严咒是有条件的，你要符合他的要求来持诵才能获得效用，守好五戒，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒……所以，希望大家都能牢牢抓住这个大法宝，利用它来戒除恶习成全自己。（按:《戒色七部曲》没有心魔这一说，“心魔说”是其他戒色法的观点）

点评：欲望少，甚至好多天一个淫念都不起，这就是持诵咒语对戒色的巨大益处。

持诵的内容，推荐大家念诵准提咒或者观音圣号。

咒语有很多，为什么在众多咒语中只推荐准提咒呢？

一、准提咒简单易学。

楞严咒化解淫心效果很殊胜，但是太长了，有 2620 多个字，一般人很难学会。大悲咒也很不错，但是 415 个字，不利于普及。准提咒只有 20 多个字，上手快、容易背会，戒色效果和楞严咒一样殊胜。

二、准提咒门槛低，特别适合现代人。

持诵别的咒语都有条件限制，比如不能吃肉，不能吃大蒜、韭菜之类的刺激性植物，但是准提咒就比较特殊一点。大德说，持咒最好吃素，不要吃荤，万一

吃荤，最好不要吃大蒜、葱，不然咒语不灵。只有准提咒一切都不避讳，其他咒语都有避讳。

准提咒的门槛是最低的，特别适合这个时代的人，即使断不了肉的人持诵准提咒都有效果，这就是为什么推荐大家念诵准提咒的原因之一。

【案例】戒友果云

分享一下我最初戒色的经历。大概是去年（2017 年）2 月份的时候，当时过完年还在家里，我又一次破戒了，躺在床上很迷茫，不知道该怎么戒下去（按：有没有说中大家的心声？）。

在机缘巧合之下，看到了汉军前辈 QQ 空间发表的一篇日日知非老师写的文章《屡戒屡败，怎么办》，非常清晰地记得里面有这么一段话：“屡戒屡败、无力自拔的戒友们，特别是不信佛、不学佛的戒友，请你们注意：戒色可以不择手段，当症状逼得你走投无路时，当你实验了所有的方法都无效时，你最后的一根救命稻草、唯一的一条生路就是：念佛持咒”。

我看后心想：念佛持咒真的这么神奇吗？好吧，那就试试看。当天就开始念准提咒，念了一个多小时，心念清净了不少。晚上去邻居家吃饭，大家一起看电影，电影里面有露骨的画面，可是当时的我居然没有任何欲望，我震惊了！

从那天开始，我坚持每天持诵准提咒，有空就反复看《屡戒屡败，怎么办》这篇文章，这篇文章看了不下 30 遍！后来我一直坚持持咒并且落实七部曲日课到现在，中间欲望一直很低，也没出现“破戒高峰期”之类的情况，戒得顺风顺水，自己也不敢相信就这样一直坚持戒到现在 330 天了。

《屡戒屡败，怎么办》这篇文章日日知非老师在去年 11 月份重新修订了，内容非常丰富。我希望戒色新人先放下其他戒色文章，就专心看这篇，每天阅读一遍。昨天有个戒友破戒了找我，我就要求他这个月单爆这篇文章，每天阅读一遍，看上一个月。

这么做的理由是什么？如果大家对持诵没有信心，是很难精进和坚持下来的。通过每天反复看这篇文章（里面有不少戒友持诵化解淫心的案例），可以增加你

对持诵的信心。你真的这么落实了，戒色一定可以取得重大突破和进展的，这点我深信不疑，因为我就是这么过来的。

请大家相信我说的话，并执行。（日课准提咒1000～2000遍）

点评：这位戒友给大家树立了榜样，他的建议非常好，请大家听取并实行，一定会受益。对这个案例分析如下：

（一）这位戒友立刻受益，是因为做到了听话、真干。他持诵很用功，第一次持诵准提咒就念了一个多小时。后来他进入七部曲实修群，持诵的起步日课量是准提咒1000遍，很快又提升为1500遍，最后固定在2000遍。放寒暑假因为时间比较多,日课量就提升为3000遍。他戒色没有遇到什么欲望休眠期、破戒高峰期，戒得顺风顺水，截止目前（2022年）已经成功戒色6年多了。为什么他戒色会如此顺利呢？他的持诵量就是答案。所以，戒色想顺顺利利非用功不可，大量持诵不是做不到，而是你想不想做的问题。

（二）这位戒友第一次念诵就见到效果，说明他属于上乘根器的人。同样的持诵内容和量，根器利的人很快见到效果，根器钝的人可能要一周、十几天甚至更长时间（几个月）才能见效，这是由于每个人自身根器利钝不同导致的。

（三）用七部曲戒色哪有什么“欲望休眠期、破戒高峰期”？落实《戒色七部曲》的戒友，不要把其他戒色法的戒色理论套在头上自我禁锢。“欲望休眠期、破戒高峰期”之类的理论是《戒为良药》的理论，与《戒色七部曲》无关。落实七部曲日课的戒友，必须彻底放下并忘记这本书的戒色理论方法。

【案例】戒友25度

我第一次念观音圣号的时候，在1000遍之前感觉心还有点散乱，但是念到1000遍以后，心开始慢慢的安静和集中了。当我念到1800遍的时候，后脑居然出现一股清凉的感觉，然后特别寂静。第二天上班注意力开始提升了。

今天淫念骚扰我2次，这2次都是条件反射一样，我想念圣号对治但还没有来得及念，淫念就直接被观音圣号反射出去了。不知道为什么，今天我突然有了免疫力，一点都不累，没用一点力气，比之前的状态好多了。要是以前，我早就去看黄了，而且要思想斗争好久，然而今天淫念在10秒左右就被圣号自动降伏

了。持诵真的有效果！我还要继续强化持诵。

我现在强化持诵的念诵量是每天念6000遍以上。今天是持诵第5天，在这5天里我每天至少念诵了3000遍观音圣号。其中有一天我打开电脑想去看黄色网站，但是很奇怪我的心脏突然开始跳动，这个时候脑子里全是观音圣号。其实我什么都没去想，这是自然形成条件反应，然后淫心一下子就消失了，真的很神奇！要是以前我要斗争很久，而且98%会破戒。

点评：持诵量到位了，5天就见效了，不但心清净了，而且自动断淫念，这就是念佛的神奇戒色效果。

以上是长篇持诵案例。以下是持诵淡化淫心的短篇戒色案例：

（一）持诵化解淫心、轻松戒色的案例：

【案例】戒友小

我按照七部曲戒色，但并不是七部都在做，我只做到了健身、读书、念佛号，特别是大悲咒，就把邪淫戒掉了！轻轻松松、简简单单，完全没有啥心理负担！不过每天念佛超过1000遍，大悲咒三遍以上！以前感觉戒色比登天还难，现在觉得很简单！

点评：你想戒色轻轻松松、简简单单吗？持诵吧！

【案例】戒友初心1106

大量持诵你不会想看黄片的，你会觉得那样很恶心。

点评：想戒掉看黄片的人，持诵吧！

【案例】戒友刻骨铭心

持诵真的不可思议！虽然我只是散念准提咒，然后听听楞严咒、大悲咒，发现淫欲心真的变淡了！

【案例】戒色天数235天某戒友

每当心里起了淫念，默默的念圣号，一会感觉心平气和，不生妄念，真的很神奇，感恩！（日课持诵观音圣号5000遍）

【案例】戒友小张

最初我念准提咒，每天1000遍，念了一个星期感觉好像没什么用。后来我

加大了持诵量，每天念诵量达到2000多遍，就这样坚持了几天，准提咒的效果开始出来啦，那真是清心寡欲，说出来非常神奇，就是欲望真的没有了！

以前就觉得控制不住自己，然后那段时间是没有欲望，内心很平静。所以一直到现在104天，我发誓没有一次性生活，没有一次手淫。（日课持诵准提咒2000遍）

（二）持诵轻松断淫念、断网瘾与游戏瘾的案例：

【案例】戒友指引

这些天的破戒把我半年戒戒破破的成果全给榨干了，感觉骨头要断裂，骨头疼，脑子如同生锈一般转身即忘，面部像鬼苍白，诸多不顺苦不堪言啊。今日持诵突破了历史最高(观世音圣号7500遍)，虽然身体和脑子基本上已经废一半了，心理上却没什么淫念，淫念来了断得也快。

几年的网瘾、游戏瘾，大量持诵后完全不想玩了。真的，没有想玩的感觉了。以前都是一到周末心急如焚地去开电脑玩游戏，现在如果不是一个电脑在面前，我可能都不会想到游戏这回事。（日课持诵观世音圣号7500遍）

点评：此案例注意两点：一是大量持诵后不但没有什么淫念，而且即使淫念来了也断的很快，断念高手是怎么练成的？大家想想吧！二是大量持诵可以戒掉网瘾、游戏瘾。

【案例】戒友修身立命

自从加入七部曲日课实修群，真的有进步，明显感觉到不一样，起码能在淫念来袭时有胜算了，会转化了。（日课持诵准提咒1100遍）

点评：通过持诵，可以自动学会断念。

【案例】连续戒色第4天某戒友

今天念头有点杂乱，但都被断掉了，持咒的效果非同凡响。（日课持诵准提咒3100遍）

【案例】某戒友

《瓦解淫念的秘密》一文中，日日知非老师说：“以观心对治淫念，观的不是淫念，而是观淫念的起处，生起之处！淫念的生起之处是我们的清净本心。观

心,就是迅速返回到淫念的生起之处----清净本心。”老师的这个方法确实很好,我试过,就是淫念升起的时候观它的起处,一观淫念就跑了!但是这个方法我没有坚持下来,就是有时候淫念起来忘记观了,我现在就用观音圣号和准提神咒转念头,转淫念为正念!

今天默念观世音圣号速度明显变快,舌头弹动默念,嘴唇和牙齿不动,通过胸腔发音,把心神放在心口。念的感觉很舒服,而且意淫明显减少。念圣号的时候妄念明显变少,而且淫念来了的时候,通过舌头弹动默念佛号,淫念切换速度明显比以前提高,念头能迅速转掉!(日课持诵观音圣号4000遍)

点评:事实再次证明,持诵不但能净化淫心,还能轻松断淫念。

(三)持诵治愈失眠、利早起的案例:

【案例】戒友恒谦

连续第2天睡前持诵,连续第2天睡得很好,早上起来很清爽,没有那么难受,果然小看了持诵的功德利益。之前疏于持诵,懒是一方面,还有更重要的原因就是不相信持诵能带来什么好处。亲身体验最明显的好处就是失眠好了,早上能起来且不痛苦了。

点评:持诵不仅能化解淫心,还有利于睡眠。为什么?持诵有安神、净心、静心的功效,所以持诵后睡眠会变好。不相信持诵是普遍心理,持诵有没有效果最好亲身试一试,实践是检验真理的唯一标准。

【案例】某戒友

睡前持诵真的有助于睡眠,最近几天睡得都很好。

【案例】连续戒色第32天某戒友

今天终于早起,对本周来说是大进步。第一次在一天内念诵观音圣号超过1000遍,念完后发现心念不仅清净许多,做事也更有心力了。希望自己每天能多进步一点,集腋成裘,以后就能获得大变样。(日课持诵观世音菩萨圣号5000遍)

(四)持诵治愈贪恋看美女的案例:

【案例】戒友不回头

在前面两个月，我的持诵量基本保持在每天1000～1500遍准提咒，有时精进一下3000遍左右，最直接的感受就是不起淫心了。不管在现实中还是网络上，看到衣着暴露的女性不再有那种看一眼就无法自控的感觉。一副皮囊而已，岂能乱我心智？（日课持诵准提咒1000～1500遍）

点评：当你大量持诵之后，对美女不动心了，你还害怕看到美女吗？因为戒色而不敢看女性，这种戒色走极端了。正确戒色是与女性正常交往，大街上看到女性，看完就完了，不贪恋，自自然然。

【案例】戒友落雨星辰

我念准提咒一个多月了，现在看到美女能初步控制自己不去看了。

【案例】连续戒色第3天某戒友

平安度过一天，意淫几乎没有。师范院校女生很多，满目女生毫不过分。不过感觉这两天念准提1000遍，发生了微妙变化，看女生第一眼之后，不像之前那么贪恋，可以静心不看第二眼，煎熬感消失了。配合念咒和白骨观，有效对付街上的挑战,深感持咒的神奇,我有什么理由不坚持？随着以后学习的紧张,1000遍较难做到，但并不是不可以，还是得试试。（日课持诵准提咒1000遍）

点评：当你大量持诵之后“不看第二眼”很容易做到，而且自然不刻意。有了高效的《戒色七部曲》，白骨观就不需要再搞了。

（五）持诵对治梦中手淫的案例：

【案例】戒友大路

今天差不多凌晨三四点，半睡半醒的我产生了一丝欲望，梦境开始出现一些邪淫的画面，紧接着就有遗精以及破戒的冲动，当时的欲望比较重了。警觉到了这股欲望后，我几乎是下意识的心里念了一声 “南无观世音菩萨”，顿时感觉到一股滔天巨浪瞬间就淹没了欲望。仅仅一秒的时间，欲望和邪淫的梦境被扑灭，身心顿时无比清凉，破戒和遗精的冲动消失得无影无踪。

我当时心里立刻被震撼了，震撼到无以复加！放在以前，这种程度的欲望我至少要二十分钟才能将其化解，但是今天我只念了一句“南无观世音菩萨”，就有如此殊胜的效果。

最近有一个恶习26年屡屡失败的老戒友说，自从他每天日课念诵观音圣号1万遍以来，心念越来越清净，戒色很顺利，是戒色这么多年来进步最大的一次，有顿然新生之感。之前屡屡破戒把他逼到绝境，于是下了一个狠心，每天念1万遍竟然做到了，发现日课1万遍都是小事，日课2万遍都做到了。念诵1万遍之后连淫欲的念头都不起，觉得离成功不远了。恶习特别严重屡屡失败的戒友，就要考虑适当加大持诵量了，比如观音圣号5000遍，准提咒1000遍，可以尝试一下。

关于持诵的问答：

问题一：持诵什么内容最好？

念佛持咒最好。有人说念诵佛经可以否？念诵佛经也可以，但是念佛持咒效果最直接。佛号咒语有很多种，只要专一念诵都会有效果。推荐大家念诵观音圣号或是准提咒。单爆持诵观世音菩萨圣号或准提咒（二选一单爆），可以快速打开屡屡破戒的突破口，以持诵带动七部曲日课全体七项的实修。观世音菩萨圣号与准提咒建议选一个持诵，专念一种效果明显，如果二者都念诵，一定要以其中一个为主，另一个为次。

问题二：持诵量有无标准？

（1）保底量：每天念诵观音圣号1000遍，或者准提咒300遍。日课低于这个量，淡化淫心的效果就不明显了。一般来说，坚持30～90天左右就会见到淡化淫心效果。根性利的人可能不到30天就会见到效果，根性钝的人可能需要30天以上或更长时间。

（2）明显量：每天念诵观音圣号2000～3000 遍，或者准提咒600～800遍。日课保持这个量，7～30天左右你会感觉自己淫心变淡（甚至有人在7天之内就感觉淫心变淡了），可以控制淫念了，就有把握突破戒色临界点70天。这个量是经过大量戒友验证过的，不高也不低，具有普适性。

（3）高效量：每天念诵观音圣号3000～10000遍，或者准提咒800～2000遍。日课保持这个量，7～15天左右会感觉淫心变淡，突破前70天的把握极大。

以上三个持诵量都有淡化淫心的戒色效果，大家要根据自身实际来选择，量

力而行。

持诵注意几点：

一、持诵不能急功近利，要做好持久战的最坏心理准备。很多戒友持诵了几天、十几天就想戒色成功，这种想法不切实际，太幼稚了。你想取得戒色的大进步，至少要做到坚持持诵 3～6 月，没有达到“效果周期（3～6 月）”，就不要妄想了。也不想想你坚持恶习多少年了？你持诵才坚持了十几天、二十几天，付出一点点努力就想成功？

二、从未持诵的戒友可采取“持诵微日课”，循序渐进逐步提高持诵量。一开始可以从观音圣号 500 遍或准提咒 100 遍做起（都是 10 分钟的量），先养成每天持诵的好习惯，经过 1～3 月适应期，逐步增加持诵的数量。

三、持诵要掌握技巧。有人会因为妄念丛生、心烦意乱、喉咙痛而念不下去，这是由于你念诵不得要领和念诵功夫不深导致的。《高效持诵的方法与技巧》中有具体讲解，或是网上查阅，通过自己的不断实践和摸索就可以解决。

四、持诵量要保持每日不变，不可忽上忽下。念诵时中间注意适当休息，连续念诵半小时就应该休息 5～10 分钟，然后继续念诵。

五、专念的效果最好，建议每天抽出一段时间专念。在一段时间内什么也不干，专心持诵，这叫专念或专持。建议早上 5、6 点早起念诵，此时天是黑的，也很安静，没有任何人打扰你，念诵的效果最好。等天微微亮了，你也念诵了一个多小时了，完成观音圣号 2000～3000 遍或准提咒 600～800 遍了，就可以外出健身了。白天可以随时随地利用空闲时间念诵，这叫散念或散持。这样一天的专念加散念达到观音圣号 7 千～1 万遍或准提 1～2 千遍是不成问题的。

六、持诵的内容要专一，不可太杂。有的人持诵内容太多太杂，多达 3、4 个，又是这个佛经又是那个咒语，但是每个都只念一遍，这样念诵时间花了也没什么效果。曾有这样做的戒友念了没效果，问我怎么办？我告诉他念诵要抓住一个佛号或一个咒语大数量单点爆破才会有效果，我劝他放弃之前念的内容，每天专一念诵 5000 遍观音圣号试一试。后来他试了，立竿见影果然有效果，戒色取得明显进步。持诵最忌讳不分重点同时念好几个不同内容，平均用力而且量很少。

七、持诵最忌讳内容变来变去，没有专一有恒。有些戒友今天念准提咒，过几天改为观音圣号，再过段时间又改为大悲咒或是其他佛号，这样朝三暮四永远都不会有效果。一旦选定一个持诵内容就要专一念下去，就像挖井一样，一直朝一个地方挖下去，总会见到水。

八、持诵多少量适合自己长期坚持，需要大家自己摸索实践。上文所举案例的持诵量都比较大，但未必适合你。选择观音圣号 1000～3000 遍之间或准提咒 300～800 遍之间的任何数量进行高质量专心持诵，都可以淡化淫心戒掉色。如果你愿意日课持诵量高于这个标准，当然效果会更好。至于你选择念诵多少数量，要根据你的实际而定。

九、找到持诵感觉的高质量持诵，更加重要。持诵不仅仅要重视数量，更要注重质量，质量的重要性不在数量之下。念诵时要专注于佛号咒语，有口无心、心不在焉、杂念纷飞的念诵效果是不好的。即使你念诵的数量很大，但是质量低，效果也不好。高质量的持诵来自你掌握了持诵的技巧，找到了持诵的感觉。请参考《高效持诵的方法与技巧》一文。

【案例】戒友若水的持诵体会

最近突然能默念了，念佛会使用胸腔共鸣了。念佛到了这个阶段默念声音比较清晰，气息下沉，胸腔共鸣。以前杂念纷飞，现在杂念大减，唇齿微动，舌头快速弹动，速度很快，心中充满喜悦。念诵时有声音，不过比较轻微，不容易被别人察觉。现在的淫念比之前不念诵时大大地减少了，甚至可以做到观心断念了。

我之前持诵杂念纷飞，而且实在做不到默念。前段时间念佛的时候忽然感觉心中念佛的声音很清晰，尝试着默念，竟然可以默念一段时间了。慢慢气息由喉咙下沉到胸腔共鸣，速度加快但声音还是听得清楚。虽然身边环境嘈杂，但心里却很安定。我觉得很奇怪就去网上查，看到很多人都有这种感觉，我知道念佛法门是要不断深入的。如果心中烦恼很重、心态不平和杂念很多的时候，气息很难沉下来，喉咙就会上火。（日课持诵观音圣号 4000 遍）

点评：默念是无声的，他这种念法应该属于微声念或金刚念诵。持诵的技巧是需要自己不断摸索的，当你找到持诵感觉了，会越念越欢喜，淡化淫心的效果也会特别好。

对于屡屡失败的戒友，建议反复阅读《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》、《持诵戒色实战答疑》这 4 篇文章。这 4 篇文章专题讲解持诵，按照文中的建议认真去做，戒色成功是完全可以做到的。

为什么要早睡

“单点爆破”是抓持诵，上文已经谈过了。接下来谈谈两点跟进。“两点跟进”是抓早睡和健身。前辈之所以把早睡和健身放在《戒色七部曲》日课的头两条，肯定是有原因的。日课七条的内容绝对不是乱编的，而且七条的前后顺序都经过独具匠心的思考，并非随意为之。

为什么把早睡放在《戒色七部曲》的第一条？为什么把早睡做为“两点跟进”之一？戒色为什么要抓早睡早起？

一、有利于淡化淫心、顺利戒色。

中医认为“虚则亢”，当一个人肾气越虚的时候淫欲心就越重、越亢奋。什么人欲望重？就是那些手淫恶习严重、屡屡破戒的戒友。他们越是手淫肾气就越虚，肾气越虚淫心就越重，淫心越重就越是通过手淫排解……如此进入了一个恶性循环。古人讲“精满不思淫、气满不思食、神满不思睡”，一个人如果肾精充满（肾气足），心念会很清净，淫欲念头极少起。早睡早起是补足肾气肾精的第一快捷方法，肾气足则淫欲心变淡。早睡早起不仅仅能康复身体，更重要的是从根本上化解了淫念，对戒色非常有利。

二、有利于恢复肾气、迅速康复身体。

早睡包含了早起。很多戒友受到多年淫习的严重摧残，早就肾气虚弱、精神萎靡身心俱损了，而早睡早起是恢复身体健康与精神活力的最快速方法。早睡是恢复肾气、康复身体的第一大补药，而且是不花一分钱效果最快速的补药。中国

古话讲，“药补不如食补，食补不如天补”。天补是什么？就是早睡。要想身体快速康复，第一条必须做到早睡，做不到早睡，无论你怎么养生都很难康复身体。

三、早睡可以美容，让人对生活充满自信。

早睡的美容效果是立杆见影的，你只要早睡一晚上，第二天立刻就会见到美容效果。晚上 9 点多入睡，第二天早起你在灯光下照镜子，就会发现脸上的皮肤很嫩很光滑，感觉自己的气色好到容光焕发。

【案例】戒友天心

这段时间上洗手间的时候照镜子，发现我的脸色、皮肤好多了。今天早上更加平滑还出现光泽，中午一个女同事说我皮肤怎么怎么好，还放光。昨晚回到家我就睡着了，9 点睡的。七部曲日课的好处我又实证了一条，群众的眼光是雪亮的，一出效果就发现了。

四、早睡可以让你的身体和精神处于最佳状态，为促进学业与事业的发展、实现人生理想打下了坚实基础。

一个人要想考上理想的大学或是继续深造考上研究生、博士，要想自己的事业得到大发展，就需要全身心的奋斗，而奋斗没有健康的体魄、充沛的精力做支撑，一切免谈。你想学业或事业大丰收吗？你想有一个美好的前途吗？从每天早睡做起吧。

【案例】戒友 sunshineboy

今天数学考试，戒色的我时刻遵守早睡的恢复方法，即使身体上没完全恢复过来，但心理上的确是有了一种儿时的自信。这使我突破了每次都要因为不自信而错个几题的关卡，终于考了个久违的满分，完美！完美的一天，戒色的一天，充实的一天。

【案例】戒友白莲花

经过两个月的早睡早起，我现在的身体和精神状态越来越好了。双 11 到了，喜欢现在工作很精神的感觉。还好双 11 之前戒色了两个月，要不可能现在都撑不住呢。（按：该戒友是做电商方面的工作）

【案例】戒友若水

早睡可以恢复身心、恢复精神；健身可以进一步强化体魄和培养执行力，增强意志力；持诵可以清净心念，障碍减少，福德累积，然后奋斗修身。

我现在工作上的进步就是建立在早睡、健身和持诵上的。第一步早睡恢复精神，第二步健身增强体力，第三步持诵清净心念，然后障碍就慢慢减少了，智慧福德增加，就可以去实现奋斗了。如果没做到早睡，其他几条很不牢固，难以持久。

五、早睡让人恢复青春活力，让人乐观向上、热爱生活。

【案例】戒友雨轩

晚上九点多一点睡觉，早上六点起床买的早餐，感觉一天活得很充实，脱离了以前生命里从来没有过上午的生活状态！青春美好，时间不老，且行且珍惜！

六、早睡让你迅速体验到《戒色七部曲》日课的好处，给你带来成功戒色的信心。

你从早睡入手，晚上 10 点之前早睡（时差大的部分地区最迟 11 点之前睡），第二天早上你就会立刻体验到《戒色七部曲》日课带给你的好处了，会给你带来继续落实七部曲日课的信心，以及自己能够成功戒色的信心。

【案例】戒友知行合一

才坚持了 25 天（七部曲日课），下午和哥哥视频聊天，哥哥说我红光满面气色好，坚定了我继续保持下去的决心。

七、有利于养成健康生活方式，培养自律能力与执行力，培养正气、抵御邪气，获得戒色的成功。

【案例】戒友充满希望

我现在才真真正正理解小小前辈所著《戒色三字经》里的那句“正气足，邪气却”的含义，我觉得这一句是整个戒色的核心。七部曲的核心就在于先把生活变规律，然后读书、奋斗、持诵把人的正气提升起来，邪气自然不能侵入。

十年前我来过论坛，可惜我到十年后才开始落实。七部曲的横空出世拯救了太多人。七部曲的功德在于，它把戒邪淫具体化、可实施化，而不像十年前那样

只靠文字来救度戒友。现在七部曲的七条，只要能做到，就一定能走出来，这是很了不起的进步。

因为早睡早起有这么多好处，所以前辈把早睡放在《戒色七部曲》的第一条，把早睡做为成功戒色前 70 天“两点跟进”的内容之一，并大力提倡戒色要从早睡早起抓起。

关于早睡的文章，推荐阅读《身体康复的关键——早睡早起》、《肾虚者的第一大补药》、《入睡的方法与诀窍》，这三篇文章专讲早睡的好处，建议反复阅读 5 遍以上。

为什么要早起锻炼

《戒色七部曲》的第二条是健身，也是成功戒色前 70 天“两点跟进”重点抓的内容之一，具体是指每天早上早起锻炼养生。

戒色为什么要早起锻炼？锻炼有什么好处？

一、早起锻炼可以化解欲望，避免各种形式的破戒。

早上是人体阳气生发的时期，也是人的欲望最强的时候，是破戒的高危阶段。梦遗和梦中手淫（梦撸）多发生在早上 4～7 点这个时间段。如果你不早起锻炼，很容易发生梦遗和梦撸。早上醒了不起床，很容易破戒。即使不手淫，躺在床上也很容易发生意淫，导致滑精使精气走失。

为什么庙里的出家人要在早上 3～5 点早起做早课？其中一个很重要的原因就是为了化解淫欲心。早起锻炼有化解梦撸、梦遗、意淫滑精、清醒时手淫破戒的功能。晚上 9、10 点早睡，第二天早上 5、6 点自然就醒了，醒了以后要立刻起床落实七部曲日课的持诵和健身，化解欲望避免破戒。

【案例】戒友果云的健身体会

我以前对健身也不重视，后来发现，每天锻炼到一定量时，当天的欲望会小很多。如果哪天睡了懒觉，整天会昏昏沉沉，欲望也很大。因为能量聚集在下半身，没有通过锻炼提升起来，会有破戒的欲望。通过我与大多数戒友的交流，发现很多人破戒的当天，没有做到早起锻炼。

点评：锻炼有助于化解欲望。

二、补足肾气、康复身体。

早起的好处是“升阳”，能有效调动人体的阳气生发，让你的身体更快速康复。早上如果起来晚了会将人体阳气封杀在体内，对身体健康是有害的。早起有提升人体阳气使身体快速康复的功效，其作用和早睡是并驾齐驱的。早睡早起，一个都不能少。

三、培养积极向上、克服困难的态度与昂扬奋进的斗志。

早起健身有生发人体阳气、肾气，恢复肾气、胆气的功效。中医讲肾与胆相连相生，阳气、肾气一充足，胆气就充足了，人的气魄就出来了。为什么很多人在没有染上手淫之前有气吞山河的气势，手淫后就没有了这个气魄呢？因为手淫伤了肾气之后，胆气也跟着受伤，人自然就变得畏畏缩缩、胆小怕事、没有做事的气魄了。早起锻炼一段时间后你就会觉得自己胸中又恢复了气吞山河的气魄，就有了为“戒色重生、活出新生命”而积极奋进、昂扬向上的斗志。积极奋进、昂扬向上的斗志，是事关戒色成功与否的关键。

【案例】戒友光明蜘蛛

表面锻炼的是身体，其实锻炼的还是意志力，把对戒色的考验转化为对锻炼的考验。通过对身体的锻炼，培养出了坚定的意志力，以及积极向上、克服困难的态度，意志力强大了，就有了对抗色情的资本。

点评：光明蜘蛛的感悟非常精彩，道出了早起锻炼的戒色作用。

四、提高执行力。

成功戒色最重要的是什么？是行动力，也就是执行力。很多戒友没有执行力，是因为邪淫恶习消耗了肾精阳气，使行动力下降。大家都有体会，一旦破戒后就感觉精神萎靡、体能下降，第二天什么都不想干了，原来计划好的事也不想做了。为什么呢？因为中医认为“肾主志”，手淫伤了肾气就会导致一个人没有气魄与志气。人没了志气，什么都不想干了，行动力与生机活力就没有了，自然一事无成。

早睡早起和锻炼养生的两层作用：一是坚持早睡早起和锻炼养生这两个好习惯的过程本身就是在培养执行力；二是早睡早起和锻炼养生有快速补培肾气的作

用，肾气一旦充沛了，胆气也就恢复了，执行力也就自然跟着提高了。执行力提高了，落实早睡早起和锻炼养生就更到位了，执行力就会得到进一步提升，就进入了良性正循环，戒色效果会越来越好。

成功戒色最需要的就是执行力，如果没有执行力，再好的方法也白搭。坚持早睡早起和锻炼养生有利于培养强大的执行力，对于戒除恶习非常有利。

【案例】戒友 jun-mz

今天心情很好，很开心这两天的睡眠有了很大改善，而且早上起床一点都不磨叽。天气变冷了，我们也容易变懒了，喜欢躺床上玩手机。我建议戒友们一定不要躺床上玩手机，那怕你在床上坐着也好，躺着会让我们太舒适，会让我们放松警惕，所以天气越冷，我们越要动起来，战胜懒惰。早睡早起身体棒！

五、磨练意志力。

戒色没有强大的意志力是不可能成功的，早睡早起、锻炼养生是培养意志力的有效手段。特别是在冬天的早上冒着寒冷爬出温暖的被窝早起锻炼，最磨练一个人的意志力。如果你连冬天早起锻炼这点意志力都没有，这点小事都做不到，你说你要战胜身上最强大的淫欲习气，你不是在自欺欺人开玩笑吗？

【案例】戒友格心

通过我的实践，发现健身不单单是恢复身体这么简单，它可以提高我们的执行力，磨练我们的意志。邪淫的人执行力和意志力都很薄弱，早起锻炼可以达到这样的目的。现在每天快走 6000 步，精神也特别好。

六、有利于培养良好行为习惯和健康生活方式。

戒色的本质是生命的重生，是全面自我改造。大家的坏习惯太多了，熬夜、久坐、沉迷网络、拖延症、懒惰、不爱运动、久视等等，毛病实在太多了，一时改起来太困难了，不知道从何处下手。如何改造？从培养良好行为习惯和健康生活方式入手，入手点就是从培养早睡早起、锻炼养生的好习惯抓起，以点带面一个一个改起。这样慢慢地你就回归正常健康的生存状态了，同时你也就把色戒掉了。

【案例】戒友卷土重来

我落实七部曲顺顺利利戒色十天了，今天五点二十起的床，和以前周末七点起床相比进步了不少。锻炼了一会，感觉神清气爽。我要养成早睡早起的习惯，学习优秀传统文化，用好习惯代替坏习惯，有则改之无则加勉，把邪淫这种陋习戒掉。

七、可以释放压力、愉悦心情，燃起对生活的希望与信心。

【案例】一位戒友的早起体会

早起的好处我真的体验到了。今天早起，整个人很精神，立刻念了300遍准提咒，感觉人生很有希望，头脑无比清醒。对比我一睡晚了第二天就浑浑噩噩无比难受，差别很大。今后一定要坚持早起早睡。

【案例】戒友 sunshineboy

5点40的闹铃声响起，小睡片刻，随即便穿上衣服，拉开窗帘，迎接新一天的阳光。早起是一种享受，是污浊的心灵准备接受神圣阳光洗礼的宣言，是灵魂冲破污浊的必经之路。

八、延长寿命。

国际医学杂志《柳叶刀》刊登了一项对41.6万人、平均8年的健康追踪数据，分析发现每天运动一刻钟，平均能多活三年。一个人如果连15分钟都抽不出来的话，那是对自己的极不负责任。建议每天的运动量15分钟保底，坚持30分钟～60分钟是最好不过的。

综上所述，早起锻炼表面看起来似乎与戒色无关，其实关系极大，对于身体康复与成功戒色极其有利。

一日之计在于晨。一位大德说过：“能控制早晨的人，方可控制人生。一个人如果连早起都做不到，你还指望他这一天能做些什么呢?”确实如此，戒色就是改变自己，改变自己从清晨5、6点钟早起开始。

锻炼养生的方式有哪些？有注意事项吗？

锻炼养生的方式有散步、快走、慢跑（1 公里内短距离）、蹲墙功、固肾功、八段锦、五体投地功、站桩、静坐、通臂劲、太极拳等。健身方法不在多，选择 1、2 项即可，贵在天天坚持。每天锻炼至少半小时，效果就比较明显。

很多人的锻炼方式存在严重误区，大家看了《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》这三篇，就知道如何正确锻炼健身康复身体了。

早起了干什么

早起了干什么？持诵和健身。

早上持诵的效率是最高的。因为早上 5、6 点起来很安静，没有人干扰你。如果放在白天或晚上，会因为种种事物的干扰让你完不成持诵日课。所以早上起来先持诵一小时或半小时，再健身。

健身方式要科学，不科学的健身方式反而造成身体的伤害。健身推荐早上快走 30～40 分钟或散步一小时，辅助以各种传统养生功法。以快走、散步为主，以蹲墙功、固肾功等养生功法为辅助，身体恢复就快。不建议大家跑步，因为跑步是剧烈运动，会消耗人体肾精阳气。如果一定要跑步，也要等身体恢复得很好了，再以快走为主，辅助以短时间、短距离的慢跑。对跑步上瘾的戒友，建议进行低速度（比快走略高）、短距离的慢跑，以跑起来呼吸顺畅、无气短胸闷现象、微微出汗为标准。如果有条件的话最好在塑胶跑道上慢跑，可以避免膝盖受损。

跑步并不是最好的康复方式，有很多弊端，在《呼吸决定运动方式的优劣》与《肾虚者的最佳健身方式》等文章中有谈到，大家自己去学习。散步与快走是养护阳气、恢复肾气最好的运动法，建议大家多实践。

健身的时间要充足，效果才能出来。有的人每天健身十几分钟，时间太短效果出不来。通过合理、合适的运动养生，身体康复会进入快车道，在这个过程中也锻炼了执行力，培养了毅力，对于戒色是非常有利的。

【案例】戒友一剑你就笑

以前都是慢跑，感觉慢跑太耗体力了，每次跑完感觉都虚了。今早换快走，感觉快走还挺好的，继续坚持。

【案例】戒友光明蜘蛛坚持早睡健身化解淫心的体会

戒色路上如果不能天天进步，那么必将出现意淫，这是我的感受。要戒色成功并不是对抗手淫、对抗意淫，而是预防意淫。对抗手淫，什么不净观、精髓联想、疯狂做一百个俯卧撑之类都是下策。对抗意淫比苦苦对抗手淫高一个档次，是把手淫扼杀于摇篮之中。

然而，大家有没有想过为什么会出现意淫？对抗意淫只属于中策，只有从根源上预防意淫的出现才为上策，这样才能彻底杜绝手淫！从这个角度出发才算抓住了戒色的根本。

那么如何预防意淫的出现呢？

我认为内外结合是效果最好的。外就是要坚持锻炼（推荐站桩静坐，我坚持了半年多效果很好）、早睡早起、不吃肉不喝酒、断绝色情信息、少上网。内就是清理自己内心中的垃圾，多读好书、听讲座、孝顺父母，活在感恩报恩之中，服务大众处处为人着想，首先是为自己父母妻儿这些身边的人着想。

关键还是在落实，在于真干才行，贵在坚持有恒心。在我戒色最初的半年里，我就是用这种内外双修的方法戒色的，回忆起来意淫几乎很少出现过。而我戒色200天后逐渐忽略了外功的坚持，只是读好书、听讲座清理内心垃圾，发觉意淫常常出现，过得比较被动。后来坚持锻炼、早睡早起，意淫就再也没出现过。可见内外结合是何等的关键！

点评：观点非常正确！用某个断念法对抗淫念并非上策，从根源上预防意淫的出现才是戒色上策，才抓住了戒色的根本。《戒色七部曲》走的就是这个戒色路子，就是从根源上预防意淫的出现，其中的早睡早起、健身这一条就是在做提前化解淫念的工作。

健身要讲究方式方法，如果不懂得养生康复原理一味蛮干的锻炼，不但身体无法恢复健康，反而是越锻炼身体越差。《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》这三篇文章专题讲解了如何锻炼才能康复身体而不是伤害身体，建议大家反复阅读5遍以上。

白天干什么

单点爆破、两点跟进（持诵、早睡早起、健身）是在早晚完成的，白天干什么？

一是读书。七部曲的读书虽然也包含了看戒色文章，但不是看文章洗脑法。读七部曲戒色文章的目的，是为了在日常生活中正确高效地落实七部曲日课，改造自己的毛病习气、养成良好行为习惯，为前途而努力奋斗。读七部曲戒色文章以实践为落脚点，与《戒为良药》依靠大量看戒色文章洗脑、提升觉悟对抗心魔的戒色法有着本质的区别。因为《戒色七部曲》没有心魔说，与《戒为良药》的戒色法根本不是一个路子，请不要拿《戒为良药》的戒色理论方法来落实七部曲。

在校上学的戒友上课时要认真听讲，努力学习学校开设的各门课程，这就是在落实《戒色七部曲》的奋斗，奋斗就是戒色法。如果上课还在看《走向光明》，那就是错误理解了戒色。正确做法是在课余时间阅读《走向光明》，阅读时间以不影响自己的学业为宗旨。已经工作的戒友当然要努力工作为前途奋斗，除了阅读《走向光明》之外，还要多读一些传统文化之类的书籍修身养性，看一些自己的专业书籍，以利于自己的前途发展。

二是行善。在生活中行善助人，或是网络行善培养自己的福报，有利于自己成功戒色。比如给戒友介绍《戒色七部曲》日课的好处，劝人实践《戒色七部曲》日课等等。你帮助别人戒色，上天就会帮助你戒色，让你戒色变得顺利起来。你给别人什么，你就得到什么，这就是因果循环。

三是落实奋斗。把主要精力和时间投入到学业、工作、事业上，这样你的时间都用来干正事了，不但转移了注意力，对戒色很有利，而且对自己的前途发展也大有好处。

四是利用闲散时间单爆持诵。如果你早上专心持诵完成观音圣号 3000～5000 遍或准提咒 600～800 遍，那么白天利用空闲时间随时随地散念观音圣号 3000 遍或准提咒 400 遍，加起来观音圣号达到 6000～8000 遍或准提咒达到 1000～1200 遍。这样大数量级别的持诵，再加上读书、行善、奋斗、反省，你会感觉时间根本不够用了，你也不会因为闲得无聊去看黄破戒了。如果你能这样

做，可以确保顺利通过戒色的前 70 天。持诵除了早上专念之外，白天可以利用空闲时间随时随地散念，具体念诵多少遍，要根据自己的实际情况来确定。

五是培养一个有益身心的正当爱好，多参加社会活动，让自己的生活变得有意义和充实起来。

培养爱好是为了替代沉迷手机上网和玩游戏等恶习。戒色一定要充实自己的生活，干有意义的事情，不要整天一个人待在屋子里，做“都市隐者”。邪淫会让人产生社恐，不愿意去主动交流参加社会活动。戒邪淫虽然会改善自己，但你如果想各方面恢复的速度加快，你必须主动去突破心理障碍，去蜕变。每天的生活尽量充实，根据自己的实际情况培养正当的兴趣爱好，积极参加正当的社会活动，学会与人交流，让自己有事可做，别太闲散。人一旦懒散闲待着不做事，脑子就会东想西想，很容易意淫破戒。把精力投入到有意义的事情上，哪还有那么多的时间与精力去想那些乱七八糟的事？

【案例】某戒友的反省

固化每日日课，保质保量完成。落实七步曲的好处就是，把时间安排的满满的，整天都是处于忙碌充实的状态，这样很少有心思会想邪淫的事情。其实很多时候之所以手淫，是因为闲着没事干。读《走向光明》有一句话很触动我：在工地搬砖的时候，你还想手淫吗？

六是反省。每天晚上在睡觉前抽出 5～10 分钟，反省自己一天的得失，顺便写当天落实《戒色七部曲》日课的日记，查找不足、总结收获，列出明日的计划。

读书、行善、奋斗、反省这四条对于平稳度过戒色前 70 天也是非常重要的。读书，特别是阅读本书，可以让自己找到戒色认识的误区。戒色认识是成功的根本，认识提高了，戒色就顺利了。再配合阅读与自己学习工作息息相关的专业书，自己就在不知不觉中进步了。行善，帮助你培养福报，这是对抗淫习的资本。奋斗，对于成功戒色有很大的促进作用。很多人戒色破戒是因为没有人生奋斗目标，得过且过，空虚无聊就会上网看黄，结果就是破戒。奋斗就是要求你树立远大的目标，并进行目标细化，每一天都投入到为自己的人生目标拼搏之中，让自己的生活充实起来，忙碌起来，你自然就没有时间和心思去邪淫了。反省，只有具备

独立思考的精神，反省自己的不足，才能取得进步和成功。日课七条，哪一条不重要呢？哪一条可以不落实呢？

之所以说“以持诵为核心单点爆破，以早睡、健身两条紧紧跟进”，是要大家不要在七条上平均用力，要抓住重点。哲学讲，众多事物分主要矛盾和次要矛盾，同一事物有矛盾的主要方面和次要方面。“单点爆破、两点跟进” 就是要大家抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，从这上面入手效果就快了。

七是高度重视并认真落实《戒色七部曲》的“日课前提”。

戒除网瘾、游戏瘾，无事不上网、远离网络色情、远离一切色情信息和人事物，这些是保证《戒色七部曲》有效果的“日课前提”。如果没有这个基础，七部曲日课的大厦建得再好，最终也会有一天突然倒塌的。

也就是说，做不到“日课前提”，即使你认真落实七部曲日课，你依然会戒色失败。请所有戒友高度重视并认真落实《戒色七部曲》的“日课前提”。

小　结

在成功戒色前 70 天，落实别行版《戒色七部曲》日课重点抓持诵、早睡、健身这三条，不等于七部曲日课的其他几条不重要可以不做。日课七条的每一条对于成功戒色都有极大促进作用，突破戒色的前 70 天，日课七条一个都不能少，都要踏踏实实地落实。

在抓住持诵、早睡、健身这三条重点发力的基础上，再配合落实其余的读书、行善、奋斗、反省四条，你就会迅速体验到别行版《戒色七部曲》日课的好处了，你就有信心有恒心将七部曲日课坚持下去了，最终可以顺利地度过前 70 天，迎来成功的曙光。

（按：落实通行版《戒色七部曲》的戒友，狠抓“奋斗、早睡、健身”这三点，把时间精力投入到为人生理想努力奋斗之中，并培养一项正当健康的业余爱好来充实自己的业余生活，把《重生誓言》落实到日常生活之中，并认真落实日课其他几条，不断改过自新，完全可以突破戒色临界点 70 天。）

中篇

突破小成阶段的要点

戒色突破临界点70天之后就进入了戒色的小成阶段，小成阶段是70～360天。突破临界点70天后，戒色成功的希望是70%。那么突破小成阶段之后戒色成功的希望是多大？是99%。

不用七部曲戒色的人，往往很难突破临界点70天。运用七部曲戒色的人，只要认真落实七部曲日课，很容易突破70天进入戒色小成阶段。进入小成阶段之后，是戒色迈向成功的关键时期，如果保持功夫做得好，就彻底成功了。

戒色突破临界点70天进入小成阶段之后，应该怎么做？

实践别行版《戒色七部曲》的戒友，在继续抓“单爆持诵、早睡和健身两点跟进”的基础上，以奋斗为导引，继续全面落实《戒色七部曲》日课，为实现人生理想努力奋斗。

实践通行版《戒色七部曲》的戒友，以奋斗为导引，继续全面落实《戒色七部曲》日课，为实现人生理想努力奋斗。

成功戒色70天～180天之间要继续强化七部曲七条好习惯的养成，180天～360天之间必须上升到“系统戒色论”的认识高度，以生命重生为目标，全面改造自我，为人生理想而奋斗，活出全新的人生。

读书的作用

《戒色七部曲》的读书，包含戒色类文章书籍和传统文化类文章书籍两部分。那么，读书对于戒色具体有什么作用呢？

一、读书可以树立正确的世界观、人生观、价值观，学会正确做人、做事，重塑健全人格与优秀品质，这是戒色成功与人生成功的关键所在。

很多人染上手淫恶习是因为自身有很多恶劣毛病习气，做人出了问题。做人有问题，想戒掉恶习就很难。戒色的本质是生命重生，也是重新做人。重新做人从改造自己的心灵开始，而改造心灵必须要从多读好书善书入手，这就是七部曲日课提倡读书的原因所在。多读好书，树立正确的世界观、人生观、价值观，修身励志，不断改过自新，形成良好品性，学会正确做人，重塑健全的人格，是戒色成功的关键。

【案例】某戒友反思

如果大家戒色不成功，可以想一想自己是不是做人出了问题？一切外求都不能解决内在的问题。

小时候的贫穷，让我对于好的东西超乎寻常的渴望。如果得不到最好的，比如用了便宜一点的东西，都觉得自己受了委屈。在这样的心态下，让我对周围很多环境看不惯，充满抱怨。圣人不听是非、不说是非，但我从小看的、听的、想的是非太多。我的外在看起来善良听话乖，内在却有尖酸刻薄、叛逆不屑的一面。在外耍帅、做表面文章、学明星，但内在非常肤浅，只有小聪明，缺乏大智慧。这就是我做人的问题。

色情，只是做人问题的一个投射。做人好的话，是没有时间考虑色情的。没时间考虑色情，也不用刻意戒色。

点评：“色情，只是做人问题的一个投射”确实如此！通过多读好书善书，学习优秀传统文化来改造自己的人生观、世界观、价值观，进一步改造自己的行为，把人做好了，成功戒色是很容易的。

二、读书可以有效利用好自己的空闲时间，充实精神上的空虚、无聊，防止破戒。

人在什么情况下才会破戒？压力大时、情绪低落时、狂欢时、独处时、周末空闲时……这些都是表面上的答案。这些答案的共同点：都是在空闲的时候才破戒的。

睡觉的时候你不会破戒，锻炼的时候你不会破戒，学习工作的时候你更不会破戒，因为你有正事可干。也就是说，在空闲的时间里我们精神上会感到空虚、无聊，急需找些事做把这些空闲时间打发掉。问题的关键是，应该用什么方式来填充这些空闲时间？有的人用上网、看无聊新闻、看电视、电影、玩网络游戏、打牌、甚至看黄手淫等来填充、消解我们精神上的空虚无聊，可是最终得到的是更加空虚和无聊。这些方式显然是错的。

应该怎样利用好自己的空闲时间呢？以七部曲日课来说，早睡、健身、行善、奋斗、反省，这些都是我们人生发展必做的事，并不是打发可供自己自由支配的空闲时间的事。真正意义上打发我们的空闲时间、与我们精神生活息息相关的事

是：持诵和读书。持诵大家都有自己的体会，就不多说了。显然，读书是充实精神上的空虚无聊、打发自己的空闲时间防止破戒的最好手段。

【案例】戒友霾读书的体会

周一到周五上班的时候都是忙的，没有时间去思考其他事。一到周末，大部分时间呆在屋里面，精神空虚无所事事，靠看电视剧来打发时间，虚度光阴。有的时候甚至萌生看黄的想法，来让自己不无聊。现在我有新的想法，戒色一定要积极的读好书，温养自己的精神世界，充实自己的人生，坚持运动来调动自己的积极状态，这对于成功戒色很重要。

经过我之前的反省，只要发现无聊的情绪我就会用读善书《走向光明》、《幸福人生讲座》来填补内心的空虚无聊。今天中午睡觉的时候心态平静、呼吸平缓，起来的时候精神焕发，感觉就像新生一样。

果然思想会改变行动。以前纵使念诵 10000 遍佛号，感觉内心还是空虚的，只是竭力去阻挡外界的不良因素进入自己的内心世界。现在看好书《走向光明》、《幸福人生讲座》，内心世界很充实，自然受外界的影响就小。很明显的一个状况，就是以前我回家感觉心里空虚无所适从。现在感觉在哪都一样，心里面很充实，包括睡觉的时候都很香，几乎没有做梦。再配合持诵和运动，感觉到了不一样。

点评：七部曲日课的读书是让大家通过读好书来净化心灵、充实自己的精神世界，重建正确人生观、世界观，这是自我改变的核心。

三、读书涉及精神追求，可以培养正气，抵御邪气；可以修身养性，塑造高贵的灵魂，对于戒色与人生可持续发展至关重要。

多读一些传统文化之类的修身好书，通过阅读感悟生活探寻人生真谛，思考自己人生意义的时候，你是不会去关注低级趣味了。人生是一场寻求，从这个意义上说读书就显得格外重要了。有高贵灵魂的人，不会对低级趣味感兴趣。只有精神空虚的人才需要低级趣味来刺激自己的灵魂，他们也永远得不到真正的满足。

【案例】戒友光明蜘蛛的读书体会

很多人戒色失败是因为治标不治本。如同你屋子里有一堆垃圾，招来一群苍

蝇，你用杀虫剂是可以杀死所有苍蝇。可是这堆垃圾不清理的话，过段时间屋子还是会有一群苍蝇的。而苍蝇就是手淫，这堆垃圾就是内心的阴暗邪思、坏习气，明白吗？

点评：意淫及手淫的成因是因为内心的阴暗与邪思。如何改变？重新输入清新的、健康的内容来替代过去邪恶的念头和思想。入手途经就是通过多读好书善书来净化自己的心灵，培养正气，抵御邪气。

人是受思想支配的，接受了什么思想，就会做出什么样的行为，而行为又影响了人的未来。人与人最大的区别就是思想认识，可见读书可以影响了一个人的思想和他的未来。当然，满足我们精神生活的方式有很多，绘画、音乐、体育、电视……大家可以有很多选择，但最根本的选择是通过读书塑造高贵的灵魂，达到思无邪！

总之，是精神上的空虚无聊让淫心有机可乘，空闲时间太多无所事事，人就很容易破戒。当你忙起来的时候，你会破戒吗？当然，人不可能一直处于忙碌的状态，当你闲下来的时候时间，应该多读一些好书善书来充实净化自己的心灵，这样不但有利于戒色，也有利于自己的人生发展。

正确的读书方式是什么呢？怎样才能达到良好的读书效果呢？

一要注意“戒色，要轻装上阵”，每天读一点，不需要看太多戒色文章。

每天学习《走向光明》10～20 分钟左右，或是用听书软件听《走向光明》音频。注意不要给自己太大的读书压力，每天看若干页，慢慢品读反而是一种享受。

每天适当看一点戒色文章是有必要的，但七部曲不提倡每天花大把的时间看戒色文章。因为《戒色七部曲》并不依靠大量看戒色文章洗脑提高觉悟来戒色，而是看你是否改变了自己错误的思想与行为。对于每天时间很紧张的戒友（特别是学生戒友），要以自己学业、事业方面的书籍为主，《走向光明》和其他修身的善书为辅助，妥善处理好二者之间的关系，不能因为每天看戒色书而妨碍自己的人生发展。

【案例】戒友正己的读书反思

做事情一定要循序渐进，学习是好事，但不能贪快贪多，就像好吃的东西不能一次吃太多一样！

《戒色七部曲》没有戒色文章洗脑论、觉悟论、心魔论、断念论这一说，因此坚决反对每天花大量的时间看戒色文章洗脑、提高觉悟、练习断念口诀来戒色。大家把《读书的目的与建议》一文中的《戒色，要轻装上阵》这篇小短文认真看3遍，你就知道七部曲日课的读书应该怎么落实了。

二是要注重阅读之后自我反思，与实践相结合，做到“知行合一”。

读书可以明理，明理是为了落实行动。读书的真正目的是落实行动，改造我们的各种不良行为习惯与毛病习气，养成良好品行。

如果读书没有把所学内容落实到生活中，没有转化为实际行动，自己的人生观、人生态度、行为习惯、生活方式没有发生实质性的变化，这样的读书是没有意义的。现在的戒色界有很多戒友每天大量看戒色文章什么都不干，这样戒色是错的，也不可能成功。七部曲提倡读好文好书，重点是转化为实际行动，彻底改变自己的颓废生活状态，形成健康生存状态，活出全新的生命，坚决反对只读书却没有任何行动、什么也不干的戒色行为。

有人说“知道了很多道理，却依然过不好一生。”这是知行无法合一的问题。古人说“读万卷书，行万里路”，说白了就是“知行合一”的问题。读书的最终落脚点是“知行合一”。

【案例】戒友果云

最近在读《走向光明》的《戒色系统工程论》，越读越有味道，里面的一些句子很经典，百读不厌。每天抽时间读《走向光明》已经成为习惯，《走向光明》的文章虽然不多，但是耐读性特别强，尤其是实践后再读文章。

点评：一边阅读《走向光明》的文章，一边认真实践《戒色七部曲》日课，知行合一，你才会真正有收获。

三是读书数量不在多，而在精，反复阅读，温故知新。抓住一两本好书反复深入阅读学习，才是正确读书之道。

看经典好书一定要反复地学习，看了一、二次就认为自己看过了，那等于没有看。同一本书，每读一次的理解都不同。“好书不厌百回读”，是古人的读书方法。现代人读书多，知识是渊博了，可是学问越来越差，因为没有深入。

【案例】戒友光明蜘蛛的读书方式

每天听一集《幸福人生讲座》，我戒色这5个多月听了5遍，每天至少听一个小时……我戒色这近三百天里每天早晚都会分别读1遍《戒色誓言》和《弟子规》，学习一小时蔡老师的讲座，目前讲座学习已重复有11遍了……我几乎读遍了戒色论坛所有戒色成功者的经验贴，逐渐一一加以落实于自己身上，适合自己的就每天坚持下去，这才成功的做到了戒色一周年。

点评：光明蜘蛛戒色之所以一次性成功，与他抓住一本好书反复深入学习是分不开的。

读书还需要注意哪些方面呢？

七部曲的读书，从广义上讲包含了戒色修身类、传统文化类、学业事业类、兴趣爱好类四大类的文章书籍。

七部曲的读书，以戒色修身类、传统文化类为主。戒色修身类文章书籍，主要以学习《走向光明》为主，戒色论坛著名元老的戒色文集为辅助。传统文化类文章书籍，推荐《幸福人生讲座》、《了凡四训》与南怀瑾国学著作系列。戒色初期以阅读《走向光明》为主，在取得一定戒色成绩之后以阅读传统文化修身类书籍为主。学业事业类的书籍算不算读书？可以算入，不过放到奋斗这一项里更合适。

对于从未读过《走向光明》的初学者，有一个读书建议：第一遍速读，先用一个月的时间快速浏览一遍《走向光明》全书，这样可以找到你最感兴趣的文章，这也是你最欠缺的地方。第二遍重点读，就是先把《“系统戒色论”体系》和你最感兴趣的那些文章反复读5～10遍以上。第三遍以后慢慢品读，查遗补漏。按照文章顺序从前到后一篇一篇慢慢读、慢慢品，每天只读5～10页，轻轻松松地阅读。《走向光明》这本书建议慢慢品读3遍以上，如果按照这个建议读书，你会收获很大。

读书最好读纸质版的书而不是电子书，目的是为了远离网络、保护眼睛，养成思考的好习惯。

读书的时间要把握住度，每天读书的时间太少不行，太多也不行，要走中道。每天读书 10～20 分钟就达标了，能读书一小时就是优秀标准了。读书时间要控制，每天不超过一小时。读书只是《戒色七部曲》之一，要合理分配日课七条在一天之中的落实时间。每天把所有空闲时间都投入到读戒色、修身类文章书籍里也不行，这样会造成只读书不实干的坏习气，是有弊病的，因为七部曲始终提倡实干作风。

读书提升认识，认识决定一切。在这个时代，不读点好书人是很容易堕落的。每天坚持读一点好书、善书，是为了熏陶我们的心灵，保持正念不失。读书可以重新塑造我们的内心世界，改造我们的人生观、世界观、价值观，重点是落实行动修身实践，形成完善人格。

七部曲不仅是用来戒色的，也是用来修身立命的，只看戒色文章书籍是远远不够的。通过多读好书、善书，学习传统文化改造自己的人生观、世界观、价值观，关系到戒色成败与人生发展。传统文化是我们的立身之本，是一个人的人生最高指南。通过学习传统文化，修身立命，再造新人生。

戒色文章看多久

有人说，戒色要始终不离开戒色文章。如果按照这个说法，戒色是一辈子的事，难道一辈子都要天天看戒色文章？等你七八十岁了，还抱着手机天天看戒色文章？可以明确告诉大家：这是不现实的，这样戒色肯定是错的。

那么，用《戒色七部曲》戒色，戒色文章、书籍要不要看一辈子？

明确回答是：不需要！

戒色文章、书籍不需要看一辈子，戒色成功了你就可以放下了。打个比喻，你考上了大学，还需要天天学习中学生的课本吗？

在我们那个时代，也就是“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒色成功者有一个共同点，就是普遍都很少看戒色文章，但是戒色也照样成功了。原因是当时戒色网站刚刚兴起没几年，国内只有 2 家戒色网站，就是戒邪淫论坛和戒色论坛，

也没有多少成功戒色经验文章可以找来看。有些人甚至都不知道戒邪淫论坛和戒色论坛，没有看过一篇戒色文章也成功了。我当初戒色的时候，戒色文章看的非常少，没看过几篇也戒色成功了。然而，现在“后弘期”戒色时代的戒友，由于受某戒色法的影响，天天大量看戒色文章洗脑提升觉悟，却屡屡失败戒不掉色。

这说明什么？戒色成功和看多少戒色文章，关系真的不大。

用《戒色七部曲》戒色，戒色文章、书籍到底要看多长时间才合适？

简单回答是：最多 3 年，最少 2 年。

详细回答是：3 年，指的是连续成功戒色的 3 年。在连续成功戒色 1～2 年之内，每天适当抽一些时间阅读《走向光明》是有必要的，目的是温故而知新，强化认识、贯彻行动。在成功戒色的第 2 年，逐渐加大传统文化书籍的学习力度，逐渐减少每天学习戒色文章的时间。在戒色第 3 年的时候，戒色文章每周抽几天看看就行了，不用天天看，重点是修身类的传统文化书籍。在成功戒色 3 年之后，《走向光明》这本书就可以慢慢放下了，偶尔翻阅、温习一下就可以了，不需要看一辈子。

看书是为了明理，道理懂了之后关键是在生活中认真落实七部曲日课。色戒掉了，七部曲日课天天在落实，戒色文章书籍就没必要看一辈子了。具体什么时候放下《走向光明》这本书也是因人而异的，3 年只是一个建议，大家要根据自身实际灵活把握。

为什么在成功戒色 3 年之前要反复温习《走向光明》这本书呢？因为你们的戒色状态还不稳定，3 年是一个过渡巩固期，目的是固化并强化你的正确戒色认识，固化并强化你落实七部曲日课的好习惯。一旦养成每天落实七部曲的好习惯，成功戒色 2～3 年之后，状态稳定了，《走向光明》就可以放下了，你在每天生活中贯彻落实《走向光明》所讲的内容就可以了。

真正戒色成功的人，一般在成功戒色 3 年之后基本就不看戒色文章了，也没有破戒，戒色状态很稳定。因为他们完全回归正常生活成为正常人了，婚姻、家庭、事业才是生活的重心，戒色对他们来说是很小儿科的事，是很遥远的事了，都忘记戒色这回事了。当然，对于没有戒色成功的人，戒色就是一件很重要的大

事，学习前辈的戒色经验还是必要的。这就是成功者与未成功者的差别。

戒色文章、书籍只是一艘帮你过河的船，当你到达成功的彼岸，你还需要背着船继续走路吗？不需要了。过了河，你就该放下船，不需要再背着船走了。今后的人生路还有很多事等着你去做，戒色只是人生的一个阶段性经历，戒掉了就要扬帆远航，努力开拓新的人生了！

传统文化类的修身好书是需要终生反复品读、温习的，因为克己修身是一辈子的事。成功戒色之后，只要坚持落实七部曲日课，就处于很稳定的成功状态了，就回归正常人的生活状态了，戒色文章就可以彻底放下了，之后就是以阅读传统文化类的修身好书为读书的内容了。

不要忽视行善

《戒色七部曲》第五条是行善，行善对于戒色有什么作用呢？

一、行善可以带来福德（福报），福报有利于戒色。

手淫属于邪淫，邪淫会消耗福报。缺乏福报，戒色难以成功。寡欲清心前辈在《身无正气福德，戒色难以为继》一文中提出一个问题，为什么戒色成功的人很少呢？他认为其中一个根本的原因就是“没有足够福德”。他说“只有积累补充失去的福德，我们抵御色欲和戒除恶习的能量才会提高，才有希望。这个补充不上去，其它都是扯淡。树根将死，修理枝叶又能奈何？这听上去很唯心，但却是事实。”前辈说的确实很对。

我在《成功戒色八大要素》一文中的《深厚的正气福德》这篇小短文中谈到：“没福报，想戒除手淫这种超级恶习，你想都别想，这不是夸大其词吓唬人。福报小、福报薄弱、福报不够的人根本干不成戒色这件事。戒色福报的表现之一就是你能否遇到高效戒色法并且能够认真落实。”

戒色成功绝对需要福报，具体就表现在“你能不能遇到高效的戒色法《戒色七部曲》并认真落实很快戒掉色”这件事上。缺乏福报的人根本遇不到高效的戒色法，遇到的都是烂戒色法。怎么说？就是遇到低效甚至无效有害的戒色法，被耽误了 4、5 年甚至 6、7 年的青春，不但没有戒掉色，还整出一身的毛病来。这类戒友我们这些前辈见得太多了。

能有缘遇到《戒色七部曲》并且认真落实很快戒掉色的戒友，都是有大福报的人。遇到《戒色七部曲》不认真落实一直戒戒破破的戒友，甚至遇到了却看不起《戒色七部曲》的戒友，那就是福报欠缺和不足的表现。没福报，你连好的戒色法都遇不到。仅仅从这个角度讲，戒色不需要福报吗？

戒色必须要有福报，没有福报的人会感觉障碍重重，困难很大。福报从哪里来？从行善来。行善可以化解戒色的障碍，帮助我们顺利戒掉恶习。

二、行善可以淡化淫心，可以抵御邪淫习气。

从心念习气的角度讲，邪淫的本质是我们内心自私自利、贪婪心等恶劣习气的集中爆发。这股负能量只有反方向用力才能抵消，也就是依靠我们扩大胸襟、多行利他善事奉献他人与社会，才能彻底化解。

善念也是有力量的，心中常生善念可以转化、驱散淫念。戒色界元老寡欲清心前辈曾经写过《找回因手淫失去的美好》一文，就谈了他自己在生活中不断培养善念之后，感觉自己“对淫欲的渴望，一点点的被这种无形的力量所驱散”，而且感觉“暴躁的脾气开始好转，强烈的嫉妒心也逐渐减轻，心烦意乱、惶惑不安的状况也渐渐趋于缓和。”亲身体验到了善念的强大力量。《找回因手淫失去的美好》这篇文章写得太精彩了，这里不全文引用了，希望大家自己在网上搜索看一下，我保证你收获满满！

一个人心中常存善念，恶念就能常息不起，即使偶尔闪出一丝淫念，也能马上警觉及时转化掉。平时生活中多替别人着想，多关心身边的人，多行善，浑身充满正能量，淫念就会大大减少。当一个人不再为自己而活，而是冲破小我走向大我的时候，则正气常存，邪念难生。

三、行善可以积累对抗邪淫的正能量，是成功戒色的资本。

从能量的角度讲，手淫属于邪淫，会产生一股强大的负能量与力量（邪淫业、邪淫业力），只有行善产生的强大正能量与力量（善业、善业力）才可以对抗和转化。

通过积极行善、做义工等公益行为可以为我们积累福报，福报充足了才可以对抗邪淫负能量。行善使我们有了戒色的雄厚资本，身上的手淫坏习惯才能逐渐

转化戒除。关于这一点，我推荐大家反复阅读《行善对戒色的重要作用》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》这两篇文章。

四、行善可以增加定力，增强抵御色情的能力。

戒色失败是因为自己没有定力，而行善可以培养增加定力。行善之后，打坐做功夫容易上路，容易得定，气脉都容易转化。这一点南怀瑾先生在《如何修证佛法》一书中有谈到。

大力行善之后，你立刻回家安静地持诵一下试一试，你会觉得心很清净，杂念特别少，比平时的持诵状态好。这是很多戒色前辈的共同体验。

五、行善不但有利于戒色，还可以改变恶劣命运。

行善可以带来福德，可以改变命运。最经典案例就是明代进士袁了凡写的传世名作《了凡四训》，这本书详记录了袁了凡改造命运的经历和方法。

袁了凡先生原来被算命先生算定短命、无子、科举仕途平平，没有中进士的命。他的前半生还真的被姓孔的算命先生算准了，连每次科举考试的名次都与孔先生推算的一模一样。后来他去栖霞山中拜访云谷禅师，禅师告诉他改命之道。他听从云谷禅师教导，通过改过、行善之后，命运发生了重大的改变，喜生贵子、科举高中进士，当了高官，由 53 岁的短命延寿 21 年，活到了 74 岁长寿而终，完全突破了命运的束缚。由于他大力行善惠及子孙，他的儿子很贤能，也考上了进士，继续光耀家风。大力行善可以改变命运，帮助戒除一个小小的恶习又算得了什么呢？

当代戒色界也有这样的案例，就是“中弘期”戒色前辈寡欲清心。在他体验到善念的强大力量之后，开始在现实生活中落实行善了，之后他的命运发生了巨大转变，中间的具体过程很精彩，大家去网上搜索《找回因手淫失去的美好》、《节欲行善九年，如人饮水，冷暖自知》这两篇文章来看看。这两篇文章写得相当好，对大家戒色以及今后的人生发展都有莫大的好处。

关于行善的重要性，我在《行善对戒色的重要作用》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《成功戒色八大要素》这三篇文章中都有谈到。如何行善问题，请查阅《行善对戒色的重要作用》一文，这里不再重复了。

以上就是戒色为什么要行善的原因。《七部曲之歌》一文指出：行善是戒色的前提与资本，却是最容易忽视的一环。确实如此，行善可以大大降低戒色的阻力，让戒色变得顺利起来，少吃很多苦头，但是很多戒友都忽略了行善对戒色的重要性。希望大家从此以后能够在生活中多做帮助他人的善事，切实把行善做起来。

奋斗就是戒色法

看了题目，很多戒友会质疑：奋斗也是戒色法？没错！奋斗就是戒色法，而且是效果极佳的戒色法。

《戒色七部曲》第六条是奋斗，其戒色作用如下：

一、奋斗可以转移对色情的注意力，充实你的生活和精神世界，对于戒色非常有利。

《戒色七部曲》的奋斗，是指学生戒友在学校里认真学习各学科课程，工作的戒友做好本职工作为自己的前途事业而努力拼搏，这些行为本身就是在戒色。认为用某个断念法和淫念斗才叫做戒色，这种戒色认识就太狭隘了，希望大家不要如此。

用《戒色七部曲》戒色，并不需要另外单独再搞一套戒色。当一个人一旦有闲暇时间，不是干正事，就是干邪淫事。高明的戒色法不需要刻意去戒，当你为人生理想而努力奋斗的时候，当你多做正事的时候，你还有时间邪淫吗？自然就远离了邪淫事。也就是说，当你全天都在为学业、事业而忙碌的时候，你全天都在戒色！这是更高层次的戒色观，很多人都认识不到这一点。

【案例】戒友果云

最近为了专升本，为了有一个好的前途而努力学习英语和初级会计，感觉生活很充实，体会到了七部曲奋斗的戒色功效，而我以前对奋斗感触不深。日日知非老师说“做到才能知道”。确实如此，只有做到了，才能体会到《戒色七部曲》的无穷妙处。

二、奋斗可以让你不刻意戒色，却成功戒掉色。

一位戒友实践《戒色七部曲》日课后如此评价：七部曲没有一条和戒色直接相关，但却能把色戒了，成功率很高，不可思议。

大家是否注意到《“系统戒色论”体系》及其实战版《戒色七部曲》，有没有让大家去直接对抗淫念心魔？没有吧？上乘兵法是不战而屈人之兵，《戒色七部曲》日课走的就是这个路子。

【案例】戒友日日改过的反思

知非前辈说了很多了，七部曲以远离一切色情信息为大前提，没有这个做保证，一切都别谈了！戒网瘾这么重要，但是为啥七部曲没有体现出来？我觉得就是因为:七部曲只是让我们一心去做正能量的事情,自然没有时间去无事上网了。但是我们很多人意识不到这一点，只是觉得七部曲仅仅是恢复身体、削弱淫念这点功效而已。其实七部曲核心是不戒而戒，一心扑在七部曲上就没时间邪淫了。

点评：“日课前提”是节制上网、远离一切色情信息，就是戒网瘾。这位戒友把七部曲“不戒而戒”的精髓把握到位了，他是真入门了。

三、奋斗可以培养你的积极进取精神，保持乐观向上的人生态度，这是成功戒色最需要的核心动力。

全面落实七部曲日课，树立一个人生奋斗目标，为实现人生理想、生命重生而修身改过、努力奋斗，多读好书充实自己的心灵，多做有意义的正事充实自己的日常生活。当一个人这样做的时候，身心、生活充满了满满的正能量，人的精神状态是积极进取、乐观向上的，这时候你的体内阳气就升起来了，邪淫负能量自然就退了，就不攻自破了。破戒是因为你的精神状态太颓废、太消极，身上负能量太多。用积极的正能量充实你的内心和生活，正气一足就如同身披强大护身铠甲，邪气自退，手淫自然就不戒而戒了。

【案例】某戒友对奋斗的认识

我以这几天的亲身经历说明一下，请重视七部曲里面的奋斗。

上个月找到了很不错的工作，白天上班认真学习工作，下班后坐班车转地铁单程一个半小时到家。回家后自己做饭，吃完饭简单打扫一下屋子，处理一下琐事，就剩不了多少时间了。锻炼一下身体做固肾功就洗漱睡觉了，大概 9 点 40

左右躺到床上。每天都锻炼身体，第二天精神特别好，身体感觉非常舒服，而且因为每天下班后到家没有多少时间了，也不会胡思乱想，赶紧把这些事做完就睡觉了，感觉每天过得挺充实。

人一旦闲下来，虽说可以休息放松娱乐，但并不一定是好事，正如《走向光明》里所说：当你正在搬砖，努力工作，为生活四处奔波的时候，你还会有邪念产生吗？

昨天是星期六，我感觉有点闷，去庙会集市上逛，感觉到了过年大家团聚的氛围，不觉想到自己三十岁了还单身一人。同学朋友大多都已结婚，周围环境的压力越来越大……内心开始逐渐胡思乱想。今天更是大爆发，内心变得阴暗消极悲观起来，人也觉得浑身没力气，没有了斗志，一个人闷在房间里什么也不想干。

我早就彻底戒掉了手淫，这次也没有因此而手淫，但却得出了相同的道理：必须要奋斗，必须要找点正事干，否则人一旦闲下来就容易消极、懒惰，甚至堕落、破戒。

点评：感悟很正确，人的精神状态太颓废、太消极就很容易破戒，必须做正事让自己积极起来，奋斗是一个很好的戒色法。

四、奋斗可以改变人生，实现人生理想。

《戒色七部曲》的优点就是接地气，不脱离生活。日课七条每一条都和生活紧密联系，而不是脱离生活另搞一套方法戒色，特别是奋斗这一条既可以戒色，也兼顾了现实人生问题的解决。

戒色的群体主要是年轻人，每个人都面临着学业、工作、事业、挣钱养家糊口等一大堆现实问题，时间是宝贵而有限的。等戒色成功了再考虑人生问题是不现实的，而且也来不及。学生戒友把精力投入到学业之中，工作的戒友把精力投入到工作、事业之中，为人生前途的发展而努力奋斗本身就可以戒色。这样做色也戒掉了，人生前途也没有耽误，一举两得。七部曲一开始就让大家戒色与人生发展齐头并进，这是其他戒色法所没有的优势。

戒色必须和生活紧密联系起来，脱离了生活的戒色是错误的。有的戒友走入了戒色歧途，谈起戒色理论滔滔不绝，太沉迷于戒色，与整个世界都隔绝了，连

基本待人处事的人际交往能力都丧失了，对生活丧失了兴趣，无法融入现实生活，这是我们戒色所要追求的结果吗？戒色的结果是应该让人积极向上、对生活充满热情，让我们的生活更美好，成为一个融入社会的正常人，而不是一个一辈子沉迷于虚幻戒色世界里与社会脱节的人。

【案例】戒友志远

回想自己以前的破戒就是因为没有人生奋斗目标，所以整天悠悠放任，邪淫很容易入侵，还有就是不能慎独和没有做到无事不上网。其实一旦有了人生奋斗目标，再细分到每一天去落实，也就没有时间来胡思乱想。现阶段慎独和无事不上网依然是我的大前提。“入虚室，如有人”，努力做到一个在外边和在家里都能表里如一的人。

点评：为人生理想而努力奋斗，你就活得很充实，自然远离了低级趣味。

七部曲日课的奋斗，分为狭义奋斗论、广义奋斗论两种。

狭义奋斗论：为了学业、事业、生活等现实问题、人生理想而努力拼搏。

广义奋斗论：（一）涉及七部曲的六大奋斗内容：身体康复目标与计划、读书目标与计划、持诵目标与计划、行善目标与计划、人生发展目标与计划（学业事业）、反省修身目标与计划。（二）其他奋斗内容：时间管理、形象管理、人际沟通、社交能力、心理素质提升、口才提升等等。

有人说七部曲太简单，那是你理解有误，认识太狭隘。从广义奋斗论的角度来看，仅仅奋斗这一条就够你忙活一辈子了。

奋斗不但有戒色作用，同时又有统领戒色全局的作用。当一个人为实现人生理想、生命重生而改过自新、努力拼搏的时候，整个人的生存状态是一种积极向上、奋发进取的状态。当你处于这种状态的时候，你就体验到奋斗统领戒色全局的作用以及自身强大的戒色作用了，色也戒掉了，生活问题也解决了，两全齐美。

反省的内涵与意义

《戒色七部曲》日课的反省，对于戒色有什么作用？

一、人之所以会染上邪淫，乃至屡屡戒色失败，就是因为自我放纵、做人有问题。反省的目的是起到自我监督、自我约束的自律作用，改过修身、重新做人，如此则戒色成功矣。

二、反省贯穿了七部曲实修的整个过程，将所有日课环节连起来了，具有引领方向、贯彻始终的作用。

三、反省能促进日课前提与日课其它六条的落实，更快的走向成功。实践七部曲到位的人，才能体会到反省的无穷魅力。只有实践到位才能反省到位，只有反省到位才能更深入实践。

四、反省以每天晚上睡觉前写当天自己落实《戒色七部曲》日课日记的形式呈现。

反省的范围是哪些？

一是反思自己当天落实七部曲日课有哪些不足之处，以及自己当天语言、行为上的不足，不足之处今后要改正。

二是反思自己当天落实七部曲日课有哪些进步之处，以及自己当天语言、行为上的进步，进步之处今后要继续坚持下去。

三是写出当天要感恩的人或事，培养感恩心。

四是提前列出第二天的学习、工作计划。

总之，七部曲日课反省的内容是宽泛的，也是灵活的，要根据自己的实际情况来写。反省不仅涵盖七部曲前六条，还涵盖了《“系统戒色论”体系》的全部内容。

以下是一位戒友落实别行版《戒色七部曲》日课的日记，反省就是以这种每天晚上记七部曲日记的形式呈现的，大家可以参考：

网名：上善若水

日期：2020-02-17

日课前提：节制上网，远邪

一、早睡：23:10 睡～5:50 起

二、健身：五禽戏 30 分钟，健步走 30 分钟

三、读书：听《朱子家训讲记》45分钟

四、持诵：圣号20000遍（今日持诵功德全部回向给武汉人民，愿疫情早日结束）

五、行善：拿消毒液把外面的公用垃圾桶消毒一次；宣传戒色论坛；宣传七部曲日课；帮忙放快递。

六、奋斗：学习经方，学习内经上下两卷，清扫诊室、做好机构消毒工作并记录，做好登记工作。

七、反省：

（1）状态：日课落实情况一般。

（2）当天收获：学习经方思维，熟悉六经方证体系，“随证治之”这是经方思维的总纲领。听《朱子家训讲记》，其中说到了勤奋的重要性，做人不可不勤奋！其中有句话说的好“百种弊病，皆从懒生”大家不妨想想戒色不也是这样吗？

（3）当天不足：今天多用了会儿手机，下次注意。

（4）感恩的心：感恩我的父母，感恩我的老师，感恩长辈，感恩医务工作者，感恩戒色论坛。

（5）明日计划：1.早起健身持诵；2.机构相关消毒工作，登记工作；3.继续学习专业知识（中医学相关）；4.读善书；5.给父亲泡杯好茶。6.给父亲推拿；7.听讲座视频。

点评：该戒友的落实情况总体是不错的，早睡能够再提前一点就更好了。落实反省，就是以七部曲日记的形式呈现的，记录自己当天日课每条的落实情况，自我反省总结。落实通行版的戒友，持诵这一条是每天念诵《生命重生誓言》1～2遍，其他几条的内容都一样。

反省的注意点是什么？

一、反省并不需要长篇大论，只要写出要点就可以了。

二、反省是写给自己看得，要真实，不要自我欺骗。写了一段时间的七部曲日记之后，你再回头翻阅自己的日记，你会很感慨，也会收获很多。

三、反省的目的是为了做和改进，反省写得再好，不做不改进就失去了意义。

《戒色七部曲》是《“系统戒色论”体系》的精简版，由内容博大的《“系统戒色论”体系》浓缩为非常简练的七部曲，这是“多即是少”。由七部曲的反省涵盖了《“系统戒色论”体系》的全部内容，这是“少即是多”。《戒色七部曲》与《“系统戒色论”体系》彼此交融、互摄互助，圆融无碍。这就是《戒色七部曲》的特点：多即是少，少即是多。

“多即是少，少即是多”说明了《戒色七部曲》和整个《“系统戒色论”体系》是不可分割的有机整体。落实《戒色七部曲》日课要和《“系统戒色论”体系》相联系，只有这样才能打通“系统戒色”的任督二脉，更好地落实七部曲日课早日成功戒色。

一些初学新人实践七部曲没几天，就开始妄自怀疑七部曲不完善，甚至想随意修改、添加七部曲。《戒色七部曲》看似简单，其实并不简单，本身就自成独立、圆融的体系。七部曲的反省包含了一切法，七部曲日课没有提及的内容，可以放到反省里落实。所以七部曲的格式根本不需要改。某些戒友觉得七部曲不完善，是他们对七部曲缺乏深刻的了解。

七部曲日课说少也很少，只有七条；说多也很多，因为反省涵盖了一切法，就看你怎么理解和实践了。

七部曲日课随你的认识而变化，你认识大它就大，你认识小它就小。

坚持日课的重要性

【案例】戒友志远 2017 年 10 月 10 日七部曲日记的反省

这次回老家破了 2 次戒，1 次是酒后，1 次是赖床，都是看黄破戒。回老家待了半个多月，之所以破戒两次，归根结底还是没有执行戒色日课，给自己找理由了。总觉得家里很忙，琐事太多，就以请假为由连续半个月没交日课。

这次回老家破戒让我深深感觉到连续提交日课的重要性！无论何时何地再忙都要按时执行日课，实在没时间，减量总可以吧，但是不能断日课！今天开始继续前行。这次破戒，我真明白日课的重要性了！

点评：志远是落实《戒色七部曲》非常用功的一位戒友，他第一次落实《戒色七部曲》就一口气连续戒色 177 天，中间没破一次，这个成绩是非常惊人的。然而，他以回老家事多为借口请假不做日课，结果连破两次，非常可惜。

【案例】戒友静修中断七部曲日课一个月的感受

1、不写《戒色七部曲》日课日记，对自己放松了要求，早睡早起和运动基本上没有怎么执行，说自己工作原因，都是找理由、找借口。

2、晚睡晚起、不运动，直接导致身体恢复越来越慢，明显感觉体力变差。

3、欲望越来越强，现在对肉也是肆无忌惮的吃。因为基本不持诵，明显感觉自己对欲望的把控力变低，以前的那份淡定从容变差了。

虽然没有破戒，再这样下去别说恢复，破戒是迟早的事情。戒色不成功，事业不可能有成就。所以从今天开始坚决执行《戒色七部曲》日课，不找理由，坚决执行。

点评：虽然戒友静修反思的很好，但是他后期落实《戒色七部曲》的质量明显下降，感觉在应付差事。我直接告诉他，再这样下去你会破戒的，但是他对我的劝告没有听进去，结果他戒色 100 多天的时候果然如我所言破戒了。

从以上二则戒友破戒案例可以得出一个结论：

《戒色七部曲》日课的威力是很强大的，认真落实日课进步惊人，不落实日课就是破戒。

为什么呢？日课是规范、监督自己的，你一日不落实，一日就放纵自己，放纵自己的结果就是破戒。一个人再忙也要落实日课，绝对不能不做。确实有一天特别忙，七条没有做完全，做到几条算几条，或是七条的内容减量也要做，第二天立刻恢复正常的日课量。

戒色修身如同逆水行舟，不进则退。唐朝禅宗高僧百丈怀海禅师倡导“一日不作，一日不食”，《戒色七部曲》日课也是“一日不做，一日退步；一日退步，则破戒不远矣”。

《戒色七部曲》日课名为戒色，实为修身。在戒色突破小成阶段以后，日课内容不变，名字就变为《修身七部曲》日课、《奋斗七部曲》日课了。七部曲日

课既有戒色功能，也有克己修身、帮助我们获得人生成功、促进人生可持续发展的多重功能。对于《戒色七部曲》日课大家不要矮化认识，认为它只是戒色专用的，那你就错了。

一代名臣曾国藩在年轻时就给自己制定了修身日课十二条，天天落实并且写修身日记，即使在行军打仗最忙的时候都一天不落，一直坚持到生命的结束。《戒色七部曲》日课就是仿照曾国藩的修身日课而创立的，曾国藩的修身日课有十二条，七部曲日课才七条，为什么不能终生落实呢？

大家要深刻认识落实七部曲日课对于我们取得戒色成功与人生可持续发展的重要作用，深刻认识终生落实七部曲日课的重要性。“戒色不成功，事业不可能有成就”，因为你没有足够的精力去打拼，戒色已经关系到我们的前途命运了，大家还不好好落实日课戒除恶习，更待何时？

小　结

戒色最困难的就是突破前 70 天，对于落实七部曲的戒友突破 70 天并不是难事，突破戒色的小成阶段反而是要认真对待的事。

戒色的小成阶段是 70 天～360 天之间，整整 290 天，非常考验一个人的执行力和毅力。通过了就基本成功了，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。通不过只好从头再来，没得商量。

有一部分人突破 70 天后却倒在了小成阶段。为什么呢？一是因为有些人凭借着七部曲的强大威力顺利地突破了 70 天，没有遇到多少挫折，心理上就放松了对自己的要求。二是因为很多人丧失了目标，没有了前进的动力，得少为足。

戒色的小成阶段，是成功戒色的关键时期，也叫做“曙光乍现期”，是戒色成果的巩固期、走向成功的过渡期，也是全面修身、发力奋斗的过渡期。戒色能不能成功，就看这个时期的表现了。有的人由于放松了对自己的要求，没有好好落实七部曲日课，结果就在这个时期栽了跟头破戒了。而有的人精进不懈，最终突破 360 天进入了大成阶段，“雄鸡一唱天下白”，漫漫长夜终于过去了，日出东方，终于获得了戒色的初步成功。

要想顺利度过戒色的小成阶段，一定要把七部曲日课全面落实到位，并投入

到为实现人生理想、修身立命等远大志向的奋斗之中，如此才有成功希望。

下篇

大成阶段的保任要点

戒色突破小成阶段360天后，就跨入了戒色的大成阶段，戒色基本上就成功了。

然而，戒色一年只是初步的成功，戒色只有进行时，没有完成时，不可能一劳永逸。如果戒色的果实没有保持好，开始放纵自己，即使成功戒色3、4年也有破戒的。

戒色一年是相对的成功，只要不放纵自己，继续认真落实七部曲日课，戒色的成功状态是比较稳定的，戒色就基本成功了。

如何保持住成功的果实呢？

树立远大的人生目标，坚持终生落实七部曲日课，为理想而努力奋斗，修身立命。

戒色初步成就的验相

一般来说，落实《戒色七部曲》日课成功戒色一年后，就取得了戒色的初步成功。如何判断自己取得了戒色的初步成就？

主要体现在：

1、平时不思念邪淫之事，心念清净、平和；

2、无意中碰到色情、淫邪等不良外缘诱惑时，立刻警觉和远离；

3、若淫念种子被触发并有持续发展之可能，马上想起自己以前吃过的种种苦头以及邪淫的种种危害，并能灵活运用“降念八法”将淫念予以坚决熄灭。

如果你成功戒色一年，具备了以上这些验相，恭喜你取得了初步的戒色成功。如果你成功戒色一年，还不完全具备这些验相，说明你的成功质量不是很高，还要继续努力。

有些人有了戒色初步成就的验相，就开始大意，认为可以刀枪入库、马放南山了，这样的想法很危险。须知现在的诱惑无所不在，而我们内心的淫欲种子习气也很深厚，一旦遇到一些特别强的色情淫邪外缘，就很容易激发内心的淫欲种

子习气，后果不堪设想。所以，在取得了一定的戒色成果后，不但不能松懈，还要通过进一步继续落实《戒色七部曲》日课全面提高自己的定慧之力，以保持来之不易的戒色成果。

戒色初步成就的验相，也适用于突破 70 天后的一切戒色者。大家可以用来衡量一下自己取得的戒色成果是否是高质量的。

如何保持今生永不破戒

【案例】戒友正己的反思

光明蜘蛛前辈说过他戒色成功只是比较认真而已，把戒色方法当成吃药，一天不做就会复发!认真是对事情有深刻的认识,认真是踏踏实实去执行不打折扣，寡欲清心前辈说他比较固执，他认定的事情就一定要做到，这就是一种认真的态度！不达目的誓不罢休！

回顾自己的戒色史，从 2015 年 5 月到 2017 年 7 月，之前就破过三次，而且一次比一次狠，从 40 天到 100 天到 219 天再到 480 天！最近三月却破了不下十次！总的原因是不够认真和没有调整好自己，对自己有深刻的认识，却没有改进的方法！

以前为什么能戒的那么好？那时一身症状，不戒小命难保！有迫切的戒色需要，痛点十足，可以说除了上班做活，连做梦都在戒色，梦里有邪念都能断除！这种动力是被动式的，我称为外力。

现在为什么戒不好？主要原因：

1、戒色动作没固化好。

昨天听到光明蜘蛛前辈在喜马拉雅的分享，他说戒色成功哪怕一年，这些好习惯你没固化好，依然可能破戒！我的妈，这说的不就是我嘛！古人说学好要三年，切实有深刻道理！即使戒除很长一段时间，没有长期固化好习惯，还是会破戒，这是因为治标不治本！

2、侥幸心理。

总以为以前戒了那么久，有经验懂方法，这次戒除也不会太难。这其实就是一种幻想了！以前失败不代表以后失败，以前成功不代表以后成功。想的当然对，

但不去做那就是空想。没有执行的想都是在耍流氓，最后麻痹大意，在根本不会破戒的情况下往往导致破戒！此后没有引起高度重视，还是这种心理招致屡戒屡败！其实这个时期的欲望和身体状况都大有好转，正是这种好转让内心安逸，加上自大心理导致的！

3、驱动力消失。

人在一身症状的情况下是很容易下决心戒色的，这是人的本能，就像饿了要吃饭，渴了要喝水一样。被色所伤，自然要戒色来疗愈！这是外力。当身体恢复后，往往很容易破戒，这是因为外力消失了，同时没有了新的目标！人是有惰性的，有时我真的觉得自己很贱，为啥吃大苦头才肯使劲，不吃苦头反而不去干，我这种人就是下根人。

没有外力就要激发内力，去设立新的目标去提升自己。要重新建立起可持续的内在驱动力，建立起新的内在驱动力才能戒色成功！

外力就好像有人拿把刀天天捅你，逼着你干，不干也得干，完全是被动的！内力是要自己发自内心的去改变，做自己以前不愿意做的事，是主动。一个是被动，一个是主动，二者的本质区别是心智模式的转变。当外力消失人就处于安逸放松状态，这就是人性！

可是戒色不进则退，邪淫的人就只有破戒的份了？不是说一辈子都要围着戒色转，而是要固化好一些戒色好习惯，比如运动、读书、节制上网等等（这些都是《戒色七部曲》日课内容），为新的目标去奋斗，这才是戒色！

自我反思：

1、放下过去，接受现在。不管过去戒得好坏，重新再来！空杯心态，回想自己以前戒得好时是怎么做的？是什么心态？找回戒色状态。

2、远离网络。屡次破戒，就是因为网络。打开网络就有想看黄的冲动，必须远离网络！这是戒色的根基！

以上都是反思，谈不上经验。

【点评】：这位戒友的反思相当深刻，希望大家反复阅读！

不少人戒色到一定的天数比如100多天、200多天、300多天甚至1、2年以上会破戒，原因是什么呢？

原因一：对“戒色的本质”缺乏正确认识，导致内在驱动力消失。

为什么内在驱动力会消失？

因为很多人是“为了戒色而戒色”，戒色认识格局低，把戒色理解成只要不手淫就好。一旦戒色达到一定天数，比如百日以上，不手淫的目标达到了，内在驱动力就没有了，思想上就会松懈下来，这时候就很容易破戒。

如果戒色的认识格局是“为了生命的重生而戒色”（此为“戒色的本质”），那么在戒色取得了一定成绩比如百日以上，之后就会立刻转换到为了全面新生（生命的重生）这一宏大目标而继续努力奋斗。此时《戒色七部曲》日课内容不变，但性质转变了，变成《修身七部曲》日课和《奋斗七部曲》日课了。为了实现生命的全面重生，你会继续落实七部曲日课。因为七部曲不仅仅有戒色（戒掉手淫意淫）功能，还有养生（康复身体）、修身（完善人格）、立命（人生成功）等多重功能。

如果戒色是为了获得生命的重生，当你拥有如此宏大的愿景时，你的内在驱动力是永远都不会枯竭的！内在驱动力不枯竭，你就会继续落实七部曲日课，你永远都不会破戒！

因为你今后还有很多人生的问题需要解决，比如学业问题、工作问题、婚姻问题、事业问题等，这些都是生命重生的范畴。为了达到生命重生的目的，你必须继续认真落实七部曲日课，给自己打下坚实的人生奋斗基础。这个时候你的戒手淫目标已经达成，戒色问题不再是人生的主要矛盾了，接下来考虑更多的是人生发展的更高目标问题。为了实现更高目标，你始终处于一种修身、奋斗的积极人生状态之中，你的内在驱动力永远都不会枯竭，只要你继续认真落实七部曲日课，你就不会破戒。

真正的戒色是“为了生命重生而戒色”，是一种大格局观的戒色观，不仅包含了戒色，还包含了“为人生理想奋斗”与“终生克己修身”这种宏大的终极人生目标与理想。

起点不同，想法不同，目标不同，就决定了七部曲日课能持续坚持多久的问题！你把七部曲日课当成戒手淫的工具，日课就难以持久坚持下去。你把七部曲日课当成生命重生的工具，七部曲日课就会持久坚持下去。七部曲还是七部曲，你的认识不同，结局就不同！说到底，最根本的还是一个认识问题。

综上所述，可以得出一个结论：

当你拥有宏大的戒色愿景时（即“戒色的本质”），你的戒色过程结果与低层次戒色愿景的戒色过程结果完全不在一个档次上。为了不手淫而戒色，不仅戒色的过程很艰难，而且戒色的结果是百日以上容易破戒；为了生命重生而戒色，不仅戒色的过程很轻松，而且戒色的结果是百日以上不容易破戒。因此戒色必须为了生命重生而戒色，这是唯一的生路！

这个结论相当重要，它会让你少吃很多戒色苦头，少走很多弯路，请大家高度重视并认真实践之、体会之、揣摩之！

原因二：戒色没有完成时，只有进行时。

即使戒除恶习 3 年以上，也只是将淫欲习气暂时降伏住了，并没有彻底断根，所以依然要继续落实七部曲日课戒意淫（七部曲日课具备戒手淫、戒意淫的双重功能，浅见浅识者认识不到这一点），否则一旦放纵自己不落实日课，遇到外缘诱惑，淫欲习气就会爆发，还是有极大概率破戒的可能。事实上成功戒色 3、4 年的人也确实有破戒的。

原因三：对《戒色七部曲》的性质与功能缺乏正确认识。

有些戒友取得了几百天的戒色成绩后，七部曲日课就不做了，觉得和自己人生奋斗有冲突，认为自己有必要及时转到人生奋斗上去，结果就破戒了。出现这个问题的根本原因是什么呢？一是他们对戒色的认识有问题，他们的戒色认识就是“为了戒色而戒色”；二是对《戒色七部曲》的性质与功能认识不足，以为就是戒色用的。

从认识论上讲，戒色不仅仅是戒掉一个手淫恶习，戒色的本质是生命的重生，是人生的全面重建。生命的重生，当然包含了为实现人生的理想而努力奋斗。

从方法论上讲，七部曲日课被称为《戒色七部曲》完全是一种方便说，七部曲日课的真正名称是《修身七部曲》日课、《奋斗七部曲》日课、《生命重生七部曲》日课，这才是究竟的说法。七部曲日课具有戒色、养生、修身、立命四大功能，戒色只是七部曲日课附带的一个小小功能而已，而且是一个起步的小小功能！《戒色七部曲》的性质是儒家修身立命之道，是人生可持续发展之道，是人生健康生活之道，岂能放弃？为了人生的成功，恰恰需要继续落实七部曲日课！

【案例】戒友学者对七部曲日课的理解

早睡早起有个好的精气神；健身有个健康的身体；持诵可以化解恶念；行善可以积德舒心；学习可以提升眼界格局，懂得为人处事；奋斗可以为事业打基础；反省可以总结对错，及时纠正，提升修为。

七部曲日课可以促进我们的身心健康发展，提升我们的综合素质，让我们更好地为实现人生理想而打拼奋斗。从这一点上来看，七部曲日课是人生奋斗的基础，是为了更好的自我发展。为了更好的自我发展，不仅不能放弃七部曲日课，更应该继续坚持七部曲日课。从这个角度讲，落实七部曲日课哪一点和你的人生奋斗冲突了？

那些放弃七部曲日课的人完全没有认识到这一点。他们放弃的另外一个原因就是一个字：懒！对于那些放弃七部曲日课的人，建议提升认识格局，反复阅读《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》三篇文章 5 遍以上，先打好认识的基础再说吧！

综上所述，保持今生永远不破戒的两大法宝是：

把戒色的认识格局上升到生命重生的层面，把七部曲日课终生坚持不懈地落实下去。

除此以外，别无他法！

七部曲日课是一个正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式的综合体。说白了，七部曲日课是一种健康的生活方式，习惯成自然就好了，就不觉得每天落实七部曲是一种负担（经常放纵自我的人，才会觉得七部曲是一

种负担），而是觉得每天必须如此过，人生的每一天就应该如此过才充实、才有意义。

七部曲日课是人生可持续发展之道，是人生健康生活之道。如果七部曲日课都不坚持，那么这个世界上还有什么可以值得我们坚持的？

“有恒”最难

到达戒色的大成阶段之前，七部曲日课是《戒色七部曲》日课；到达戒色的大成阶段之后，七部曲日课就是《修身七部曲》日课、《奋斗七部曲》日课、《立命七部曲》日课了。

七部曲日课是为了“树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式”，不仅仅有戒色功能，更具有养生、奋斗、修身、立命功能，是人生成功之道、修身之道、可持续发展之道，又怎能不终生坚持呢？

有人戒色 450 天后放弃实践七部曲日课，结果就破戒了。这说明戒色不是一时的行为，不能在取得一定的戒色成绩后就放弃七部曲日课。其实七部曲日课就是七个好习惯，一旦养成好习惯，就习惯成自然了，坚持下去并非难事。曾国藩的日课有十二条，他都可以终生落实，七部曲日课才七条，为什么不可以坚持落实呢？关键是你想不想做的问题，不是你能不能做的问题。

【案例】戒友蓝色天空的反省

今天上班休息期间突然想起曾看过的曾国藩修身方面的内容，想到了两点，一个是他一直在反省自己做事总是不能有恒，一个是他一生坚持写修身日记。

戒色的关键点就在这，一件很平凡简单的事情，要做到一天是很容易的，要做到十天也很容易，要坚持做一百天就有点困难，坚持做一年呢？坚持做一生呢？突然明白了世上最难的事莫过于做事有恒心，只要能做到有恒，还有什么不能克服的困难，还有什么不能翻越的高山？

无论戒色还是其他领域，成功者往往不多，而失败者却占大多数。失败的主要原因是很多人没有做到“有恒”二字。成功者与失败者的智商并不存在多大的差异，唯一的差别是很多人半途而废了，凡是坚持下来的人最后都是成功者。七部曲日课能不能坚持下去，就看大家对自己的要求和自己设立的人生目标了。

到了戒色的大成阶段之后，戒色者终于回归正常人的生活状态，开启了新的人生篇章。《“系统戒色论”体系》的名称也随之变成《“系统修身（奋斗）论”体系》，其内容不变，其功能是一个不断完善自我、超越自我、具有终极人文关怀性质、具有终生实践价值的人生可持续发展与修身之道。

戒色的终点　人生的起点

戒色一旦突破小成阶段（360 天）进入戒色大成阶段之后，只要每天认真落实《戒色七部曲》的“日课前提”（节制上网，远离一切色情信息）和日课七条，保持核心信念（彻底告别过去，活出全新生命），为人生理想而努力奋斗，继续修身改过，一般是不会再犯淫习的，从此就彻底戒掉了。除非自己作死，放纵自己不落实日课，结果一定是再次复发。

在戒色屡屡失败者眼里，能戒几百天甚至很多年，这些成功者真的很了不起。成功戒掉淫习虽然可喜可贺，令失败者敬佩，其实也只是回到了正常人的状态而已。你付出了很大努力得到的成功，没有手淫恶习的人不费吹灰之力就做到了。要看和谁比了，和失败者比是有骄傲的资本；和正常人比，实在没有什么值得炫耀的地方。

对于戒色成功者来说，戒除恶习只不过是正常人奋斗拼搏的起点。我们已经落后正常人了，必须发奋图强奋起直追，才能实现人生的弯道超车！大家要记住前辈们的一句话“戒色成功不等于人生成功”，戒除恶习只是开启了一个人生新起点，未来还有很多事等着自己去完成，不要陶醉于戒色成功。真正的戒色是生命的重生，成功戒掉恶习只是迈出了第一步。全面自我改造，活出一个全新的生命，活出精彩的人生才是戒色的终极目标。接下来要继续落实七部曲日课，投入到现实生活之中，为实现人生理想，为自己美好的人生而继续努力奋斗。

戒色成功之后，要走出戒色小圈子，融入到现实生活之中，为自己的人生理想好好打拼，做一个正常的人；要进一步学习传统文化，全面修身改造自我，用传统文化指导自己今后的人生之路。

成功戒色之后，除了一部分人选择留下来从事利他的戒色公益事业以外，大多数人都纷纷离开了戒色圈，回归现实生活，这是一个正常的现象。因为戒色的

终极目标就是回归现实生活，做一个正常的人，不可能永远留在戒色界。即使留下来做戒色公益事业的成功者迟早有一天也会离开戒色界，这是必然的规律。

回归现实生活，是每一个戒色成功者的最后归宿。毕竟，每个人都面临着学业、工作、婚姻、挣钱养家等一大堆需要解决的现实问题，不可能永远留在虚拟的网络戒色圈子里。每个人都面临现实的生活压力，之前邪淫恶习给自己造成的身心损害以及一系列的问题，都需要逐一解决。

【案例】戒友沥雨天壁的反省

以前，我经常抱怨为什么我要染上这可怕的恶习，感叹命运的不公，自我封闭在戒色的怪圈和围城中，对身边的人和事不闻不问，行善奉献寥寥无几。后来读了《走向光明》才恍然大悟，文中指出：

“因为你欠缺自制力、行动力、执行力、恒心毅力、面对困难的勇气、独立自主解决问题的能力，心理脆弱、内心不够强大，思想认知与行为习惯有问题，所以上天让淫习这种很糟糕的事发生在你身上，令你通过戒淫这种方式获得你所欠缺的这些优秀品质，而且你也只有通过戒淫这种方式才能获得你所欠缺的这些优秀品质！”

读完后，我进行了深刻反思和自我剖析，列举了自己身上种种缺点，发现原来邪淫只是所有缺点中最小最轻的。

戒色不仅仅是戒掉一个手淫恶习，而是生命的重生，是彻底告别过去阴暗颓废的人生，活出一个阳光积极的全新人生、精彩人生。每个邪淫的人身上都有很多恶习，戒色成功仅仅是改掉了一个恶习，不彻底改造自我，不横扫它恶，却想活出精彩人生是很难的。

如果大家接触一些社会上的成功人士，就会发现这些成功人士身上有很多一般人不具备的优秀品质。优秀品质是活出精彩人生的先决条件。《“系统戒色论”体系》不仅仅为大家提供了戒色问题的解决途径，也为今后人生的可持续发展问题指出了方向，这就是“彻底改造自我、全面养成良好品行”，这也是活出全新人生、精彩人生所必备的先决条件。

七部曲日课是一种积极、健康的生活方式，让我们的身心时刻保持一种和谐、健康的状态。身心健康是人生一切幸福的根基，所以七部曲日课是值得终生贯彻落实的。

戒色的本质是生命重生，也是重新做人，修身立命，学会为人处世，完善人格。戒色也是修身，修身是一辈子的事。

戒色成功之后的人生将是另外一个新天地，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，这需要大家自立自强，努力开拓人生新境界！

指月录——论成功戒色的战略战术

【摘　要】本文破斥了戒友中普遍存在的戒色误区，指出了成功戒色的正道。同时本文对于人生的发展也具有极高借鉴价值。

【关键词】中观论　过程论　心态论　战略战术　三大原则　细分法

目录索引

上篇：“戒色中观论”简介

戒色中观论、失败论与速胜论、普遍戒色误区、戒色的战略战术、戒色综合实力、戒色过程论、如何正确对待失败、戒色心态论、持久战与歼灭战、自悟自肯与戒色资粮

中篇：戒色三大原则

问题分析原则、目标细分原则、单点爆破原则

下篇：“目标细分法”简介

目标细分法、几个注意点、如何落实细分法、永恒成功之道、戒色的火候、想到与做到、一颗诚心　两手准备、只有五条路口、做好当下　莫想未来、“目标细分法”升级版、目标细分的拓展

正　文

很多人在戒色过程中都曾经因为戒色屡屡失败而痛苦不已，甚至怀疑自己能否成功。如何度过戒色的艰难期，走出戒色困境从而获得成功？

答案是：必须重视正确戒色战略战术的运用。因为正确的戒色战略战术是获得戒色成功的关键与保障。本文分为上中下三篇，试就这个问题与诸位深入探讨交流。

上篇：“戒色中观论”简介

提示：本篇首先提出“戒色中观论”，后面的各节内容都是对“戒色中观论”的解释。

戒色中观论

很多戒友戒色不成功的一个核心问题就是戒色认识不正确。要想成功戒色，首先必须要有正确的戒色认识。这个正确认识就是“戒色中观论”。

“戒色中观论”包含以下九点：

（1）正确认识戒色的难度，戒色既不是难于上青天的事，也不是轻而易举的事。要用历史的、长远的、发展的眼光看待戒色进程：既对戒色过程中的曲折性、复杂性、长期性有清醒认知，做了最坏的打算；同时也保持高度的战略定力和自信，相信通过不懈努力最终一定可以取得戒色成功。

（2）戒色道路是曲折的，戒色前途是光明的。事物发展的道路是波浪式前进、螺旋式上升的形态，不可能一帆风顺一蹴而就，戒色也不例外。手淫完全可以戒除，但过程会有曲折。

（3）戒色要讲究战略战术、方式方法。战略上藐视敌人、战术上重视敌人。采用高效的戒色方法《戒色七部曲》，以及“目标细分法”等戒色策略。

（4）“戒色失败论”与“戒色速胜论”都是片面的观点。对于屡戒屡败的戒友而言，戒色可能是一场艰苦的持久战。虽然戒色有难度，但是通过全方位的努力，采取正确战略战术，最后一定会取得成功。

（5）戒色过程分为戒色防御、戒色相持、戒色反攻三大阶段。

（6）以中观、冷静态度对待戒色失败，不走极端，走中道。在失败中看到成功的因素，而不是破罐子破摔。

（7）保持冷静、平和的戒色心态，不急功近利、不骄不躁，稳扎稳打、步步为营。

（8）客观看待手淫的危害与戒色的好处，不片面夸大。“戒色失败不等于人生失败”、“戒色成功不等于人生成功”。

（9）戒色既是持久战，也是歼灭战。是持久战还是歼灭战，取决于你用的戒色方法是否高效、你的戒色态度是否端正。

“戒色中观论”是前辈的实践经验总结，大家在戒色过程中可以验证。

失败论与速胜论

戒友普遍存在两种戒色偏差认识：“戒色失败论”与“戒色速胜论”。前者盲目悲观会产生妥协倾向，后者盲目乐观会产生轻敌倾向。这两种戒色认识论都是主观的、片面的、有偏差的。

有些戒友由于屡屡失败的打击，挫伤了戒色的信心，于是认为自己戒色是不可能成功的，这是一种盲目悲观的“戒色失败论”观点。持“戒色失败论”的人没有看清楚失败仅仅是戒色过程中的一种现象、一个局部、一个阶段，过高估计了敌方实力（恶习的惯性力量），没有看到戒色力量的对比存在转化的可能，机械静止的看问题，没有从一切事物都是发展变化的角度看问题，把局部现象当作整体，没有站在戒色进程的全局高度去看问题。

有些戒友认为自己可以很迅速的战胜恶习，这是一种盲目乐观的“戒色速胜论”观点。持“戒色速胜论”的人没有清醒估计到戒色过程的艰难性、曲折性、反复性、长期性，忽视了敌我双方的力量对比，过低估计了敌方实力（恶习的惯性力量），脱离了客观实际，一旦受挫会彻底丧失信心，走向另外一个极端“戒色失败论”，无法熬过戒色的艰难时期取得最后的胜利。“戒色速胜论”也是一种存在隐患的观点。

普遍戒色误区

【案例】戒友慎独的反省

书上说戒淫采用“渐进式戒淫法”（注：“渐进式戒淫法”已经改为“目标细分法”），我戒的时候没去想采用渐进法，天真的认为这次一定可以成功。

看了《走向光明》再想想几年的戒淫历程，的确是顺着渐进法前进的。可以回想起来的戒淫天数分别是3天、7天、15天、18天、27天、42天、88天、108天、142天。就这样天数越来越长，发现的盲点越来越多，再清除所有盲点，走向成功，功到自然成。我每突破一个最高天数，中间都是经过反反复复破戒沉沦、破罐子破摔，然后被生活狠狠暴击到走投无路的人生谷底阶段，再痛定思痛，以不到梁山非好汉、破釜沉舟之势突破原有天数。破戒➡沉沦➡生活暴击➡痛定思痛➡突破原有天数。

最后我只想说，如果我早知道《走向光明》并且深信不疑“渐进式戒淫法”，不天真的认为自己会很快成功，而是脚踏实地的一步步向前走，也许失败了自己就不会沉沦、破罐子破摔，而是坚信这是戒淫的必然过程，那么就能加速走向戒淫成功。就算不能，至少身体也可以少受点伤害，恢复能快一点。

戒友志远：确实如你所说，更多的时候我们要学会接纳戒色失败的自己，总结破戒原因，屡败屡戒才是正确的戒色观！

这位戒友的问题在绝大多数戒友中都普遍存在，非常具有普遍性、典型性、代表性。他的戒色认识误区是：

（1）这位戒友就是“戒色速胜论”观点，对戒色过程的曲折性、长期性、反复性缺乏清醒认知，没有考虑到戒色可能是一场持久战。没有认识到事物发展的道路是波浪式前进、螺旋式上升的形态，没有认识到凡事不可能一帆风顺、一蹴而就。

（2）在错误的“戒色失败论”与“戒色速胜论”之间摇摆不定，没有树立“戒色中观论”正确认识；没有树立“手淫完全可以戒除，但过程会有曲折；道路是曲折的，前途是光明的”正确认识 。

（3）没有用历史的、长远的、发展的眼光看待戒色进程中的挫折，对于戒色失败采取了走极端的错误态度，没有以中观的态度对待失败，没有保持战略定力和自信。

以上认识误区一句话概括：考虑问题简单化、片面化，戒色认识不成熟。

很多时候我们确实是痛下决心戒色了，但是把戒色想得过于简单了。以为自己只要下决心就可以很快成功，只考虑最好的戒色结果，没有考虑最坏的戒色结局；盲目乐观，对于戒色过程的艰难性、曲折性、长期性认识不足。在这种天真认识下，一旦失败就很容易挫伤自己的戒色积极性，有的戒友就破罐子破摔，还有的戒友就退失了戒色的决心。

如果对于戒色的艰难性、曲折性、长期性有所预料，并且提前做好了充分思想准备，那么即使遇到失败也不会自暴自弃沉沦下去，能够很快鼓起勇气继续戒下去，而不会走弯路。

戒色的战略战术

一、战略上藐视敌人。

虽然戒色不容易，但是“手淫恶习并非先天带来，我们本来没有，是我们后天养成的。既然是后天养成的，那么通过我们后天的不懈努力，最终一定会把手

淫恶习完全、干净、彻底地戒掉”，这是戒色成功的核心信念。我在屡屡失败的时候，始终有这样的信念，这也是我走向成功的法宝之一。这就是战略上藐视敌人。

二、战术上重视敌人。

很多戒友的淫习史少则三、五年，多则七、八年甚至长达十几年、二十几年，经过长时期的养成，恶习已经根深蒂固，因此戒除淫习难免会遭遇到挫折与失败。戒除任何一种不良习惯都不是一件容易的事，更何况要戒掉淫习与自己最大的贪欲作斗争，否则在各大戒色网站上就不会有那么多人在戒色过程中不断破戒而叫苦连天。

“冰冻三尺，非一日之寒”，长期养成的恶习是非常顽固的恶劣习气，惯性是很强大的，那么手淫恶习的戒除就不会很轻松、很容易，需要一个长期努力的过程。这个过程可能会有曲折，会遭遇一系列的挫折与失败，要经历一场艰苦的持久战、拉锯战，需要付出极大的毅力与恒心。没有失败一次就戒掉手淫习惯的人不是没有，但毕竟是极少数，大多数成功戒色的人基本多多少少都有过失败的经历。戒色过程的曲折是难免的，要经历多次失败与反复，要付出许多努力。对于恶习史长、屡戒屡败的戒友而言，戒色就是一场艰苦的持久战。

对“戒色的难度”、“戒色过程的曲折性”有冷静客观的认识，不盲目乐观，能采取有效的战略战术对付恶习，这就是战术上重视敌人。

分享一段曾国藩的修身体悟：

“自我完善不可能一帆风顺，更不可能毕其功于一役。在自我完善的过程中，一个人肯定会经受无数次的反复、失败、挫折甚至倒退。曾国藩体悟到，所有人都是在失败挫折中不断修正，不断成长的，圣人也不例外，“从古圣贤未有不由勉强以几自然，由阅历悔悟以几成熟者也。”

把自我完善改为戒色，把圣人、圣贤改为戒色成功者，成熟改为成功，那么这段话就非常适合戒色，愿大家深思之。

戒色综合实力

如何做到战术上重视敌人？戒色绝对不是发个毒誓、下个决心、喊个口号就

彻底解决了，戒色没有那么简单。戒色必须讲究方式方法，也就是战略战术。

戒色的成功是综合实力促成的结果。“戒色综合实力”包括：正确的戒色认识（对邪淫危害、戒色规律、戒色本质的认识体会与把握，对自身戒色形势的正确判断、采取正确的战略战术、深刻的自我反省）、坚定的戒色决心（彻底戒除恶习永不再犯）、端正的戒色态度、核心的戒色信念、高效的戒色方法（运用《戒色七部曲》全面改造自我）、持久的执行力、平和的戒色心态、深厚的正气福德等因素。不具备综合实力就想彻底戒掉色，是不大可能的。

戒色成功是认识、决心、态度、信念、方法、执行力、心态、福德等诸多方面的“戒色综合实力”共同促成的，这些都可以统称为成功戒色的战略战术。无论戒色战略战术的哪一方面出了问题，对于取得成功都是有影响的。戒色不是那么简单的。

戒色者如果没有“戒色很可能是一场艰苦持久战”的冷静、理性认识，一旦遭遇挫败，会痛苦不堪，往往会变得很沮丧，挫伤成功戒色的信心，会产生一系列的不良心态，诸如痛苦、懊恼、沮丧、失望、怀疑、丧失信心、怨天尤人，甚至退失戒色的初心，自暴自弃导致放弃戒色。也就是说，因为对“戒色的难度”、“戒色过程的曲折性”估计不足，一旦受挫会从盲目乐观走向另外一个极端：盲目悲观、破罐子破摔，认为不可能成功。

根据以上的观点可以归纳为：“手淫完全可以戒除，但过程会有曲折；戒色道路是曲折的，戒色前途是光明的”。如果树立了这一理性戒色认识，就能帮助我们在戒色失败后保持平和、冷静的戒色心态，懂得自我调整、自我修正，理性看待失败，从中总结经验教训及时走出失败阴影，重新振作精神鼓起与手淫继续斗争下去的信心和勇气，从而获得戒色的最终胜利。

戒色进程三大阶段

——戒色过程论

戒色的进程分为戒色防御、戒色相持、戒色反攻三大阶段。

戒色防御阶段的特点：敌强我弱，就是屡屡失败走不出戒色困境的阶段。这个阶段是戒色的最黑暗时期，戒色者看不到希望，内心十分迷茫与痛苦。

戒色相持阶段的特点：我方实力增长、敌方实力减弱，就是戒色明显取得进步的阶段。通过自我反思找到不足，进行全方位的自我调整，采取了有效的战略战术、方式方法，戒色开始突破困境。虽然没有彻底戒除恶习，但是戒色明显取得进步，戒色信心开始树立，戒色前途开始明朗起来，戒色者对成功开始有了信心。

戒色相持阶段是戒色最关键的时期，时间长短因人而异。

【案例】我的经历

采用“目标细分法”和“戒淫第十三法”后，突破以前戒色 3 天必破怪圈，戒色明显进步，进入戒色相持阶段。我在戒色相持阶段失败了几十次，历时一年时间，最后一举歼灭 25 年恶习，获得成功。如果我当时戒色的时候有人提出了《戒色七部曲》并明确指出持诵可以淡化淫心，我相信并不需要失败几十次，很快就会取得成功。

【案例】戒友菩提心灯

恶习史 19 年，之前学习《戒为良药》采取大量看戒色文章洗脑的方法戒色，但是屡屡失败，根本戒不掉。后来遇到《戒色七部曲》一口气成功戒色三个月，之后因为外出工作放弃了《戒色七部曲》而破戒 8 次。后来痛定思痛认真落实《戒色七部曲》日课，结果一次性彻底戒除了 19 年恶习。菩提心灯在戒色相持阶段失败了 8 次。菩提心灯破戒 8 次是因为他放弃了《戒色七部曲》，如果他坚持，很有可能一次性戒除。

【案例】戒友当下

看戒色书籍《戒为良药》看了 5 年，反复看了 6 遍，笔记做了 7 本，戒色 5 年屡屡失败不能彻底戒除。他遇到《戒色七部曲》后认真落实，进步很大，他在戒色相持阶段（是指用《戒色七部曲》之后）失败了 4、5 次,就获得了成功。

【案例】戒友果云

之前学习《戒为良药》，采取大量看戒色文章、观心断念的方法戒色，屡屡失败达 2 年之久，陷入迷茫的困境，不知道该怎么办。后来他遇到《戒色七部曲》

开始认真落实，他没有失败一次，没有经过相持阶段，直接从防御阶段进入反攻阶段一次性戒除恶习获得成功。他的戒色相持阶段失败了0次，时间为零。

每个人戒色相持阶段的时间长短都不一样，这要看戒色者的态度与执行力。同样是遇到了《戒色七部曲》，态度端正、执行力到位的戒友很快就戒掉了，戒色相持阶段就很短；态度不够端正、执行力不到位的戒友会取得很大进步，但是存在复发现象，二、三年了还没有成功，戒色相持阶段就比较长。《戒色七部曲》是高效戒色法，戒色者真正落实到位了，不需要经过相持阶段直接一次性获得成功。

戒色反攻阶段的特点：就是彻底歼灭恶习，一断永断取得戒色的最后胜利。

戒色进程的三大阶段在《从地狱到人间》系列的《浅析戒淫的三个阶段》一文中也有论述，有兴趣的戒友可以参阅。

如何正确对待失败

戒色失败是戒色过程中一个经常出现的现象，即使很多戒色成功者都多多少少经历过失败。如何正确对待戒色失败这个问题很重要，只有正确对待戒色失败才能快速走出困境获得成功。

对待戒色失败，有两种极端态度。一种极端是 “不当回事的态度”：破戒就破戒了，无所谓。另一个极端是“太当回事的态度”：有很多戒友患有“破戒恐惧症”，经不起戒色失败的打击，一旦破戒就感觉天都塌下来了，认为人生都没有希望了，这辈子完了，痛苦、懊悔，于是开始破罐子破摔。即使没有失败，也是整天戒色戒得提心吊胆，生怕失败，内心非常压抑痛苦。

这两种态度对不对呢？都不对。

“不当回事的态度”是不重视失败，是戒色态度不端正的表现，肯定是错误的。如果以这种态度戒色，永远都别想成功。失败了必须要高度重视，分析失败原因，避免下次犯同样的错误，才有成功的可能。

“太当回事的态度” 是太重视失败，把失败破戒的后果想得过于严重，情绪化对待失败，也是错误的。这种态度对成功戒色毫无帮助，反而会起到障碍作用。对于失败的认识不理智，心态都有问题，这样怎能戒掉色？

太当回事的态度是怎么出现的呢？现在的戒友被某些戒色文章人为灌输了“戒色成功等于人生成功”、“戒色失败等于人生失败”、“戒色失败意味着人生会很悲惨、生不如死”之类的错误观念。这些错误观念目前在戒友中很流行，导致不少戒友一失败就感觉天都塌了，人活着彻底没有希望了，然后就出现自暴自弃、破罐子破摔的局面。明确告诉大家，正确的戒色认识是：“戒色失败，不等于人生失败”、“戒色成功，不等于人生成功”。把戒色成败与人生成败直接划等号的做法是完全错误的。

对失败不当回事肯定不对，但是失败了就要死要活的也不对，这两种态度都是走极端，都没有走中道，都不对。那么，正确对待戒色失败的态度是什么？既要当回事，也要不当回事。不走极端，以中道的态度看待失败。

如何理解“既要当回事，也要不当回事”？

戒色要尽力避免失败，能不失败就不失败，能一次成功就绝不二次成功。如果失败万一不幸发生了，怎么办？那你就平静接受失败这个事实好了。因为你内心抗拒接受已经存在的失败事实，并不能解决问题，只会让你更加痛苦。戒色失败不等于人生失败，这次失败不等于下次一定失败。再说了，那些戒色成功者们哪一个没有经历过失败的磨砺呢？只不过他们没有被失败打倒而已。不要人为给自己增加心理负担，坦然接受失败，想想如何避免下次失败才是正途。失败了肯定要高度重视，要分析失败的原因是什么？找到原因，在行为上避免下次犯同样的错误，然后忘掉这次失败，以积极进取的心态继续踏上戒色的征途。这就是“既要当回事，也要不当回事”。

挫折与失败是人生必不可少的经历。对于一件事情，如果用心考虑周详以后再做，才不会出岔子容易做成功。对任何事情都要退一步想，对万一失败做准备。人生在这两种不同情况中都经历过了才能成功。

挫折与失败是戒色走向成功过程中的必经经历。失败是一笔财富，关键是要从失败中吸取经验教训，转化为成功的踏脚石，这才是明智的态度。

【案例】戒友胖胖熊

以前觉得破戒不行啊，这是邪淫啊。现在看看呢？事物上升本来就是螺旋的，

不是直线的。自己被严重洗脑，性格脆弱，只想成功，不敢面对一点点的挫折。前两天看见论坛里一个人写的：不论破戒与否，都要落实七部曲。我在想，自己当时怎么没有这样的见地！

点评：这位戒友对于戒色过程的艰难性、曲折性认识不到位，心理也不成熟，不敢面对挫折失败。

【案例】戒友善凉良

我觉得真是这样，一般一次性戒除的前辈很少，不能说没有，但是大部分戒友还是通过不断破戒、不断吸取教训，到最后一次戒掉的。

这中间可能破戒过无数次，但一次戒的比一次长，10 天、20 天、30 天、100 天、300 天……这中间又会刷掉一部分人，就是破戒后抱怨的人、放弃的人、崩溃的人。失败打不倒的是破戒后经过短暂伤感，然后重整旗鼓继续总结经验教训、不看重天数的人。

戒色只是生活的一部分，最重要的是戒除色心的这个过程，而不是戒了多少天的荣耀感。所以我想，我们有时候可能觉得自己做的很好了，为什么还会破戒？这时候一定不能崩，一定是哪里做的不够，一定还有改正空间。这时候只需要继续努力，坚持自己的七部曲日课，总有一次会戒掉的。

点评：有不少戒友感悟到破戒是因为自己落实七部曲日课不到位，找到原因改正之后，就成功戒掉了。对失败的正确态度是敢于面对挫折与失败，冷静分析失败的原因，从中吸取教训，避免下次犯同样的错误，这样才能走向成功。

对待戒色失败，不能走极端，要走中道。以中观的态度对待失败：既要当回事，也要不当回事。这一点非常重要！这是针对目前这个时代戒友弊病的一剂良药！

戒色心态论

戒色要想取得成功，保持良好的戒色心态是重要条件。不良戒色心态对于成功戒色是极大的干扰。

我以前戒色的时候心态也有问题，犯了急于求成、心浮气躁的毛病，结果全部以失败告终。后来通过自我反省总结失败原因以后，我采取了“目标细分法”

彻底放下对“戒色结果”的关注，只关注自己的“戒色过程”，对心态进行了调整后才获得了戒色成功。

当时，我认为自己离成功还有一段距离，老老实实多戒几天才是最实在的，也是目前唯一能做到的。从那时起，我彻底不想何时可以戒掉淫习这件事，就把自己的眼睛和心死死盯在7天、10天、15天、20天.....这些离自己很近的目标上。因为我的起点低，有一个戒色怪圈，最多戒色3天必犯无疑。后来我通过实践“目标细分法”和“戒淫第十三法”成功突破了“戒色3天必犯”这个怪圈，戒色时间开始延长至7天、10天、15天.....当然在这个过程中，我并不是一直都在进步，也有后退的时候，也有退回到只戒3天的时候。进进退退是我当时的戒色状态，但总体相对以前“只戒3天”来说，我是在进步之中（按：有位戒友读到这里留言说：这段话让我想到了哲学讲的“事物的发展规律是前进性与曲折性的统一”原理）。

虽然我后来突破了“戒色3天必犯”这一难关，然而我再次遇到一个难关，就是始终无法突破20天。在“戒色20天”这个难关前我徘徊了将近一年。后来通过不懈的努力，终于有一天我突破了20天，接下来我一戒到底，直接取得了戒色成功。后面30天、40天、50天.....之类的中级目标就用不上了，直接一步到位的达成终级目标，成功戒色了！

分享一下我当时采取“目标细分法”戒色的心态：

当我戒了7天就失败时，我会很欣喜，心里想：“太好了，真不错，我有进步了。”和自己以前只戒3天比，我感到很满足。但我同时又不满足，心想“我应该会做的更好，我应该可以戒更长时间的”，接着继续前进。有时我戒了8天就失败了，我也会满足而平静：“这样也不错了，毕竟多戒了1天，这也是进步！”接下来继续突破自我。当退回只戒3天的时候，我会很不服气，我认为“这不是我的真实水平，我相信自己能做得更好”，鼓起勇气，重新再来，再次向目标突破。

其实，我戒色并不总是一直在进步，时进时退、反反复复与淫习进行艰苦的拉锯战、阵地战，这就是我当时真实的戒色状态。不知大家是否从我的心态分享

中读出了这一点：无论是进步还是退步，我始终在肯定自己，而不是否定自己；我始终保持良好、平静、积极的戒色心态。

在每一次戒色失败之后，我都能平静接受失败的结果，保持心态平和，不会像以前那样让痛苦、懊恼、难过、伤心的情绪折磨自己好几天都缓不过来。相反，更多的是总结失败的原因，总是看积极的一面，向积极的一面去想，不断鼓励自己继续戒下去。当时我相信自己戒色成功只是时间问题，那一天迟早会到来，通过我的努力有朝一日我一定能做到。究竟哪天能戒除，当时我自己也不确定、不清楚，也根本不去想，就是把心安住在当下，踏踏实实地努力，努力向自己目前能做到的戒色目标靠近。

我当初戒色就是因为保持了如此良好的平和心态，才得以度过戒色的艰难期，最终取得了成功。

【案例】戒友空山

这次失败后我重新看了“目标细分法”，感觉太有道理了。以前我一直想着一次就能戒色成功，结果每次破戒后都无法接受破戒的结果，反而陷入连续破戒、破罐子破摔的恶性循环，好久才走出来。

这是戒友空山看了我的戒色心态分享后的心得体会。他之前的问题是过于乐观了，只考虑了最好结果（一次性成功），没有考虑到最坏的情况，没有考虑到戒色可能是一场持久战，所以一出现失败就接受不了。很多人失败后无法面对现实，无法接受失败的结果，让不良情绪自我干扰，这样的心态没有任何积极意义。看了我的心态分享与戒友空山的心态分享，相信大家对于“手淫完全可以戒除，但过程会有曲折”的认识更到位了，也知道如何面对失败了。

“面对它，接受它、解决它、放下它”，这是我们碰到困难的正确态度。这句话送给所有正在努力中的戒友，也送给看到本文的你。逃避困难并不能解决问题，只有面对困难才能解决问题。

再送大家一句话：不要否定自己，永远都不要否定自己。哪怕你真的很差劲，屡屡破戒甚至刚刚破戒都不要否定自己，要相信自己一定能戒除恶习！

【案例】戒友一明

今天及时调整了心态。像我这样淫欲习气很重的人来说，想一次性成功确实比较难，所以采取稳扎稳打的方式，积累小的胜利为大的胜利。

不少戒友的戒色心态与戒色认识是有问题的，对于“戒色的难度”、“戒色过程的曲折性”估计不足，把戒色想得过于简单。在戒色过程中最容易犯的错误就是好高骛远、急于求成、心浮气躁、缺乏耐心、头脑不冷静。采用“目标细分法”有利于克服这些不良心态。

我运用“目标细分法”之后的最大收获是头脑冷静了，端正了戒色认识，戒色心态上不再心浮气躁、缺乏耐心、好高骛远了，我开始沉下心来踏踏实实、脚踏实地的戒色。这是我走向成功的关键原因之一。

“目标细分法”的战略意义是让大家端正戒色认识、调整戒色心态，而这两点恰恰是成功戒色的关键。

持久战与歼灭战

注意一个破戒误区：

失败是戒色过程中存在的正常现象，很多成功者都经历过不同程度的失败，这句话没有错。然而，你把“失败是正常的”当做自己可以破戒的理由，就是不正常的，就是错的！

个别戒友认为“反正前辈说了戒色不可能短时间内成功，那就破一次吧”，这是拿“戒色是持久战”当做自己可以破戒的理由了，是完全错误的。戒色一定是持久战吗？也不一定。

正确的中道观点是：**戒色是持久战，会经历一个不断努力的较长期过程才会成功；戒色也是歼灭战，也可以在短时间内迅速成功，一次性成功也是完全可能的。**自从戒色界出现了高效的戒色方法《戒色七部曲》，戒色就从持久战开始变为歼灭战了，在短时间内戒掉是完全可能的。有很多戒友之前用别的方法戒色屡屡失败，都丧失了戒色成功的信心。自从他们落实《戒色七部曲》日课以后，仅仅少量失败几次就戒色成功了，还有不少戒友一次性就戒色成功了。

戒色是持久战还是歼灭战，一要看你用的方法是否是高效方法《戒色七部曲》，二要看你戒色态度是否端正，每天是否扎扎实实在落实七部曲日课。如果是，戒色就是歼灭战；如果否，戒色就是持久战。

戒色既是持久战，也是歼灭战。要学会辩证看问题，不能死执一端。至于戒色到底是持久战，还是歼灭战，完全取决于你自己！

自悟自肯与戒色资粮

禅宗经典《金刚经》教导我们的就是禅宗祖师们提倡的四个字“自悟自肯”。“自悟自肯”的意思是做人做事要有自立自强、独立思考精神，戒色亦然。

然而，现在的戒友恰恰缺乏这种自立自强精神和独立思考能力。很多戒友盲目迷信和崇拜某些戒色名人，盲从他们的言论，缺乏自己的独立思考与辨别正误的能力，一味等靠要、吃现成饭。如果一旦崇拜的戒色名人言论有偏差，这些戒友就很难走出戒色误区了。这就是“后弘期”戒色时代很多人不能戒色成功的最根本原因！

成功戒色需要福德资粮和智慧资粮，而现在很多戒友恰恰是缺乏福德资粮和智慧资粮，因此戒不掉色。福德资粮，可以通过行善积德来培养。智慧资粮如何培养？可以多读读《金刚经》。

《金刚经》是佛经中很特殊的一部，充满了大智慧，无论一个人是否有信仰，都应该看看《金刚经》这本书。因为在中国文化中《金刚经》是影响非常大的一部佛经，千余年来不晓得有多少人研究《金刚经》，念诵《金刚经》，因《金刚经》而开悟。《金刚经》没有宗教性，是超越了一切宗教的大智慧，为我们提供了一套旋立旋破的特殊思维方式，解决问题的“双遣否定法”方法论体系，二边皆离的辩证认识论模式，这是我们从中要学习的地方。

《金刚经》看待事物是一种圆融的中观态度，反对偏执一端看问题。以《金刚经》观点来分析戒色失败，对破戒不当回事无所谓，相当于不著相，是错的；对破戒太当回事一破戒就要死要活的，相当于著相，也是错的。对待失败的正确态度应该是“既要当回事，也要不当回事”。为什么禅宗采用《金刚经》作为蓝本？因为它教育方法特殊的缘故。你看禅宗的教育方法，你这样说不对，那样说

不对，正说不对，反说也不对，你说不对的更不对，你说对的还是不对。怎么样算对？从别人那里听来的而你自己没有亲身验证的都不对，你自己验证体悟出来的才算对。

直接看《金刚经》是困难的。南怀瑾先生著述的《金刚经说什么》是对《金刚经》的白话解释，讲解幽默风趣、通俗易懂，深受广大读者的欢迎，即使无信仰者也可以把它做为禅学休闲读物。《金刚经说什么》对我个人的影响非常大，我断断续续看了 20 年，受益匪浅。建议大家去看看这部充满人生智慧的书籍，开启自己的智慧资粮。

很多戒友看问题简单化、片面化，思维不成熟。人成熟的标志之一，就是懂得事情的复杂和多变，而不是一直用简单又绝对的思维看问题。看了《金刚经说什么》这本书，会让你的思维成熟起来。思维成熟的人，才会戒色成功。

中篇：戒色三大原则

提示：本篇以实际戒色案例为例，分析了戒色通常存在的问题以及对治的方法，具有实战参考意义。

戒色必须讲究战略战术、方式方法，单凭血勇之气一味蛮干，只会头破血流却解决不了问题。

本人淫习史长达二十多年，当初戒色最多 3 天必犯，戒色 7 年仍然屡战屡败，最痛苦时甚至一度想自杀。后来经过一场深刻反省之后找到了问题的症结，通过全方位的调整，终于反败为胜彻底戒除了二十多年的严重恶习。

那么我是如何走出屡屡失败困境的呢？我是在运用了“三大原则”之后反败为胜的，下面分享我成功戒色的经验。

一、问题分析原则。

当初我戒色每次都是痛下决心一定要彻底戒除恶习，但是最多 3 天必犯，始终走不出失败怪圈，内心极度痛苦。直到有一天不断的惨败逼迫我开始冷静下来，对自己的戒色现状进行了一次客观分析：自己淫习程度非常严重，长达二十多年，戒色最多 3 天，多戒一天都很难。自己连戒色七天、十几天都很难做到，就想一

次把淫习彻底戒掉显然是好高鹜远不切实际。以前无数次的发誓从此彻底不犯却无数次的失败，已经很无情地证明了这一点。

经过对问题的分析，我得出一个结论：敌强我弱，敌我双方力量对比悬殊，不可能速战速决，戒色对我来说就是一场艰苦的持久战，我必须放弃速胜论的想法。这个分析对于我扭转屡屡失败的局面起到了关键性的作用。正是因为自己对戒色形势做出了正确判断与分析，随后进一步对戒色战略、戒色战术进行了调整，才最终获得了胜利。

二、目标细分原则。

当我得出戒色是一场艰苦持久战的结论后，我放弃了速胜论的做法。这就是我对戒色战略的调整，对于我成功戒色至关重要。我不再发这次一定要成功的戒色誓言，因为这样的誓言以前发了很多次根本没有用；也没有立下最后通牒我要在某年某月某日前一定要彻底断淫，因为一旦做不到只会打击自己的信心。

针对自己的实际状况我想出了一套戒色方案（戒色战术）：以我目前的状态，根本做不到一次性断除淫习，无法速战速决在短期内取得戒色的全局胜利，还会不断失败，这是很无奈、很残酷的现实，无论我是否情愿都不得不接受。可是，我可以做到取得戒色斗争的局部胜利。也就是说，尽量延长戒色的天数，不断提高失败质量我是可以做到的。我可以在延长戒色天数上做些文章，采取“目标细分法”：尽量延长每次戒色的天数，由开始只能戒几天，到戒十几天，再到戒几十天，“积小胜为大胜，以时间换实力”，不断提高失败质量，不断积累自身实力，最后当戒色时间延长到一定天数时，自身实力足够强大了，量变会产生质变，不就彻底戒掉手淫了吗？！（按：什么是不断提高失败质量？从只能戒几天，到戒十几天，再到戒几十天，这就是提高失败质量。表面上看起来最后的结果都是失败，但是失败的实质完全不一样，实际上是一种进步。）

我感觉这个想法很可行。于是，我采取这种比较现实而且可以做到的办法，脚踏实地一步一步走。我把戒色成功这个终极大目标细化为一个个具体的小目标：5 天、7 天、10 天、15 天、20 天、30 天、40 天、50 天……等等。当达到一个目标时，就朝下一个目标前进，成功了继续前进，失败了从头再来。

我不再去想哪天能彻底戒掉这个不确定的问题，只专注于自己当下可以达到的戒色目标，也就是“做好当下、不想未来”。我想：只要我能创造一个多戒色一天的纪录，就是成功。比如以前最多只能戒 7 天，我现在能戒 8 天了，多了一天就是进步，就是成功，至少是小成功！

三、单点爆破原则。

我采取“目标细分法”的同时，在《寿康宝鉴白话》这本书中也找到了一个很殊胜的戒色法：“戒淫第十三法（念佛行善并重法）”（按：也就是我后来总结的《戒色七部曲》的持诵、行善）。我将“目标细分法”与“戒淫第十三法”结合起来使用。“戒淫第十三法”果然殊胜，我突破了 3 天必破的怪圈，戒色天数开始延长，取得进步了。当然这个过程中并非一帆风顺，也失败过很多次，但是总体上是在进步。就这样我与手淫进行了艰苦的拉锯战，在戒色过程中不断累积小成功，不断自我肯定，不断创造新的最长戒色天数纪录，自己的戒色信心也逐步建立了起来。通过运用“戒淫第十三法”，持之以恒的单点爆破了一年，通过不懈努力导致量变产生质变，到后来在 2007 年 7 月的一天突然获得了大成功：彻底戒掉了长达 25 年的淫习！

“三大原则”（问题分析原则、目标细分原则、单点爆破原则）中最关键的一条是问题分析原则。只有当你找到自己问题的所在，才能采取正确的对策解决问题。在陷入戒色困境后，经过对问题的深入反省分析，我发现自己存在四大戒色问题：

1、缺乏对自己戒色形势、敌我双方力量对比的冷静思考和正确判断，抱着速胜论观点不放手，这是戒色认识有问题。

2、戒色不讲究战略战术、方式方法，单凭发誓这个单一方法戒色而缺乏有效的综合对治手段，这是戒色方法有问题。

3、心浮气躁、急于求成，想一步登天、一口吃成胖子，这是戒色心态有问题。

4、过度关注结果而忽略了关注过程，缺乏一个踏踏实实的努力过程和实实在在的进步积累过程，这是戒色策略有问题。

在发现自己存在戒色认识、方法、心态、策略这四大问题后，我运用了问题分析原则、目标细分原则、单点爆破原则这“三大原则”反败为胜，终于摆脱屡屡失败的局面，用了一年时间戒除了25年淫习，赢得了最终的胜利。这个具体的过程大家参看《〈从地狱到人间〉——我成功戒淫的心路历程》一文，具体我不多说了。这就是我运用“三大原则”反败为胜走出屡戒屡败困境的经验。

以上是我的戒色经历，每个人的情况不一样，大家不要生搬硬套、表面模仿我，要根据自己的实际情况灵活运用“三大原则”。这“三大原则”不仅适用于戒色，也适用解决我们人生碰到的很多难题。

下篇：“目标细分法”简介

提示：本篇对于“目标细分法”进行了介绍，对于大家成功戒色具有极高的参考借鉴价值。

什么是“目标细分法”？

“目标细分法”也叫做“目标分解法”，是一种有效的戒色法，就是把成功戒色这个大目标分解为一个个可以实现的小目标，通过实现一个个小目标，从而一步步走向成功的戒色法。

“目标细分法”是戒色前辈们曾经使用过的方法，实践证明是非常有效的一个戒色方法。

目标细分法

一、“目标细分法”的内涵

“目标细分法”的内涵包含本质、前提、适用范围、适用群体、战略层面、战术层面六大部分。

（1）“目标细分法”的本质是“重过程”：过程脚踏实地，结果水到渠成。提倡脚踏实地的真干。

（2）“目标细分法”的前提：戒色发心是彻底戒除恶习，不能抱有丝毫自我放纵、留有余地的心理，是全力以赴的戒色态度。

（3）“目标细分法”的适用范围：适用于戒色过程，不适用于戒色决心。

（4）“目标细分法”的适用群体：破戒频率高、恶习史较长、屡戒屡败的戒友。

（5）“目标细分法”的战略层面：淫习是后天养成的，通过后天的不懈努力（采用正确方法）一定可以彻底戒除。

（6）“目标细分法”的战术层面：将戒色成功这个终极大目标细化为一个个具体的可以达到的小目标，一步步实现这些小目标，最终达到戒色成功这个终极大目标。

二、“目标细分法”的运用

“目标细分法”战术运用，具体操作如下：

（一）把成功戒色这个大目标分解为一个个可以实现的小目标，并将目标一步步落实。

比如：如果自己的平均戒色记录为3天必犯，那么戒色最低目标可以从5天开始，设立一系列目标：5天、10天、15天、20天、30天、40天、50天……等等。当达到一个目标时就继续朝下一个目标努力，成功了继续前进，失败了从头再来。

戒色目标可分为初级目标、中级目标、终级目标三层。例如，如果自己的平均戒色记录是3天必犯，目标可以这样制定：（一）初级目标：5天、10天、15天、20天、30天、40天、50天、60天、70天；（二）中级目标：80天、100天、120天、150天、200天、300天……；（三）终级目标：500天、600天……成功戒色。从低到高、由易到难、循序渐进，最终彻底断掉手淫恶习。

（二）制订目标要遵循“难易适度，从易到难”的原则。

设立目标要切实可行，并逐渐延长。初级目标定的尽量低一些，确保自己可以达到。不要把初级目标定的太高，以免做不到而挫伤自己戒色的信心。

（三）坚持做戒色记录。

找一个印有一年日期的日历表，哪天犯了淫习就用笔在该日打一个钩，严格做破戒记录，以此反省督促自己。做戒色记录可以了解自己每次的戒色时间到底

是多少天，戒色时间是否在延长，自己是否在进步。做戒色记录可以起到督促自己的作用，是一个对治淫习的好办法。

总之，如果能正确理解运用“目标细分法”，完全可以戒色成功。

三、“目标细分法”的好处

为什么用目标细分法？有什么好处？

很多时候我们往往会犯高估自己行动力的错误。如果目标定得太高而不够低、不够小、不够近，我们会因为做不到而受到挫折，打击了自信心，最后自暴自弃干脆放弃了。小起点的好处是几乎不可能失败，自己能够做得到，不会挫伤自信心造成畏难情绪，能够获得成就感和自信心，充满自信的继续开始下一步，直到成功。

一位哲人说：“任何伟大的行动或事业，都有一个微不足道的开始。”改变自己，可以先从自己能做到的小起点开始，先动起来最重要。比如你太懒惰，先从每天打扫整理自己的房间开始；如果你喜欢宅在家里不出门、不爱运动，每天爬山、走一万步对你而言太远、太累，第一个起点应该是尝试每天下楼转一转。美国作家斯蒂芬·盖斯在畅销书《微习惯》里，介绍了自己的好习惯养成起点：1 天做 1 个俯卧撑，1 天读 1 页书，1 天写 50 字，两年后他拥有了梦想中的体格，写的文章是过去的 4 倍，读的书是过去的 10 倍。（按：因为淫习伤了肾精，不建议戒友做俯卧撑锻炼身体）。同理，把成功戒色这个大目标细化为一个个具体可以做到的戒色小目标，确实是行之有效的戒色好方法。

目标可以远大，但是一定要具有可拆解性、可实施性。周期过长，会导致希望渺茫。远大的目标都很难短期内完成，周期过长的最大危害就是反馈不足，看不到希望，很容易挫伤自己的积极性。因此，将高、远、大的目标进行具体化的分解，细化为一个个可操作的低、近、小的小目标是非常有必要的，这就是“目标细分法”高明之处。

几个注意点

（一）“目标细分法”不是“递减戒色法”。“递减戒色法”是指不用下决心彻底戒除恶习，只要逐步减少次数、手淫频率逐渐下降就好，比如原来一月

10 次，然后逐渐递减为一月 6 次、一月 3 次等。把“目标细分法”误解成“递减戒色法”是完全错误的。

（二）“目标细分法”的戒色小目标是用来成功戒色的，不是用来破戒的。把“目标细分法”的一个个戒色小目标误解为破戒目标，认为达到一个目标就可以破戒一次，这是非常错误的邪知邪见。

（三）戒色小目标的计算方法：从某一天开始戒色，只要中间没有破戒，戒色天数直接累计，不必清零。除非是中间破戒了，天数必须全部清零，重新开始从第一个小目标做起。

（四）“目标细分法”是一种戒色策略，必须和《戒色七部曲》联合起来使用才有效果。

如何落实细分法

戒色不需要想太多，做就行了。“这次是否会成功？”或“我这次会不会失败？这次我能戒色多少天？”想这些有没有用？没用！

用“目标细分法”戒色，什么都不要想，你只想一件事：我要怎样落实《戒色七部曲》日课才能达到眼前的第一个小目标？

比如说，你的戒色目标是 10 天、15 天、20 天、25 天……那么，你只要去关注眼前的第一个小目标 10 天就行了，至于第二个小目标 15 天、第三个小目标 20 天，乃至后面的所有目标一概不管。当你实现了 10 天这个小目标的时候，你就关注离你最近的小目标 15 天就可以了，至于 20 天、25 天……这些目标一概不想，也与你无关。也就是说只看眼前的小目标，不看没有做到的目标。

就这样以此类推戒下去，当你突破了一个戒色目标，不要停下来，接着突破第二个目标、第三个目标……一直突破下去。如果中途不幸失败了，戒色天数归零，你要平静接受失败，并反思为什么我这次失败了？查找失败原因，总结经验教训，检讨自己《戒色七部曲》日课哪些地方没有做好，总结教训避免重犯。接着从头再来，重新从第一个小目标 10 天开始戒起。

就这样每天认真落实《戒色七部曲》日课去突破一个个小目标，积累到一定程度，有一天你突然就戒掉了、成功了。戒色就是这么简单！

永恒成功之道

古典哲学《易经》读薄以后，可以归纳为一个字：变。天下一切事物都会变化，没有永恒不变的事物，只有“变”的规律永远不变。《易经》给我们三点启示：

1、所有的变化，都是循序渐进的。

任何事物每一种状态的变化，都是前后衔接、环环相扣，一步一个脚印走出来的，都是循序渐进的。做人做事也遵循这个规律，脚踏实地一步一个脚印去推进，只有如此才能取得成功。如果想耍小聪明走捷径，求速成速效，违背事物发展规律是不可能成功的。

2、突变的出现，是因为量变发生了质变。

有人会疑问，为什么生活中会有突然变化的事情？这是不是违背了循序渐进规律？答案是：不违背。循序渐进积累到一定程度就会发生量变到质变，从一个事物（甲）变化为另外一个事物（乙）。

甲和乙是两个不同的东西，不知道来龙去脉的人以为是突变，其实不是。比如说，某对夫妻平时表现得和气恩爱，可是突然离婚了。由于不知内情，你就会感到意外觉得是突变，对他们夫妻而言这只是日积月累的渐变结果。因为在平时的生活中有太多摩擦和矛盾，到了双方忍无可忍无法调解的程度，婚姻就走到了尽头。拿锯子锯木头，一下一下地锯，是渐变；最后一锯突然把木头锯断了，就是突变。你写文章，一个字一个字地写，就是渐变；当你完成一段或者一章时，你就实现了突变。再比如，坤卦是纯阴卦，乾卦是纯阳卦，纯阴的坤卦经过复卦、临卦、泰卦、大壮卦、诀卦的逐渐变化，阳气逐渐增加、阴气逐渐减少，最后变为纯阳的乾卦。因此，所有事物的突然变化，都是积蓄已久的渐变结果。

3、重视变化的积累，善于利用正面的影响。

无论从反面，还是从正面，我们都应该重视积累，积累的力量是巨大的。老子说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”正面的好行为，每天做一点点，积累时间长了会收获大成果。负面的坏行为，每天做一点点，积累时间长了会变成大祸害。《易经》说：“积善之家，必有余庆；

积不善之家，必有余殃。”讲的就是日积月累的力量带给人们的巨大影响。

以上就是《易经》变化的三个本质特征，适用于每一个事物的变化。调整我们的观念和心态，让自己的言行符合规律，做事就容易成功。不按规律做事的结果就是失败受挫，不了了之。这三个本质特征也适用于戒色，也说明了为什么要用“目标细分法”戒色的原因。

戒色的火候

为什么很多时候我们痛下决心戒除恶习，可结果却是屡屡失败，为什么我们想到了却做不到呢？

答案四个字：其力未充。

“其力未充”是什么？就是戒色的火候不到。

“戒色火候”是什么？就是戒色的综合实力。

“戒色综合实力”包括：正确的戒色认识、坚定的戒色决心、端正的戒色态度、核心的戒色信念、高效的戒色方法、持久的执行力、平和的戒色心态、深厚的正气福德等等，具体内容详见《成功戒色八大要素》一文。

戒色不是仅仅单凭下一个决心、发个誓言就可以随便戒掉的，没有那么简单。单靠发“这次一定要戒除、一定要成功”的誓言戒色，把“发誓”既当作决心又当作方法使用，那是“发誓戒色”，事实证明是戒不掉的。戒色要想成功，除了痛下决心以外，还要讲究战略战术、方式方法的运用和综合实力的配合。

我们都有烧开水的经验，一般烧 10 分钟左右，火候到了水自然就开了。一壶水刚刚放到炉子上你就想在 10 秒内烧开，这是不可能的事。火候不到，你着急上火也没用。戒色就如同烧开水，你想一下子就戒掉，主观愿望是好的，但是没有一个脚踏实地积累的量变过程，戒色火候不到位就想一步登天成功，不可能的。比如某个人平时戒色 3 天必破，连戒色 5 天、7 天都很难做到，突然某一天直接飞跃到彻底戒掉一生不犯，你觉得可能性有多大？

戒色失败，说明尽管你的主观愿望是好的，可能你的戒色认识有误区、戒色态度不端正、决心不够坚定，戒色方法不高效（选错了戒色法），缺乏持久的毅

力、持久的执行力、深厚的福得、灵活的战略战术等这些成功要素，你的综合实力不够，还不足以战胜恶习。

戒色失败，说白了还是你的“戒色火候”不够，也就是“戒色综合实力”不到家。你还需要不断积累自己的实力，不断自我反省改正自己的不足，这需要一个脚踏实地的提升过程。

想到与做到

戒色，必须要下决心彻底戒掉恶习。下了彻底戒掉的决心之后有两个结果：一是有些人确实做到了；二是有些人屡屡失败，经过多次反复才做到。

“想到做到，才能得到”。想和做是两回事，你想彻底戒掉，不表示你就能做到。想到却得不到，是因为中间缺了做到。任何事物的发展都是有规律的，不是你想怎样就怎样。同理，戒色能否成功不是由你想了什么、说了什么决定的，而是由你具体做了什么决定的。“想不决定，做决定”这句话大家牢牢记住。

我国南方有一种竹子叫做楠竹，楠竹生长成材只用一个月，却要在地下蛰伏5年，有着“蛰伏五年，一月而生”的说法。楠竹单株而生，它的根系纵横交错织成一张大网，这就是楠竹的母亲竹鞭。竹鞭在泥土下拼命壮大、蔓延，孕育了无数竹芽。楠竹的竹芽一般都要在黑暗的地下经历多年的漫长等待，比如经历三、四年甚至五年的等待后才能在每年清明前破土而出，迎来光明。一旦竹笋冒出土地，楠竹一晚上能长高几十厘米，一个月就能长到十几米到二十米左右。速度十分惊人。

戒色就如同楠竹成材一样，需要一个渐变积累的过程，付出、付出、再付出，扎根、扎根、再扎根。当你的努力达到临界点的时候，你成功戒色的井喷拐点就会出现，就好比火山蓄积到一定的时候直接就会喷发而出！然而，现在的戒色新人越来越浮躁，缺乏脚踏实地的“蛰伏”过程，却想一夜长高几十米，没有结果又自暴自弃。如何克服急于求成的浮躁毛病获得成功呢？“目标细分法”就是对症良药，可以解决这个问题。

任何事物的发展都遵循“量变到质变、渐变到突变”的过程规律。戒色也不例外，也需要一个脚踏实地不断积累的渐变过程。渐变是因，突变是果，没有渐

变就没有突变。“脚踏实地、点滴积累”是戒色的“渐变”，当你积累到某一天的时候，量变发生了质变，突然一下子成功了，这就是戒色的“突变”。

“过程决定结果，过程就是结果”这句话我送给大家，请大家牢记。“成功结果”不是天上突然掉下来的，必然有一个“形成过程”。“目标细分法”就是“戒色过程论”，让你更加关注过程。你有什么样的过程就对应什么样的结果。你的过程是吊儿郎当，对应的结果就是失败；你的过程是踏实真干，对应的结果就是成功。你想要“成功结果”，那你必须要有成功的“形成过程”。过程好了，结果自然就好了。

“从渐变到突变、从量变到质变”是事物发展的普遍规律，“目标细分法”就是这个规律的具体体现。天下没有任何一件事可以对抗得了不断积累的强大力量，手淫恶习也不例外。相信“目标细分法”，就是相信积累的力量。

通往成功最快的路不是寻找捷径，而是脚踏实地的真干与积累。戒色，没有冷静清醒的头脑，没有平和务实的心态，没有脚踏实地的实干作风，没有严格自律的精神，没有深度的积累和努力，如何成功呢？

戒色，不要去想未来的事情，只关心自己是否做好了当下。当你做好眼前的事情，根本无需担心未来，成功自然来临！

一颗诚心　两手准备

“目标细分法”就是“戒色中观论”、“戒色过程论”，就是“一颗诚心、两手准备”。

“一颗诚心”是指：彻底戒除手淫今生永不再犯的戒色决心。“两手准备”是指：凡事做最坏的考虑，向最好处努力。

“一颗诚心”讲的是“目标细分法”的坚定戒色决心与态度。“目标细分法”的戒色决心就如同“灵猫扑鼠”的坚定态度。猫抓老鼠是竭尽全力、势在必得的态度，不是可抓可不抓的吊儿郎当态度，戒色亦然。

“做最坏的考虑”就是：充分考虑了戒色的艰难性、曲折性、长期性。“冰冻三尺，非一日之寒”，手淫恶习是长期逐渐形成的，戒除手淫恶习也需要一个较长期的努力过程。这个过程会有曲折，会经历一场艰苦的持久战，在遭遇多次

的失败之后才能取得戒色的胜利。

“向最好处努力”就是：在“做最坏的考虑”之后，接下来制定符合自己实际的戒色行动方案，采取积极行动改变现状，全力以赴不断挑战自己的最高戒色记录，不断突破自我，不断向更高的戒色目标前进，争取付出最小代价获得戒色成功。如果自己能一次成功，却故意放纵自己没有尽全力，偏要两次、三次成功，这就不是“向最好处努力”了。这种情况只有两种可能，要么是不想戒，要么是脑子有问题。如果尽了全力还是失败了，那就平静接受现实从头再来，因为“过程是曲折的，前途是光明的”。

戒色仅仅想到“最坏的结果”是不够的，还要进一步在心理上接受这种“最坏的结果”，自己尝试对自己说：“假如戒色对我来说是一场艰苦的持久战、拉锯战，好吧，我接受这个事实！”各位戒友，你敢如此说吗？有些人是不敢这么说的。如果你敢如此说，我相信你一定会成功。因为接受事实是改变事实的第一步，只有这样才是“做最坏的考虑”。关于“只有接受事实才能改变事实”，请大家阅读《从地狱到人间》系列的《戒淫常犯的错误及对策》第一节内容《正确认知——从失败到成功的转折点》。

【案例】屡屡破戒的某戒友

曾经有一位戒友恶习很重，屡屡破戒。他看过我写的“目标细分法”，我之前给了他很多指导，他还是屡屡破戒，七部曲日课落实的忽好忽坏，心态起伏不定。后来我一针见血地对他说：“你就没有做好戒色是持久战的最坏心理准备！”他听了十分惊讶，问我：“你怎么知道？”

这个案例说明了什么问题？很多戒友把前辈文章当戒色小说看了，根本就没有把文章内容和自己真正联系起来，文章是文章，自己是自己，两不相干。如果一个人做了“戒色是持久战”的最坏打算，戒色状态一定很稳定，一定是脚踏实地的，不会像他那样状态起伏不定。

【案例】戒友厉源

我现在落实七部曲日课时状态起伏不定，时好时坏。看来知非前辈说的是对的“一颗诚心：今生永不手淫，不给自己留后路；两手准备：做最坏的考虑，向

最好处努力。”我就没有做最坏的考虑。戒色这事是持久战，失败论和速胜论皆不可取。“两手准备”用来戒色最恰当了，还适合我们人生路上的任何问题。

“一颗诚心、两手准备”就是“戒色中观论”，含义是：对戒色既不盲目乐观（速胜论），也不盲目悲观（失败论）；既相信自己可以戒掉色，又预料到自己会经历一个曲折过程；既相信前途是光明的，又认识到道路是曲折的。以一种辩证、圆融的眼光看待问题，

【案例】戒友修身立命的反省

这次破戒后，短暂的悔恨懊恼失望之后，我又冷静理智起来了。我开始接受这个现实，就是屡戒屡败的事实。自己淫欲习气太重，这是失败的最重要原因，短时间内就想把强大的淫欲习气解决，简直是痴人说梦。

我又在想，自己有没有放纵？我的回答是没有，但是觉得还是不到位，我可以做的更好。我下午有意看了《走向光明》中的《渐进式戒淫法》（按：“目标细分法”的原名），第一次认真看了一遍。我认为，这种策略很适合我现在的状况。“假如戒色对我来说是一场艰苦的持久战、拉锯战，好吧，我接受这个事实！”我必须接受这个现实，我不能因为破戒影响到自己接下来的戒色历程。

我分析我现在的情况：在大学里，周一到周五是上课时间，周六周日放假，上课时间就好好上课。现在大一学习不太紧张，有很多课余时间还有双休，那就在完成学习任务的基础上精进持诵。每天 2000 遍观音圣号绝对不难，这完全可以做到。不管我破戒也好不破也罢，佛号也不是白念的。始终在积累，量变到质变总得需要一个过程。这个过程放在戒色上就是曲折，有时顺利有时失利，不过自己做的努力并不会白费。

我必须面对并接受我屡戒屡败的事实，然后活在当下，专注我能做到的事情，我相信终究会有柳暗花明的那一天。

确立目标，保守起见，5 天，初步建立信心。远的不想，想也没用。把 5 天做到再说，然后再说 10 天。对我来说 5 天不难，这次已经戒了 4 天了。还是要建立信心，信心太重要了，我压根没体验到。永不放弃！

点评：这位戒友的反思非常正确，相信对大家有启发作用。只要他坚持不懈，

戒色成功完全没问题。

“做最坏的考虑，向最好处努力”，就是考虑到可能出现的各种戒色结果，考虑到“手淫完全可以戒除，但过程会有曲折”，考虑到“戒色的艰难性、曲折性、长期性”，就是讲究戒色战略战术的“戒色中观论”，就是“事物发展的道路是波浪式前进、螺旋式上升形态”的辩证法思维，就是戒色思维成熟的表现。

“做最坏的考虑，向最好处努力”就是“悲观计划，乐观行动”。悲观计划就是你要事先周密考虑到戒色可能存在的各种结果，做好最坏心理准备；乐观行动就是采取行动时要积极乐观，不要顾虑太多，不要考虑结果会如何，向最好的结果努力。

“凡事要做最坏的考虑，向最好处努力”（“一颗诚心、两手准备”），这句话送给所有看到本文的戒友。这句话不仅仅适用于戒色，即使在大家戒色成功以后的人生之旅中也完全用得着。这句话，只有当你有了一定的人生经验之后，你才会明白这句话的真正含义与价值。

凡事你都不能把结果想的太美了。如果你只考虑到最好结果却没有预料到最差结局，你一定会被现实“啪啪”打脸。根据我的人生经验，无论戒色还是做其他事，只有做了最坏打算才能做出正确的选择，制定出正确的行动方案，争取到最好的结果。“做最坏的考虑”是建立一种理性、冷静的认识，并不是要最坏的结果发生在自己身上，恰恰相反，而是为了尽量避免最坏的结果发生，争取获得最好的结果。

对于屡屡失败的戒友，“一颗诚心、两手准备”是对症良药。“一颗诚心、两手准备”就是辩证地看待戒色，不走极端，不情绪化戒色，让理性的旗帜在情绪的海平面上高高飘扬。

只有五条路口

如何正确理解“目标细分法”的精髓？如何克服对生活的忧虑？如何达到自己的人生目标？给大家分享一篇好文：

二十五岁的时候，我因失业而挨饿。以前在君士坦丁堡、在巴黎、在罗马，都曾尝过贫穷而挨饿的滋味。然而在这个纽约城，处处充溢着富贵气慨，尤其使我觉得失业的可耻。

我不知道如何办，因为我能胜任的工作非常有限。我能写文章，但不会用英文写作。白天就在马路上东奔西走，目的倒不是为了锻炼身体，因为这是躲避房东的最好办法。

一天，我在42号街碰见一位金发碧眼的大高个子，立刻认出他是俄国的名歌唱家夏里宾先生。记得我小时候，常常在莫斯科帝国剧院的门口，排在观众的行列中间，等待好久之后，方能购到一张票子，去欣赏这位先生的艺术。后来我在巴黎当新闻记者，曾经去访问过他。我以为他是不会认识我的，然而他却还记得我的名字。

“很忙吧？”他问我。我含糊回答了他，我想他已一眼看明白了我的境遇。“我的旅馆在第103号街百老汇路转角，跟我一同走过去，好不好？”他问我。走过去？其时是中午，我已经走了五小时的马路了。“但是，夏里宾先生，还要走60条横马路口，路不近呢。”“胡说”他岔着说，“只有五条马路口。”“五条马路口？”我觉得很诧异。“是的，”他说，“但我不是说到我的旅馆，而是到第6号街的一家射击游艺场。”

这有些答非所问，但我却顺从地跟着他走。一下子就到了射击游艺场的门口，看着两名水兵，好几次都打不中目标。然后我们继续前进。“现在”夏里宾说，“只有11条横马路了。”我摇摇头。不多一会，走到卡纳奇大戏院，夏里宾说：他要看看那些购买戏票的观众究竟是什么样子。几分钟之后，我们重又前进。“现在”夏里宾愉快地说，“现在离中央公园的动物园只有五条横马路口了。……里面有一只猩猩，它的脸，很像我所认识的唱次中音的朋友。我们去瞻仰那只猩猩。”

又走了12条横路口，已经到了百老汇路，我们在一家小吃店前面停了下来。柜窗里放着一坛咸萝卜。夏里宾奉医生的嘱咐不能吃咸菜，于是他只能隔窗望望。“这东西不坏呢。”他说，“使我想起了我的青年时期。”

我走了许多路，原该筋疲力尽的了。可是奇怪得很，今天反而比往常好些。这样忽断忽续的走着，走到夏里宾旅馆的时候，他满意地笑着："并不太远吧？现在让我们来吃中饭。"

在那席满意的午餐之前，我的主角解释给我听，为什么要我走这许多路的理由。"今天的走路，你可以常常记在心里。"这位大音乐家庄严的说，"这是生活艺术的一个教训：你与你的目标之间，无论有怎样遥远的距离，别让遥远的未来使你烦闷，常常注意未来二十四小时内使你觉得有趣的小事。"

屈指到今，已经十九年了，夏里宾也已长辞人世。在值得纪念的那一天我们所走过的马路，大都已改变了样子。可是一直到现在，夏里宾的生活哲学，有好多次解决了我的困难……

这篇文章的题目是《只有五条横街口的距离》，作者是美国人雷因，我很多年前在《读者文摘》上读过，对我的命运影响至深。

这篇文章把"目标细分法"的含义全部讲透了，也说明了一个做事的原则：一个看似很遥远的大目标可以分解成一个个小目标，一步步分段来实现大目标。这样做的好处是实际上的距离并没有缩短，但是心理上却减轻了压力与不安，让人很容易坚持走下去。

"目标细分法"的实质就是"重过程"：过程脚踏实地，结果水到渠成。"目标细分法"不仅可以解决戒色的问题，而且可以解决我们人生的难题。

做好当下　莫想未来

很多戒友做事好高骛远、急于求成，制定的目标宛若空中楼阁，实施难度就目前能力来讲根本难以实现。邪淫恶习深重，却幻想一次过关。可惜理想很丰满，现实很骨感，等到行动时才发现未来遥不可及，没有了激情又陷入迷茫无助当中。"目标细分法"很好地解决了戒友的这些问题。

采用"目标细分法"戒色其实不必执着天数，天数只是表象，"脚踏实地戒色"才是"目标细分法"的真正精髓。一句话概括：做好当下，莫想未来。

如何做到"做好当下，莫想未来"呢？按照"系统戒色论" 理念戒色，每天认真落实《戒色七部曲》日课，做好自己每天该干的事，把日课中的 "早睡、

健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省” 七条扎扎实实地落实到位，你会感觉时间根本不够用，每一天你都有做不完的正事，每一天你会感觉很充实。把握好当下这一刻，认真生活、努力学习工作，过好每一天，最后就自然而然戒色成功了，根本就不需要你刻意戒。如果你当下都没有做好，你所有的想法都不过痴心妄想、胡思乱想，一点用都没有。

很多戒友都犯一个通病：想的太多，做的太少。整天东想西想、对未来充满恐惧，而没有采取任何有效行动去改变。很多人恐惧的是未来没有发生的事、不存在的事，这对改变现状没有任何帮助。由于越想越怕，越想越难，反而促使自己直接放弃。其实当你立足当下采取恰当行动之后，你会发现事实根本没有你想象的那么难，大多数困难都是你臆想出来的，很多困难都可以克服，你头脑中的恐惧立刻不存在了。大家记住：越想越难，越做越简单。你想的越多，你就越觉得难办，越发恐惧。当你开始采取行动之后，你发现恐惧心理开始远离你了，你越做，就觉得越简单。

【案例】戒友顺子的感悟

我实践《戒色七部曲》之前的状态：

上网时间根本不可控；早起早睡只是想想，该赖床赖床、该晚睡晚睡；天天坚持锻炼身体好我明白，但是有时间我也没去做过；每天反省自己的得失才能越过越好，这些话听的耳朵起茧了，可我就是不去尝试做做感受下；真正去坚持做的事情几乎没有，也没有信心能做到；学习是有好大的目标，可是目标挂在上面，自己在下面焦虑空想，给自己捆手捆脚；一边很无奈的过日子，一边想改变现状，但是啥也没改变；心里还特焦虑，东焦虑西焦虑。这是我实践七部曲之前的状况，现在想想感觉真可怕。

我实践《戒色七部曲》之后的状态：

每天上网不超过 30 分钟（之前根本做不到），早晚弟子规十戒色宣言，坚持每天锻炼身体、坚持每天一小善、坚持持诵，坚持每晚 9 点之前写今天落实《戒色七部曲》日课的日记。学习有目标有干劲，做事情也开始有信心了，有具体的想法了。

这位戒友是很典型的“想的太多，做的太少”。我们经常会对未来或某件事充满恐惧、迷茫和担忧，其实这都是自己脑子里想象出来的假象。**“与其担心不确定的未来，不如做好当下身边的小事。”**这句话送给所有的戒友。当你为某件事或未来而担忧的时候，请想起这句话，相信这句话不仅可以解决你的戒色问题，也可以解决你的人生问题。这句话用在戒色上就是：**与其担心能不能戒掉色、担心破戒，不如做好你每天的七部曲日课！**因为过程决定结果、过程就是结果！

过去的已经不存在了，浪费时间去悔恨过去的错误没有任何意义；未来的还没有来，幻想未来结果如何只不过是庸人自扰；把握好当下这一刻，这是对过去错误的真悔恨，也是对美好未来的真期盼。

“脚踏实地戒色”是“目标细分法”的真实用意；“做好当下，莫想未来”是实践“目标细分法”走向成功的精髓。

“目标细分法”升级版

【案例】戒友志远的七部曲日课反省

戒到现在感觉越戒越欢喜，回想以前是越戒越痛苦。为什么痛苦？因为心里很清楚邪淫的危害，但是戒了几天又陷入邪淫，好不容易积累的一些自信，立马一夜回到解放前，这种明知有危害却又戒不掉的状态是最痛苦的。

为什么现在越戒越欢喜？说句真心话，还是得益于《戒色七部曲》。戒色好比人生的一个大目标，以前老想着如何戒色，一想就头皮发麻，这么多年的邪淫恶习能戒掉吗？很容易产生目标性恐惧，稍遇挫折就破戒。现在我不去想如何戒色，我就紧盯每天的小目标：如何更好的落实每天的《戒色七部曲》，每天不要想其它，就对着七条一项一项去落实，通过完成每天的小目标，从而实现戒色这个大目标。戒色就是积小胜为大胜的过程。

点评：志远的反省非常精彩！暗合“目标细分法”的精髓。脚踏实地、关注过程、积小胜为大胜、做好当下，这些“目标细分法”的精髓，志远做到了！大家真的要感谢志远，受志远这个感悟启发，我进一步提出“目标细分法”的升级版。

“目标细分法”的两个版本：

“目标细分法”（初级版）：把成功戒色这个终极大目标细化为一个个具体的切实可行的小目标：5 天、7 天、10 天、15 天、20 天、25 天、30 天、40 天、50 天……等等。当达到一个目标时，就朝下一个目标前进。成功了继续前进，失败了从头再来。（你与目标之间的距离，只有 5 个路口）

“目标细分法”（升级版）：把戒色成功这个终极大目标进一步细化为每 1 天，再进一步细化为《戒色七部曲》日课七条。放下一切戒色妄念（诸如如何戒色、能戒多少天、是否失败、能否成功……等等）执着，不妄想未来如何，安住于今天，把《戒色七部曲》日课七条做为今天七个小目标，只想着如何落实到位，对着七条一项一项去落实。通过完成今天的小目标，从而实现成功戒色这个终极大目标。别忘了，戒色成功这个遥远终极目标，也无非是由眼前一天天的小成功组合而成的。（生活的艺术：无论你与目标之间的距离有多遥远，别让遥远的未来使你烦恼，只需要关注并做好今日内的小事就好）

升级版关键词：放下、安住、落实。放下、安住是禅宗的做事态度。

升级版进一步概括：放下一切妄想执念，安住当下，提起七部曲日课认真落实。放下、提起，这也是禅宗的做事态度。现在有些戒友既放不下、又提不起，烂泥抹不上墙，难怪屡屡失败。

升级版“目标细分法”把 5 天、7 天、10 天、15 天、20 天、30 天……这些天数目标也彻底舍去，把天数目标细化为每一天，由“天数目标”转化为《戒色七部曲》日课七条“内容目标”，更加细化，更具操作性。不去管戒色多少天（一开始可以记录一下从哪天开始重新戒色的日期，然后就不管戒色天数），也不树立阶段性天数目标，只管做好每天日课七条，这样你就忘记了戒色，在不知不觉中就戒掉了色。这就是“目标细分法”升级版的殊胜处。

并非所有人都必须运用“目标细分法”戒色，有些人并没有树立阶段天数目标也一次性戒除了。比如我遇到有些戒友，他们之前戒色屡屡失败，后来碰到《戒色七部曲》，认真落实一次性就戒色成功了，有的人甚至一次性戒掉了近20年的严重恶习！他们并没有使用“目标细分法”树立阶段天数目标，只是认真落实了《戒色七部曲》日课就成功了。更确切的说，他们没有使用“目标细分法”的初

级版，而是使用了“目标细分法”的升级版。

“目标细分法”最究竟的版本不是初级版，而是升级版：

“目标细分法”升级版 =《戒色七部曲》日课

原来，看似简单的《戒色七部曲》日课竟然暗藏如此精妙的战略战术？！简单的事，其实不简单。“目标细分法”对于戒色屡戒屡败、手淫比较严重的戒友来说，无疑是一贴上等救命良药。恶习严重的戒友只要每天认真落实好“目标细分法”升级版（《戒色七部曲》日课），“做好当下，莫想未来”，戒除恶习完全没有问题。

有人看到这里会想，哦，你说了那么多，原来绕了一大圈又回到了《戒色七部曲》日课，既然前面那些都是戏论（不究竟），唯有升级版才是究竟，那你不如一开始就讲升级版好了。这个问题，举例回答：如果你吃了 5 个饼子才吃饱，你会不会说早知第 5 个饼子可以吃饱，我何必吃前 4 个饼子？戏论者，即非戏论，是名戏论。各位，懂不懂？不懂，读南怀瑾先生著作《金刚经说什么》这本书去。

尽管戒色过程中充满了艰难、挫折，我相信对于屡戒屡败的戒友，只要能深刻自我反省，端正戒色态度，采取正确的战略战术，脚踏实地走好每一步，通过落实《戒色七部曲》日课真正过好每一天，就一定会走出失败困境，迎来生命重生的曙光！

目标细分的拓展

目标细分法可以拓展到《戒色七部曲》日课的大量持诵上。

例如，3000 遍观音圣号细分为 500 遍一个小目标，实现一个休息一会，再接着念下一个 500 遍。念的过程中只考虑当前的 500 遍小目标，不去考虑 3000 遍什么时候完成这个问题。500 遍 10 分钟可以念完，6 个 500 遍就是 3000 遍。这样细分 3000 遍到一天当中完成，难吗？

同理，1000 遍准提咒，细分为 100 遍一个小目标，每完成一个 100 遍可以休息一会，接着念下一个 100 遍。念的过程中不去考虑 1000 遍准提咒什么时候完成这个问题，只考虑现在要完成的 100 遍。100 遍准提咒 10 分钟可以念完，

10 个 100 遍分解到一天的时间当中完成，最后就是 1000 遍准提咒。这样念诵，难吗？

至于目标分多细才合适？一要看自己的喜好，二要看自己一次性可以接受的持诵量，在这个基础上再细分总目标，根据实际情况进行设置。比如自己感觉一次性可以持诵 1000 遍观音圣号，就以 1000 遍为一个小目标，分 3 次完成 3000 遍观音圣号。感觉自己一次性持诵 500 遍准提咒很舒服，就以 500 遍为一个小目标，分 2 次完成 1000 遍准提咒；也可以 200 遍为一个小目标，分 5 次完成 1000 遍准提咒。同理，日课持诵一万遍观音圣号或 2000 遍准提咒也可以根据情况而分解成一个个小目标，最后完成这个量也不算难事。

“目标细分法”可以拓展延伸解决人生的其他问题，这就要看大家举一反三的能力以及自己的悟性了。

“目标细分法”的内涵很丰富，不仅仅是一个戒色方法与策略，更是我们做事的正确态度与策略，是“系统戒色”与解决人生问题的认识论和方法论、过程论和心态论。

尾　声

戒色的过程是生命重生的过程，也是培养执行力和做事思维的过程。

戒色的过程虽然有些痛苦，但是唯有经历痛苦，才能真正觉醒；唯有经历痛苦，才能尝到生命的甘甜。正如《参禅日记》作者金满慈女士所言：此生若不逢离乱，哪得天涯饱看山？塞翁失马，安知非福？人生的得与失，我们怎能算得清楚？

尽管戒色过程中充满了艰难、挫折，只要能深刻自我反省，端正戒色态度，采取正确的战略战术，脚踏实地走好每一步，通过落实《戒色七部曲》日课真正过好每一天，就一定会走出失败困境，迎来生命的曙光！

《戒色七部曲》成功案例选

通过落实《戒色七部曲》日课戒色成功的人有很多，由于篇幅限制，这里只能分享部分戒友的成功案例，供大家参考。这些篇目和文后点评的参考价值很高，希望大家反复熟读之、深思之。

目录索引

落实七部曲 5 天的感悟、实践七部曲一周体会、戒色 40 天的改变、戒色 70 天感言、戒色百日体会、戒色 282 天的七部曲感悟、326 天戒色感言、戒色 400 天小结、戒色 521 天总结、戒色 4 年感言、戒色 5 年记、“脱困三原则”助我考研成功

正　文

落实七部曲 5 天的感悟

作者：求是

一、缘由

之所以写这篇文章，目的是想做个总结，告别过去颓废的自己，开启人生新的篇章。

本人沾染淫习 8 年，干过最蠢的事情是在两次重要的考试期间和生病期间依然乐此不疲，无法控制淫习。今天是我连续戒淫习的第 5 天，可能有人会认为我现在才戒了 5 天而已，就敢告别过去或者分享戒色成功的经验，八字还没一撇吧？

我想说我不仅没有戒色成功，这辈子都不会戒色成功，我欣然接受这样的结果。因为戒色不等于戒淫习，戒色有着更宏高的定义——修身、立命，我们每个人都需要终其一生谦虚精进。

这两年来，我戒过最长的天数是 6 天，而且还是半个月前加入七部曲实修班的时候，其余的时间几乎不超过 2 天。还记得上次戒到第 6 天的时候，我感觉我已经戒色成功了，开始质疑七部曲，心理的那种膨胀与骄傲还历历在目。“满招损，谦受益”，紧接着就失败了，还在实修班群虚报 3 次天数，结果还是失败。

“一个人如果不能坦诚相待，对人对己注定走不远”，而这次戒到第 5 天的时候，我的内心极其平静，我能感觉到我的姿态是谦虚的，我感觉还有很多东西需要学习和成长。之前戒色感觉好痛苦好累，每天都是七部曲在逼着我要干这干那。然而，这次我戒到了前所未有的轻松，有时我根本已经忘记戒色是什么，我只是在用心做当下的事情而已。

二、蜕变

《走向光明》写着这样的一句话：“当戒淫的天数突破戒淫临界点时，就会产生量变到质变的飞跃，“咔嗒”一下就彻底戒掉了淫习”。这里我想补充下自己的拙见，让它更清晰一点，于是我把这句话修改为“当戒淫的思想认识突破戒淫临界点时，就会产生量变到质变的飞跃，“咔嗒”一下就彻底戒掉了淫习”。

我不敢说我现在已经彻底戒掉了淫习，但是“咔嗒”一下蜕变的感觉我已经感受到了。我终于不再被淫习拖累，我终于不用被它吸光精力，我终于可以矫健有力，我终于可以一扫内心阴霾，我终于可以有远大志向，我终于可以憧憬未来……这么多人生美好体验，淫习已经给不了我，我现在感觉淫习给我的体验太 low 了。

我讲下我是怎么蜕变的。是前几天无意中看到日日知非老师的这篇文章——《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》，我的思想认识一下子突破了戒淫临界点。

不知道大家有没有和我一样，刚开始执行七部曲的时候，感觉它们是独立的，没有逻辑关系、没有温度，比如：早睡、健身有什么用？只知道这样对身体好，然后生活状态没什么变化，于是又困惑又破戒。

当我看了上面那篇文章之后，我明白了：如果把戒色比喻一辆车，那么七部曲是七个轮子，而方向盘是思想认识，重要的是你想往哪个方向，七部曲是科学的轮子，是帮你实现目标的助力。我终于明白七部曲的真正内涵，它们不再独立而且有着非常科学的逻辑关系。

当我定下一个目标的时候，“早睡”助我精神良好，“健身”助我身体健硕，“读书”助我提升眼界，“持诵”助我内心清净，“行善”助我提升福报，“奋斗”助我不忘初心，“反省”助我反思精进。

三、展望

虽然我现在取得了戒淫习的小成果，但这只不过是万里长征的第一步。沾染淫习这8年，污浊了我的内心，蒙蔽了我的双眼，我丢失了太多东西。我接下去想照顾好家庭、孝敬好父母、提升自己、努力奋斗事业，尽自己的能力回报社会。

点评：作者由“之前戒色感觉好痛苦好累，每天都是七部曲在逼着我要干这干那”然后再到“这次我戒到了前所未有的轻松，有时我根本已经忘记戒色是什么，我只是在用心做当下的事情而已”，人还是那个人，方法还是那个方法，人和方法都没有变，为什么前后会发生如此巨大转变？因为这位戒友的戒色认识（戒色观）转变了、提升了！他明白了戒色到底是什么，为什么要这样去戒！

现在很多新人用七部曲戒色有一个通病：用的戒色方法是“系统戒色法”《戒色七部曲》，但戒色认识不是“系统戒色观”，方法和认识不匹配，这样即使落实七部曲效果也甚微，就会和这位戒友之前一样感觉“戒色好痛苦好累”。戒色认识是“系统戒色观”，用七部曲戒色就不会戒的很痛苦，反而很轻松。为什么一再强调落实七部曲的人戒色认识必须是“系统戒色观”？原因就在这里！

这位戒友提到“戒淫的思想认识突破戒淫临界点”，这一点在《论反省的重要性》一文中《戒色不成功的根本原因谈一下》一节里早就讲到了：戒色最难的地方，不是戒色行为的转变，而是戒色认识的转变。解决了认识问题，行为上很快会转变，成功指日可待。

实践七部曲一周体会：从精神萎靡到朝气蓬勃

作者：脚踏实地

我恶习史13年，之前戒色屡屡失败。目前我实行《戒色七部曲》已经七天了，仅仅七天我的体力和精神状态已经发生了很大变化，不再像以前那样浑身无力，整天头脑昏昏沉沉，被负面情绪所包围。

经过这七天严格执行日课的每一条内容，虽不敢说精力充沛，但是应付日常工作和生活已经没有问题，不像以前一天工作完到家累得话都不想说。头脑也感觉清醒了很多，许多问题突然就想明白了。负面情绪还是有，但是比之前要少很多。就算负面情绪来了，基本可以觉察到它，不陷在里面。仅仅七天，我的生活方式和精神面貌就发生了这么大的变化，大大出乎我的意料。见到我的朋友都说我气色好，精神头足。仅仅七天就出现这样的效果，《戒色七部曲》的威力真是太强大了。

我现在对《戒色七部曲》仅仅只是了解了一点皮毛，但是我有一个秘诀，就是严格执行七部曲的每一条内容。七部曲的每一条都有每一条的作用，联合起来使用威力会更大。色魔就相当于沙漠，七部曲就相当于防护林，只要我们严格执行每一条，防护林就会密不透风，我们就不会受到沙漠的侵袭。如果我们对其中一条有丝毫的放松，防护林就会出现缝隙，色魔就可能顺着这个缝隙进来侵袭我们，最终导致破戒。所以严格执行七部曲的每一条内容是成功的法宝与必要条件！严格执行、严格执行、严格执行！

严格执行不是光嘴上说说，不是喊口号，背后需要付出的是巨大的汗水、拼命的努力和置之死地而后生的决心。早上闹钟响了，是再眯一会，还是立马起床？锻炼时身体酸痛难忍是继续坚持，还是放弃？晚上回家吃完饭是读书学习提升自己，还是看电视玩游戏？路上遇见美女是多看几眼，还是非礼勿视？脑子里出现淫念是沉浸在里边一会，还是立马用“南无观世音菩萨”圣号代替？……等等。

每当我遇到这些问题时，我就会想到《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》里面的两句话：“第一，日课对自己起不起作用，完全取决于你对自己是否严格要求。你不对自己狠，恶习就对你狠。第二，戒色，吃苦是免不了的。你到底想吃破戒的苦，还是想吃落实日课的苦获得生命重生，自己想清楚。”我已经想清楚了，破戒太苦了，破戒所导致的苦我已经受够了，我要吃落实日课的苦，获得生命的重生。我要自己对自己狠，置之死地而后生。

我是何其幸运遇到了戒色论坛，遇到了《戒色七部曲》，遇到了军哥、日日知非、光明蜘蛛等师兄。感恩你们用亲身的经历，付出了那么多的时间精力为我

们总结出了如此宝贵的经验！感恩你们无私的为我们付出！我唯有亲身实践你们所教导的让自己活出来，才能略微表达一下我对你们的感恩之情！谢谢你们！

点评：如果戒色态度端正，《戒色七部曲》落实 7 天就会见到明显效果。那么，他是如何落实日课在 7 天内就出现如此大的变化呢？请参看《〈戒色七部曲〉解读二：践行进阶篇》一文中他的日课内容。

有些戒友通过落实七部曲获得了新生，想给前辈发红包或是邮寄一些家乡特产以及其他礼物，来表达对前辈们的感谢。这里统一做一个回复：谢谢这些戒友，前辈并不需要这些。前辈们付出那么多，无非是希望大家能彻底戒除淫习，远离颓废的过去，活出全新生命，成为一个拥有优秀品行的人！你能做到这一点，就是对前辈们付出的最好报答和感恩！

戒色 40 天的改变

作者：上善若水

不知不觉戒色又 40 天了。上次的记录是 35 天，这次又突破了，这是一个新的开始。生命的旅途在起点附近，而非终点。

落实七部曲，让自己的人生越来越充实，越来越向上。随着落实持诵与早睡早起，慢慢心情变得不那么浮躁，淫欲心也变弱很多。以前在大街看到好看女子就想占为己有，现在只感觉有一丝波动，便不再注视，慢慢让自己的生活回归了平静。

刚开始落实七部曲感觉很枯燥。随时时间的流逝，慢慢领悟人生向上的充实感、快乐感，行善以后那种内心喜悦之感，自己慢慢变得不那么焦虑。以前邪淫时天天很空虚悲观，现在有了很大的改善，懂得珍惜自己、孝顺父母。一个男人一定要有责任还有担当，不能整天沉迷网络、色情、酒。看到别人有困难能渐渐升起帮助别人是快乐的慈悲之心。

每天发愿一生弘扬传统文化，去帮助别人戒除不良习惯，为天地立命，为往圣继绝学。感恩帮助过我的所有人！

点评：戒友上善若水最开始不持诵，淫心很强烈，终于 35 天的时候破戒了。后来经过大量持诵，已经轻松戒色 40 天了。大家注意文中的“不知不觉”这四

个字。这四个字什么意思？轻松、没有压力、忘记了戒色。

戒色 70 天感言

作者：小二郎

每天坚持落实七部曲，到昨天戒满 70 天。

我的手淫史有十多年，最大的感受是症状缠身：腰酸、腰疼、浑身乏力、肾虚、记忆力下降、相貌丑陋猥琐、反应迟钝、自卑、社恐等。一大堆症状，苦不堪言！什么成就都没有，什么事情都做不好，可以说完全是个人生输家。

这么多年里，我一直在摸索和尝试戒色方法，可惜最多只戒到四十天。后来幸运地遇到七部曲实修班，开始试着落实七部曲，坚持每天做日课。没做多久，我就感受到了七部曲的力量。“系统戒色”的理念是科学有效的，我感到欢欣鼓舞，原来七部曲就是自己苦寻已久的戒色方法！

当然，在落实七部曲的这几十天里，还是会有邪念时时冒出来，但我发现了一个规律：当我对七部曲松懈的时候，往往是邪念强烈的时候。一旦我严格要求自己不偷懒，认认真真落实七部曲，邪念就很弱很弱，甚至压根就不再有了（按：这段话值得每个人去深思反省）。可见，问题的关键就在于你对七部曲的态度。

我还是一个七部曲初学者，对七部曲的体会还说不上有多深刻，但我相信七部曲的力量，相信系统戒色的力量。今后我会继续踏踏实实落实七部曲，彻底戒除害死人的淫习！

点评：“原来七部曲就是自己苦寻已久的戒色方法”，这种体会很多实践七部曲的戒友都有。有一位戒友在成功戒色 400 天时，在文章中写道“在没有接触《走向光明》的时候，我就在想，有没有一套适用于大多数人的科学、系统的戒色方法？戒色界现在是方法太多了，让人不知道该走哪条路。直到我遇到了《戒色七部曲》，让我不再为找方法而迷茫。听话、坚持，就会走向光明！”

戒色百日体会

作者：当下

本人在 2001 年上小学 3、4 年级时染上手淫恶习，手淫史大约 15 年。目前成功戒色 140 天了，下面说说我的戒色经历和成功经验。

2012年某一天，我偶然知道了戒色吧，看了些帖子发心要戒色。2012年开始戒，一直反复学习《戒为良药》。直到2016年11月，4年多时间看了不下6遍，笔记抄写了6、7本，但依然没有戒除。唯一好处是破戒频率比之前10天破一次延长了，一般戒30～50天破戒。始终没有成功是因为我靠强忍来戒的，没有改变旧有的生活习惯，长时间无事上网、玩电脑和手机、人生没有目标、混日子等坏习惯没有戒除。而它们是与手淫互相共生，也是一荣俱荣一损俱损的。就这样我破破戒戒过了4年多，戒得非常痛苦，非常用功却始终不能成功，走了很多弯路。

转折点出现在2016年12月，也许是上辈子烧了高香，我从一位戒友那里结缘到了《走向光明》一书，同时知道了戒色论坛的存在。自从落实《戒色七部曲》之后，顺顺利利、轻轻松松走到了今天。现在我有自信戒掉恶习，在这之前从未有过这种感觉。我的戒色经验如下：

1、大量持诵。我的体会是念的量越大，内心越清静、越没有淫念。知非老师的一句话点醒了我，“要是早知道这个念圣号的方法，我早在六年前就戒掉了”我深信不疑！

我从2016年12月2日开始每天念准提咒，从2017年3月21日开始每天念观音圣号和准提咒。到今天（2017.7.1）为止，准提咒念了大约25万遍，观音圣号大约52万遍。2017年6月我决定以念观音圣号为主，适当念一些准提咒。与此同时，每天早上祈祷观音菩萨加持自己戒掉邪淫，晚上把一天所有功德回向到戒淫上也是十分必要的。

2、每天看几页《走向光明》。我之前看其他戒色书籍和文章4年多，依然不得力，原因就在于那些方法不适合我，因此走了弯路。只有走“中弘期”戒色前辈们系统戒色的道路，认真落实《戒色七部曲》，才能让我走出困境获得戒色成功。

3、改变认识，明确戒色的本质。“戒色不是简单的不手淫，而是生命的重新构建，是彻底告别过去的生活模式，改掉过去的坏习惯，全面养成好习惯，活出全新的生命”。只有内心真正认同了这个观点，才能彻底根除手淫，取得持久

的成功。我是在不断实践《戒色七部曲》的过程中，才逐渐认同这一观点的。

4、坚持站桩，并同时配合听《走向光明》录音。我以前遗精较频繁，大约15天一次。后来有位道家师父告诉我站桩可以治频繁遗精，并教给我站桩的方法。开始站桩的一个月不适应，站20分钟开始全身哆嗦，但我咬牙坚持了下来，实践了1年零3个月。效果是遗精频率大大延长，大约30天一次，有时更长，我很满意这个结果。据那位师父说，他用这个方法治好了7位频繁遗精的人，算上我就是第8位了。另外，在站桩的同时上网听《走向光明》录音，这是受光明蜘蛛前辈的启发，光明蜘蛛是边站桩边听《幸福人生讲座》录音。这样做一举两得，并节约时间。

5、每天在一个小本子上列出明天的计划安排。这个习惯我坚持了将近六年。这几年我用掉了大约10个计划小本子，感觉收获真的非常大，帮助自己不断完成了很多目标。方法就是每晚在本子上写好明天的日期，按照从早到晚的时间顺序，列出明日需要完成的事项，在次日完成一项就划掉一项，没有完成的看情况抽时间完成。每天如此重复，建议把戒色日课列在本子上。

我的心得就是这些，戒色这条路还很长，我还要继续努力。最后，祝各位戒友好运。

点评：这位戒友的感悟很深刻。看戒色文章本身没有错，戒色初期确实需要看一定量的戒色文章来提高戒色认识。然而，认识提高了之后，戒色文章就不需要看太多了，必须立刻转入实干！毕竟我们是要戒掉色，而不是搞戒色理论研究成为戒色理论家！戒色如果始终停留在看戒色文章、断淫念的层次而没有上升到全面改造自身各种不良习惯，那就有问题了。成功戒色的关键是真干七部曲日课，落实行动并融入生活。

“充实地生活、努力学习与认真工作，才是真正的戒色！而不是看戒色文章洗脑、练习观心断念斗心魔。”这句话是戒色精髓，请大家仔细思维！（按：努力学习学校开设的课程是针对学生戒友，认真工作是针对参加工作的戒友。好好生活、学习、工作，就是最高明的戒色法，这些不都是七部曲日课提倡的内容吗？戒色的目的是回归正常人的生活，七部曲日课一开始就让你回归正常人的生活。

像正常人一样生活、学习、工作，就是戒色。大道平实，绝对不会搞一些奇奇怪怪的方法，眩人耳目。）

戒色 282 天的七部曲感悟

作者：旭之

本人恶习史 15 年。初一刚染上时还比较轻微，平均一个月一次，但是随着时间延长，淫习程度越来越严重，慢慢发展到一天一次，最严重时一天六次。2015 年明显感觉身体不适，开始下决心戒除。

最先接触的是戒色吧。那时候每天看戒色文章戒色，真的是很认真地在看，拿出备战高考的那份决心和毅力在看，笔记本记了一本又一本。最开始看戒色文章是在 2012 年，那时候是走马观花地看。后来 2015 年下决心戒除后，又认认真真看了两年多，笔记本装了满满一大抽屉。但是，还是戒不掉！基本上是一周一破，最多戒了 1 个多月。总是屡戒屡败，而且过程很痛苦很煎熬，总感觉有一股力量要迸发出来。现在才知道那就是我们的淫欲习气，必须靠念佛持咒才能化解。

自己这一路也不知道失败过多少次，饱尝了太多的辛酸与痛苦。那时候真的很绝望：满以为自己看了那么多文章，觉悟已经提高那么多，只要用一点毅力克制一下，就能够保证不犯淫，可是结果却是一败涂地。

也许是冥冥之中的安排，在我几近绝望的时候，上天让我遇见了《走向光明》，并开始接触《戒色七部曲》。2017 年 7 月，带着几近绝望的心情，我开始拼命寻找有效的戒色方法。我在网上搜索到了《屡戒屡败，怎么办？》这篇文章，对戒色又开始恢复了信心。后来在网上搜索时，又进入到戒色吧看到有师兄在宣传《走向光明》和《戒色七部曲》。

刚接触七部曲时，自己按照网上的七部曲要求一个人摸索实践，随着经验的积累，自己的七部曲日课内容落实得越来越完善了，戒色天数也越来越长。我是怎么做的呢？比如，一开始持诵这一项我一直没有去突破，总是维持在最多 500 遍观音圣号。后来强迫自己每天必须念 1000 遍，即使困的不行也要坚持完成。跪着念发困就坐着念，坐着念发困就站着念，站着念发困就走着念。还有，一开始健身和读书这两项太贪多，每一项安排了 4～5 个内容，导致日课其他几项的

时间不够用。特别是奋斗的时间被占用，导致落实七部曲日课不完整。后来我总结经验，每项选择1～2个小内容长期坚持，给持诵和奋斗留出更多时间，七部曲日课就落实得越来越完善、完整了。

我从2017年7月22日开始落实七部曲，总共破戒5次，分别是戒色3天、8天、19天、19天、45天，直到现在280多天。在一次外出住酒店破戒以后，自己痛定思痛，抱着“至死都要落实日课”的决心和信念，把七部曲当做救命稻草一样牢牢抓住，每天严格落实，不敢懈怠，同时认真学习并实践《走向光明》。人生自此开始发生重大转折，终于从屡戒屡破的恶性循环中走了出来，直至今日戒了280多天。

这280多天，自己只是在生活中全面落实七部曲，每天根本不用去想怎么戒色、怎么去断念、怎么对抗心魔，根本没有时间去思考这些事情，每一天都过得很充实，甚至有时候都忘了自己在戒色、在落实七部曲。只是从内心里认定：人生的每一天就应该如此过才充实、才有意义。这正是自己一直以来梦寐以求的生命状态。

感谢七部曲！感谢知非老师！感谢一切给予自己无私帮助的各位前辈们！

点评：“把七部曲当做救命稻草一样牢牢抓住，每天严格落实，不敢懈怠”，这是他成功的关键。真正把七部曲落实到位了，是不需要去辛苦地断念、辛苦地对抗心魔了，因为淫念心魔都被七部曲提前化解了。心魔是《戒为良药》提出的概念，七部曲不存在心魔这一说。所谓心魔不过是淫欲习气而已，七部曲完全可以化解对治!忘了自己在戒色而且戒掉了色，他这个戒色境界是很高的。其实只要认真落实《戒色七部曲》，这个境界人人可以达到。很多戒友实践七部曲后都感受到了，并不神奇。谁真落实七部曲，谁真受益，做到了才能真正明白七部曲的无穷奥妙。

326天戒色感言（手淫史超过18年以上）

作者：明仔

本人从小淫欲习气就很强。7岁开始手淫，这是噩梦的开端，目前手淫了十八年左右。我是性幻想恋足，天生恋足癖，属于性偏好。你们别说戒不掉，我十

八年以上都戒色成功了。《戒色七部曲》对我成功戒色有很大帮助，现在说一下实践七部曲的个人体会。

一、早睡：有条件早睡的人尽量早睡，晚上 9:00～3:00 是睡眠的最佳时间。早睡早起，如果白天有点困，中午可以睡午觉。中午 11:00～1:00，晚上 11:00～凌晨 1:00 都是睡眠的黄金时间。

二、健身：呼吸决定运动方式的优劣。手淫者身体比较虚，锻炼方式推荐散步、快走、固肾功、站桩、适度慢跑。无论何种运动方式，最终目的是让自己身心愉快。提倡适度运动，不推荐跑步。散步 5 公里身心愉悦，呼吸均匀。跑步 5 公里出大汗，气喘吁吁，累。如果身体非常差，其他锻炼方式不适应，推荐温水泡脚，檀木梳子梳头。

三、读书：推荐《走向光明》，每天看几页，细看、精读。

四、持诵：这方面很重要，面对习气反扑不是看看戒色文章就可以化解的。我持诵的是观音圣号和《金刚经》。前期持诵一定要下功夫，70 天是分水岭，坚持 70 天以后就会比较容易了。

五、行善：放生，但有制约因素。百善孝为先，从孝敬父母开始吧，不要随意顶撞父母，理解父母。从小处入手，生活中可以帮助别人，要有善心。

六、奋斗：如果是学生，好好学习，树立一个目标。如果成年了，不管怎么样，至少要认真工作。

七、反省：反省一天言行过失，改造毛病，这方面自我把握。

说下我接触七部曲前后的身体心理变化。

没有接触七部曲之前，简单来讲是无序的生活。身体很差，锻炼方式也搞错了，跑步，效果不好。心理方面强迫症严重，动不动容易发怒，沉不住气。手淫了十八年自己心理快坚持不住了，常常烦恼为什么自己会这样。手淫十八年以上心理、身体问题已经非常严重，更何况我 7 岁开始，不具体说了。

接触七部曲之后，我渐渐地过上了有序的生活，《走向光明》对我帮助很大。身体方面不经常感冒了，一些小毛病痊愈了，精力明显好很多。不详说了，总之向好的方面发展。心理方面强迫症明显好很多，能够沉的住气，不会动不动发怒，

遇事比较冷静些了。

接下来说下我戒色各个阶段出现的问题，以及是如何解决的。

欲望来袭怎么办？遇到习气反扑欲望来袭，自己快撑不住时，在家里的话立刻去外面走走，边走边持诵观音圣号直到欲望平息下来。这个要立刻执行，行动起来。

睡不着怎么办？别管，躺着闭眼就行，可以念念观音圣号。

如何正确健身？健身，一开始我是跑步，效果不好，但网上都说跑步有益身心健康，也都流行跑步，实际上对于体弱者不适用。转变过来不容易，但这不是理由。慢慢的转变成散步、快走、固肾功、蹲墙功、站桩。这个要坚持，戒色是全方面的。

节制上网很重要。现在是信息化时代，手机对于大多数人来说几乎离不开了。对于邪淫深重的人来说，长时间使用手机对戒色很不利。手机上网偶尔不经意间就碰到了擦边图和小视频，会引发淫欲种子。非手淫者碰到擦边图和小视频没事，手淫者碰到了擦边图和小视频可能就破戒了。因为正常人没这个瘾。我看手机偶尔碰到了擦边图和小视频，就引发了习气。我是怎么克服的？我要做正常人，这是我的发心。正视自己，持诵，立刻行动起来去外面，呼吸一下新鲜空气，直到欲望平息下来。

如何提高持诵量？一开始持诵观音圣号很难大数量级持诵，持诵的很辛苦，念 1000 遍观音圣号我都嫌多。怎么突破呢？抽一天时间大量持诵。有一天我突破了 8000 遍观音圣号，然后持诵 3000 遍以及 5000 遍以上就容易多了，原先 1000 遍观音圣号都艰难。另外，我持诵《金刚经》用的是网页版注音版。一开始持诵很艰难，持诵一遍《金刚经》都完成不了。为此我特地去外面打印了一份纸质版《金刚经》，这样持诵《金刚经》轻松很多。

还有就是戒色要发忏悔心。推荐经常念一遍“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”。能够每天念最好，这是发忏悔心。

戒色 326 天，我算是初步成功吧。未来的路很长，与大家一起努力。

点评：这位戒友的感悟能够入选本文，不仅仅是因为他恶习史长，而是因为

他走的戒色路子很正，完全按照《走向光明》的要求去落实《戒色七部曲》日课。因为做到了老实听话真干，所以尽管他恶习 18 年以上依然取得了戒色成功。戒色，就是这么简单！

戒色 400 天小结

作者：他力本愿

我戒色是断断续续的，恶习史前后加起来有 15 年了。

我从小就有意淫，16 岁之前由于去同学家玩看黄片，还有和高年级同学出去玩被引诱看黄片，于是学会了在床上摩擦下体的行为。当时不是很频繁，16 岁之后开始频繁手淫。

上学期间我是住宿生，由于环境的限制，手淫有所收敛，只有周末回家手淫，基本一周一次。一旦放寒暑假了，就开始放纵自己，基本每天都手淫，一天 1～2 次。自 2009 年接触戒色论坛，明白了色情的危害，于是开始戒色。当时我开始学习传统文化，在失败一次后成功戒色。当时戒色的主要手段跟现在《戒色七部曲》类似，主要是持诵观音圣号，找到奋斗目标，全身心投入奋斗中。由于当时不懂养生节用的道理，再加上由于发心不正，潜意识里还是为了名利去戒色，在 2012 年的时候戒色失败，后来又过起了浑浑噩噩的颓废生活。当时很想改变，于是自己又找了个师父学形意拳，但种种坏习惯始终没改，如看小说、打游戏、没奋斗目标。

慢慢到了 2017 年，我思索我不能这么过一辈子了，于是又找到戒色论坛，加了几个群。虽然能完成自己定的小目标，但还是打游戏看小说，身体还是过去的老样子。直到偶然看到日记群里有人发了《戒色七部曲》，我一下子就明白了我就差这个系统戒色修身法了，于是加入七部曲群，每天按照七部曲的事项严格要求自己。

我想我能坚持七部曲戒色 400 多天，主要原因有以下几个：

一是找到人生奋斗目标，在这里面找到了快乐。这种快乐代替了过去打游戏、看小说、看色情带来的所谓虚假快感。

二是多持诵，求佛力加持，一方面减轻淫欲习气，另一方面也训练出了定力。

持诵日久，每当有欲望升起一念佛马上就能转化，也不会被欲念这种美好假象所欺骗。

三是健身和早睡早起并重。坚持早睡早起以来，自己拳术进步很快，脊椎慢慢要变直了，师父说进步很快。上次外出培训感觉身体比上一个月明显好很多了，遗精现象也在好转。我相信坚持七部曲，身心的恢复只是一个水到渠成的必然过程。

总之，严格按照七部曲来，一定能成功，因为这套方法很合理。早睡早起、健身让肾气慢慢恢复，使虚火上炎的现象得以改变，欲望会慢慢减轻；持诵借助佛力消除淫欲习气，培养定力；多读善书、行善会潜移默化改变心灵，培植善根福德。七部曲的七项行为习惯互为支撑，戒色必定成功。

以上是自己一点粗浅的感言，希望和大家携手并进，早日恢复身心健康，重回本真，一起走向光明。

点评：戒色如果仅仅局限于单纯戒淫习，种种坏习惯比如熬夜、看小说、打游戏、没有奋斗目标等没有改变，即使一时成功了最后还会破戒，这位戒友就是典型案例。所以戒色一定要走“系统戒色”这条路，彻底改造自我、全面养成良好品行，才能真正戒色成功。

戒色 521 天总结

作者：浩瀚

转眼间，我落实《戒色七部曲》已经成功戒色 521 天了，这在过去来看，非常不可思议、想都不敢想。说说我的戒色心得体会。

1、日课的力量。《戒色七部曲》是一个完整、系统的戒色方法，我看了大量戒色论坛精英会员的戒色经验，核心内容基本都被七部曲涵盖了。这说明七部曲的戒色体系已经相当成熟，唯一需要做的只是：听话+执行。

2、持诵化解淫欲习气真实不虚。戒色初期很容易被欲望打倒，很多戒友都有同样一个感受：戒色一段时间后，欲望来袭，根本无力抵挡，鬼使神差破戒，破戒后又很懊悔。这样的状态想必大家都经历过。当我大量持诵后，有个很明显的感受：欲望变得很淡泊了，很多时候很少起淫念，偶尔出现一个念头，轻松降

伏。如果不靠佛力加持，我能否戒到现在都还不好说。

3、身体越来越好了。由于每天坚持早睡和健身，肾气恢复很明显，脑力和体力方面都达到了正常人的水平。工作一整天都不觉得累，浑身有使不完的劲。

4、人际关系方面有很大的改善，人也变得积极乐观了，与人交流自信坦然（之前社恐）。现在开始在七部曲奋斗这项上发力了，具体的身心变化就不详细说了，如人饮水冷暖自知。

5、学习传统文化改造思想。戒色成功后，看了很多南怀瑾大师的书籍，受益最多的是《论语别裁》，这本书确实能够有效指导我的现实生活。当然，一本书必须反复阅读才能受益，我第一次阅读这本书，没有读出感觉，后面再次看，很多内容就默默扎进心里去了。

521 天，不是炫耀的资本，未来的道路还很长，愿同大家一起努力。

点评：这位戒友的亲身感悟很正确，《戒色七部曲》是一个非常完善、系统、相当成熟的戒色方法体系，涵盖了无数戒色前辈们的核心戒色经验，大家要做的唯一一件事就是：听话+执行。做到这一点，成功戒色完全没问题。再透露一点消息：截止 2022 年，这位戒友已经成功戒色 6 年了。这篇文章是他之前的老文章。

戒色 4 年感言

作者：菩提心灯

本人有着 19 年严重的手淫恶习，黄毒已经深入骨髓，在被黄毒腐蚀污染的生不如死的绝境中，完全是依靠《走向光明》的方法来戒色才走出了绝境，现在成功戒色 4 年了。

我五岁时学会了手淫，后来越来越严重，平均 2、3 天一次，有时候一天 3 次，一直在手淫、意淫、邪淫中求生不得、求死不能地度过了十九年的黑暗岁月。手淫者所拥有的所有症状和悲惨遭遇我都有，浑身充满了邪淫恶臭，尿频、尿急症状非常严重，抑郁症、强迫症、焦虑症，各种身心症状的摧残让我生不如死。

2013 年，我开始使用《戒为良药》提倡的学习戒色文章洗脑的戒色法，还是在反复破戒中走不出来，一点用都没有，学了一年就不看了。就这样苦熬到了

2016年，那时候我的症状已经非常非常严重了，身心到了崩溃的边缘，我已经无法忍受，感觉自己快挂了，都有了打算自杀的想法。到了2016年的一天，我在喜马拉雅听书搜戒色录音，无意间搜到了12集《走向光明》录音，我马上下载听了一遍。那一刻我无比激动，内心充满了喜悦，我发现这才是真正适合我的戒色方法！

从那一刻开始我反复听12集的《走向光明》，反复听了上百遍。很快我就从淘宝买了电子念佛计数器，开始每天念诵八千到一万遍“南无观世音菩萨”圣号，坚持早睡早起，做健身功法如鸟飞式、五体投地功等，完全按《走向光明》书中《戒色七部曲》说的做。这样做了之后，十九年严重手淫恶习开始戒的非常轻松了。就这样按照《戒色七部曲》在家里戒色，连续三个月没破戒，戒得非常轻松。后来七月份我去深圳和浙江找工作，没有继续落实《戒色七部曲》日课，没有持诵观音圣号，就破戒了好多次。

从2016年8月14号破戒2次后，我痛定思痛，决心重新精进落实《戒色七部曲》日课。每天晚十点早睡，早五点半起床；健身为五体投地功、鸟飞式108个；读书就是反复听《走向光明》和《普门品》、《观世音菩萨耳根圆通章》来反复熏修；大量不间断念诵“南无观世音菩萨”圣号；每个月最少放生一百元行善、吃素，积累福报。到现在我轻轻松松戒了4年了，总计念诵观音圣号一千万遍了，没有破戒一次，而且戒得一点都不痛苦，非常轻松。我就是靠实干戒掉的，光搞理论不实干，戒色文章无论看多少年也解决不了任何问题。

身体恢复方面，精关稳固，基本上三、五十天才梦遗一次；之前严重困扰我的神经症、抑郁症、强迫症、焦虑症等症状都已经没有了；之前皮肤很黑，现在皮肤变白了；人也有精神气质了；尿频、尿急好了很多；之前活在梦中的感觉消除了大部分，还剩一点点残留，身心整体上恢复得挺好。毕竟19年恶习伤得很重，过几年会更好一些。

本人戒色能成功的核心就是耐心耐烦、风雨无阻地每天坚定落实《戒色七部曲》，长久大量不间断念“南无观世音菩萨”，反复听《走向光明》和与观音菩萨有关的讲座，再配合早睡早起、健身功法，就这样戒了两年了。我当时落实七

部曲的时候，有一段时间每天坚持念诵“南无观世音菩萨”2 万遍，目前我每日稳定念诵观音圣号一万七千遍。

戒色有个最容易破戒的地方，那就是玩智能手机上网。百分之九十八的破戒就是因为玩智能手机上网导致的。我用按键手机断除网瘾，坚持无事绝不上网，智能手机只用来听《走向光明》使用，坚持了最少两年，才基本解决问题。不然一个手淫很多年的人面对网络基本没有任何定力。

我一个有着十九年严重恶习经历的人，一个抑郁症、焦虑症、强迫症非常严重打算自杀的人，就是靠着《走向光明》彻底戒除了长达近二十年的严重手淫恶习！做到才能得到，按照《走向光明》书中的方法去做，一门深入长时熏修，无论多严重的手淫恶习都能彻底戒除，你认真试试就知道了 ！

点评：这位戒友的恶习很严重了，他为什么能戒掉？因为他做到了“老实、听话、真干”这六个字。认真落实《戒色七部曲》，近 20 年的严重手淫恶习都能戒掉，你有什么理由戒不掉呢？截至 2022 年，这位戒友已经成功戒色 7 年了。

戒色 5 年记

——写在考研复试拟录取之后

作者：维他命

说来惭愧，我是 95 年的，从 15 年戒色至今没写过一篇戒色总结。不是不想写，而是感觉一直没有契机。今天我觉得这个契机到了，这也算是对我近五年状态的一个总结梳理。

从昨天复试完一直到今天中午忐忑的心终于放下。近一年的考研终于落下帷幕。已经拟录取，没有过多的欣喜，只是感觉这段时间很值得很踏实。

邪淫的经历大家都是大同小异的，那些属于负面的东西，在此不过多赘述。

改变的开始

（15 年上半年～16 年下半年）

坦白说，我高考成绩不是很好，所以上了一个专科，但我母亲比较有先见之明，选的专科是所能升本的学校。专科期间大一到大二上学期一直很颓废，直到大二暑假有天在家上网无意中发现戒色吧。15 年的戒色吧风气还算可以，在里

面看了些 sy 的危害，从那以后开始关注戒色方面的信息。

虽然开始先遇到的是戒色吧,但其实真正触动我让我开始行动的是清姐的文章（当时我并不知道有戒色论坛)。清姐的文章看起来真的很受益，文章很实在，总能直抵内心(按:清姐是戒色论坛女版主清清水云间,她早已经退出了戒色界)。就这样我开始改变，改变自己的生活习惯，从生活作息开始。坚持早睡早起后倍感精力充沛，不再像之前那样昏昏沉沉，做事也更加有定力。接着我开始培养锻炼的习惯，开始时俯卧撑做五个都气喘吁吁的。没关系，就是干，慢慢的当身体适应了，数量自然也就上来了。一直到现在每天还在坚持俯卧撑。

很庆幸自己之前看过一部纪录片《地球公民》，从看完之后，便开始尝试着吃素。吃素是有一个过程，不是一下子所有肉不吃，是分阶段的。吃素也是坚持到现在，目前对所有肉都没有感觉，之前我可是一个无肉不欢的人。总之就是从一系列小习惯上慢慢开始改变，随着时间的推移效果也是很明显的。当人真正想变好时，会希望各方面都会好，就这样我顺利升本了。

改变中的挫折

（16 年下半年～19 年上半年）

众所周知，近三、四年戒色吧的风气日渐衰退。由于戒色吧的名气比较大，这个阶段我经常逛戒色吧。因为之前不知道有戒色论坛，而且后来再没有接触过像清姐那样高质量的文章。因此这个阶段，我感觉我的状态很差劲。

受《戒为良药》的影响，我开始每天关注自己的念头。正如心理学中所说，念头不去关注还好，一关注便源源不断，能把人搞疯。我当时就是这样，越戒越色，虽然知道这种状态不对，但一直不知道问题在哪里。值得庆幸的是我的好习惯一直保持，每天也过得很充实，坚持好习惯得来的成就感和断念产生的失落感正负相抵，本科的阶段还算平稳。

接着是 18 年工作，找工作的过程还算顺利，但是有夜班，这是我不能接受的地方。工作了近一年，由于诸多原因最后还是选择辞职备战考研。

找到了新方向

（19 年下半年～至今）

辞职后便回家全力备战考研。这里顺便说一下每天的安排。早上 6:55 起床，然后出去慢跑 3 公里，8 点回来洗漱、吃饭、拖地；9 点复习直到吃午饭，然后刷锅午休；下午 2 点复习直到晚饭，吃完饭刷锅；晚上 7：30 复习直到 10 点 20，然后洗漱，10 点 55 睡觉。每天都是这样。

19 年下半年机缘巧合关注了“戒色论坛主号”，开始学习里面的文章，如发现新大陆般。拿自己的计划和七部曲相比较，差别不大，才惊觉原来这几年大体上走的都是七部曲的路子，心中顿感找到了归宿。尤其是《树立正确戒色观》和《再谈如何断念》这两篇文章，让我豁然开朗，终于发现了自己的问题。相信只要按照七部曲做下去，明天会更美好。

最后想说的话：

戒色是自己的事情，不要幻想别人会拯救你。戒手淫成功不代表人生是成功的。戒除了手淫，你身上的一些毛病习气不改照样会障碍你，比如当众说话紧张胆怯、说话刻薄、说话结巴等等。这些缺点不会随着戒色成功而自动改正，不逐个克服，说什么也没用，别瞎幻想，现实点！

另外在家多帮家人做家务，比如刷锅、拖地这些力所能及的事，用心去做你会感觉身心愉悦（记得是用心，别马马虎虎），这种快乐感远比手淫快感要持久和真实。

当人接触到的正能量越多，他就越鄙视远离龌龊的东西。什么叫正能量？每天都有计划，去做该做的事情，正如七部曲那样。别懒，一懒毁所有。从小事开始做，从简单的事情开始改变（只要对的事，对自己有帮助的），别好高骛远。

暂时就说这么多，说了这么多也是重复论坛里面的内容。重要的是去行动！

2020. 5. 18

点评：经过沟通交流，得知这位戒友是通过落实“别行版”《戒色七部曲》成功戒色 5 年了，持诵这一项他是每天念心经咒，没计数。戒友的实践证明，真正有效的方法是戒色论坛的《戒色七部曲》所提倡的培养正能量、养成良好行为习惯，而不是《戒为良药》提倡的练习观心断念。道理反复说了很多遍，但是依然有很多人听不进去，也只有真做的人才会明白。

“脱困三原则”助我考研成功

作者：戒出精气神

知非前辈在《走向光明》里的《也谈如何奋斗》一文中介绍了解决人生一切难题的诀窍——脱困三原则，这篇文章太珍贵了！太好了！但是很少人留意，所以我想写一下心得，和大家分享一下。

这篇文章我看了很多遍，前几次看这篇短文的时候，没什么感触。经过反复学习“脱困三原则”，再将三原则运用到实际生活中，我才能慢慢了解这个方法，体会这个方法的奥妙！

“脱困三原则”的诀窍与精华就是知非前辈在文中反复说的一句话——凡事做最坏的考虑，向最好处努力。知非前辈在文中说到：“做任何事，你都不要把结果想的太美了，要事先考虑到最坏的结果。”

为什么凡事要做最坏的考虑呢？因为现实生活中，失败是正常的。为什么呢？因为一切都在变化，计划永远赶不上变化。人们在做打算时，往往都是考虑理想情况，可现实却是复杂且变化的，有着诸多的不可控因素。打个比方，一件事想要成功，需要十个步骤，这就意味着每一个步骤都必需成功，一件事才能算成功。只要其中一个环节失败，这件事都有可能做不成，所以，失败是正常的！或者说，做一件事，往往都是达不到理想结果。

所以做一件事，做好最坏的打算，就意味着你能接受最坏的结果，你有足够强大的心理素质来应对挑战，这是很重要的。只有这样你才能冷静地做选择判断，而选择往往比努力更重要。有了一个强大的心理，才能临危不乱，处变不惊，才能冷静地做出好的判断与抉择，避免误判。做出最坏的打算，就好像一个一元二次函数，处在势能最低点，往哪里走，都是上坡路。

谈谈我在学习生活中，实践“脱困三原则”的过程与感受。我最先运用的是考研的时候，我是二战、三跨，跨专业、跨学校、跨地域，时间只有半年，很紧张，压力很大，幸好当时遇到了《走向光明》！遇到“脱困三原则”！

首先，有可能遇到的最坏的结果是什么？最坏的结果嘛，就是考不上研。如果必须接受，那就接受它！考不上没关系，这一年的经历绝对是宝贵的，这一年

的努力决定不会白费。考研是人生中可视作改命幅度最大的一次机会，一切都是值得的，大不了再战。就像曾文正公所说，再进再困，再困再进！

事实上，跟我一起努力考同一个专业但是不同院校的一位网友，我与他有问题经常互相交流，他也是做了最坏的打算。我们都是二战，他很坦荡，他说就算失败也没问题，大不了再战一次，绝对不会因为一时的失败而放弃。最后他去了南方的一所985，我去了北方。

完成了前两步，就进入第三步，冷静地想办法改变最坏的结果！

首先，写下我可以怎么办，下一个可以怎么做的决定。

时间紧迫，没时间，怎么办呢？

幸好手头上有《走向光明》，有时间管理篇！按着里面时间管理去做，安排季度计划，月计划，周计划，然后再写每天的日课，把要复习的科目量化，精确到每一天多少页，每一周大概多少页，大概多久能看完。当然这是粗略估计，因为看书经常会遇到难题，需要反复推敲，拖慢进度，这是正常的。所以计划有时候会变，需要一个辅助方案。但是大计划，大方向是确定的，不会变化太大。所以制定计划的时候要科学，先用一天、半天实践一下，看看可行性怎么样，然后根据试验结果来调整。

邪淫导致没脑力体力怎么办？

当然是戒色啦！戒色让人拥有源源不断的动力，会越来越好，我就照着《戒色七部曲》来戒色。那会在家里复习，每天早上起来健身，然后读《走向光明》，写日记、今日计划，就这样踏踏实实过每一天。我的戒色之路走得不顺利，因为业障深重，经常失败，遇到瓶颈，但是我从不放弃！第一百次摔倒，就第一百零一次站起来！前辈们能成功，向前辈们学习，自己也一定可以。那会一戒一百多天，后来也破戒过，但是又重新上路。来到论坛我学到了前辈们很多东西，其中一个就是永不言弃！遇到困难不要“嘤嘤嘤”，要像个男子汉一样，知难而上，迎难而上，愈难愈上。

没福报怎么办？

学了《寿康宝鉴》后，深知阴德的重要性。古人考试都是要积阴德的，邪淫

削功名，正如书中所说：“欲闻平地之雷，莫起寸火之心。终年潦倒。岂负学苦文高。一世迍(zhūn)邅(zhān)。悉是逾(yú)闲败节。”我当时是二本，看看身边的亲人、亲戚，很多都是二本的水平，深知自己也福薄德浅，又遇上邪淫，把福报都削光了，当时真的是后悔莫及！幸好遇上了传统文化，学了《太上感应篇》，书中一句话让我看到了希望：“其有曾行恶事后自悔改，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。”所以，要去行善积德。

我当时没什么钱，主要还是在家里做家务。父母上班真的很辛苦，二十多年来我都没为家里做过什么贡献，真的很惭愧。利用在家这半年时间，帮忙做饭、做家务，珍惜与家人相处的美好时光。那会还会用手机支付软件做一些捐款，从几块开始慢慢去行善，拓宽心量。行善是一辈子的事情，我考完后还在戒色吧画了戒色漫画《戒之在色》，希望能帮到更多的人。后来又在陈大惠吧跟吧里的师兄们一起帮忙管理贴吧，学习陈老师的课程，真的很幸运遇到传统文化，感恩老祖宗的智慧。

培福的另一点，就是知非前辈以及论坛前辈里苦心相劝的持诵，就是念准提咒。当时到考研时，念完十万遍，感恩知非前辈推荐的持诵方法。

第三，立刻照着你的决定去做。

最后，最重要的就是落实到实践上，正如光明蜘蛛前辈说的：“做到才能得到！”知非前辈在《走向光明》里说的提高执行力，在时间管理里面也有谈到，就是马上去做，说的一丈不如行的一寸。小小前辈的经典签名——我们都老的太快，却聪明的太迟；我们都说的太多，却做的太少。

做到的关键，就是去执行前面制定的计划。计划完成度越高（目标按计划完成），就说明做的效果好。这关系到执行力跟时间管理的事情，执行力需要不断地去实践，去锻炼。时间管理的关键就在于做最重要的事情，知非前辈在时间管理篇当中也有讲到，讲的非常详细。我学习之后收获很多，大家可以去看看。

点评：有位戒友说“一位师兄和我说过，《走向光明》里面暗藏了太多的玄机。确实如此，《走向光明》是一本压缩后的饼干，里面有些东西是点到即止。

如果还要续写，几十万字亦不是难事。这本书需要自悟自啃，更要好好去做，不然入宝山而空手归之。”

确实如此，《走向光明》里有很多宝贝，就看你能不能挖出来。“脱困三原则”与时间管理在《也谈如何奋斗》一文中有详细介绍。这位戒友在《走向光明》中挖到宝贝了，学以致用受益了，这才是真正会读书的人。

总　结

用《戒色七部曲》日课戒色，人人都有成功的机会，就看你是不是听话、真干！

身体康复的关键——早睡早起

每个伤肾的人都想让自己身体早日恢复健康，那么，怎样才能让身体快速康复？第一条必须做到“早睡早起”。做不到这一条，身体康复免谈。因为按照传统中医的养生原理，“早睡早起”占人体健康的百分之七十，心态、饮食、及时调理只是各占百分之十。

为什么要早睡

我国历代名医都特别注重睡眠的养生作用。战国时名医文挚说：“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。”清代医家李渔曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

中国古话讲，“药补不如食补，食补不如天补”、“人补不及天补”。什么意思呢？就是说，一个伤肾的人，通过吃药来补肾，还不如吃有营养的食物补肾效果好，吃有营养的食物又不如睡眠补肾的效果好。药补、食补是人补，睡眠是天补，人补的效果永远都不如天补的效果来得快，来的明显。根据我的经验，我觉得古人这句话说的很对。

大部分人之所以难以养成早睡早起的习惯，主要是对睡眠存在着认识上的误区：

误区一：有些人认为每天只要睡足七八个小时就行，因此觉得晚上熬夜也不要紧，白天补睡就行了。

误区二：有些人喜欢夜间做事，比如看书写文章，觉得过了 23 点后很安静，人很精神，效率高。认为晚睡是个小问题，不知道熬夜对身体有多大的伤害。

关于误区一，中医养生学认为，睡眠是一个时间段的问题，不是时间问题。就是说，睡眠质量好坏，关键是在什么时间内睡觉，与睡多长时间无关！不是你今天睡够了 8、9 个小时，身体就健康了，如果错过了最佳睡眠时间，你睡多长的时间都没有用，永远都补不回来的。

那么，什么时间内睡眠有利于养生？

中医养生学认为：晚上 9 点到凌晨 3 点是有效睡眠时间，也是最佳睡眠时间。晚上（21～3 点）少睡半个小时，白天多睡 3 个小时都补不回来。因此建议大家把握有效的睡眠时间，最好在晚上 9 点钟睡觉，最晚不超过 11 点。

为什么晚上 9 点到临晨 3 点是有效睡眠时间？中医养生学认为，四季的变化和人的身体有着非常密切的关系。人体的阳气一天之内如同一年的四季，也存在春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳消长变化。凌晨 3 点到上午 9 点为日春，9 点到 15 点为日夏，15 点到 21 点为日秋，晚 9 点到凌晨 3 点为日冬。冬主避藏，阳气要完全藏进肾里面去，进入冬眠期。春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然规律，谁也违反不得。

中医养生学确切的说是时间养生法，按照十二时辰来养生，也就是物质能量不流失，物质能量养生法。其本质是一种借天地之力来养人的高度智慧，就是顺应天地运行的规律，借助天地之能量来养人。天地是大宇宙，人体是小宇宙，所以我们要养生康复，就要跟随一昼夜之中阳气的一个小循环，生、长、收、藏，跟随这个循环来养生，顺应它来养生。这样就是天人合一，效果才会最快、最佳。

在晚上 9 点到早上 3 点这 6 个小时当中，晚 21 点～23 点为亥时，三焦经最旺，属手少阳三焦经，三焦通百脉。亥时不睡会伤到三焦经，由于三焦通百脉，三焦经受损，百脉皆伤。23 点～1 点为子时，胆经最旺，属足少阳胆经。一个是手少阳，一个是足少阳。少阳是什么？少阳是初升的太阳，人体的阳气。内经讲，人的阳气如同天上的太阳，太阳失常，万物就难以生存，人的阳气失常，就会折寿而亡。少阳之气养足了，人才会有健康的身体和良好精神状态。

凌晨 1～3 点为丑时，肝经最旺，属足厥阴肝经。足厥阴肝经与足少阳胆经相表里，属肝，络胆，与肺、胃、肾、脑有联系。

《黄帝内经》讲“人卧则血归于肝”，而且肝养血、生血的最旺时间是晚 21 点到凌晨 3 点。人如果天天熬夜到 1 点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，人体脏腑得不到气血的补养，极易失衡而导致胆结石、囊肿、肝炎、肝癌、大三阳、小三阳等各种病症。

特别是半夜子时(23：00～1：00)这两个小时，尤其重要，一定要把这段时间“睡了”。子时胆经最旺，《黄帝内经》认为“凡十一脏皆取于胆”，五脏六腑取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。中医理论认为：“肝之余气，汇于胆，聚而成精。胆为中正之官，五脏六腑取决于胆。气以壮胆，邪不能侵。胆气虚则怯，气短谋虑而不能决断。”李东垣在《脾胃论》中曰“胆者，少阳春升之气，春气生则万物安”。晚 23 点胆经开阳气动，如若不睡，大伤胆气。由于十一脏腑皆取决于胆，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。

子时睡眠，对一天的精神状态至关重要。子时是一天最黑暗的时候。《灵枢• 营卫生会》指出：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”夜半即子时，阴陇指阴气极盛。子时阴气最盛，过了子时阴气转衰，阳气开始生发。此时为阴阳大会，水火交泰之际，称为“合阴”。正所谓“日入阳尽，而阴受气，夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴”。阳主动，阴主静，子时“合阴”，此时最需要安静。因此，子时睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。子时为冬季，冬应肾，肾主藏精，这段时间处于睡眠状态，肾气就可以补足。子时睡眠最补养身体，比吃人参、燕窝、鹿茸等大补药的效果还好。要想子时处于睡眠状态，就必须在晚上 9、10 点早早入睡。因为晚上 11 点后胆经开阳气动，人容易精神而睡不着，因此最好在 9 点睡觉，最晚不要超过 10 点半睡觉。 世上绝大多数百岁老人晚上都在 9 点前入寝。

日冬（每天晚上）的亥、子、丑这三个时辰，就是晚上 9 点到凌晨 3 点，正是人体少阳之气生发的时间，也是日冬肾脏封藏阳气的时间。人只有在阳气发动的时候好好休养生息，少阳之气养足了，白天（日春、日夏、日秋）才有精神。正所谓：“冬不蓄藏，春夏不长”。日冬时节不做能量的贮备，日春、日夏能量供给不足，白天自然感觉乏力。过了半夜 1、2 点才入睡，错过了封藏阳气的最佳时机，已经是垃圾睡眠时间了，睡再长的时间都没有用！

天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，只有保持与自然的和谐，跟着太阳走，天睡我睡，天醒我醒，才能健康长寿。人道循环跟不上天道循环，逆天而行，健康就会发生问题。

身体虚弱者想要自己的身体快速恢复健康，一定要早睡。晚上 9 点到凌晨 3 点是金不换的最佳睡眠时间，人在这个时间段里处于睡眠状态，顺应了天道运行规律，就会健康长寿。

关于误区二，有人觉得过了 23 点后安静，人很精神，效率高，其实这是很糟糕的事。我们晚上吃完饭以后，8 点到 9 点钟就昏昏欲睡，但一到 11 点就清醒了，所以现在很多人习惯 11 点以后开始工作。还有的人到了夜里 11 点总想在屋子里找点东西吃。这是为什么呢？因为这个时候恰恰是阳气开始生发了，少阳之气发动了。如果这个时候处于睡眠的状态，阳气处于“养”的状态，白天就精神百倍。如果晚上 11 点后没有入睡，阳气一旦发动了，就很难入睡了。人就显得特精神，觉得夜间看书、写文章效率高，其实这是在消耗阳气，并非好事。这时候不睡觉，阳气处于“耗”的状态，阳气被消耗完了，肾气受损，白天就无精打采。所以一个很重要的原则就是在 23 点之前睡觉，这样才能慢慢的把这点生机给养起来。

睡眠与人的寿命有很大关系，睡觉就是在养阳气。我们白天是放电，晚上睡觉是充电。晚上只冲了 50％的电，白天还要释放 100％，那 50％哪来的？就是从五脏借。五脏在古书中为五藏，是藏的意思，藏的就是人体的精华，你总是不断地借，一般人借个 15 年身体就垮了。

熬夜晚睡会损伤肾气，导致一大堆的疾病：一、眼疾。视力模糊、老化、迎风流泪、青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等；二、出血症状。引起吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等；三、子时胆要更替胆汁，胆经旺时人若不睡，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结石；我的一位朋友经常熬夜，得了胆结石，胆被切掉了。四、过子时不睡易耗伤胆气，容易惕惕不安，多疑、胆怯，形成抑郁症；五、心脏供血不足，引起心脏病、高血压等心脑血管疾病；六、出现干咳、咳嗽、咳嗽痰血等症状，导致牛皮癣等各

种皮肤病；七、过子时不睡易耗伤肝气、肾气，引起骨质疏松、糖尿病、肾衰竭、不孕不育等疾病，严重的还会影响下一代。八、肾之华在发，熬夜导致头发干枯、分叉、色黄、白发、掉发、头发油腻。九、面色晦暗、色青无华或黧黑、面无血色、色斑点点、皱纹多、皮肤发干、皮肤粗糙、毛孔粗大，有明显黑眼圈、眼袋，气色差。十、肠胃虚寒、胃酸多、消化不良、腹胀、胀气、各种脾、肠胃疾病。十一、四肢无力、心悸烦躁、胸闷、潮热盗汗、畏寒怕冷、手足寒凉、手脚心出汗、四肢发凉。十二、精力不足容易疲劳，精神萎靡，嗜卧懒动、早衰、浑身无力，神经衰弱、头晕、头痛、失眠、睡不好觉。

根据自己的亲身体验，我觉得早睡确确实实是第一大补药，而且补的效果非常惊人！我曾经由于白天工作劳累，下班回家又对着电脑打字写稿子，连续几天下来，明显感觉身体很不舒服。于是晚上 9 点就睡了，第二天早上 5 点多就自然醒了。醒来后神清气爽，感觉双脚特别饱满，厚厚实实的。很多天的过度劳累导致的身体状态不佳，仅仅一天的早睡就补回来了。这种感觉不是一、二次，每次我晚上 9 点早睡之后，第二天都有脚变厚实的感觉。中医认为，“精从脚底生”。早睡可以补足精气，精气充沛自然就感觉脚变厚实了。我以前邪淫恶习没戒掉的时候，那时候感觉脚底板很薄、脚跟没有肉，穿硬底鞋走路，脚跟搁的都疼。因为淫习掏空了精气，精气不足脚部自然单薄。不知大家是否有这种体验？

为什么晚上 9 点早睡的养生效果这么好、这么惊人？中医认为，人工作、办事不能够太烦累，否则就会“虚阳外越”，耗掉阳气损害健康。早睡就是顺应天道养护人体的阳气，很快就给你补了回来。这里面的学问就大了，与宇宙天体的运行法则、天地之道、易经阴阳的道理有极大关系，一时半会说不清楚。

我有一位女性朋友，由于长期习惯熬夜身体状态一直不太好。我给她说了早睡对身体健康的重要性后，她有一天早早睡了。第二天她到单位上班，所有的同事都说她今天的气色特别好！对于女性来说，早睡是可以美容的，可以改变内在的精气神。花很多钱买化妆品涂在脸上，还不如早睡一天的美容效果好，因为这种内在的精神气质不是化妆品可以修饰出来的。我还有一位朋友，听了我的早睡建议后，早睡了一晚，第二天早上他照镜子发现两眼在放光！我自己也有这种体

会，早睡后第二天起来照镜子，皮肤润泽、气色极佳、容光焕发，特别是鼻梁、额头在灯光的照射下，特别光亮。如果熬夜了，第二天照镜子明显皮肤干涩、气质晦暗，鼻梁、额头光亮的面积小或是干脆没有光泽。如果熬夜到晚上一点多睡觉，第二天下午我会困得不得了，特别想找个地方好好睡一觉。我有一位经常熬夜的朋友，他也是这么说的。这是一种自然规律，大多数熬夜的人都有这种体会。

很多人想早睡，就是睡不着，其中一个解决方法就是早起。早睡不由你决定，但早起可以自己做主。当你早起的时候，中午休息半个小时，下午很精神，晚上早早就困了。

除了子时要睡觉，午时睡觉对身体健康也很重要。白天上午十一点至中午一点为午时，为阴生之时，属心。午时小睡 10～20 分钟或闭目养神休息一会，下午就精力充沛。

养生之道拼的是文化，谁的中华文化含量最高，谁的生命力就最长。如果你按照中医养生原理睡“子午觉”，无论晚上“子”时或是中午“午”时，每睡一觉你都能感到身体在恢复，那么你的身体恢复效率会比别人快 50%。

古人说“睡眠是第一大补”，根据我的亲身经验，我感觉古人这句话说的不仅是对，而是很对、非常对！

西方医学论熬夜的危害

俗话说“一时熬夜一时爽，一直熬夜火葬场”，说的就是熬夜的危害。西方医学家对熬夜危害的研究如下：

一、熬夜会影响大脑排毒，增加痴呆的风险。

科学家研究发现，当我们熬夜时生物钟被打乱，人体内的巨噬细胞无法快速清除导致阿尔茨海默病（老年痴呆）的致病蛋白“淀粉样蛋白 Aβ42”，这样就影响了大脑“排毒”，增加痴呆风险。

二、会导致中枢神经炎症，导致人的认知功能受损。

熬夜后人的大脑注意力、警觉性、记忆力都变差，其中记忆领域受影响最大。

三、引起肠道菌群紊乱，破坏生理屏障功能。

熬夜后的肠道菌群α多样性明显下降，导致肠道菌群紊乱，并且破坏生理屏

障功能。

四、“熬”出癌症。

长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。熬夜会导致内分泌激素的紊乱，使得细胞代谢异常，影响人体细胞正常分裂，导致细胞突变，提高患癌风险。

五、“熬”出心梗。

熬夜时人长期处于应激状态，不断分泌肾上腺素等激素，会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠人就会感觉紧张、焦虑，容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人，熬夜无形中给心脏加重负荷，很容易发生心肌梗塞等事故。

六、“熬”出糖尿病。

对于有糖尿病家族史的人来说，熬夜往往会增加患糖尿病的概率。

七、“熬”出免疫功能失调。

熬夜导致身体免疫能力降低，会使人体处于严重的亚健康状态。感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病，都会找上门来。

八、“熬”出神经衰弱、头痛失眠。

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋，而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天，交感神经就难以充分兴奋了，会使人没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

为什么要早起

很多人都知道早睡养生的重要性，但却忽略了早起对于身体健康的重要性。

早晨一定要早起，这样有利于身体健康。春、夏、秋三季尽量在 5 点左右起床。按照养生原理，冬季要“早睡晚起”，晚上 9、10 点早睡，早上晚起是指早上 6 点左右起床。（按：和北京时间时差特别大的西北部部分地区，晚上最迟不超过 11 点入睡，早晨早起时间可以适当推迟，比如春、夏、秋三季 6 点起床，冬季 6 点半起床。）

一年有 24 个节气，一天就是一年的缩影，也是有 24 节气的。3 点立春，4

点雨水，5 点惊蛰。惊蛰，“众蛰各潜骇，草木纵横舒”。蛰为冬眠的动物，惊蛰即意味着蛰伏的动物在这个节气惊醒，包括狗熊、蛇、青蛙，虫子等等，动物能感觉到天地之间阳气的变化，所以它们都醒了。

人体内蛰伏的是什么呢？就是冬眠了一晚上的阳气，也就是说在 5 点惊蛰时分，人体的阳气要生起来。如何生起来？只有一个途径，就是“春主醒、主动”，到 5 点的时候，你必须醒了，而且醒了以后必须起来活动，一活动人的阳气就生起来了。

早起就是一分钟的事。可能你前一分钟还躺在床上感觉特别困，在为起或不起做思想斗争，起还是不起？起吧，实在太困了！不起，对健康又不好！心理好矛盾！当一分钟以后，你真正穿衣服起来一活动的时候，或走、或跳、或舒展身体后，你就会感觉不像一分钟前躺在床上那么困了，而且感觉很轻松、很舒服，感觉突然不困了。为什么？阳气生起来了。活动半个小时，困了可以睡个回笼觉。

那么，为什么 5 点还特困呢？因为你不起。5 点为惊蛰，惊蛰意味着冬眠的动物开始活动。同样，在人体就是阳气开始涌动。你早起，阳气就能升发出来，人就不困了；因为你 5 点不起，人躺着不动，阳气升不起来，所以你困。那么实在特困怎么办呢？你可以 5 点起床，活动 10～30 分钟，然后再躺下睡回笼觉。这时体内阳气已经升起来了，再睡就不会压着阳气，这样你再起床后是轻松愉悦的，工作学习精力十足。

中医认为早起升肝气，很多人不理解，你亲自早起一次就理解了。早 5 点你还在床上躺着睡觉，或是即便醒了不起来，感觉也是懒的、困的，这就是肝气没升起来的表现，或者说阳气没升起来的表现。你 5 点起床稍微活动一下，人马上就不困了，因为你体内的阳气随着你的活动升起来了。

5 点起，少阳之气得以升发，少阳就是初生的太阳。一定要在 5 点起床，最晚不要超过 6 点，起来后活动活动，看书写字头脑都是清醒的。人在寅时（早上 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，这样有助于养肺和顺应太阳的天势升起人体阳气，使人一天精力充沛。

早起不但对身体健康有利，而且做事效率高，可以做好多事，每天可利用的时间比晚起的人要长。俗话说：“三天早起，一天工”。历史上许多伟人都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。

晚起的害处有很多。人在 5 点醒了如果赖床不起，人体阳气不能生发，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，会造成头昏、疲惫不堪、睡眠不足的感觉。

有的人晚上是做到早睡了，但早上醒了赖床不起玩手机。这样会使阳气封杀在体内，对身体是非常不利的，况且手机本身的辐射会干扰人体自律神经系统。另外，由于早上阳气涌动，如果赖床不起，人很容易意淫。意淫是暗漏，会走失精气。早上是意淫的高发期，因此早上醒来后必须要立刻起床。

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。7 点到 9 点人体胃经最旺，9 点到 11 点脾经最旺，这时人的消化吸收运化能力最好，所以千万不要赖床。如果这时还不起床，人体胃酸会严重腐蚀胃粘膜，长期以来会患脾胃疾病。

早上 5 点起的人，中午最好要午休一会，一是养心，二是下午精力充沛。

睡晚了怎么办？唯一的补救方法就是早起，这个看起来好像很矛盾。夜里 1 点才睡觉，补救方法就是 5 点起床？是的。起来以后活动一会，可以再睡回笼觉，但不能一觉闷到 7、8 点钟。

中医养生学是时令养生，是专门讲时间的。在某种意义上讲，中医根本的问题是时间医学。人的行为和自然的节律呼应起来，才能健康长寿。

早睡早起　缺一不可

早睡早起的养生道理大家都知道，可知道是一回事，做到又是一回事。虽然前辈一直都提倡早睡，但大家做的好像并不理想。为什么不理想？大家想过没有？

很多人已经养成了熬夜的习惯，会说自己早睡了睡不着。其实也是有解决办法的，就是养成早起的好习惯。一般有熬夜习惯的人，没有早起的习惯，都是起

床很晚的。能够早起的人，一般都是早睡的人。所以，逼迫自己早上 5、6 点起床，可以迫使自己早睡。因为一旦清晨 5 点早起了，晚上到了 9、10 点自然就开始瞌睡了，自然就做到早睡了！

可是早睡了之后，有的人早上醒来不知道做些什么，会赖床或者躺着看手机，不愿意起来，这样做是非常错误的，会封杀人体阳气。早上醒来后应立刻起床，要充分利用早上的时间进行锻炼，或者做一些事，比如读书、学习、工作，或是整理房间、做早餐等，将早上的时间安排的很满。锻炼身体是不宜晚上进行的，因为晚上人体阳气处于收藏状态，而早上人体阳气处于生发状态，锻炼身体要放在早上进行。要想早起，有一篇文章是必看的：《早上不起“封杀阳气”，晚上不睡“耗伤阳气”》。

当你早上晨起的日课安排很满，而且要求自己必须做到时，这时就会感觉时间不够用了，你就不会晚起赖床了，你就被迫早起了！如果早起不规定做很多事，那么早起几天后，也很难坚持下去了。早起做的不好，也会影响自己做到早睡。

早起晨练的内容，在《“戒色系统工程论”实战手册----“三体式”戒色修身法》里已经提到了，这里再说一遍：散步快走、短距离慢跑、站桩、蹲墙功、传统固肾功等。可以散步 30 分钟，站桩 20～30 分钟，蹲墙功或传统固肾功做 60～90 次，等等。早晨锻炼 40～60 分钟后，然后读书、学习、工作、整理房间、做早餐等，效率会比较高。把早上时间安排的很满、很充实，就不会无聊了，这样早起的好习惯就养成了。早起的好习惯养成了，早睡的好习惯也自然养成了。

曾经有一年的时间，我坚持晚上 10 点睡觉，可后来渐渐坚持不下去了。我反思了一下，那一年我早睡做的好是因为我思想上重视早睡，但是由于没有认识到早起的养生作用，没有养成早起学习、锻炼、整理房间等好习惯，坚持了一年的早睡也就渐渐做的不好了。因此要想做到早睡，必须同时做到早起。不养成早起的好习惯，早睡一段时间后就坚持不下去了。这就是为什么早睡坚持的不理想的答案。

晚上不睡“耗伤阳气”，早上不起“封杀阳气”。只强调早睡，不强调早起晨练也是片面的，对身体也是不利的，而且这个早睡能坚持多久也很成问题。早睡

为因，早起为果。根据我的体验，晚上 9 点早睡，第二天早上 5 点自然醒，无需闹钟定铃；早起为因，早睡为果。早上 5 点起床锻炼、做事，晚上 9、10 点就感觉困了想睡觉，无需强迫自己，自然而然就做到早睡了。早睡早起，互为因果、缺一不可。只有早睡，才能做到早起；只有早起，才能做到早睡！只强调早睡，不强调早起锻炼，早睡也很难长期坚持下去！

现在很多人尤其是年轻人，习惯了晚上不睡、早上不起，认为没关系，你看我身体不是很好么？年轻的时候什么感觉都没有，一到四五十岁了，病就全来了。等到相信人不能和自然对抗的时候，已经悔之晚矣。

早睡养生的文章推荐《睡眠与养生》、《早上不起“封杀阳气”，晚上不睡“耗伤阳气”》、《养生，以睡眠为先》、《睡眠营养不良》、《熬夜对身体的损害》等养生文章，这些文章可以在网上查到。常读此类文章使思想上高度重视早睡早起的重要性，认识到位了，行动上才能落实到位。

总之，身体要想快速康复，思想上要高度重视早睡、早起的养生作用，不但养成早睡的好习惯，并且养成早起晨练、做事的好习惯。

一个人要想身心健康，就必须顺应天地自然的规律，和于天之道。“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，做到“和于阴阳，调于四时”，而能“终其天年，度百岁乃去”！

肾虚者的第一大补药

很多戒友因为多年的手淫恶习造成严重肾虚，导致身心衰弱不堪，不断问一个问题：怎么补？要不要吃中药补肾？鉴于这个热点问题，现在做一个统一的一次性答复，解决大家如何补肾康复身体的疑问。

第一大补

肾虚的人吃中药补肾，只能偶尔为之。现在的好中医很难找，即使找到了，中药药方对症了，长期吃中药补肾也有副作用：一是对身体有害，损伤内脏；二是花钱太多，成本太高；三是治标不治本，不能彻底根治肾虚的问题。

应该如何正确补肾呢？答案是睡补，也就是《戒色七部曲》所提倡的第一条早睡早起。睡补的好处有三点：一是对身体无害，无任何副作用；二是不花一分钱，零成本；三是在所有补肾方式中是最快速、最省力、最有效、最好的第一补肾方式。

传统中医养生讲“药补不如食补，食补不如睡补”。长期药补有损健康，肯定行不通。不同食物有寒热温良平等不同特性，每个人的体质不同，食补需要辨证对治把握。然而，一般人根本不具备深厚的中医养生素养，无法做到辩证选择，不懂中医学原理胡乱食补搞不好会越补身体越差，会有副作用。即使做到了辩证选择，食补的效果也有限。

睡补不同，不需要太深厚的中医养生素养，只要具备一定的睡眠养生常识，按规律入睡，长期坚持不但没有任何副作用，其作用远超药补和食补的功效，可见睡眠为第一安全大补。俗话说“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”睡觉可以称得上是天下第一大补药！

六个睡眠好习惯

遵循下面六个睡眠好习惯，就有好身体。

1、睡觉一定要遵循黑白规律。

老子讲“一阴一阳谓之道”。通俗来讲，白天工作、学习是释放能量的过程，晚上睡觉是人休养生息、养精蓄锐的过程，是收藏、吸收能量的过程。阴阳各半，

缺一不可。晚上睡觉是遵循自然规律，晚上不睡觉熬夜当白天用，白天补睡是补不回来的，这叫逆天而行。逆天而行能有好结果？

2、睡觉要及时，把握睡眠的黄金时间。

最佳睡觉黄金时间是亥时（21 点～23 点）至寅时（3～5 点）末，也就是在晚上 9 点多睡下，早晨 5 点左右起床。（按：和北京时间时差大的西北部地区，最迟不超过 11 点入睡，早晨 6 点左右起床）

亥时（晚上 9 点～11 点），三焦经旺。三焦经掌管人体诸气，是人体气血运行的要道，肾也属于三焦经掌管范畴。三焦通百脉，此时进入睡眠状态，百脉休养生息，可使人一生身无大疾。

【案例】戒友浩瀚

早睡效果真的不可思议。连续早睡一周，手指长了两个月牙了。每天 9 点睡觉，第二天精力充沛，浑身有使不完的劲。记得曾经住院一周，每天 8 点就睡觉，出院那几天精神异常充沛。早睡早起是千万人念叨但却以种种理由错过的超级无敌大补丸。

【案例】某戒友的早睡体会

最近好多天都是九点睡，起来那叫一个舒爽，那叫一个精神，那叫一个精力充沛。尤其昨天早睡了今天感觉解了好几天的乏一样，很好啊，比吃名贵的中药材都好。

【案例】某戒友

今天早上起来我才发现自己的容貌比昨天和前天更有光泽更好看。因为我昨天九点之前就睡觉了，一直睡到早上六点多，所以脸上的气色才那么好看。

现在才知道早点睡觉对身体和容貌的恢复都是很快的。以前大部分睡觉时间都是 10 点多钟或者 11 点才睡觉。有时候迷迷糊糊不知道什么时候睡着的，而且起来气色跟以前差不多，没有多大的变化。所以以后我要在 9:00 睡觉。只有早点睡觉了，身体恢复才更快。同时也要注意让自己保持一颗平常心、清净心。

亥时属相为猪，猪的特点是总处于一种懒洋洋的享受状态，吃饱了就睡，所以到了亥时，我们就要懒洋洋的享受入睡了。晚上在 10 点半之前入睡，对于恢

复身体十分有利。百岁老人有个共同特点，就是亥时睡，寅时起。可惜现代人很少能够做到，所以大街上脸色红润的人越来越少。女性若想长久保持容颜姣好，就应早睡早起。

子时（23 点～1 点）胆经当令，胆经最旺，是胆代谢最旺盛的时候。“子时一阳生”，子时是人体阳气开始生发的时候，就是中医所讲的“少阳之火”。子时五行属水，对应着肾，子时进入睡眠状态最能补肾，比吃人参燕窝还要好，是黄金睡眠期。

养生讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，阳气开始生发，而睡眠就成了养护阳气最好的办法。如果你在子时熬夜不睡，会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是有害的。子时也是一天中最黑暗的时候，阴气最重，之后阴气渐衰阳气渐长。《黄帝内经》讲“凡十一藏皆取于胆”，“胆为中正之官，五脏六腑取决于胆”。胆又为少阳，“少阳不升，天下不明”。如果子时熬夜不睡，少阳之气没有升起，第二天人就易困乏，没有精神。子时睡眠蓄养胆气，不睡觉就会消耗胆气。经常熬夜会伤胆气，严重者会出现“抑郁症”，做事也会缺乏胆量。《皇帝内经》云：“气以壮胆”，“十一脏腑取决于胆”。人体五脏六腑之气都取决于胆，取决于胆气的生发，如果胆气能够生发起来，身体就健康。

由于人的细胞 100 天左右更新一次，故古代养生家讲：“睡觉为养生之首，一夜不睡，百日补不回来”。子时（23 时至 1 时）不睡，除造成胆汁新陈代谢不利外，还可造成贫血、供血不足。胆虚上不明目，血虚下不养筋，形成目倦神疲、腰膝酸软之症。肝胆在五行中为青色，子时（晚 23 点～1 点）不睡面色易返青，丑时（凌晨 1 点～3 点）不睡面色则易铁青，寅时（凌晨 3 点～5 点）不睡面色就易青灰。

晚上 23 点早睡的说法不严谨。准确地说，真正的早睡是在 23 点就已经进入熟睡的状态，而不是才躺倒床上准备入睡。正确的早睡建议：亥时（晚 9 点～11 点）早睡，在 9 点～10 点左右入睡，最迟在 22：30 之前入睡，在子时（晚 23 点）进入睡眠状态。因为很多人躺在床上不是立刻就能睡着的，从躺在床上到入

睡有个过渡期，所以早睡要考虑这个入睡过渡期。总之，真正高质量的早睡，是在 23 点的时候就已经进入了一个相对沉睡的状态。

一天就是一个小四季，子时就相当于四季中的“冬至日”。冬至一阳生，这时候一定要睡觉让人体阳气收藏起来，顺应天时的变化，只有这样才能天人合一，才能健康长寿。晚上 23 点到凌晨 3 点（包括子、丑时）相当于一年中的“冬季”。冬天万物凋零动物冬眠，人如果不休息，就相当于和天地做“拔河游戏”，逆天而行的结果必然是身体大吃苦头。

熬夜的人会觉得晚上 11 点以后特别精神，其实这不是自己的精神好，而是阳气生发的表现。这时候如果不睡觉的话，阳气就生发不起来，阳气无法生发，阴气必然也无法收藏，阴阳失调带来的只能是身体疾病丛生，难得安宁。

熬夜的人还有一种感觉，到了晚上 11 点后就会觉得很饿，肚子咕噜咕噜地叫。这是因为体内的阳气生发起来了，此时最重要的就是要养阳。如何来养呢？最好的办法就是睡觉。人体只有静止不动，阳气才不会受到消耗，才能慢慢生发起来。有人说我晚上 23 点也睡觉了，只不过吃了点东西而已。你是睡了但肠胃不会睡，还得工作消化你吃下去的东西。肠胃运动得靠阳气的滋养，这样刚刚生发起来的阳气就会被消耗掉。

丑时（凌晨 1 点～3 点）肝经当令，肝脏造血解毒就是在这个时候进行的，因此这个时候我们要特别注意养肝。丑时属相为牛。古代农家经常在丑时起身喂牛，以备耕牛白天能更好的耕田。丑时是牛蓄积“粮草”的时候，也是人体储备“粮草”的时候。

丑时肝经当令，此时人体阳气生发。中医认为肝主藏血，“卧则血归于肝”，人体在此刻应进入深度睡眠当中，以利于肝血的代谢。如果此刻熬夜不睡，肝血不能及时回流，就会导致代谢失常。肝血不能“推陈出新”，肝的功能就会受到影响，从而引发肝病。现在得脂肪肝的人越来越多，就与不规律的生活习惯有关。《黄帝内经》认为，肝为“将军之官，谋虑出焉”。肝与思维也是紧密相关的。早睡则肝气足，思维就会敏捷，反应也会更加灵敏。反之熬夜，就会头脑反应迟钝脑力下降，学习工作效率也会大大降低。“肝开窍于目”，经常熬夜，视力也

会因此受影响。中医认为，肝对应的颜色为青，如果人的脸色发青，这个人的肝脏就不健康。如果你的额头总是有长不完的痘痘，怎么消都消不掉的话，它是在提醒你要养肝了。所以，无论是为了身体的健康还是事业的发展，丑时保证深度睡眠都是必不可少的。

寅时（凌晨 3 点～5 点），肺经当令。寅时是阳气的开端，人体气血由静变动，这时全身器官都要休息，只有这样肺气才能合理地分配气血。熬夜的人都知道，凌晨三四点钟最难熬，那是因为身体不让你熬，这个时候气机是“肃降”的。如果坚持熬下去，就是往外、往上调自己的阳气，对人体的伤害非常大。

《黄帝内经》中说：“五脏六腑，肺为之相”，“肺者，相傅之官，治节出焉。”也就是说，肺相当于一个王朝的宰相，一人之下，万人之上。宰相的职责是什么？负责了解百官、协调百官，事无巨细都要管。肺是人体内的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，所以《黄帝内经》中有“肺朝百脉”之说。肺朝百脉有两种解释，一是肺输于百脉，二是百脉之精输于肺。也就是说全身各部的血脉都直接或间接地汇聚于肺，然后敷布全身。由此可见肺对于人体的重要性。

寅时应该如何养生呢？那就是熟睡。在肺经当令的寅时，肺开始对全身进行气血分配。这个时候如果没有一个深度睡眠，就会干扰肺对身体气血的输布。我们身体的经脉是从肺经开始的，正月也是从寅时开始的，这就告诉我们一年真正的开始是寅时。

道家认为“天开于子，地辟于丑，人生于寅”。寅时也正是阳气的开端，是人从静变为动的一个转化的过程，此时需要睡眠。我们知道人体的气机都是顺应自然的，如果在这个时候熬夜不睡，第二天人就会感到四肢乏力，非常疲惫，长此以往，就有可能造成重大疾患。

寅时肺经当令，此时肺经气血最旺，只有在熟睡的静止状态，肺才能够专心地将精气散布百脉，人起床以后才会有精神。如果这个时候起床活动，气血就会供我们调遣，不能专注输于百脉，起床后就没有精神。所以这个时候最好是保持熟睡，不要急于起床活动。

寅时醒来后要是实在睡不着，不妨披衣练习静坐。坐姿以自己能接受的动作，或散盘或单盘或双盘均可。寅时肺经当令，肺主一身之气，肺朝百脉，也是练气的最好时机。

如果有人在寅时自动醒来，寅时过后方能朦胧入睡，如果是偶尔为之，则可忽略。如果长时间出现这种情况，那就是肺出了问题，一定要加以重视。

3、早上起床要顺应天时。

卯时（凌晨 5 点～7 点），此时大肠经当令。这个时候天渐渐地亮了，依据传统医学来讲，叫天门开，表现在人体上叫地户开，也就是肛门开，要排便了。

卯时是排便的最佳时段。要养成早上排便的好习惯，把体内垃圾毒素及时排出来。卯时起床后喝一杯温开水，利于体内垃圾排出。如果排不出来，会导致肥胖、痤疮等一系列疾病。

卯时是起床的最佳时间。此时天已渐渐亮了，日升而作。如果你能一觉睡到这个时段，说明你拥有了一个好睡眠。如果晚上十点半睡，早上五点醒也是不早的。如果卯时还赖在床上不肯动，违反自然规律就要受到大自然的惩罚，会封杀体内阳气，对健康不利。这个时间起来在室内外静坐、站桩、散步，或进行固肾功、太极拳等温和运动，有利于阳气升发。

天醒而人不起床，如同“拔河”，人是拔不过天地的。5 点多早起是比较合适的时间。6 点是一天的“春分”，人还不起来，神就出不来，使人精神不足。

晚上晚睡，会耗杀体内阳气；早上晚起，会封杀体内阳气，这叫“双杀”。“双杀”会对身体健康造成极大的危害。为什么《戒色七部曲》第一条提倡早睡早起呢？早睡为了蓄养阳气，早起为了提升阳气，老话讲“早睡早起身体好”是有生命科学依据的。另外，即使熬夜睡晚了，早 5 点也要起，中午补个觉，防止“双杀”。

4、睡觉的房间不宜过大。

睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗，夏天再热也不要开电扇和空调睡觉。人睡着了身体表面会形成阳气保护层，

如果风把这层阳气吹散了，体内还会补充，循环往复会淘干人体阳气，早上起来浑身没劲，面色黄，头如布裹。

如果夏天太热，可关卧室门开空调把房间吹凉，之后关掉空调迅速睡觉。凉爽空气可保持 1 个多小时，人已经睡着了。如果中间热醒，可再按这个办法做一次。

5、晚饭不宜过饱。

如果晚餐过饱，必然会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传向大脑，致使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。

中老年人如果长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会造成胰岛 B 细胞负担加重，进而衰竭，诱发糖尿病。晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能被消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生有毒物质，加之睡眠时肠壁蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，有可能促进大肠癌的发生。

晚饭吃得过饱，耗气就多，耗气就要动气，就扰动了阳气。晚上阳气不足，就可能导致消化不良，食物积存在胃内，郁久就化热，容易产生胃热。阳盛则热，就会睡不好觉，影响睡眠质量。

6、睡前最好泡泡脚。

脚是离心脏最远的部分，不容易得到氧份与血液，睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有好处。若能养成每天睡觉前用温水（40℃～50℃）洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯，可起到促进气血运行、舒筋活络的作用。对老人来说，更有祛病健身的功效。

六个睡眠坏习惯

加速衰老、破坏身体的六个睡眠坏习惯。

1、透支睡眠

有的人喜欢熬夜，甚至通宵达旦地玩。尽管第二天再补觉，但由生物钟紊乱引起的不良后果是无法避免的，导致白天困倦精力难以集中，晚上失眠无法入睡。常此以往，会严重损伤肾气及其他脏腑，对健康是有极大危害的。

2、睡前饱餐

睡前吃得过饱，胃肠要加紧消化，装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点，人便不能安然入睡。

3、枕头不适

从生理角度上讲，枕头高度以 8～12 厘米为宜。枕头太低，容易造成落枕；枕头过高，则会影响呼吸道畅通，易打呼噜，而且长期高枕，易导致颈部不适或驼背。

4、带醉入睡

睡前饮酒，入睡后易出现呼吸不畅甚至窒息，长久如此，人容易患心脏病和高血压等疾病。

5、蒙头睡觉

以被蒙面睡觉，易引起呼吸困难。随着棉被中二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，长时间吸进潮湿空气，易致缺氧，造成睡不好觉做噩梦。醒后则会感到头晕、乏力，精神委靡。

6、睡前生气

睡前生气发怒会使人心跳加快、呼吸急促、思绪万千，以致难以入睡。

小　结

中医认为，睡补是天补，药补与食补是人补，人补不如天补。天天坚持早睡，你就是遵循宇宙运行规律，运用天地之道补肾；天天坚持早睡，你就是天天在吃不花一分钱、不费一点力气的第一高效补药，身体怎会不好转呢？你一天不早睡，就是一天没有吃到大补药，这亏就吃大了。

中医认为，肾和其他脏腑是相互联系的，一荣俱荣，一损俱损。很多戒友伤了肾之后，三焦、肝、胆、肺、脾胃等脏器也受到了损伤，所以不但要补肾，还要补其他脏腑才是最彻底的康复身体之道。睡补不但补肾，连同其他脏腑一起补了，一本万利。

大家知道了睡补（早睡早起）是康复身体的第一大补药，就不要再东问西问了。第一补药就在你手里，就看你用不用了。由此看来，《戒色七部曲》做为系统戒色法的精髓实战版，把早睡早起列为第一条是绝对有道理的。

附录：

睡眠黄金时间段，你错过了吗？

作者：彭鑫博士

养生之诀，当以善睡居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨壮筋。是睡，非睡也，药也；非疗一疾之药，及治百病，救万民，无试不验之神药也。——清·李渔《闲情偶寄》

我们的身体每天都有新的细胞产生，旧的细胞脱落，把不好的地方变好，这个过程叫做修复。人只有在进入深睡眠的时候，所有的内脏、皮肤和血管，全身的脏器才开始修复。也只有在睡眠的时候，才是内分泌调整的时候。如果睡眠不好，身体是没法修复的，气色也不会变好。

什么样的睡眠才叫好呢？深睡眠。深睡眠状态什么时候能出现呢？一般来讲，深睡眠状态时间并不长，就是 30～60 分钟，如果时间短的话就十几分钟。时间虽然很短，但是非常重要。

深睡眠的时间段一般来讲是在晚上 11 点到凌晨 1 点这段时间。就是中医所讲的子时。

大家注意，不是说躺在床上，马上就能进入深睡眠的。从躺在床上到深睡眠之前还有一段时间，这段时间是浅睡眠过程，这个时间段是 30～60 分钟。

也就是说，按照理想状态来讲，我们必须得在十点半之前躺到床上睡觉，这样才能保证你 30 分钟后进入深睡眠。过了子时，你无论再怎么睡，都无法进入深睡眠了。

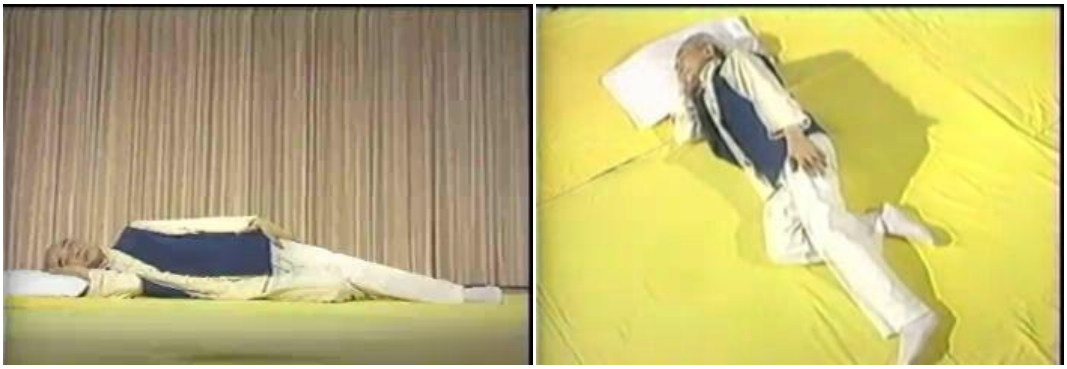
入睡的方法与诀窍

中医养生学认为养生之要诀当以睡眠居先，睡补是补足肾精阳气的第一大补药，比吃人参、燕窝、大补药的效果还好。因此，肾虚的人要想身体快速恢复健康，第一条也是最重要的一条就是以正确的睡姿在黄金睡眠时间段内快速入睡。如何才能避免失眠快速入睡呢？本文就谈一谈有利于我们身心健康的入睡方法和窍决。

正确的睡姿

睡眠姿势有侧卧、仰卧、俯卧几种。各人的习惯不同，有人喜欢侧卧，有人喜欢仰卧等。从生理学和睡眠卫生的角度来说，以双腿弯曲朝右侧卧的睡姿，也就是“吉祥卧”，最有利于身心健康。

在《少林寺》这部电影，有一句台词是“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，这句话讲的是“四威仪”。“卧如弓”是指睡觉时右侧而卧，以足压足，右手垫在右脸颊下，左手放在左腿上，两腿像弓一样弯曲的右胁而卧的卧姿，这种睡姿叫做“吉祥卧”。



“吉祥卧”示范图

一、 传统文化论“吉祥卧”的利益

佛家理论认为：

“吉祥卧”有四种利益。第一、不会产生不如法的念头和行为(可以避免梦中起邪恶念、做淫梦、梦遗之类)。第二、睡眠中不会失去正念。第三、不会入于酣睡、深度昏沉，能时刻保持警觉的状态。第四、不起恶梦，经常做吉祥之梦。

中医理论认为：

（一）“吉祥卧”为右侧卧，右手掌托右耳，右掌心为火，耳为水，二者形成“水火既济”的格局，促使人体“心肾相交”，久之，养心滋肾。

（二）利于入睡，提高睡眠质量。对于一些失眠的人，采用“吉祥卧”能很快入睡而且无梦。仰睡、俯睡会增加身体气血的动荡烦噪，身体气机动荡影响了生理就无法安然入睡。采取“吉祥卧”睡姿，身体不乱动，就容易入睡了。若是入睡前用温热水洗脚，能促进血液循环，更容易睡着。

（三）消除疲劳、回收阳气、长养精神。从生理学和睡眠卫生角度来说，以双腿弯曲、朝右侧卧的睡姿最合适。这样会使全身肌肉松弛，有利于消除疲劳。睡觉的目的是为养精蓄锐，让阳气回收更加充足。右卧的时候，每个脏腑都关闭了，自然可以养我们的精神。

道家养生学认为：

“吉祥卧”可以降低发生滑精、梦遗的可能性。人在“吉祥卧”的时候就把三条脉的会聚点“三江口”折起来了，一折起来，能量就往头上走了，人就不会有欲望了，就不容易漏精而发生梦遗现象，尤其是男子在这方面会受用无穷。仰卧、俯卧容易做淫梦，导致梦遗，而右卧可以减少淫梦，有效对治梦遗。据一位很有名气的大德讲，将左脚后跟搭在右脚的脚踝骨上可以对治梦中犯淫，大家可以试一试。

二、现代科学论“吉祥卧”的利益

从科学角度讲，右卧的睡姿是一个健康的姿态，科学原理依据：

（一）养心脏、利供血。心脏在胸腔内偏左，右侧睡心脏受压少，可减轻其负担，有利于排血。

（二）养肠胃，利于消化食物。胃通向十二指肠、小肠通向大肠的口都向右侧开，右卧有利于胃肠道内的食物顺利运行，把胃里边的东西都顺这个口送到肠里去，不会积在胃里边，不伤肠胃，利于消化食物。

（三）养肝、解毒。肝脏位于右上腹部，右侧卧时它处于低位，因此供应肝脏的血多，有利于对食物的消化，利于体内营养物质的代谢及药物的解毒，以及肝组织本身的健康等。

青年作家王国平向南怀瑾先生请教右侧卧睡姿的问题。王国平说，有资料中说右侧卧睡姿对身体好，南师说：“也不尽然。物极必反，你老是右侧，而且压住右手，也不利于右手的血液循环，你可以试试两边都睡一下。”南师的回答语出惊人。自古以来的大德都强调右侧卧，南师的这个说法我是第一次见。这也说明南师确实是一个有自己独立见解，不盲目信仰教条，重视亲身实践，有着深厚实证实修经验的人。不过南师并没有否定右侧卧，而是说可以左侧卧进行调节，也是强调侧卧睡姿的好处。

“吉祥卧”的正确姿势：1、身体向右面侧卧；2、两腿合拢、微微弯曲；3、左手自然轻放在左大腿外侧上；4、右肘弯屈贴近胸肋，附枕而眠；5、把右手枕起来，大拇指放在耳朵后边，其余四指放在太阳穴的地方。把手当枕头，但并没有把耳朵盖起来（右手拇指伸开，把右手大拇指放在耳垂后面的凹陷中，食指和中指贴着右太阳穴，无名指、小指自然分开附于头侧）。有的人这样睡会把手压麻木了，可把手往前放一些，不压在头下。

“吉祥卧”要注意枕头不宜太低，否则会使颈部感到不适。

“吉祥卧”的另一种姿势参考图

俯卧、仰卧、左侧卧睡姿不利身心健康。

传统文化认为：仰卧易生贪心，俯卧引发嗔心，左侧卧增长痴心。种种不如法的卧式会引生各种无明烦恼，唯有右胁而卧最好。

现代科学认为：仰卧时人体脏腑会打开，食物吃了以后压在上面，会伤害我们的肠胃。俯卧会压迫人体脏腑，压迫胸部影响呼吸，使心肺工作量增加。左侧卧压迫心脏不利于供血，不利于肠胃消化食物，不利于养肝解毒。

所以，入睡最好采取“吉祥卧”睡姿，有利于身体健康。

子午觉

何谓“子午觉”？简言之，就是每天晚上子时（23 点到凌晨 1 点）和白天午时（11 点到 13 点）要进入睡眠状态，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。

南怀瑾先生曾经“语出惊人”：“根据我的体验观察，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……正午只要闭眼真正睡着三分钟，等于睡两个钟头……正子时，哪怕二十分钟也一定要睡……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。”（详见《睡眠与养生》一文）

南怀瑾先生看似卓尔不群的睡眠理论并非空穴来风。传统中医理论认为：夜半子时为阴阳大会、水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最重的时候。而白天午时，则是人体阳气最盛的时候，称为“合阳”。《黄帝内经》云：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”子、午时是人体“阴阳交替”之时，适合卧床休息，以利于“养阴”和“养阳”。

中医“子午流注”理论认为：每天的 12 个时辰对应人体 12 条经脉。子时胆经当令，人在子时前入眠，胆方能完成代谢。“胆有多清，脑有多清”，子时入眠，晨醒后头脑清晰、气色红润。反之，则气色青白。如果胆汁新陈代谢长期紊乱，则易形成“结石症”。午时心经当令，“心主神明，开窍于舌，其华在面”。心气推动血液运行，人在午时能睡片刻，对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。“子午流注”理论论证了“子午觉”对人体健康的重要性。

现代人有熬夜的不良习惯，经常打乱“生物钟”错过“子午觉”，长此以往必然使身体处于亚健康状态。人体的健康全靠有规律的“养”。只有遵循人体经脉气血运行的自然规律，“饮食有节，起居有常”，方能使身体达成和谐，进入健康佳境。因此，为自己的健康“储蓄”，“子午觉”良训要谨记。

睡不着怎么办

大家都知道睡“子午觉”是补肾、康复身体的第一良药，问题是如果晚上失眠了躺在床上辗转反侧睡不着怎么办？有没有帮助入睡、治疗失眠的好方法？

人为什么不容易睡着呢？是因为全身的血液都往头上涌，胡思乱想，于是就头重脚轻睡不着了。那怎么才能使气血不往头上涌呢？

第一个方法是用热水泡脚，也就是洗脚，使气血不往头上跑而往下走促进入睡。洗脚是有讲究的，最重要的一条是对热水的要求。最好在盆里面倒上滚开的水，这时候当然不能把脚直接放进去，先把脚放到水上面，用蒸汽直接熏脚底。脚上一共有六条经脉通过，其中一条重要经脉通过人体足底，那就是肾经。肾经里有一个重要穴位叫涌泉穴，用热气熏蒸涌泉穴，可以让身体里所有的阳气往下潜，这叫“引火归源”。用热气熏蒸一段时间之后，慢慢地把脚试探着往水里放，慢慢地放下去，随着水温的不断降低，把整个脚都放进去。这时候你会感觉到两只脚又烫又热，特别舒畅，脚底的血液流通非常好，两只脚好像充血一样，这样对于促进入睡是非常有效的。人体的脚部有肝、脾、肾、胆、胃、膀胱等经络，所以人的双脚也被誉为“人体第二心脏”，泡脚对于治疗老年人以及肾虚戒友的气血亏虚有着非常大的辅助作用。

第二个方法是练习“潜阳功”，帮助虚火下沉促进入睡。潜阳功非常简单，就是金鸡独立，一条腿微曲站立，另外一条腿搭在站立腿的膝盖前，把眼睛闭上。闭眼睛非常关键，很多人睁着眼睛能站稳，闭上眼睛就站不稳了，一定要闭上眼睛练习。一般人站不了多久就会晃动，只要坚持下去，站立的时间会越来越长，能够让心火沉降下来。因为金鸡独立的时候，你的所有注意力都集中在脚上，脑子就来不及想事了。你的心思往哪儿跑，气血就往哪儿跑。金鸡独立时，气血就潜下来了，阳气降下来就容易进入睡眠状态了。每天睡觉之前站 10～30 分钟，对于快速入睡是有很大帮助的。注意一定要穿平跟鞋，否则不但达不到效果，还容易崴脚。

睡眠的地方也是有讲究的，什么样的卧室有助于睡眠呢？四四方方面积小的卧室，用四个字讲叫做“藏风聚气”。这种环境对身体非常好，因为人体是一个

小宇宙，有其气场，如果房间很大会把人体气场稀释了，气就散了。小一点的环境，气容易聚合，人体的气聚合，身体就健康。

古代有钱人的卧室都是不大的。比如皇帝最有钱，北京乾清宫的西北方是清朝雍正帝和乾隆帝的书房，但是他们睡觉的地方非常小，外边还要加一道屏风，里边有一道幔帐，就是两道很厚的帘，目的就是“藏风聚气”。在这种环境下，睡觉非常踏实。苏州园林、广州园林等这些古代园林都是有钱人建的，园林里边所有卧室的面积都非常小。古人很重视卧室的格局，因为它直接影响健康。如果你睡觉的地方是一个很大的仓库，正中间放一个小床，你躺在这个床上，你想想能踏实么？人只要一不踏实，睡眠质量就差，就无法进入深睡眠。五脏得不到休息，内分泌得不到调整，皮肤就修复不好，第二天脸色就差。

睡觉最忌讳过堂风，过堂风对身体损伤非常大。人在睡觉的时候，阳气开始往身体里边走，身体会在外面形成一个保护层，保护身体不受外在邪气的损伤。这层保护层，用中医的话讲叫作卫气，卫气保卫着身体不受外界的损伤。如果睡觉的时候有过堂风，风就会不断把卫气吹散。被吹散之后，身体又产生新的卫气，不断地聚拢，然后再被吹散。身体一直在和风搏斗，人怎么能睡好觉？卫气是肾阳产生的。如果在通风的条件下睡一晚上，就会感觉腰酸背疼，醒了之后特别疲劳。很多颈椎病患者，有很多都是睡觉时吹风吹出来的。夏秋季节的时候很多人面瘫，都是因为吹空调吹得太多了，导致经络不通而引发的。所以，晚上不要开着窗户和空调睡，以免造成身体的疾病。

入睡还要注意一点，就是睡眠之前不要吃太饱，因为“胃不和则卧不安”。如果晚饭吃得比较少，心情又比较稳定，通常都会睡得特别好。反过来，在睡眠之前吃了食物，胃气开始活动，肠胃开始加工消化，把本来应该降下去的胃气，又给调动起来兴奋起来，睡眠效果当然会下降。所以说，睡眠之前不能吃得太饱，要尽量让肠胃保持空虚的状态。这样胃气能够下降，睡觉就能特别踏实，睡眠质量就能提高。

早睡要特别注意一点：**睡觉时千万不能把手机带到床上，一定要关掉手机放到桌子上，否则一定会熬夜。**即使你晚上 9 点早早躺在床上想早睡，也会因为躺

在床上玩手机熬到半夜 1、2 点才睡。这是实际经验，不信你试试。

做到以上几点，睡眠质量就变好了，就能养肝补肾。因为肝是藏血的，肾是藏精的。睡眠充足了，气血就充足了，精力就蓄满了，气色就好看了，皮肤就光滑了，身体自然也就健康了。

肾虚者的最佳健身方式

很多戒友看了《肾虚者的第一大补药》，知道了《戒色七部曲》日课第一条“早睡早起”是补肾康复身体的第一大方法。然而，仅仅做到早睡早起还是不够的，还需要落实《戒色七部曲》日课第二条健身，也就是适当的运动锻炼，才能更快速的恢复身体。

肾虚者的最佳健身法

对于肾虚的人，迅速康复身体的最佳健身方式是什么？就是散步。

有人看了可能会怀疑，原来就是走路啊。散步真有这么大的疗效？没错，走路散步确实是肾虚患者迅速恢复身体健康的最佳健身方式。

（一）中医对散步的看法

《黄帝内经》指出：“夜卧早起，广步于庭”，“广步”就是散步的意思。唐代大医家孙思邈也提倡“行三里二里，及三百二百步为佳”，“令人能饮食无百病”。《紫岩隐书》中说：“每夜入睡时，绕室行千步，始就枕”。以上说明了散步健身的方法在我国有悠久的历史，是一种人们所喜爱而又简便易行的健身方法。

1、补足肾精、固肾强身。中医专家治疗肾虚的建议，就是每天多走路，每天散步一小时。中医认为散步可拉开腿部后内侧的膀胱经和肾经，有健脾胃、补足肾精、固肾强身的功效。

中医认为“精从足底生”，肾气足不足表现在双腿上。肾经是从脚底涌泉穴往上走的，腰为肾之府，膝为肾之路，肾虚会出现“腰膝酸软”现象。刚生下的婴儿为什么双腿乱蹬？因为婴儿肾气与精气充沛。人老了，先从哪里老起？先从腿老起，双腿无力，走不动路。因为人老肾气不足，肾衰则腿老。每天多走路，可以补足肾精、固肾强身。

2、疏通经络、强身健体、防病治病。中医认为人体脚底是十二经脉的汇聚处，人体十二经脉中共有六条经脉通过脚部，分别是（足三阴）足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经，（足三阳）足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。脚底、脚背、脚趾间汇聚了 43 个穴位，双足穴位共 86 个穴位，经常走路可以刺

激这些穴位，能起到疏通经络、强身健体、防病治病的作用。

3、强壮筋骨、疏通气脉。走路可以活动筋骨，使淤滞的脉络畅通，四肢健壮；可以增强心肺功能，改善血液循环。国学大家南怀瑾先生说：“要想身体好，一定要多走，走透了以后，筋骨会坚固，气脉可以流通。”

4、古人认为“散步以养神”。走路能使因为一天紧张工作而疲惫的大脑得到调整恢复，保持旺盛的精力和体力。每天坚持走路，还能提高夜间睡眠质量。

5、“百练走为先”。历代养生家们多认为“百练不如一走”。《黄帝内经》指出：“夜卧早起，广步于庭”。“广步”就是散步，提倡人们早晨起床后应到庭院里走一走。

6、“动汗为贵”。主动流汗简称“动汗”，中医理论对“动汗”评价很高，认为“动汗为贵”。汗的成分中98%是水，2%中有尿素、尿酸、乳酸、盐分等。通过散步快走适度的出汗，不仅有给人体降温的功能，而且人体内的许多垃圾、毒素通过汗腺排出体外。人在排出“动汗”的时候，体温一升一降的过程，让血管更有弹性。

7、有利于脾胃健康。每天走半小时有助于排气，胃肠病通通远离你。人吃五谷粮食，就会产生气，气一定要从后面排出来，走路就能帮助你排气。如果发现自己肠道不好、胀气、积食、便秘，每天晚上吃完饭后坚持慢慢走半个小时到一个小时，胃胀、胃酸、肠道胀气通通远离你。

8、康复身体、延年益寿。通过闲散和缓的行走，四肢自然而协调的动作，可使全身关节筋骨得到适度的运动；再加上轻松畅达的情绪，能使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。持之以恒能强壮身体，延年益寿。

（二）西医对散步的看法

西医认为走路是防治癌症的特效药。每天坚持行走1英里（约1.6公里），在20分钟内走完，对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的防治都有明显益处。

1、预防乳腺癌。法国一项涉及400万女性的研究显示，任何年龄段的女性坚持每天快走1小时都能使患乳腺癌风险降12%。

2、降低患肠癌风险。美国哈佛大学公共卫生学院针对7万人的长期研究发

现，每天走路 1 小时，可降低一半患大肠癌的风险。

3、可防患胰腺癌。每天饭后散步 30 分钟，可使患胰腺癌风险降低一半。研究者指出，胰腺癌多和热量过剩有关，而走路可消耗大量热量。

4、抵抗前列腺癌。美国加州大学针对 1455 名前列腺癌患者，进行长时间随访后发现：每周只需快走 3 小时，癌症恶化程度比不运动的人降低 57%。原因在于走路可改善内分泌，调节激素水平。

5、提高免疫。英国拉夫堡大学研究还发现，每天快走可提高免疫力，使感冒和呼吸系统疾病几率降低 30%。

6、预防心脏病。每天健走 30 分钟，可维持心肺功能的健康状况。科学家对两组中年人进行心电图检查对照，步行上班组（走路 20 分钟以上）心电图“缺血性异常”的发生率为坐车上班组的三分之一。原因是走路对内脏有间接按摩作用。走路时为适应运动的需要，心肌加强收缩，血输出量增加，血流加快，对心脏起到了间接按摩作用，能防治老年人心功能减弱。

通过散步的方法让心脏好起来，方法很简单：把胳膊摆起来，最好摆到齐肩平，把步子迈开，配上呼吸，每天坚持 20 分钟，比走两个小时都有效果。

7、防治糖尿病。美国《护理健康研究》刊载，研究表明，一星期坚持 3 天，每天在 1 小时内步行 6 公里，糖尿病的发病率就可降低 25%；每周坚持 4 天，可降低 33%；每周 5 天，则能降低 42%。

8、避免脂肪肝。研究发现，常走路的人血液循环较好。血可以流到聚集在肝脏的众多微血管末端，肝的代谢功能就好。

9、预防动脉硬化。持续 20 分钟以上的健走，有助分解燃烧体内中性脂肪，预防动脉硬化。

10、延缓关节、腿力衰老。美国《关节炎和风湿病》杂志报道，与跑步相比，走路对关节损伤小，能延缓关节功能衰退，又可强化肌肉功效，有助于维持下肢的良好能力，还可预防骨质疏松。

11、缓解神经肌肉紧张。步行是一种静中有动、动中有静的健身方式，可以缓解神经肌肉紧张。在我们烦躁、焦虑的情绪涌向心头时，以轻快的步伐散步15分钟左右，即可缓解紧张，稳定情绪。

12、除脑力疲劳。在户外新鲜空气中步行，大脑思维活动变得清晰、灵活，可有效消除脑力疲劳，提高学习和工作效率。

13、有抗氧化作用。步行运动是一种有氧运动，研究表明人类在心情舒畅情况下，规律步行运动有抗氧化作用。

14、有利于关节软骨的健康。乌龟身上有230多块骨头，90多个关节。人身上有206块骨头，230个关节。人身上那么多关节就是让你运动的，只有运动才能保证关节软骨的健康。关节软骨里没有血液供应，必须得吸收关节液才能营养，而关节液只有活动时才能大量分泌。

15、增强呼吸机能、消化腺功能。散步时平稳而有节律地加快、加深呼吸，既满足了肌肉运动时对氧供给的需要，又对呼吸系统的机能给以锻炼和提高。尤其是膈肌活动的幅度增加，有类似气功的妙用，可增强消化腺的功能。

世界卫生组织认定走路散步是“世界上最好的运动”。研究表明，走路多的人身体会更健康。无论是徒步旅行还是计步运动，都可以起到锻炼身体的作用。运动医学博士赖维也说：“轻快的散步20分钟，就可将脉搏的速率提高70%，效果正好与慢跑相同。”美国心脏病专家柏杜西曾说：“相信我的话吧，轻快的散步比慢跑有益处，而且是不论属于哪一阶层的都能做得到。”

散步看似平凡，却有良好的健身作用。须知最高深的往往最平凡，最有效的往往最简单。走路是最安全的运动方式，它不像踢球、游泳、跑步、爬山等那样激烈，男女老少皆宜。

大步快走健身法

中医养生认为：动能生阳、百练不如一走。晚上9、10点早睡可以补足肾精，然而仅仅早睡是不够的，还要早起锻炼。清晨5、6点起床，快步走2～5公里。

一、大步快走的要领

（1）清晨散步时，空腹、闭口，以鼻子呼吸，尽力迈开双腿，甩开双臂，大

步流星的大步快走。注意大步快走的速度要适中，不可太快。如何知道自己的步速适中？大步快走时，不气喘吁吁为标准。

大步快走时，可以快走一段时间。感觉有些气喘，可以放慢速度大步走一段时间，气息调匀之后，再大步快走一段时间，要懂得自我调节。总之大步快走的速度既不可过快，导致自己气喘吁吁则不好，也不可过于慢，速度自己掌握。同时，要注意呼吸均匀，不可气喘。

大步快走强身补肾的关键，是要走出“两种感觉”——走出节奏感、走出身心愉悦感。无论是快速走还是慢步走，节奏感很重要，要始终处于节奏感中。当你走路找到节奏感时，你会感觉越走越爽，越走越精神，越走越过瘾，越走越身心愉悦，欲罢不能！这时就找到感觉了，进入状态了，就上瘾了，哪天不走，就觉得不对劲。节奏感很抽象，没办法说清楚，只有大家自己体会了。

有人问，怎样才能找到节奏感？其实很简单，当你快走处于愉悦感之中，你必定处于节奏感之中，你就已经找到节奏感了。节奏感就是愉悦感，愉悦感就是节奏感，两者是一不是二。当你走出节奏感时，你就会处于身心愉悦感中；相反当你走出身心愉悦感时，必定处于节奏感中！走完微微出点汗，身心很爽。

青年作家王国平向南怀瑾先生请教关于散步的问题：“我也曾向南师请教走路的方法。南师说：最好的方法就是抬腿时像老虎那么有力，落地时像狸猫那么轻柔，落地时意念中要让脚尖紧紧抓地。快走的时候，全身要放松，双手要自然甩动，甚至可以甩到与肩平。很自然的，你会越走越快，血脉越畅，经络越通，最后就会感觉到好像御风而行，要飞起来了。按照南师的意见，我每天晚上都会顺着太湖大学堂的环形公路，快走两圈，约四十分钟，换来一身大汗淋漓，然后再去做七十个仰卧起坐，换来浑身腰酸背痛，三个月下来，瘦了二十斤。”

这里说明一下，王国平当时比较胖，快走起到了减肥的作用。还有快走要掌握好“度”，就是不管你怎么走，不要走的气喘吁吁，不要大汗淋漓。因为中医讲“大汗亡阳”，出大汗会伤身的，会损害人体阳气的，锻炼时微微出汗即可。

（2）道路的选择，以平坦大道为宜。过于陡峭的坡路，走不出节奏感和身心愉悦感。

（3）可以边走边听歌曲。比如，戴耳机单曲循环反复听《我相信》、《红日》、《奔跑》等积极向上的快节奏歌曲，容易找到节奏感、身心愉悦感。当走出节奏感时，就可以不听了。如果找不到状态，不妨听快歌、劲曲帮助调动出节奏感来。总之，要懂得自我调节。

二、大步快走的优势

大步快走与跑步的对比：

呼吸：大步快走呼吸均匀，跑步容易气喘。

愉悦感：大步快走 5 公里容易走出愉悦感，跑步 5 公里愉悦感少，感觉累。

心脏压力：大步快走 5 公里心脏压力小，跑步 5 公里心脏压力大。

体能消耗：大步快走 5 公里体能消耗少，跑步 5 公里体能消耗大。

健身效果：大步快走 5 公里身体微微出汗，身体发热。跑步 5 公里大汗淋漓，“大汗亡阳”，不利于养生。

适应性：由于长期手淫对身体健康的破坏，大家的身体底子普遍差，以大步快走的方式健身，更适合大家。如果愿意跑步的戒友，在坚持一段时间的大步快走之后，身体恢复得比较好了，再转为以快走为主、慢跑为辅，这样更加合理。

条件限制：大步快走不受时间、场地的限制，最易实行，随时随地都可以进行。跑步则受时间、场地的限制，必须是清晨、人少车少的地方。

总之，大步快走的健身效果远超跑步。

三、大步快走的体验

晨起大步快走，不仅可以强身、补肾，而且可以走出精气神，使心态处于一种积极、向上、阳光的精神状态。

心态的变化：仅仅大步快走了三、四天，走出状态后，发现自己心胸开始涌动一种豪气与气势，焕发了青春活力。

白天行走的变化：自从晨起大步快走后，现在白天走路虽然慢，但一下就处于晨起大步走的节奏感状态中，和以前的走路状态不一样了。现在白天走路不仅仅是走路，是随时随地处在健身状态。以前平时走路腿总是伸不直，自从晨起大步快走后，腿一下就伸直了，身板也挺得笔直。走路姿态由以前略有驼背、曲腿

小步，变为昂首挺胸、直腿大步，焕发了精气神。

散步健身法

（1） 散步的要领

首先，散步前全身自然放松，调匀呼吸，然后再从容散步。若身体拘束紧张，必然影响肌肉和关节的活动，达不到锻炼的目的。

其次，散步时步履宜轻松，状如闲庭信步，周身气血方可调达平和、百脉流通。散步时宜从容和缓，不要匆忙。这样悠闲的情绪、愉快的心情，不仅能提高散步的兴趣，也是散步养生的一个重要方面。

第三，散步须注意循序渐近，量力而为，做到形劳而不倦，否则过劳耗气伤形，达不到散步的目的。

（2） 散步的速度

快步：每分钟约行 120 步左右。久久行之，能兴奋大脑，振奋精神，使下肢矫健有力。但快步并不等于疾走，只是比缓步的步履速度稍快点。

缓步：每分钟约行 70 步左右。可使人稳定情绪，消除疲劳，亦有健脾胃、助消化之作用。这种方式的散步对于体弱者尤为适用。

逍遥步：是一种走走停停、快慢相间的散步，因其自由随便，故称之为逍遥步。对于肾虚或病后需要康复者非常有益。

（3）散步的时间

清晨散步：早晨起床后，或在庭院之中，或在林荫大道等空气清新，四周宁静之地散步。但要注意气候变化，适当增减衣服。

食后散步：古人讲：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化。”说明饭后缓慢散步能健脾消食，延年益寿。注意饭后散步只能缓慢行走，不能快走，快走会导致肠胃病。

白天散步：白天随时随地以走路代替坐车，起到健身作用。

走路的量

运动时间太短起不到恢复身体的效果。运动时间过长、过度又会伤害人体肾精阳气，降低人体免疫力，使精神疲惫、体力恢复慢。每个人的体力不同，总体原则是以运动后轻微出汗、自我感觉不疲劳为度，把握好时间和量。

专家认为每天走 6000 步才能达到健身的效果。每天走 6000 步≈3 至 4 公里距离≈30、40 分钟中等强度运动。每天的运动量保持 40 分钟～60 分钟是最好的。

有些戒友每天只散步 10～20 分钟，量有些少了。散步量不够，起不到康复身体的作用。然而有些戒友为了恢复身体一次走十几公里也太过了，过大的量会耗伤肾气，也是有害的。每天一次走 6000 步，是最健康的步数。

每天能走 10000 步是最好的。每天日常生活中上下楼、单位里、上下班的路上、外出等走路加起来就有 4000 步，除去这 4000 步，剩下的 6000 步是真正能够改善大家健康的。这 6000 步最好一口气走完，只要你一口气把这 6000 步走完，你的健康状况就会有质的改善。最佳的散步锻炼时间是早上 5 点～7 点。

为了让散步这种健身方式发挥作用，我们需要做到“三、五、七”。“三”指的是每天至少步行 30 分钟，走 3 公里以上；由于每次运动带来的好处只能持续 48 小时，长期规律的运动才能让身体真正受益，所以每周散步不少于 5 次；“七”，最佳的健身次数是每周散步七次，也就是每天都要散步锻炼。运动还有“三有”、“三不为”，“三有”是指有恒、有序、有度。“三不为”指不攀比、不争强、不过量。

为保证锻炼效果，早上快走每次要走 40～60 分钟。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动量，从半小时开始，逐步适应后就要坚持每天锻炼。如果晚饭后散步，应在饭后半小时至睡前两小时范围内进行。

散步是东西方医学公认的最简单、最有效、最迅速、最安全的康复身体的健身方式。要想身体好，先从走路散步做起。

散步，走出健康，走出精气神，走出青春活力！

生活方式是康复关键

科学研究表明，人体健康有五大决定因素：父母遗传占 15%，社会环境占 10%，自然环境占 7%，医疗条件占 8%，而生活方式占 60%，几乎起了决定作用。这么

看来，生活方式是影响身体健康最重要的因素。

有位戒友成功戒色二百天了身体也没有康复的迹象，反而身体状况每况愈下。为什么呢？他说：“我以前的生活状态是无序、混乱的。具体表现在熬夜、晚起、读书及锻炼身体时断时续，不能持之以恒、执行力弱、幻想多、实干少，害怕承担责任、沉迷网络电视剧、电影（还是因为没有人生奋斗目标，精神上空虚无聊，借此来逃避现实）。可是身体症状的加重让我惊恐不安，我以为都戒了这么久了，可是身体恢复没有一点儿向好的迹象。我于是消极悲观自暴自弃，进而又掉入破戒的怪圈，这实在是一个恶性循环。大家可以设想一下，我只是戒色而不改变其他一连串的坏习惯，不管戒多久，能让身体症状不再加重就谢天谢地了，我却还幼稚地幻想安慰自己只要戒色了身体就会恢复，人生就会迎来大的转机，这简直是异想天开。”后来这位戒友遇到《戒色七部曲》，每天开始认真落实《戒色七部曲》日课，身体、心态开始全面恢复了，也找到了工作，各方面都发生了好的转变。

这个案例说明了什么？要想身体快速恢复，不仅仅要戒掉淫习，还要彻底戒除沉迷游戏、网络、电视剧电影，以及懒惰、熬夜等坏习惯，全面养成远离网络、早睡早起、运动锻炼、多读好书、清淡饮食、融入社会、努力奋斗等良好行为习惯和健康生活方式，这样才能彻底恢复身体。

大家要想彻底戒掉恶习以及身体真正康复，就要从《戒色七部曲》日课入手，全面落实《“系统戒色论”体系》，改掉所有不良坏习惯，树立积极人生态度，养成良好行为习惯，形成健康的生活方式。这样不但可以彻底戒掉淫习，而且可以较快的恢复身体健康。

总　结

康复身体如果不讲究正确的健身方法，反而会使身体越来越差，还不如不锻炼，所以如何康复身体是大有讲究的。

肾虚者康复身体，要注意“三个变量”：健身的方式（散步、快走）、健身的时间（清晨 5～7 点）、健身的量（6000 步/天）。把握好健身的方式、时间、量，才能做到付出同等努力达到最大的效果。

要想身体恢复健康，就要从《戒色七部曲》前两条早睡早起、健身（散步、快走或传统养生功法）做起，每天全面落实《戒色七部曲》日课，养成良好生活习惯和健康生活方式，那么身体就会渐渐康复了。

呼吸决定运动方式的优劣

很多戒色新人为了快速康复身体，采取了跑步、仰卧起坐、俯卧撑以及到健身房锻炼等运动方式，而且运动量很大，每天跑步一小时，仰卧起坐、俯卧撑各做 100 个等等。其实这样的锻炼方式存在隐患，对身体是有伤害的。

过度跑步的问题

多年以来跑步一直被社会大众视为理想的锻炼方式。只要一提锻炼身体，很多戒友第一个想到的就是跑步。

现代科学观点认为跑步能改善健康水平和心脏功能，还会促进代谢，减轻体重，而且除了准备一双训练鞋，什么成本都没有，随处可练。跑步这种锻炼形式从上个世纪七十年代开始流行，如今成了解决很多健康问题的万能药。

跑步真的是最佳锻炼方式吗？真像人们说得那么好吗？为什么千百年来古代修道家、养生家、武术家们创造了那么多的养生功法，却唯独没有提倡跑步呢？既然古人能创造出我们现代人创造不出来的养生功法，为什么几千年来从没有听说过哪位古人提倡过跑步？古人的智慧比我们高，不可能不知道跑步这种技术含量低的锻炼方式，这个问题值得大家深思。凡是能流传几百年甚至上千年的养生功法，一定是经过了历史的检验。大浪淘沙，不好的养生功法一定会被历史无情的淘汰。跑步这种锻炼方式的流行时间才距今 50 年多年的历史，还有待时间的检验。

凡事都有两面性，尽管适度跑步对身体会有益处，可是从科学观点来看，过度跑步也存在一些问题：

第一、心脏变小。心脏是一块肌肉，如果你坚持过量跑步，强迫它长时间工作，心脏会缩小。

第二、膝盖关节劳损、加速关节老化。平常走路时我们的膝盖会受到大约 1.5 倍体重的冲击，而当我们跑起来的时候，这个冲击达到近 3 倍！也就是说，一个 70 公斤的人跑步时膝盖所受的冲击大概是 210 公斤！如果这种冲击力量反复折磨关节，久而久之身体最薄弱的关节就无法发挥正常功能，首当其冲的就是踝关节、膝关节。过度跑步的结果是，很多人的膝盖和踝关节受损。

【案例】网友在深圳的大姑凉

我曾经每天跑步六公里，坚持了两年。直到后来把膝盖跑伤，只要连续久坐超过20分钟，站起来后就不能走路，医生建议我不能再跑了。停跑一个月后，膝盖恢复了，但我也不敢再跑了。

【案例】大学生小宋

20岁出头的女大学生小宋，每天早起跑步10公里，可谁知才跑了3、4天小宋的两个膝盖却“废了”，膝盖疼得走不了路。经过医院检查，其胫骨内侧有大片骨髓水肿，并有裂缝骨折线，是应力性骨折。原因是小宋平时不太运动，突然一下过量的运动，加之跑步方法不对，当肌肉变得疲劳后，无法吸收额外的冲击力，就把这种压力转移到骨骼，最终导致骨骼出现小裂缝甚至严重挫伤。

第三、代谢紊乱、消耗能量。与所谓任何运动都会加速代谢速度这种流行看法相反，跑步不仅不会加速代谢，而且还恰恰相反，长跑会导致代谢紊乱，让人体能量储存消耗殆尽。没有了能量，只好去消耗新的肌肉组织以供身体使用，导致消耗肌肉组织的问题越来越严重。

【案例】戒友占海

我的手淫史长达26年，2017年11月22日经一同事提醒开始戒色，已经戒了两年四个月了，至今一次未破。关于跑步，我最有发言权，我自2011年10月13日开始跑步，每天至少10公里以上，就这样一直跑了9年整，2017年12月份首次尿血。当时还以为是戒断反应，休了一个月后恢复跑步，还是每天至少10公里。直到2019年9月4日再次尿血，黑红色的血尿，停跑至今。今生今世戒除跑步习惯永不复跑。

点评：如此锻炼不是养生而是伤身。每天跑步10公里是剧烈运动，会大量消耗人体肾气与阳气，时间长了一定会严重伤身。

第四、无法减肥。跑步不仅不会让你苗条，相反会让你脂肪增加。脂肪是人体最好的能量来源之一。你跑得越多，身体为下一次跑步准备的能量就要越多，于是你脂肪越存越多。

第五、增加脂肪团。脂肪团是循环系统和皮下组织引流故障的表现。跑步会

增加臀部和腿部出现脂肪团的几率。如果锻炼时间太长，经常跑步，会产生损坏细胞的自由基，会让脂肪团复杂化。

第六、导致心脏不适与各类心脏病，引发各种伤病，甚至猝死。

有很多的人在熬夜、加班以及在身体疲劳的状态下，依然坚持跑步，会造成大脑缺氧、体内血糖含量降低，出现头晕、胸闷等症状，还会加重心脏的负担，严重时会引发心脏疾病。熬夜往往就是引发晨跑猝死的最大真凶。

睡眠不足或休息不足，会造成我们体内新陈代谢失调，坚持跑步不仅没有起到锻炼的效果，只能加重身体的负荷。

【案例】猝死悲剧

长跑是一种剧烈运动，马拉松比赛现场每年都会出现猝死的悲剧。在 2015 年北京马拉松比赛中，当比赛进行到国奥村附近时，不少参赛者体力透支，连续出现心脏骤停、严重腹泻、高热、抽搐、意识障碍等急症。其中 8 名参赛者被 120 急救中心送到医院进行抢救，除了 1 名轻症运动员经治疗后回家，其余 7 名重症患者被收住院进行抢救治疗，经过抢救后才基本脱离生命危险。

不要说马拉松这种高强度的长跑，即使一般性的跑步锻炼，世界各地也经常发生猝死的事件。我们这里就有人早上晨跑锻炼，结果跑着跑着一头栽倒在地突然死亡了。

第七、加速骨骼、肌肉的老化和损伤。

跑步强度太大，不及时休息，会出现肌肉痉挛现象，加速骨骼和肌肉的老化和损伤。剧烈的运动会使身体含氧量降低，诱发多种炎症的发生，使皮下胶原蛋白大幅度流失，加速衰老。

第八、皱纹变多，提前衰老。

如果跑步运动强度适当，会加速细胞的新陈代谢，使皮肤保持水润光滑，延缓衰老。如果跑步强度过大，在肌肉劳损所产生的乳酸作用下，“白细胞介素-15”促进作用反而会被抑制，自己的皮肤也变得越来越粗糙，弹性降低，甚至皱纹也变得越来越多，仿佛是因为跑步而“变老”了一样。

不可争辩的事实是，跑步操作不当会出现伤害身体的副作用。研究表明，每

天跑步 40 分钟是人体能够承受的最大极限。长期坚持跑步，难免会落下一些小伤小痛，轻的是肌肉疼痛，严重的就是膝盖疼痛、肌肉拉伤，甚至足底肌膜炎。跑步强度过大，如果没有充足的休息，身体很难得到恢复，会加速身体衰老的进程，只会让身体素质越变越差。

强度大的锻炼，比如跑步、仰卧起坐、俯卧撑、健美操以及健身房的锻炼方式属于力量训练、耐力训练、爆发力训练，这些现代体育所提倡的锻炼方式对于补足肾气、康复身体作用不大，相反消耗了人体大量肾精阳气。有些人在健身中心运动后大汗淋漓总感觉特别好，实际上那是精气外露、外泄，并不是好事。真正的运动是养精而不是散精，人最佳的状态是精气含蓄的，而不是脸红红的像桃花一样精气外泄叫健康。

中医对于运动的观念是大动不如小动，小动不如微动，运动应该量力而行。中医养生学认可的是散步，而不是跑步。适当运动锻炼能促进身体健康，过度运动锻炼会伤害身体健康。不是说只要你锻炼了身体就一定会康复，如果你不懂中医养生原理而蛮干，还不如不锻炼。

跑步是一把双刃剑，适度的、低强度的跑步对身体会有一些益处；高强度、高烈度的跑步一定会伤害身体。无论是对于身体健康的人还者虚弱的人来说，过度跑步都是不合适的、有害的。跑步一定要循序渐进，要适度、适量，不用太在意跑步量的多少，量力而行，适度即可。

健身的误区

很多戒友对于运动健身都有错误的认识，不恰当的运动方式不但不能恢复身体，反而进一步损伤了身体。

一、部分西方体育的运动方式不利于肾虚戒友康复。

肾虚的戒友不适合西方体育的跑步、俯卧撑、仰卧起坐、引体向上这些剧烈运动和健身房的锻炼方式。因为这些运动方式练习的是肌肉，是以力量训练、耐力训练、爆发力训练为主，要大量消耗肾气、阳气。然而，戒友需要的是温和的恢复肾气、培补阳气的中华传统养生方式，以上那些西方体育的锻炼方式对于身体虚弱的戒友是不合适的。

二、晚上健身或夜跑，耗尽人体一天最后的阳气。

戌时（19 点至 21 点），人体经脉中的心包经最旺，这个时候利于入睡，所以晚上不要剧烈运动。

现在很多白领每天上下班各种工作已经很辛苦了，到了晚上还专门找时间到健身房运动，直到大汗淋漓，认为这样才是健康的。可是中医子午流注告诉我们，戌时(19 点至 21 点)心包经最旺，利于入睡，所以晚上不要剧烈运动。晚饭后的散步，也应该在晚上 9 点之前结束。

早晨人体阳气升发，我们要顺应阳气升发，这时候运动锻炼是合适的。晚上人体阳气消退、阴气增长，剧烈运动会扰乱人体气血正常运行，这个时候不适合锻炼。

三、肾虚戒色者的最佳康复方式是散步，不是跑步。

一提到锻炼身体，几乎所有的戒友第一反应就是跑步，把跑步与恢复身体健康划了等号。其实这是一个普遍存在的认识误区。

跑步是一种剧烈消耗体能的运动，会大量消耗人体肾精阳气。适当跑步是有一些益处，但是对于身体虚弱的戒友来说，过度跑步不但不养生，还会伤害身体。戒友因为淫习掏空了肾精，身体处于非常虚弱的状态，跑步这种剧烈运动会进一步消耗本来就不足的肾精阳气，不但不能恢复身体，相反会使身体更加虚弱，无疑是雪上加霜，在伤口上撒盐。

中医并不提倡跑步，因为剧烈的跑步会导致宗气外泄，有损健康。华佗发明五禽戏的时候对徒弟说：“人体欲得劳动，但不应使之极尔。”就是说，人适当运动对身体有好处，但是运动太过反而会对身体造成伤害。中医养生一般不建议跑步，认为最好的运动是散步。

【案例】戒友活在当下的健身感悟

我跑步三年，对身体恢复没有一点帮助。都说锻炼增强抵抗力，可是我跑步三年，经常跑 40 分钟到一个小时，抵抗力免疫力反而没有增强。后来学习了《走向光明》才知道，对于正常人来说，跑步可以增强抵抗力免疫力，但是手淫的人往往身体处于一种虚弱状态，不单单是跑步，俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等剧

烈运动对于肾气的恢复不但不会有帮助反而适得其反，这些体力运动最好都不要做。

以前我跑步回到家什么也不想干，只想睡觉，一上午都没精神。我改为快走以后，只会适量的出点汗，每天非常精神，说明了戒色前辈说的话没有错。传统养生功法比西方的体育运动更有价值，具体的养生功法请大家参考《走向光明》里健身养生的文章。建议大家实践快走、散步、固肾功、蹲墙功、金鸡独立、站桩、五体投地功这些前辈们实验过的养生功法。

【案例】戒友果云

我以前戒色的时候，跑过半年步，风雨无阻，基本天天跑半个小时以上，后来身体反而更虚弱了。现在学习了《走向光明》开始落实《戒色七部曲》日课以后，才认识到跑步的缺点，改为快走后身体越来越好了。

【案例】戒友志气的健身感悟

跑步这事我深有感悟。之前每天六点起床晨跑一小时，然后去上课，一上午都在打瞌睡，导致学习效率特别低。所以身体虚弱的人不适合跑步，锻炼应该从快走开始。现在不跑步了，每天六点半起床，工作一天一点都不困，中午都不用午休。

【案例】戒友若水

是啊，我也一直觉得跑步很好，在学校我坚持了四年，结果体质一点没增强。工作后，我的同事们在宿舍用健身器材锻炼，做俯卧撑，还办了健身会所的VIP卡。我以为他们体质不错的，没想到军训的表现就实证了这样锻炼是错误的：一个活动就让几个人受伤了，教练都生气了。这还是最常规安全的项目，我还以为他们常去健身应该很能扛的。军训的时候教练惩罚我们队长做60个俯卧撑，结果他两肋的筋受伤了，要两周才能恢复。我有两个亲人晚上10点睡早五点起，却没进过医院。现在人都是追求外部肌肉，内部却是豆腐渣，外强中干。

现在这个时代，一旦有问题的观点被大众接受了，你说出真相别人反而不相信。曾经有位戒友为了恢复身体，每天进行剧烈运动（跑步一小时），我给他指出了弊端，结果下次看到他《戒色七部曲》日课的健身仍然是跑步，根本不听。

还有一位戒友听说了跑步的弊端，不但不相信还认为是胡说。人一旦先入为主地接受了一些观念，纠正起来非常难。碰到真相容易，相信真相却很难。

西方体育提倡的“更高，更快，更强”是以竞技为目的，参加比赛的人员都是身体素质较好、有运动天赋的年轻运动员。一旦运动员的年龄接近 30 岁，就该退役了。运动员取得优异成绩的背后是要付出代价的，退役后身体或多或少都有伤病，这是因为大运动量的训练带来的副作用。

大家要清楚，我们运动锻炼的目的不是竞技体育为了出成绩拿奖牌，而是为了恢复身体健康，应该以温和运动和传统养生功法为主。竞技体育的运动项目与运动量是否适合自己，这是一个大家要深思的问题。

无伤害跑步——12 字慢跑诀

很多人锻炼身体的认识就是跑步，殊不知跑步的方式方法不对反而会伤害身体。很多戒友就是想通过跑步锻炼身体，那么怎样才能做到无伤害跑步？

如果一定要坚持跑步锻炼身体，又不想让身体受到伤害，建议遵循 12 字慢跑诀：“短时距离、走跑交替、隔日一跑”。

（一）“短时距离”的慢跑。是指短时间（15 分钟之内）、短距离（1 公里左右）的连续慢跑。

根据世界卫生组织的建议，每人每周进行大约 150 分钟的中等强度有氧运动（跑步、游泳等），相对而言最合适。过量跑步，反而会对身体造成伤害。也就是说，每天跑步 20 分钟是身体最合适的运动量。每天 20 分钟的跑步量，是针对无手淫恶习的健康正常人来说的。对于肾虚的戒色者，建议每天的跑步量控制在 15 分钟之内。

（二）“走跑交替”的慢跑。是指采取“快走为主 + 慢跑为辅”的组合锻炼方式，以 30～40 分钟的快走为主、5～15 分钟的慢跑为辅，交叉进行。具体方法是：走一会、跑一会，交替进行。比如先快走 5 分钟，之后慢跑 2 分钟，然后快走 5 分钟……如此走跑交替进行。

（三）“隔日一跑”。无伤害慢跑有短时距离、走跑交替这两种形式，大家可以采取其中一种慢跑形式。然而，无论你采取哪种形式的慢跑，都不需要天天跑，隔天慢跑一次即可，不慢跑的那天纯粹快走。

如此遵循 12 字慢跑诀，就是采取低强度、低烈度、短时间、短距离的慢跑锻炼，不但可以长久坚持，而且对身体不会造成伤害，这才是科学锻炼方式。

跑步中出现胸闷、胸痛、心悸、头痛、异常心律、呼吸困难、意识模糊等情况，可能是运动性猝死的先兆症状，须及时排查。所以，在跑步中如果感觉身体不适，应该马上停下来，千万别硬撑着。

总之，用跑步康复身体的原则是：以大步快走为主要锻炼方式，以慢跑为辅助锻炼手段，落实“12 字慢跑诀”。建议每天快走 30～40 分钟，慢跑 5～10 分钟，这个运动量比较合适。

不得不说的提示：

中医经典书籍《黄帝内经》从头到尾都没有赞成跑步，后世中医学也不赞成跑步。中医认为，最好的运动是散步。

呼吸决定运动的效果

年长一点的人在20世纪90年代都应该看过一档节目，就是中央电视台的“健美 5 分钟”栏目。这个节目当时非常火爆，有很多人效法节目里的马华老师，每天在家里激烈地跳操锻炼身体。然而，就在几年前，我们却听到了马华老师因病去世的噩耗。这个我们眼中最健康、最健美的女性就这样离开我们了，留给我们的是无尽的遗憾。

现代体育所提倡的锻炼方式如果运动过量，对身体是有一定伤害的。运动过量不仅让精神紧张、削弱免疫系统的功能，还增加了运动受伤的机会，如骨骼和关节损伤，肌肉、肌腱或者韧带拉伤等伤病。很多运动员由于激烈运动导致受伤，如打破世界纪录的跨栏运动员刘翔跟腱断裂，篮球运动员姚明脚骨折等等。还有很多运动员年轻时就是因为运动导致大汗，“汗出当风”，后来人到中年肩关节、膝关节风湿发作，疼痛难忍。

这些留给我们的是对于运动的思考，剧烈的出汗运动，真的有利于我们的健康吗？

从中国传统医学的眼光看，这或多或少是有损身体的。因为激烈的运动导致呼吸急促紊乱，气血就不会调和，所谓“气不和”，五脏就不能稳定，随之心情也会变得浮躁，“心烦气乱”。因此对于养生保健，这种运动显然不能作为锻炼方法长久进行。

运动员退役后比平常人显得衰老。因为他能量耗损大，身体消耗就大。运动员的运动寿命一般也就是 10 年左右，假如说一辈子都这么耗费下去的话，那他的寿命肯定会受到影响。

中国古代所提倡的锻炼方法，其要点在于不要让呼吸起伏急促。呼吸一旦起伏急促了，人的气就乱了，全身的气血就乱了，身体就不好了。因为人的呼吸跟生命能量的关系是非常大的。所以说，我们在运动的时候尽量不要让呼吸变得紊乱。

人在小的时候，特别是婴儿的呼吸，仔细观察你会发现他呼吸的时候整个胸腹部在一起起伏，这叫丹田呼吸。人随着年龄的增长，呼吸会越来越浅，从原来的吸口气可以气沉丹田到后来变浅变短。人到中年，很多人吸一口气就憋闷在胸口这个位置，无法顺畅地沉下去。所谓“胸闷气短”，尤其是说话多了之后，感觉整个胸口呼吸不畅，好像闷住一样，气不够用，甚至呼吸变得很用力才能喘上来，北京话叫做“叨气”，好像一口气拔不上来了。用中医眼光来看是“宗气不足”，从呼吸已经看出身体衰老的征象了。随着年龄的增大，呼吸变得越来越浅，越来越粗重。老人晚上睡觉的时候，呼吸是很粗的。濒临死亡的人呼吸是非常浅的，呼吸非常困难，是所谓“喉头呼吸”，在医院的重症监护室里，很多临终的患者，喉头吊着最后一口气，咽了便去了。

呼吸，从小时候的丹田呼吸，到中年的胸闷气短，再到垂危时候的喉头呼吸，随着年龄的增大和身体的衰老，整个呼吸变得越来越浅，越来越粗。有经验的医生听听患者的呼吸配合诊脉，就能判断病情。因为一般疾病状态下，人的呼吸会发生变化，会变得粗重，节律变得不稳定，其中的规律，根据五脏之别来分别判

断。呼吸对于健康至关重要，呼吸一定不能紊乱、急促、起伏不定，否则对于身体是有损伤的。

运动的时候要心平气和，因为心里处于平静状态的时候，呼吸就变得平和。当你激动的时候，可以关注一下呼吸，肯定是短促的。当你心情舒畅的时候，呼吸肯定是顺畅的。很多人说的胸闷，其实就是心闷。心里面闷住了、打结了，气就闷住了。

综上所述，正确的运动是让呼吸变得越来越深长，而不是让呼吸变得短促的运动。

中国自古以来的运动方式都是让呼吸变得平缓的，像五禽戏、八段锦、易筋经等，都是缓慢绵长的。正所谓“内练一口气，外练筋骨皮”，这是武术的说法，也是锻炼身体的秘诀。“内练一口气”是根本，中国传统的运动方式就能使这口气越来越顺畅，这便是健康长寿的运动方式。

到了晚清、民国之后，尤其是现在，我们都知道有一种运动对身体非常好，就是太极拳。因为练习太极拳得法的话，呼吸是非常顺畅的，而且身体的生命能量会得到非常好的补充。

五禽戏、八段锦、易筋经是目前国家体委承认的锻炼身体的功法，都是非常讲究呼吸的。以太极拳为代表的内家拳术，这些运动是中国古人的锻炼方法，要求动作缓慢、柔和、中正、安舒，呼吸细、匀、深、长，精神放松、宁静。动作越慢，呼吸越深，人就越容易进入安静的状态，进入定境，呼吸就会越来越深长，很久才换一口气。民国时期，太极名家孙禄堂先生晚年功夫进入化境，完整演练一套太极拳时可以将湿毛巾扎住口鼻，据其弟子介绍，孙先生如此并非不呼不吸，而是在半个多小时练拳的时间里呼吸微微，“气若游丝”，呼吸近似停止，接近古人所谓的“胎息”状态，这足以说明太极拳“养气”功夫之深。通过传统功法中动作和呼吸的锻炼，心神容易安静下来，放松下来，而把气血充实起来的实质方法就是静，人安静了，气血充实了，身体自然就强壮健康了。

现代体育所提倡的锻炼方式运动急剧而短暂，很容易出大汗，这样是不利于养生的。运动的时候要微微出汗，就像毛毛细雨一样，滋润大地，虽然量不大，

但能滋润得很深。所谓“春雨贵如油”，这样的微汗出透，能把寒气、病邪和一些代谢垃圾彻底排出体外。

运动不要大汗淋漓，大汗就像瓢泼大雨，下完之后往往土地表面积水泥泞，而土壤里面依然是干燥板结的。这种大汗不但不能把寒气排出，反而很容易打开毛窍让风寒外袭。中医有一个说法叫“大汗亡阳”，就是说大汗淋漓会让全身的阳气蒸腾出来消耗掉，导致阳气的衰亡。

什么样的人容易大汗淋漓呢？除了激烈运动的人，身体元气不足、表阳虚弱的人都容易大汗淋漓，并配合着容易感冒，所谓“卫气不足”。出大汗是一个能量代谢的过程，是非常消耗体力、阳气、肾气的，对身体不好。因此，身体虚弱、元气不足的人不要剧烈运动，也不要去蒸桑拿出大汗，这样会使人元气更加虚损。

大多数戒友身体虚弱、元气不足，剧烈的运动方式对身体伤害很大。最好选择那些能够持久、呼吸匀称一点的运动，如快走（大步走）、固肾功、五禽戏、八段锦、易筋经、蹲墙功、鸟飞式、站桩、静坐、通臂劲、五体投地功、太极拳等。

传统的养生保健运动具有柔静、舒缓的特点，可以起到生发阳气、培补元气的作用，这样运动才能够康复身体，恢复肾精元气。康复身体，建议大家要多学习中医养生原理。

【按：本文部分内容引用了彭鑫博士《你运动得当吗？呼吸决定运动的效果》一文的内容。】

康复身体的养生功法

很多戒友由于多年恶习伤肾已经很严重了，身体有很多病症，所以特别关心应该怎样养生才能康复的问题，下面就介绍几个让身体康复的养生功法。

传统固肾功（慢版）

传统固肾功是一种很好的养生功法，对于戒友恢复肾气、固肾强身、治疗频繁梦遗有很好的疗效。

很多戒友都看过《戒为良药》，该书中提出了快速版固肾功，书中写道：“做这个动作时要感觉到大腿后侧的韧带好像橡皮筋一样拉紧、拉直，拉长，找到这个感觉后，要不断强化这个感觉，这样就好比在给精关上螺丝加固，我每天做500次，晚上上床睡觉前必做200次，我建议晚上睡觉前一定要做这个动作，这个动作就好比在给精关上锁。你睡前不做这个动作，那就容易出现遗精”。这个观点是否正确，真的不好评价。实践是检验真理的唯一标准。戒友的反馈是最可信的，来听听戒友们的实践感言吧：

有一位戒友说“《戒为良药》的快速版固肾功，我从高三暑假做到现在已经坚持7年了，事实上效果不明显，很一般。现在已经不做了。”

另一位戒友说“我做了三年飞翔固肾功，我觉得有把韧带拉坏的嫌疑，后面就没做了。我的韧带可能已经拉伤了，幸运的是至今没有任何不适。说是固肾，对治遗精从来没有效果，该遗还遗，更不用说强身健体了。”

还有的戒友反馈说“没用，该遗还得遗，反倒站桩对我效果很好”、“我做过那个快版固肾功，没效果的，反而加重遗精”。

还有位戒友说“我做《戒为良药》的快版固肾功导致严重失眠，有的时候整夜都睡不着觉。自从上个月知道快版固肾功的危害后就没有在做了，失眠也渐渐好起来了。”

戒友Beginner说：“我一直做的都是彭鑫博士的慢版固肾功，效果挺不错。后来我看了《戒为良药》之后就改做快版固肾功了，不仅没什么效果，晚上还失眠了。我也是这几天看了这方面的文章，才知道这个事实。因为我一直在睡前做快版固肾功，就一直失眠。偶尔有时候晚上没做了，反而就没失眠了。中间我也

有怀疑过是不是做固肾功导致失眠的，但我也只是想想没在意，后来还是一直睡前在做。之前做彭鑫慢版的，就不会有这样失眠的情况。哎，这也算是一个经历吧，好在现在知道了真相，真的很感谢前辈们！

为什么提到快版固肾功呢？因为很多戒友之前用《戒为良药》的方法戒不掉色，现在转为用《戒色七部曲》戒色，但是思维依然受该书的影响继续在做快版固肾功。既然转为用《戒色七部曲》戒色，最好使用我们推荐的彭鑫博士慢版固肾功。

固肾功的正确做法是：做的速度太快是没有丝毫效果的，舒缓、轻柔的练习才有利于补肾。10秒完成一个完整的固肾功，一分钟做6个比较合适，当然速度还可以更慢一些。建议大家每天做100个，可以分4组完成，每组25个。因为每个人具体情况不同，具体做多少个适合自己，大家可以灵活制定数量，不必拘泥于我们的建议。

网上有中医彭鑫博士示范的传统固肾功视频，大家可以搜索学习，这里就不具体介绍了。传统养生功法“八段锦”里面的“两手攀足固肾腰”，这个动作与传统固肾功的养生效果是一样的，建议大家试试。

蹲墙功

蹲墙功，又叫面壁蹲墙松腰法，是一个动作简单、效果显著的健身方法，原是内家拳用来松腰的秘法，在古代武术界曾是密不外传的强身健体功法，现在推荐给大家。

一、功法效果

中医认为，腰在人体中非常重要，腰部放松、灵活、气血流通，可增强肾的功能，使人元气充足，故古人有“命意源头在腰隙”之说。

现代医学证明，腰部不能放松，可引起众多疾病的发生：其一，阻滞背部气机上升，轻则背部酸痛、头晕、眉间闷胀、腹满、腹胀等；重则气机走窜，甚至不能自控。其二，影响命门之火对水液的蒸腾，男性可出现遗精、白浊，甚至癃淋；女性则白带增多，月经不调，小便频数等。

通过蹲墙练习，放松腰部，能壮腰强肾、畅通督脉、平衡气机、调理脏腑，

强筋健骨、增强体质、延年益寿。女人练习可以防止妇科疾病，肥胖者练习可以瘦腹祛脂，瘦弱者练习能够强壮丰满。本功法简单易学、安全高效，是全身的运动，尤其是对颈、胸、腰、骶、脊椎的伸拉、压缩，可牵扯到常常运动不到的肌肉、韧带、神经，从被动运动到主动运动，日久自然感应异常灵敏，而使肌肉、骨骼达到坚韧有弹性，对治疗全身各处的疾病都有神奇的效果，对肾虚、遗精、严重肥胖症、腰腿痛、胃肠病、各种内伤等有显著效果。

二、动作要领

面壁而立，两脚并拢，脚尖与墙根接触，周身中正，两手自然下垂，两眼轻轻闭合，全身放松，安静片刻，思绪平和。

1、下蹲时，低头含胸，两肩前扣，腹部肚脐回收，腰部命门后突，提肛缩臀，骶骨尾闾下垂，腰膝松软下落，身体缓缓下蹲，蹲到最低限度时，胸部紧贴大腿，大腿紧贴小腿，两臂自然下垂或者抱着小腿。

2、上起时，头顶百会上领，带动全身逐渐站直。这样精神内守，上下起落，速度均匀，反复进行，多多益善。

三、注意事项

1、姿势端正。起落过程中，额头、鼻尖始终正对墙壁，头脸不可偏歪、倾斜。两脚穿平底靴或不穿鞋。

2、循序渐进。起初练习时，脚尖可以离墙根远一些，以不后仰跌倒为度。随着蹲墙水平的提高，逐渐靠近墙根，最后脚尖顶着墙根蹲。也可以两脚分开，与肩同宽，有基础后再两脚并拢蹲。年纪大或体弱的人，可抱住树、床架，拉住门把手等支撑物往下蹲。提示一点：脚尖完全顶着墙根深蹲是有难度的，对于做不到的人，可以脚尖离墙根5～10厘米深蹲，练习原则是可以变通的。

3、呼吸方面。刚开始练习时，自然呼吸即可。有基础后由自然呼吸变为“顺腹式呼吸”，即下蹲时呼气，上起时吸气。经过一段时间锻炼后，当可以一次轻松蹲上百个时，可以配合“逆腹式呼吸”，下蹲时吸气，上起时呼气，可以进一步增强补肾强肺的作用。

4、数量方面。每组蹲20个，每天蹲1～5组。适应以后再逐渐增加数量。

5、速度方面。刚开始练习时，速度可以缓慢。到一定程度时，可快可慢，灵活掌握。总体原则是不宜太快，舒缓、轻柔的节奏更有利于健身、补肾，建议10秒完成一个完整的蹲墙功，一分钟做6个。速度还可以更慢一些，有的戒友做一个完整的蹲墙功需要16～22秒。

6、禁忌大汗。蹲墙功运动强度较大，练习容易出汗。适当出汗可以促进气血循环，增强新陈代谢，但是大汗淋漓会耗伤气血。尤其是晚上和冬季，更不可出大汗，可以通过减慢起落的速度来防止大汗。练习时间最好在早晨或白天。

7、注意“形松意充”，精神内守。细心体察体内气血变化，保持恍恍惚惚、轻松舒服的状态。

8、量力而行。体弱者量力而行，适度而止。大多数人初次练习，大腿肌肉会酸痛，练功一段时间后，酸痛感就会消失。

在蹲墙之前，先做几个俯身拱腰，活动一下筋骨，蹲墙时腰就不会紧；收功时，再做几个俯身拱腰，一天都会觉得轻松灵活，精神舒畅。

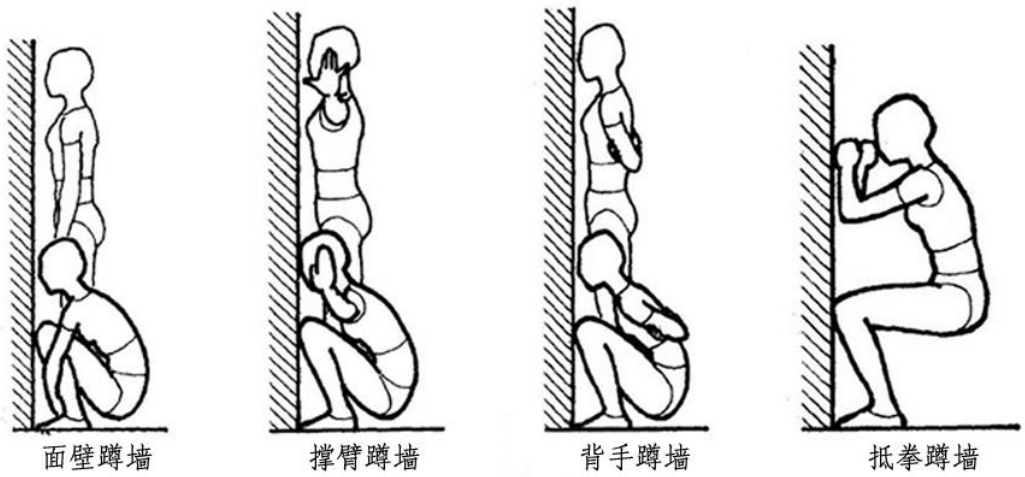
四、提高阶段

按标准姿势轻松自如地完成整个动作到一定程度后，就不应再盲目追求数量，可以加大难度，提高质量，方法如下：

（1）撑臂蹲墙。蹲墙时，两臂保持左右手举成一字形，立丁字掌。注意不要使手碰墙壁。练此式更有利于通透上肢。

（2）背手蹲墙。①两手十指交叉、掌心向外，置于腰部命门。经过撑臂蹲墙，起落时身体平稳，不会后仰，就可以采取这种办法。②两臂置于背后时，两小臂重叠，两手互握对侧肘关节。这样做在蹲墙时还能起到很好的松肩作用。

（3）拳抵鼻尖蹲墙。蹲墙时，可用一手握拳，横置于鼻前，用拳眼对准鼻尖。熟练后，可加至两拳相接，置鼻尖与墙壁之间，下蹲上起。此动作难度较大，但只要持之以恒，刻苦练习，久之自然合度。



练蹲墙功可改变自己意识里的很多不良念头。一个人意识乱了之后，外界不良信息很容易影响自己，本来很简单的事情现在也变的很难了。自己总想改变可总是做不到，自己的问题不是外人能理解的，所以非要通过这种艰苦的锻炼才能解决。

勤修本功，久练自然丹田充实气足，气定神闲，双腿之力超出常人数倍，不论跑步、练套路、搏击均感体力明显增强。若得内家拳高人指点，练到最高境界会“灵劲”上身，周身通灵圆活，感应异于常人数倍，在毫无防范之下亦能承受常人之击打。

【按：本文主要是根据网上的《蹲墙功》视频以及其他资料精选汇编而成。】

养生桩

“要把骨髓洗，先从站桩起”，站桩是一种姿势，这种姿势能调动全身的气机，促进气血的流通。

站桩既能保养心神，又能锻炼形骸；既能健强脑力，又能增长体力。可能很多人会认为，你说的站桩不就是蹲马步嘛，谁不会啊，哪有这么神奇。蹲马步是站桩的一种，站桩还有很多种类。大家可别小瞧了这个站桩，“万动不如一静，万练不如一站”。

人在年轻之时，一般下焦比较实，上焦比较虚，上焦是指心与肺，下焦是指肝与肾。上虚下实，元阳充足，头目清醒，人就充满了活力。这就像晴朗的天空

一样，天上风轻云淡，地面绿树成荫。然而，到了老年，人会渐渐地变为下焦虚，上焦实。上实下虚，头重脚轻，人就会昏昏沉沉。上虚下实，头轻脚重，人就会神清气爽。所以，中医认为上虚下实是身体健康的标志，上实下虚则是病态的表现。

人为什么会上实下虚呢？这是因为气的流动不通畅了，气都集中在了上部，不下降了，上面当然实了，下面当然虚了。天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，人体的法则应当遵循天地的法则。天地之间清气上扬，浊气下沉，人体之内也应该清气上升，浊气下降；天地之间上虚下实，人体之内也应该上虚下实。如果下面的地虚了，森林被乱砍滥伐，水土流失，那么，上面的天就变实了，沙尘暴会笼罩天空。

那么如何来改善这一状况呢？国家的政策是植树造林，让下面先实起来，下面实了，上面自然就虚了。中医养生的道理也一样，要让上焦的心肺之气降下来，先要让下面的肝肾之气充实起来。方法之一就是站桩。站桩，关键是一个桩字，桩就是要让身体的下半部分稳定下来，要有生根之感。你一动不动地站在那里，头顶天，脚踏地，身体先有了根，体内的气才会自动地慢慢回归原位。该上升的上升，该下降的下降，清气上升，浊气下降，时间一长，身体就恢复到上虚下实的状态。这就好比一杯浑浊的水，你越搅动，它越浑浊。你让它静止不动，轻的东西就会往上浮，重的东西就会往下沉，不一会儿，你就能看见一杯清澈见底的水。

站桩时曲肘抬臂、屈膝下蹲，其目的就是让身体重心下降，使下面充实。下面充实了，肾精就会充实。肾精充实了，宗气运行通畅，心肺之气下降，肝肾之气上升，人就进入了上虚下实的状态，就能健康长寿。《黄帝内经》对站桩有具体的论述：“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，骨肉若一，故能寿蔽天地……”

千百年来的实践证明，站桩是补充元气最好的方法之一。元气充满以后，人就会身强力壮，具有抵抗一切疾病的能力。许多身体健康的人长期站桩，他们都享有高寿。而一些体弱多病之人，通过站桩，一样从中获益。站桩不仅可以疏通经络，调和气血，使阴阳相交，加速新陈代谢，还可以加强各脏器、器官以至细

胞的功能，对许多慢性病都有很好的疗效，如高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症、高血脂症、痛风等。

这里给大家介绍的是一种最基本的站桩补气法，在练习站桩前，应排空大小便，并把衣扣腰带松开，而且饭前、饭后一小时不宜练习。

1．脚：两脚分开平行，与肩同宽，两手抬至胸前。

2．头：头要正，百会上领，下颏微收。口微微闭，舌抵上腭，神情平静。双目轻合放松，自然呼吸，全身放松。使周身上下气机平衡、和畅。

3．手：手指自然舒张，两臂圆撑，和身体环抱成半圆形，手的位置开始时可以放低一点，以后再慢慢上升，但两手高不过肩，低不过脐。

4．肩：肩部放松，不能绷紧，不能端肩膀。肩膀要很自然地耷拉着，往下松。这时锁骨、胸部有点沉，所以肩下松时还要往两侧外撑。有的人站桩时间一长就身上流汗，两手冰凉，原因就是肩肘没放松，气运行受阻。因此，在练习站桩前要把肩膀抖搂抖搂，放松地前后转一转。

5．膝：膝盖微屈，膝盖不能过足尖，大腿根部空虚，呈似坐非坐状态。

6．身体：上身挺直，不能塌腰翘臀。胸部微含，把背拉直。腹部放松微回收。臀部下坐，如坐高凳。一定要注意尾闾下垂，否则体内的气只上不下，气机上涌，失去平衡会导致血压升高。

7．摒绝外缘，祛除杂念，使思想上没有丝毫牵挂，闭目养神，保持放松、宁静、祥和的心念状态，什么都不要想。

保持这个姿势，尽量放松全身，让气血自然流动。一般至少站 30 分钟。开始练习站桩时，会觉得很费力气，膝盖、大腿酸痛。有的人还会哆嗦，这是正常的反应，没有关系，哆嗦劲儿过去慢慢就好了。腿酸痛时一定要坚持，忍耐一会儿，酸痛也就消失了。大家一定要牢记，站桩站直了虽然省劲，但越直越没有效果，如果能蹲得低一点尽量蹲低。当然，身体下蹲时不要勉强往下坐，低到一定程度就行了。

站过桩的人都有这种体验，只要站上一会儿，你就能感觉到四肢发热，这是因为你的气血开始旺盛起来了。再站一会儿，你会自然地感觉到体内气的运动，

这是因为你身体内的经络开始连通了。经络连通之后，气血就会畅通无阻，身体的各种病症就能很快得到改善。正如苏东坡评价站桩所说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。”

【注：本文是彭鑫博士的文章《要把骨髓洗 先从站桩起》，选入时有删节。《站桩放松法》是彭鑫博士讲解站桩的视频讲座之一，大家可以上网看一看。本文所说的养生桩，就是浑圆桩的练法，在过去武术界是太极拳、形意拳等内家功夫不传的镇派之宝。

站桩的关键是保持正确姿势，放松全身，什么都不要想。进入静定的状态，可以有效恢复元气，是一种调动自身修复功能、整体康复的健身疗法。练习站桩者一定要注意，只需让思虑静止下来，放弃一切杂念即可，千万不可意守丹田（无论上、中、下丹田），也不可意念导引。因为人在思虑静止下来后，人体气机自动在运行，生命功能自动进行恢复、调整，这是站桩康复身体的关键所在。如果加上意守丹田或意念导引等人为的后天意念，完全是干扰，这也是练气功为什么会出偏的原因所在。

戒色界有些前辈提倡站桩养生的功法，因此很多戒友也采取站桩的方法康复身体。由于站桩很难找到老师，所以大部分戒友都是自学。有极个别戒友盲修瞎练，大概因为站桩方法不当造成类似出偏的症状，因此对于站桩大家需谨慎对待。站桩虽然不是气功，但与气功有类似之处。在练习站桩之前，一定要多看站桩方面的文章视频，在理论上完全透彻了解了之后，再决定是否要练习，才不至于出偏差。网上的站桩视频中有些站桩的老师会说站桩要意守丹田、意念导引、意念假想之类，这些话不可听信，我们只学习他们说的站桩姿势就可以了。初学者开始时可练习 5～10 分钟，逐渐增加到 20、30 分钟。具体多长时间要看自己实际情况而定，一般不低于 15 分钟才有效果。

站桩可以做为身体康复的选修项目，即使不练站桩也可以恢复身体。快走之类的有氧运动和运动式的养生功对于身心的恢复见效更快一些。如果选择站桩，建议大家在练习站桩之前阅读南怀瑾先生的《静坐修道与长生不老》、《金刚经

说什么》这两本书，因为这两本书是指导如何坐禅的书籍，而站桩就是“立禅”，站立的坐禅。

南怀瑾先生在《静坐修道与长生不老》中说：“守下丹田如非明师（有经验、有智慧、有成就的师长）指导，有时反而危害无穷。例如肾脏衰弱，或本来患有遗精、手淫、以及其它有关疾病，如阳痿、早泄等人，开始守此，将促使此类病症，更加严重。当然其中也有少数例外，那是生理上其它原因偶然的巧合，绝非初步合理的成果。如果女子学习静坐，专心教以守下丹田的一窍，流弊更大，甚至，可能促成血崩等症，或者产生性变态心理等严重病症。至于专守上窍（即上丹田，眉心或头顶），也要特别注意年龄、生理、疾病等情形而定。如果一味乱守上窍，很容易促成血压增高、神经错乱等严重病症。有些人因守窍日久，稍有效果，就有红光满面的现象，自己乃至别人，就都认为是有道的高人。其实，如果年龄很大的人，一有这种现象发生，就必须当心脑溢血等症。此外，倘使身体上本来潜伏有性病的病菌，而并未彻底治疗痊愈，久守上窍，反而容易把性病的病菌引入脑部，而发生种种不堪设想的后果，此点尤须特别注意。”南先生这段话把意念守丹田的弊端讲的非常透彻了，大家务必高度重视。

站桩一段时间后有的人会出现冷、热、麻、气感等身体反应，或许有的人会看到一些景物、事物等境界，这些都是幻相不可执着、追求，不要去理它，否则易出偏。《金刚经说什么》讲“凡所有相，皆是虚妄”，这句话就是站桩、打坐做功夫的秘诀。是指在站桩、打坐过程中，凡是身体的觉受或看到什么景象（所有相），全都是虚妄幻相，一概不理，一概不执着、不追求。站桩如果姿势正确并遵循“摒弃一切杂念，什么都不想，让思虑静止下来，不意守丹田、不意念导引，不做任何意念假想，不执着身体觉受、不追求功夫境界”这些最高指导原则，会比较安全无副作用，起到康复身体的作用。

彭鑫博士关于养生的博客文章和视频讲座在网上有很多，大家要想快速恢复身体，建议到网上多学习彭鑫博士的文章、视频讲座。】

五体投地功

已经伤肾的人，怎样恢复？

第一就是饮食，吃补肾的食品。什么是补肾的？像黑芝麻、核桃仁、松子，这些坚果都是补肾气的。以五谷杂粮为主，这是饮食的注意事项。

第二就是运动，有一个运动叫做“五体投地功”，通过这个动作可以把身体调整好。先是双手合十，然后从颈椎，再到胸椎，再到腰椎，这些脊柱一节一节往下弯。为什么要弯脊柱？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，所以经常运动，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，就是往下五体投地是从上面一节一节的弯下去。这样做有什么好处？就是从上到下运动脊柱，这就是进行自我的整脊运动。

“五体投地功”来自中医彭鑫博士写的一篇养生文章《已经伤肾的人，怎样恢复》，彭鑫博士大力提倡此功法。“五体投地功”就是古代人的跪拜礼、汉传佛教的礼佛动作（磕小头）。“五体投地功”包含了固肾功的动作，与固肾功有异曲同工之效，适合所有戒友。

本人每天都坚持“五体投地功”108 拜当作固肾功来练习，有时候拜到 50、60 拜感觉腰部暖暖的很舒服，有时候又感觉整个背部都是温热的，这是好现象。彭鑫博士网络上示范“五体投地功”的视频，拜的相当缓慢。练习“五体投地功”动作要像打太极拳一样轻柔、舒缓效果才会好，如果动作太快就没有固肾效果。30～40 分钟拜完 108 拜，这个速度最佳。根据实际经验，40 分钟做完 108 个“五体投地功”动作最养身体。如何把握 40 分钟？可以在网上下载礼拜八十八佛的《礼佛大忏悔文》40 分钟 MP3 音频到手机上，每天早起跟着音频拜，会感觉身体非常舒服。如果每天坚持 108 拜或 216 拜，持之以恒身体就会完全康复。

“五体投地功”的另一种方式是西藏人朝拜圣地拉萨的大礼拜（磕大头），也是效果极佳的养生方法。磕大头除了疏通任督二脉外，对手三阴、手三阳和足三阴、足三阳都有良好的疏通拉伸作用，对膀胱经的拉伸作用特强。大礼拜这个动作囊括了瑜伽中猫腰、驼式、狮身人面像等动作。

本人以前也练习过磕大头 108 拜，速度很快，20 多分钟完成，拜完满头大

汗，浑身衣服湿透，感觉很累。其实这样对康复身体很不利，因为大汗亡阳。40分钟、50分钟、60分钟108个大拜的速度都试过，本人觉得大拜以50分钟或60分钟速度对身体康复最有利。60分钟速度的《礼佛大忏悔文》也叫禅悦柔忏。大拜柔忏要准备拜具，一双普通劳动用的白线手套（礼拜护手用）、一块80×180厘米左右光滑的地板革做拜垫，在网上学习《柔忏跟我学》的相关视频。如果不具备大拜条件，练习“五体投地功”小拜的动作就很好。根据实践经验，小拜40分钟、大拜60分钟的速度不紧不慢，对于身体康复最有利。

对于学佛戒友建议用“五体投地功”来代替固肾功，为什么？一是“五体投地功”本身就含有固肾功动作，有恢复肾气的功效，不需要另外再做固肾功；二是“五体投地功”也是礼佛动作，每天对着佛像以忏悔的心情做108个“五体投地功”有忏悔消业的特殊作用。因此，学佛戒友做“五体投地功”是一举两得之事。

其他养生功法

“鸟飞式”是非常不错的养生康复功法，网上有南怀瑾先生示范的“鸟飞式”视频。 “鸟飞式”和“传统固肾功”一样，有治疗失眠、肾虚、频繁梦遗、固肾强身之效，大家可以自学。

太极拳、通臂劲、八段锦、六字诀、易筋经之类养生法也相当不错，这里不一一介绍。静坐也是身体康复的好方法，网上有南怀瑾先生示范的《如何静坐》视频，感兴趣的戒友可以上网学习。所有的养生功法只要长期坚持，效果都是一样的，并无高下之分。至于采用哪种养生法，因人而异，大家可以根据自己的喜好选择一、二种。

戒色初期的恢复方法以散步、慢跑等有氧运动和运动式的养生功为主，这样恢复的效果比较快而明显，戒到一定程度后再考虑是否选择静养的养生功法。如果有戒友选择了静养的功法如站桩、静坐，那么最好再配合散步和运动的养生法，恢复的效果更佳。

运动提倡晨练，有利于身体阳气的生发，不提倡晚上及夜间过量运动。当然，傍晚可以适当的散步运动，但不宜太晚。晚上阳气处于闭藏的状态，如果强行过

量运动，扰乱了阳气，日久则阴阳不调。如果运动过多或者不按时而动就成了妄动，这是消耗机体气血的做法。

养生贵在养阳。“动能生阳，亦能散阳”，柔而动则能疏通经络，生发阳气。如果运动速度太快、量太大，人会流大汗，气随汗出，则伤人体阳气，会觉得疲劳易困，造成体质变寒，抵抗力下降。“静能伤阳，亦能敛阳”，过度久坐会伤肾，运动锻炼之后静坐片刻可以达到“以默养气，以静养神”的目的。静坐可使身心宁静，心神养则心气自足。心藏神，主神志，心气足自然身心愉悦。

传统的养生运动如固肾功、太极拳、八段锦、易筋经和站桩等，无不是具有柔而静、缓而舒的特点。无论我们做传统固肾功、蹲墙功、五体投地功，或是其他运动方式，都要遵循动作舒缓、柔和、放松身心的原则，以运动后出微汗而不是大量出汗为指标，才能真正达到恢复肾气、康复身体的目的。

错误健身案例点评

【案例 1】一位戒友的健身日课

每天早上 4 点 50 起床，慢跑 40 分钟、蛙跳一百，俯卧撑一百，腹肌训练（仰卧起坐）一百，倒立 5 分钟。

点评：这种锻炼方式是蛮干、十分伤身。首先是健身内容不科学，跑步采取 20 分钟之内的慢跑比较合适，时间不宜太长，否则会大量消耗肾精、阳气。俯卧撑、腹肌训练（仰卧起坐）只是锻炼肌肉，对康复肾气、阳气没有好处，做多了伤害身体。其次是运动量大容易出太汗，耗伤阳气。

给他的健身建议：以前的健身内容全部放弃，改为快走 40 分钟、慢跑 10～20 分钟，固肾功 100 个，蹲墙功 60～100 个，分组做。也可以只快走，不慢跑。他改后的日课：快走 40 分钟、固肾功 100 个、面墙深蹲（蹲墙功）60 个。

中医虽然讲“动能生阳”，运动可以调动人体阳气，但中医又讲“大汗亡阳”。运动量过大会导致出大汗，出大汗是一种人体阳气与能量的消耗过程，对身体恢复很不利。偶尔一次大汗损害还小，如果经常出大汗，人很快就会虚掉。有些戒友为了快速恢复身体，天天跑好几公里，运动量很大很猛，结果身体越锻炼越虚，恢复反而很不理想。运动锻炼一定要适度，要走中道，运动过度反而伤身。

【案例 2】另一位戒友的健身日课

每天早上 5 点左右起床,跑步一个多小时。这位戒友说自己坚持了两三个月,越锻炼身体越虚弱。

点评：跑步这种锻炼方式特别消耗阳气，跑步一个多小时运动量太大，更是伤身。锻炼的时候要严格控制锻炼量和出汗量，并不是量越多越好。流汗过多则气随汗出，损伤人体阳气，人会觉得疲劳、易困，造成人体质变寒，抵抗力下降。如果选择跑步方式健身,建议 20 分钟之内的慢跑为宜，再配合快走、固肾功、蹲墙功比较好。

给他的建议：立刻停止跑步。健身日课改为：快走 30～40 分钟、固肾功 100 个、蹲墙功 30～60 个。

很多戒友采取跑步、俯卧撑、仰卧起坐等运动方式，而且运动量特别大，这是很不科学的。之所以大多数戒友选择跑步、俯卧撑、仰卧起坐这些剧烈的运动方式，是因为中小学的体育课就是这么教的。要知道这些运动方式属于西方的教育体系，中国古代的养生方法和原理在中小学里是学不到的，因此很多戒友的运动方式都出现了问题。

大多数戒友都是身体虚弱、气血亏虚、元气不足的体质，剧烈的运动方式对身体是有伤害的。传统的养生保健运动如太极拳、八段锦、易筋经和站桩等，无不是具有柔而静，缓而舒的特点。柔、缓、慢、静的运动可以起到生发阳气、培补元气的作用。说到底，还是我们老祖宗的养生功法最科学、最适合我们康复身体，因此大家要多学习中医养生原理。

养生箴言说：“舒以养体，缓以却劳。无病时以劳动养阳，有病时以安静养阳。动能生阳，亦能散阳。静能伤阳，亦能敛阳。”具体讲，“舒以养体”，舒展身体肢节可以舒筋活络，使经络畅通，顺畅气机。传统养生功法如八段锦、易筋经、少林内功、五禽戏等，皆在引关节以顺气养生。“缓以却劳”，缓者，慢也，柔也，静也。运动时呼吸越喘促、出汗越多，对身体越不利。现在社会也开始提倡有氧运动，比如慢跑、太极拳、瑜珈等舒缓运动。看来还是我们传统中医的养生原理最先进、最科学。

运动合不合理，有两个硬指标可以判断出来：如果你运动后的结果是气喘吁吁、大汗淋漓，那么你的运动方式一定出了问题！合理的运动方式是：运动后呼吸均匀、微微出汗。所以我们要选择那些能够持久、呼吸匀称、比较舒缓的运动来康复身体。

养生康复原则

中医养生提倡“宜淡、宜宽、宜动、宜静、宜通”等五个养生理念，简称为“养生五宜”。如能以此养生，则可保有病易愈，无病强身。

宜淡。养生讲究清淡。其一，饮食宜清淡，不要吃太多的肥甘厚腻。过食肥厚油腻的食物，易生热、生湿、生痰，从而化生百病。其二，欲念宜清淡。人应当淡泊名利，以使内心清静，心静则内火少，内火少则热病不生。饮食清淡，可减少食火；欲念清淡，可减少心火。食火与心火不生，则病无从来。

宜宽。养生要心宽。所谓心宽能容，心静则安。人若能做到宽容待人，心宽对事，可以减少许多烦恼。《黄帝内经》说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”《金刚经》说：“应无所住，而生其心。”可见，养生当以心宽为第一要务。不为外物所动则心宽，心宽则五脏六腑皆安，五脏六腑皆安则身康体健矣。

宜动。常言道：“生命在于运动”，运动的目的是促进气血循环。中医认为：“气血流动，则百病不生。”但是，运动也要因人而异，一般来说，养生运动不可过量，必须选择适合自己的锻炼方法，并且要养成有序运动。动太多或不按时而动的话，会消耗身体的气血。此外，阳气不足或服补阳药的患者也不建议剧烈运动，以免耗伤太多阳气，不利于疾病康复。

宜静。“养生在动，养心在静”。动静之中若能掌握其度，则能事半功倍。不适宜剧烈运动的人，可以静养。静养，就是养心、养脑。古人说：“静炼精气神，养生在养心。”养心之法，静坐最宜。通过静坐，可使阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。静坐的方法非常简单：端坐，头颈正直，下颌微收，背伸直，两肩下垂，全身放松，闭目闭口，舌抵上腭，两手交叉放于腹部，排除杂念，缓慢腹式深呼吸，徐徐静养。每天随时都可进行，慢性病患者建议每天静坐 1～2 次，每次半小时，以养正气。

宜通。宜通不仅是以上四宜的总结，也是以上四宜的效果。首先，气血宜通。气血调和，通则不痛；气血壅滞，痛则不通。气血通畅是身体健康的第一保障。其次，二便宜通。饮食入胃，经过运化，精气上行，浊气下行，糟粕通过大小便排出体外。《黄帝内经》说：“六腑以通为用”，道家认为：“若要不死，肠中无屎”，都体现了“通”的重要性。

《黄帝内经·四气调神大论篇第二》言：“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”冬季养生要养藏，把自身的精和阳气要封藏起来，不要过多地去扰乱它，自然界中的许多动物到了冬天是要冬眠的。”《黄帝内经》又言：“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾……”也就是说，冬季运动我们要注意保暖，不要开泄皮肤过多排汗。有许多人在剧烈运动后会开泄皮肤出大汗，气随津脱，虽然当时也感觉轻松，但是在白天会感觉身体疲乏无力，这对于身体恢复是有害的。把握“舒以养体，缓以却劳”的原则，才能使人神清气爽、身体康复。

总　结

养生之道，既是防病之道，也是治病之道。懂得养生，何患生病？反之，即便生病，也应当从养生开始。世人都相信医生能治病，岂不知，真正能治病的不是医生，也不是药物，而是我们自己。

《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于数术，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”概括了古人养生的至高境界。在养生上，我们应当努力挖掘中国传统的养生方法，盲目地学习西方，只能是越学路子越窄。

在坚持早睡早起、多散步的前提下，再选择 1～2 种自己感兴趣的养生功法，持之以恒的练习，那么身体的康复是完全可以达到的。

读书的目的与建议

读书是《戒色七部曲》第三条，包含学习戒色文章和传统文化两部分。如何落实读书呢？本文针对这个问题简单探讨一下，仅供大家参考。

目录索引

上篇：读书与戒色

戒色的根源问题是什么、戒色，要轻装上阵、看文章不是行动、做到才能知道、泛读与精读、学习前辈经验的“大原则”、戒色界的前辈

下篇：读书与修身

学问到底是什么、读书的目的、七部曲与传统文化、修身入门书籍、修身的入手处、戒色修身的途径

上篇：读书与戒色

戒色的根源问题是什么

回答这个问题之前，我们来看一位戒友对戒色的思考：

50 后和 60 后，70 后和 80 后，到现在的 90 后和 00 后，做人真的是一代不如一代。主要原因就是时代的变化，传统文化人格教育的丧失。以前还有老辈人的言传身教，潜移默化依然在影响着社会风气。然而现在的人从小被父母娇生惯养，父母不会做父母，老师不会做老师，导致一代不如一代。

现在贪恋色情的戒色者都是 20 多岁的人，00 后也有，但是占主流的还是 90 后。现在的小娃娃们都被王者荣耀和吃鸡充塑着，表象问题开始变化了，但是根儿还是没有变，本质的原因就是传统文化人格教育的缺失。很多戒友戒色更多关注的是色情对治这块儿，认识到做人本质重要性的戒友不多。

很多戒友为什么戒色屡屡失败？真正的主因找出来，就是缺乏做人的教育，伦理道德的教育。只有重新学习做人，戒色才会真正懂得取舍，不会一叶障目，玩物丧志。

如果全社会都认识到色情的危害，年轻人都认识到做一名新时代有志向、做人合格的青少年的重要性，还会有人染上手淫恶习吗？有了手淫恶习还会用观心断念戒色吗？

老树年年发新芽，根儿不能变。如果人人都明白自己没有受过良好的做人伦理道德教育，通过对比回头了，就有救了，一切都好办了。

点评：这位戒友思考的很深入，当前戒色者的根源问题就是人格教育的丧失，身上的毛病缺点太多了，做人不合格。

为什么很多人会染上手淫的坏习惯呢？根本原因就是做人有问题！淫欲心人人都有，但是有些人没有手淫恶习，而有些人却养成了手淫恶习，根源是做人方面出了问题。如果不抓住这个问题解决，想成功戒色是很困难的。

本书开篇第一篇是《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》，在这篇文章里直接点出了戒色的本质是什么？即戒色不仅仅是戒手淫、意淫，而是生命的重生，也就是重新做人（具体讲就是：戒色不是简单的不手淫，而是生命的重新构建，是要彻底告别过去的颓废生活模式，改掉所有坏习惯，全面养成良好行为习惯，形成健康的生活方式与积极人生态度，树立正确的人生观、价值观，活出全新的生命），回答了“到底什么是戒色、到底该如何戒色”的根本性问题。

第二篇是《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》，把戒色的本质从人生观、人生态度、行为习惯、生活方式四方面进行了具体的分解式阐述，提出戒色必须“要从人的整体生存状态入手改造”、“把戒手淫纳入一个人整体生存状态中的切入角度去考虑、站在全局的高度加以解决”、“从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力”，点出了这是戒色深层次动力的源泉，更是戒色成功的根本。这些表述就是不断从不同的角度反复说一件事：重新做人、完善人格的重要性。

第三篇是《树立正确戒色观》，更是一针见血的指出：现在很多戒友戒色屡屡失败的本质原因是“做人有问题”。

本书提出的“系统戒色论”理念与《戒色七部曲》紧紧抓住了“做人有问题”这个邪淫核心问题，所倡导的“系统戒色”方法是生命的重生，也就是重新做人，是对治手淫问题的正确解决方案。如果大家读书比较认真，就会发现几乎本书的所有文章都是围绕做人这个问题展开谈的，只不过有些文章没有明确说，有些文章是从不同角度予以论述而已。

《戒色七部曲》通行版不用说了，日课七条都是在修身，在彻底自我改造重新做人。《戒色七部曲》别行版有六条正行，一条助行（别行持诵），正行走的是儒家修身路线，以做人为根本。《戒色七部曲》的性质是儒家修身之道，根本是学做人。人做好了，不要说戒色，人生成功亦不在话下。如果一个人身上有很多良好的品格，他是不会养成手淫恶习的。如果一个人戒色紧紧抓住了戒色的本质（生命的重生，也就是重新做人），是不可能戒不掉的。

戒色的根源问题是做人有问题，戒色的重点就是重新做人。这跟读书有什么关系呢？关系很大！读书的目的是重建正确人生观、世界观、价值观，塑造高贵的灵魂，践行修身，重新做人，做一个人格完善的好人。人生观是最底层的代码，指导人的一切思想与行为，决定人生的走向。

戒色，仅仅阅读戒色文章是远远不够的，同时还要多读好书、善书，学习优秀传统文化，树立正确人生观，改正自身毛病习气，养成良好行为习惯，这对于成功戒色起着决定性作用。戒色初期，读书以学习戒色文章为主；戒色中后期，读书以阅读修身、立命类的中华传统文化书籍为主，同时辅助以现代励志类的书籍。通过读好书，全面自我改造、养成良好品行，学会为人处事、做一个志向高远、品行良好的有为青年，才是戒色的根本解决之道与终极目标。

有人说“不管什么戒色法，最后都要回归到断念上。”错了！断念仅仅是戒色中一个微不足道的小点，而不是全部内涵。正确的观点是：不管什么戒色法，最终都要回归到健康生活上，也就是生命的全方位重建（生命的重生）、重新做人上。

戒色不仅仅是戒除手淫这么简单，而是生命的重建、重新做人，不是一时的行为，是一辈子的事。要想取得持久地成功，必须彻底改变自己的颓废人生观、价值观、世界观，通过阅读传统文化之类的好书，吸取传统文化的精华，建立起健康、清新、向上的人生观、价值观、世界观，学习如何做人、如何为人处事，做一个远离低级趣味有远大理想、志趣高远、品行良好的人。

只有这样戒色，才真正抓住了戒色的根源问题。如此戒色，才能获得成功与持久成功。

戒色，要轻装上阵

戒色一定要看大量的戒色文章洗脑吗？一定要记大量的戒色文章学习笔记才能成功吗？

如果答案是肯定的，请问：在国内没有一家戒色网站、没有一篇戒色文章的时代，那些元老级别的戒色前辈们怎么办？据我所知，那些元老级别前辈们既没有看一篇戒色文章，也没有做一篇学习笔记，最后完全靠自己的实干和反思也戒掉了。各位戒友应该要思考这个方法的普遍适用性问题，而不是一腔热血的扎进去，没完没了的看戒色文章、记笔记。大家要知道：很多戒友面临的校内学习现实或工作现实根本不允许每天花大量的时间来看戒色文章、记笔记。时间，要花在刀刃上。戒色，更是如此。

那么，戒色到底要不要看戒色文章？当然要看！看戒色文章可以吸取前辈的戒色经验和教训，让你少走很多弯路，但是无休止地海量阅读戒色文章是没有必要的！因为我们是戒色，戒色需要实干，只有实干才能成功，我们不是要当戒色知识丰富的戒色专家！更何况，如果看的是方法漏洞百出的低质量戒色文章，看得越多，反而离彻底戒色的目标越来越远！岂不是一件很悲哀的事？

有人说，前辈不是主张每天看《走向光明》吗？没错，但前辈反对的是无休止的海量阅读戒色文章不落实、不实干，但不反对适当的学习戒色文章吸取前辈经验，提高自己的戒色认识指导行动的落实。阅读一定量的戒色文章是有必要的，当你认识到淫习危害，找到最佳戒色法的时候，就要转入实干，这时候就不需要每天花大把大把的时间海量学习戒色文章了，适当看看就可以了。

戒色要轻装上阵，不需要大量看戒色文章，重点是实干。以实践《戒色七部曲》日课为例，不提倡每天花 1～2 小时学习《走向光明》，那样就成了负担。每天抽出 10～30 分钟（最少 10 分钟，最多 30 分钟，都是可以的）轻轻松松阅读《走向光明》，不要给自己太大的阅读任务与压力，这样学习就对了。

阅读注意三点：闻、思、修。

闻，是每天阅读《走向光明》5～15 页。看书不要太快，学习书中的戒色文章应该像品茶一样，慢慢看、慢慢品，以轻松专注的心态去学习，而不是成为一个负担。

思，是看完之后合上书本，晚上睡觉前躺在床上，把今天看过的核心内容在心中回忆一遍，并思考看过的内容：为什么书上这么写？自己做到没有？文中说的问题我有没有？该怎么改正？文中的建议我落实没有？自己该怎么落实？有心得可以写在《戒色七部曲》日课日记的反省部分。像看小说一样很快浏览一下，一天读上百页，这样是没有任何收获的。《走向光明》一遍看完了，再回头看第 2、3 遍乃至多遍，这样反复精读温故而知新，会有新的体验和收获。

修，是把你学到的知识、你的感悟落实到行动中去。

阅读戒色文章（闻）不是目的，目的是思、修，是落实行动。没有行动的阅读是无效的阅读。这里必须纠正一个错误认识：有些戒友认为看文章就是行动，这是完全错误的认识！看文章不是行动，仅仅是行动之前的准备工作！

《走向光明》是《戒色七部曲》的指导教材，学习《走向光明》可以不做摘抄笔记，在书上勾划出要点就可以了，最重要的是反思和落实行动。实践《戒色七部曲》日课重点是实干，不要每天把大量时间都花在阅读戒色文章上，日课七条如果认真落实，时间是根本不够用的。

每天落实七部曲日课是必须的，为什么每天要写落实七部曲日课的日记？写日记有利于自己反省，不断改进自己、监督自己，这是写日记的目的。当你坚持写一段时间后，再回头看你写过的日记，你会发现自己的不足和进步。写日记的时间注意要控制，10 分钟左右的时间就可以，最长不要超过 20 分钟。日课反省部分的文字 50～100 字足矣，最长不超过 200 字，写的太长也会成为痛苦的负担，你会坚持不下去。日课反省部分除了反省自己的行为，也可以把当天阅读的感悟简要写下来。

大量阅读戒色文章并不能保证戒色成功，反而问题很多。我碰到太多的戒友每天花费大量时间阅读戒色文章，看了 4、5 年的戒色文章，笔记做了 6、7 本都戒不掉，浪费了大好青春年华，实在是让人同情不已的教训！还有些戒友看了其

他戒色书籍和大量戒色文章以后，先入为主了，变得狂妄自大很傲慢，看不起《走向光明》，看不上《戒色七部曲》，更听不进前辈们的忠告。好像他就是戒色大师了，一点都不虚心，实际上他根本没有戒掉色，也没有任何实干行动，这很糟糕。

在以前的戒色时代，也就是“前弘期”和“中弘期”时代，好的戒色文章少得可怜，一出好文章，大家都竞相阅读，重在落实。可是到了“后弘期”时代，也就是现在这个时期，好坏难辨的戒色文章多到满天飞，你根本看不过来。所以，在这个时代戒色，你要有选择地阅读戒色文章和书籍，并不是每一篇戒色文章，每一本书籍都要看完才行。很多人有一个心结，我必须看完某本书才能戒掉，其实不是。我认识不少戒友，并没有看多少文章，仅仅是重视实干就成功了。

现在有一种戒色法很流行，是通过看文章洗脑提高觉悟来戒色。《戒色七部曲》的读书虽然也包括看戒色文章，却与看文章洗脑觉悟法完全不同。七部曲并不依靠看文章洗脑戒色，看戒色文章是为了把七部曲落实到行动上，改变自己错误的思想和行为，这一点大家一定认清楚！用《戒色七部曲》戒色，文章要适当的看，而不要无休止的海量阅读。实干才是成功的关键！

有一位著名艺术家说过：“当你看了一大堆绘画的理论知识去写生，大自然会无情地把你那些理论知识全部扔在地上！”什么意思？没有经过你亲身实践过的理论知识都不是你的，都是无用的！

戒色要轻装上阵，不要背着一个大书包上战场。甩掉书包，真刀真枪的实干、力行！

看文章不是行动

某戒友：我靠戒色文章撑了 10 个月，破戒了。

光明蜘蛛：这么多年了，我只看到每天去行动的人把色戒掉，我没看到过一个只去看戒色文章、视频的人能把色戒掉的。

某戒友：光看戒色文章也不够吗？

光明蜘蛛：戒色文章让你知道该怎么做，教会你方法，认识到不戒色的危害性，只能治标。要治本还是在于培养好的习惯，每天行动起来。

某戒友：原来如此，我原来以为行动就是坚持看戒色文章。

辅导员：大家真扎扎实实落实七部曲日课一个月，淫欲心会大幅度下降。

点评：看戒色文章不是行动，是戒色行动之前的准备工作，只看戒色文章根本戒不掉色。你看了 4、5 年戒色文章，就是做了 4、5 年的戒色准备工作而没有采取行动，没有行动能戒掉才怪！进一步讲，记戒色笔记也不是戒色行动，也仅仅是行动前的准备工作。

现在的戒友认为看文章、记笔记就是行动，看文章、记笔记就可以戒掉色，这样的戒色认识实在可笑!以前的戒色前辈们如果知道现在的戒友是这样认识戒色的，是会笑话的。戒色认识如此之低，怎能成功？

做到才能知道

看戒色文章的目的是什么？最初是为了提升认识,最终是为了落实行动。《戒色七部曲》里的读书包含了学习戒色文章，前辈们不反对大家看戒色文章，戒色文章可以适当看，但是不能整天大量看戒色文章什么都不做。没有身体力行，这样根本戒不掉色。

光明蜘蛛有一句戒色名言“做到才能得到”，我也有一句戒色名言“做到才能知道”。看戒色文章只是知道一些道理，你没有做到都是空的，那是别人的东西不是你的，你并不知道。只有你亲身实践了、体验了的道理，才是你的，你才算真正知道。

以前的时代，戒色前辈们非常重视实干，并不是通过每天大量看文章戒掉色的。比如戒色论坛的戒友光明蜘蛛，他除了在戒色初期看了一些戒色文章，后期全是实干。到了现在这个时代，很多新人戒色都变成只是看看戒色文章，除此以外没有采取任何实际行动，这样戒色怎么能成功？！看多少戒色文章对于戒色成功并不起到决定性的作用，决定戒色成败的是实际的戒色行动!

落实七部曲日课，每天抽出 10～30 分钟时间适当看看戒色文章，剩下时间重在落实行动。七部曲让我们做到“在生活中戒色，在戒色中生活”，只看戒色文章啥都不干，脱离了生活的戒色是不会成功的。

【案例】戒友谦空

个人建议是,只要落实好七部曲就够了。我觉得大量看戒色文章不是很重要,重要的是你每天都在落实七部曲的这 7 项。我以前天天看微信戒色文章,看完了就自我安慰自己接受了正能量,但是只做到了学,而没有身体力行。最终坚持看了几天就破戒,破完了就再看,到后面就不看了。现在每天落实七部曲,感觉完全不一样。七部曲是让我们做到了“在生活中戒色,在戒色中生活”。每天把七部曲认真落实了,不要为了戒色而戒色。

【案例】戒友宇宙

戒色文章越看越迷茫,心已经乱了,从明天开始,我要实干。

【案例】戒友清水

以前我每天都看戒色文章,但是不管用。我这几天念诵观世音圣号意淫明显变少了,比以前天天看戒色文章都管用。我认真连续念了 9 天,每天日课 1500 遍观音圣号,就出现这个效果了。我以前的误区是:以为只要看文章就能把色戒了,但经过看光明蜘蛛和日日知非前辈文章才知道戒色是要真干的。真正的戒色是培养好习惯天天坚持,改掉坏习惯。

【案例】戒友果云

成功戒色和你看了多少戒色文章关系不大,知道了方法就去力行。现在很多戒友的现状就是天天宅在房间看戒色文章,啥都不干,这样能戒掉色,就奇了怪了。

【案例】戒色前辈光明蜘蛛

我除了在戒色初期,看了当时能找到的所有戒色前辈经验贴外,后面全是实干。实干才是根本。

如果落实的少,看的戒色文章越多反而越有害。会变得妄想、空想,不切实际,杂乱无章。东学学西看看,这招干几天那招干几天,全都是干个皮毛都学不精,学不透。还不如少看点戒色文章,在狠抓落实的基础之上,可以多学习传统文化。如果不落实,戒色文章看多了反而有害。

戒色后期仍在看戒色文章,仍在考虑是否破戒,说明仍然内心在战斗。凡是打仗没有人能永远不败的,迟早有失败破戒的时候,所以上上策是根本不去战斗。

后期根本不用理会自己是否在戒色，完全忘了戒色这回事儿，只需一心去落实好的习惯，认真学习、工作，让自己和身边人日子过得更好，更幸福，更有价值就行，这样才能戒色彻底成功。否则哪怕戒色已经300天，仍然可能会破戒。

点评：“如果不落实，戒色文章看多了反而有害”，掷地有声的警告！光明蜘蛛的戒色方法就是系统戒色法《戒色七部曲》中的内容。戒色重在落实《戒色七部曲》，看戒色文章只是辅助。

落实《戒色七部曲》日课就是走“系统戒色”的道路，是根本不和心魔战斗的上上策（按：《戒色七部曲》没有心魔这一说）。不和淫念心魔斗却能戒掉色，这是七部曲日课的高明之处。可是现在的戒友认为只有和淫念心魔直接斗的才是戒色法，《戒色七部曲》没有和淫念心魔斗，所以与戒色无关，戒色认识竟然如此之低！《戒色七部曲》的高妙之处，他们哪里能够明白呢？

泛读与精读

读书的内容分为戒色养生类和励志修身类（传统文化）两大类。读书的方法分泛读和精读两种方式。

戒色的初期，以阅读戒色养生类文章书籍为主。

戒色的初始阶段可采取泛读方式广泛阅读戒色文章来提高自己的戒色认识。当戒色文章看到一定程度，对戒色有了一定的认知后就不必泛泛而读，要进入精读的阶段。

精读，就是抓住部分经典戒色文章或一本戒色书反复阅读，至少读3遍，边阅读边独立思考，也可以做些戒色笔记摘录要点，写一些戒色反思和心得等。当然精读不一定非要做读书摘录笔记，做不做笔记看个人的习惯了，不做也可以，但是反思和实践是绝对不可少的。孔子曰：温故而知新。阅读一遍和反复阅读的效果是绝对不一样的。不断地重复学习某些经典戒色文章与传统文化书籍，这是快速走向成功的关键。

钱钟书是学贯中西的著名学者，他是如何读书的呢？许多人说钱钟书记忆力特别强，过目不忘，但他本人却并不以为自己有那么神。他只是好读书肯下功夫，不仅读还做笔记，不仅读一遍两遍，还会读三遍四遍，笔记上不断地添补，所以

他读的书虽然很多也不易遗忘。他说一本书第二遍再读，总会发现读第一遍时有很多疏忽，最精彩的句子要读几遍之后才会发现。

戒色书阅读哪一本书比较好呢？真想戒掉色，一本《走向光明》就绰绰有余了，不需要再去东看西看了，看多了心会乱，对戒色反而有害。我们戒色是为了得到戒掉淫习的实际结果，《走向光明》这本书就是讲如何戒掉淫习，而不是告诉你一大堆听起来很有道理、做起来却没有多大效果的心灵鸡汤。更关键的是，这本书汇集了“中弘期”时代超过 300 多位戒色成功者的实战精华。你是愿意接受经过数百人验证过的行之有效的戒色经验汇集书，还是接受某一个人的个体戒色经验书呢？相信聪明人会做出正确选择。

读书一要反复精读，二要深入思考。只有透过你自己的独立思考，读过的内容才会变成你自己的东西。没有透过你自己的独立思考，你不会有任何收获。反复精读意味着每天只看几页或十几页，看的很慢，最多不超过 15 页，像品茶一样慢慢体会琢磨。反复阅读，深入思考，而不是泛泛的看，这样读书才有收获。有一位戒友在网上邮购了《走向光明》，他说：“《走向光明》这本书是被我翻烂了的书，我去哪都带着。这本书我至少要看十遍，比很多一般学问的书重要多了。”

【案例】一位戒友的精读体会

这几天看《走向光明》，我每天只看四页，很快就体验到了精读的好处。

【案例】另一位戒友的精读体会

《走向光明》这本书越读越有味道，坚持每天细细品几页。

有些戒友也读过《走向光明》，他们的问题在书中都有答案，却陷入屡屡失败的困境，这该怪谁呢？书中给他们讲了如何解决问题，答案就在眼前他们却不当回事，还要头上安头到处找答案，纯粹把书当小说看了。就等于别人把饭都端到他嘴边了，他却说没饭吃。是真的没饭吃，还是他不想吃？可怜之人，必定是可恨之人，说的一点没错。

有些戒友由于心态浮躁、精力不济、脑力不足等原因，对成功者的文章往往缺乏耐心，只是简单浏览，看过之后转头即忘。看见对自己有启发、有借鉴作用的戒色好文章要多看几遍，重点语句用笔记记录或勾划出来，加深印象。阅读不

可贪多求快，戒急用忍，要沉下心来细细领会，才会真正有所收获。即使你暂时没有真的听进去，但是脑子里已经有了印象，总有一天你一定会透过自己的体验深刻认同前辈的成功经验，一定会从中受益。

【案例】某戒友的七部曲日课反省

我感到阅读是一种远胜网络的娱乐方式,它使人内心宁静,读完也收获颇丰。不像网络，兴头上感觉很爽、各种猎奇视频、新闻、游戏看得人目不暇接，然而事后回想起来却一无所获。阅读的另一个好处是可以随时停下开始专心工作，而网络新闻、视频和游戏一旦开始难以停下。因此一定要用阅读（纸质版书籍）代替网络。

【案例】戒友光明蜘蛛

戒色，内心一定要有自己的精神支柱，要有自己的系统，否则只是强调行动落实就会迷茫、松懈。所以我强调在早睡、锻炼、念咒的同时，一定要每天学习传统文化一个小时。不论是学习《幸福人生讲座》也好，或是佛学讲座也好，这是每天都要做的，可以让我们活得不再迷茫。戒色初期而言，锻炼的作用大于读书。长期而言，读书的作用大于锻炼。

每天听一集《幸福人生讲座》，我戒色这5个多月听了5遍，每天至少听一个小时……我戒色这近三百天里每天早晚都会分别读1遍《戒色誓言》和《弟子规》，学习一小时蔡老师的讲座，目前讲座学习已重复有11遍了……

学习传统文化书籍要采取精读原则。读书不在于读过多少本书,数量有多少,而在于精读。精读就是抓住某一本书籍一门深入反复阅读学习，只有这样读书才会有收获。光明蜘蛛在三百天中听书学习《幸福人生讲座》11遍，这是一种精读的示范，值得大家学习。当然，大家学习的是他的用功精神，而不是每天必须学习传统文化一小时，学习半小时也可以的。至于学生戒友，由于课业负担重，平时应该以学校开设的学科课程学习为主,可以在假期或周末有空闲时间的时候学习传统文化。大原则是合理安排好自己的时间，不至于耽误自己的学业。

成功前辈的经验，如果没有透过你自己的实践与体会，这些成功经验和你两不相关，他是他，你是你，你不会真正地听进去。只有你自己实践了、体验了、

思索了，当你返回来再看前辈说过的话，你就会觉得这些前辈说的真是太对了！此时你才真正把前辈的经验转化为自己的经验，你才会真正明白，真正听进去。

戒色文章每天不需要看太多，重在用心领会与落实行动。在成功戒色之前，每天阅读七部曲文章 10～20 分钟左右就够了，这样可以保持戒色的连续性，强化正确戒色意识，增强戒色信心。

阅读的最终目的是为了实践。阅读→实践→反思→实践，再阅读→再实践→再反思→再实践，把阅读学来的知识转化为行动，这样阅读才能真正受益。

学习前辈经验的“大原则”

（按：作者为“中弘期”戒色前辈）

大家都知道，戒色快速成功的捷径就是学习那些已经成功的戒色前辈的经验。然而，并不是你只要学习了某位成功者的经验，你就有成功戒色的保证了，完全不是这回事！

很多戒友严重忽略了一点，成功者的经验分为共通经验与个体经验两大类。共通经验是普遍适用每一个人，广大戒友可以共同使用的通行经验。个体经验是只适合成功者自己或一小部分人使用，并不适用每一位戒友，是不具有普遍广泛适用性的经验。学习前辈经验，也要看你学习哪类成功经验了。前辈的成功经验如果学不好的话，比如你学了个体经验，有可能努力了很多年都戒不掉！

有人问了：既然如此，哪些前辈的经验是共通经验？哪些前辈的经验是个体经验？我们该学习哪些前辈的经验？前辈能否明示？

问得好！大家要想成功戒色，有一个学习前辈经验的“大原则”。这个“大原则”从来没有任何一位前辈给大家讲过，这是首次在戒色界公开讲。这个“大原则”就是：

应该学习“前弘期”与“中弘期”成功前辈的戒色经验，尤其是以 “中弘期”成功前辈的戒色经验为重点！不赞成大家学习“后弘期”成功者的戒色经验。

为什么这么说呢？

“前弘期”是指 2002～2006 年之间的戒色时代，这个时期是戒色方法的探

索阶段，以戒邪淫网及其下属的戒邪淫论坛为代表。学习“前弘期”戒色前辈的成功经验是可以戒掉色的。然而，“前弘期”戒色时代的不足之处，是戒邪淫论坛的方法偏向于佛法戒色，对于很多不信佛的戒友来说就不太适合了。

“中弘期”是指 2006～2011 年之间的戒色时代，这个时期是戒色公益事业的发展期，也是戒色方法的成熟阶段，以戒色论坛为代表。戒色论坛的很多著名前辈其实都是从戒邪淫论坛转过来的，比如小小、寡欲清心、博雅、汉军威武、日日知非等一大批前辈。戒色论坛的戒色法特点，一是不具有宗教色彩，走的是儒家修身道路，面向全体社会大众，二是方法具有普遍适用性，是论坛众多前辈共同总结的方法，普遍适合每一位戒友。

“后弘期”是指 2011 年之后的戒色时代，以戒色吧为代表。“后弘期”成功者的戒色经验泥沙混杂、良莠不齐，有些方法可以戒掉色，有些方法根本没用甚至有害。然而，现在的戒色新人根本分不清楚哪些经验是正确的，哪些经验是错误的。举例来说，《戒为良药》在“后弘期”时代名声大噪，这本书的优点是手淫危害讲的好，但是戒色方法纯粹是飞翔个人的一己之见，属于个体经验，对于广大戒友根本不适用。然而，《戒为良药》事实上却成为了“后弘期”戒色界最流行的戒色书籍，《戒为良药》的戒色方法也成为了“后弘期”戒色界最流行的戒色法。很多戒友学习飞翔戒色经验的结果就是屡屡失败，而且很多人都得了断念强迫症、焦虑症、抑郁症，这方面的戒友案例论坛掌握了很多，看了让人触目心惊。然而，到目前为止依然有大量戒友在学习《戒为良药》的戒色经验，让人唏嘘不已。因此，鉴于戒友自身辨别能力低下的现状，不建议大家学习“后弘期”成功者的戒色经验。

综上所述，戒色应该学习“前弘期”与“中弘期”成功前辈的戒色经验，尤其是以“中弘期”成功前辈的戒色经验为重点！

“光明蜘蛛”是戒色论坛的优秀会员，他是一个有着长达 19 年手淫史的严重手淫患者，19 年里 2 周不手淫的次数不到 10 次，戒色屡屡失败。他来到戒色论坛之后创造了一项奇迹：从 2011 年 7 月 26 日来到戒色论坛开始，学习论坛方法戒色没有失败过一次，直接一步到位取得成功。

为什么有着近20年恶习史的“光明蜘蛛”来到戒色论坛以后能做到一次性成功？他是如何学习前辈的戒色经验的？我们在他的文章中找一下答案：

“我先是按照戒色论坛要求，在禁言的15天里认真看了所有推荐给新人的置顶精华帖，在戒色第4天就彻底删除了自己电脑上所有色情东西。我几乎读遍了论坛所有戒色成功者的经验贴，总结了上百位戒色成功者用过的方法，一一落实到自己身上，适合自己的就每天坚持下去，这才成功的做到了戒色一周年。”

为什么“光明蜘蛛”要总结论坛上百位前辈的经验？因为那个时候论坛前辈虽然都认同“戒色是系统工程”的戒色理念，但是在方法上还没有形成一个统一的标准。也就是说，博采众长吸取了论坛几百位成功者经验的《戒色七部曲》还没有总结出来。

从2011年开始，“前弘期”的戒邪淫论坛前辈日日知非来到了戒色论坛。他从2011年～2015年在论坛学习了5年，于2015年提出了“系统戒色”实战精华版《戒色七部曲》。也就是说，《戒色七部曲》是日日知非前辈用了5年时间从几百位论坛成功前辈的经验中总结提炼出来的，而且是适合每个人使用的戒色方法。从2015年～2020年，戒色论坛在超过2000多位戒友中大力推广《戒色七部曲》，戒友们普遍反映良好。日日知非前辈总结推广中的经验，写出了《戒色七部曲》的指导教材《走向光明》。

通过以上介绍，告诉大家一个事实：当下这个时期的戒友们有福了，戒色不需要像“光明蜘蛛”那么费力辛苦地自己去总结了。现在大家学习“前弘期”与“中弘期”成功前辈们的戒色经验有一条捷径。这条捷径就是：

每天认真落实《戒色七部曲》日课，每天抽一点时间学习《走向光明》，就可以成功戒色了。

为什么呢？因为“前弘期”与“中弘期”成功前辈们的戒色理念与方法精华就在《戒色七部曲》与《走向光明》之中。

《走向光明》这本书的特点是“博采众长”，吸取了无数戒色前辈的成功经验，并不局限于个体经验。书中的经验与方法到底对不对，大家可以亲身实践加

以验证。如果真正把《戒色七部曲》落实到位了，自己会有一个答案。这是一位戒友阅读《走向光明》后的感言：

我发现知非老师的戒色理念暗含了马克思主义哲学思想：

1、事物的联系是普遍的（系统戒色，戒色不仅仅是戒手淫一个行为）。

2、事物的发展是前进性和曲折性的统一（循序渐进）。

3、实践是检验真理的唯一标准（实践是检验戒色法优劣、观点对错的唯一标准）。

“中弘期”戒色论坛其他前辈的戒色文集（比如小小、寡欲清心、光明蜘蛛等前辈的戒色文集）是否需要学习呢？可以学习。原则是：以学习落实《戒色七部曲》和《走向光明》为主，以学习戒色论坛其他前辈的戒色文集为辅。学习戒色论坛其他前辈们的经验，目的是博采众长、兼听则明。

虽然戒色不容易，但是成功一定有方法。如果戒色方法路子走对了，通过努力完全可以彻底戒掉手淫恶习。再次强调，成功前提是：戒色路子要走对！

戒色路子如何才能走对？

答案是：**把握学习前辈经验的“大原则”，直接跳过“后弘期”，向“前弘期”与“中弘期”戒色前辈们学习！**

大家不是一直想找一条戒色捷径吗？这就是真正的捷径！这条捷径是多少戒色前辈们的血汗经验与走入误区的多少戒友们的血泪教训共同浇灌、铸造而成的？你们知道吗？你们中的很多人根本不知道！因为你们的戒色资历和阅历实在太浅薄了。前辈们不忍心看着你们再走弯路，再次酿成一桩桩的人间戒色惨剧，才直接告诉大家的。

莫将容易得，便作等闲看！

戒色界的前辈

戒色除了专心学习《走向光明》、专修《戒色七部曲》之外，戒色论坛其他前辈的文章也具有很高参考价值，值得大家学习。

在戒色论坛初创时期，论坛上涌现了一大批优秀戒色前辈，由于这些前辈现在绝大多数都退出了戒色界，后进的戒色新人对他们已经不了解了。给大家做一

下简单的介绍，他们是小小、寡欲清心、博雅、汉军威武、清清水云间（女）、brando、noagain、唐风、日日知非、红尘、新慧、风景独好、路漫漫其修远兮、光明蜘蛛等前辈，以上诸位都曾经是戒色论坛的版主或义工，是论坛戒色成功者中的优秀代表。截止2022年，这些前辈都是成功戒色10年以上的元老级别前辈，这些前辈的文章也值得学习。

诸位前辈简介：

“小小”原名是慈善中国，是戒色论坛创立者之一，早期最高管理员，他的文章直指戒色的核心问题，言简意赅、当头棒喝、发人深省。

“博雅”是论坛戒色时间最长的前辈，他的戒色认识与实践远远超越了一般人的境界。

“寡欲清心”是论坛行动力最强的前辈，不仅戒掉了二十年的手淫恶习，而且戒掉了酒瘾、烟瘾、赌瘾及婚外情、不正当男女行为。戒色后婚姻和谐、财运丰裕、事业发达，不但戒色成功，人生也获得了成功，堪称全体戒友学习的楷模。

“汉军威武”是原戒色论坛最高执行管理员，截止2020年为戒友无私的服务了14年，是投身戒色公益事业持续时间最长的前辈，目前他卸任了。他的文集《清新人生手册》为广大戒友指出了戒色正路，同时在人生事业发展方面提供了很好的建议，非常实用。

“清清水云间”是论坛女版主，她的文章娓娓道来，如邻家姐姐温暖人心体贴入微，鼓舞志气。

“日日知非”成功戒除二十五年恶习之后，先后写下了《从地狱到人间》、《从黑暗到光明》两大戒色系列，最终形成戒色文集《走向光明》，总结了前辈们的成功经验，为戒友推出了高效、系统的《戒色七部曲》实战戒色体系。

“noagain”是一位非常睿智的戒色前辈，虽然他的戒色文章不多，但他对戒色的认识非常深刻，其观点可谓入木三分、鞭辟入里。

“brando”2007年加入戒色论坛，2008年开始戒色，至今已经成功戒色12年了。他从二本大学顺利考上了清华大学研究生，目前在某省直机关工作，工作

4 年被提拔为科长，同时顺利主持了 2 项省级研究课题，并且担任国家某部下属的某国家实验室核心成员。

“唐风”戒色成功后离开论坛，自己创业拥有数家公司，事业非常成功。

“红尘”学生时代深陷色情，大学毕业后 6 年时间沉迷堕落在网络、色情、游戏中，虚度光阴一事无成。他在而立之年幡然醒悟，立志痛改前非，远离网络、色情、手淫，发奋读书，最终考取了北大研究生，并通过了司法考试，人生重新获得辉煌。红尘为沉迷网络、色情、手淫而一无所成的戒友们树立了一个戒色重生的好榜样。

“新慧”成功戒掉手淫后，顺利考上了美国的一所常青藤名校，成为留学生。留学期间因学业优秀，获得奖学金，以优异成绩毕业。毕业后职场应聘击败八名哈佛毕业的竞争者，如愿进入一所大公司任职，人生、事业、家庭全面走入正轨。他在美国获得硕士学位之后，创办了自己的事务所，如今在美国生活与工作。

“风景独好”的帖子内容很接地气，语言虽直白、浅显、易懂，却透露着很深刻的见地，对戒色、人生、命运的见解，值得大家三思而行。

“路漫漫其修远兮” 颇有才华，他的帖子内容深邃、立意高远，初读不易理解，静心反复品读后，方解个中三昧，终会受益无穷。

“光明蜘蛛”有近 20 年的恶习史，戒色屡戒屡败。自从来到论坛后，认真吸取论坛前辈的经验，力行实践论坛的“系统戒色”理念方法，创造了来到论坛后不失败一次直接成功的戒色奇迹。他在成功戒色 2 年后，走出了论坛。戒色后他的事业也发生了巨大转变，由以前一无所成到如愿以偿找到理想工作，人生有了新的开始。光明蜘蛛是落实论坛“系统戒色”理念最到位的一位优秀会员，他的成功也是论坛理念与方法的成功。

“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉”。这些前辈会员都曾经一度沉迷堕落于色情、不良恶习中，都有着不堪回首的历史，但都能悔过自新，奋发图强，走出人生阴霾，再造人生新辉煌，为广大戒色新人树立了戒色改过、重获新生的好榜样！

以上戒色前辈们的文章或言简意赅、当头棒喝、直指人心；或大气磅礴、振奋精神、催人上进；或娓娓道来、体贴入微、启发良知，对大家戒色、做人具有高度参考价值，是他们留给戒色界的一笔宝贵财富。

戒色论坛的精华文章浩如烟海，可是大家的时间精力是有限的，看戒色文章要有选择的看，没有必要所有的文章都去看。如果大家的时间足够多，可以学习以上各位戒色前辈的文章，论坛其他人的戒色文章可以看，也可以不看。如果大家的时间精力有限，除了学习日日知非前辈的《走向光明》之外，选择学习小小、寡欲清心、汉军威武、光明蜘蛛这四位前辈的戒色文集就可以了，因为这四位前辈在论坛前辈中很有代表性，他们的文集内容还是相当不错的。

学习以上元老级别前辈的文章，可以建立起正确的戒色认识。认真吸取其中的有益经验并身体力行，戒色就会走入正轨，早日踏上成功人生之路。

学习论坛其他前辈的戒色文集，要注意一点：如果他们使用的方法与《戒色七部曲》不一样，戒色观点与“系统戒色论”不一致，要以《戒色七部曲》和“系统戒色论”为主，他们文章中比较好的经验而《走向光明》没有涉及，是可以学习的，这是会学习。

为什么？因为《戒色七部曲》和“系统戒色论”是论坛所有前辈戒色经验的精华总结与提炼，是把复杂、难度大的方法剔除后，再提炼出的高效、简易方法。举例来说，论坛寡欲清心前辈使用的方法是不净观、白骨观、毒蛇咬根观，与《戒色七部曲》不一样，那么寡欲前辈的不净观、白骨观、毒蛇咬根观你就不必学了，你还是依旧使用《戒色七部曲》。因为这三观比较适合根性较高的寡欲前辈，却不适合你。《戒色七部曲》普遍适合所有人，入手容易成功率高，有了这么好的方法不用，你去学寡欲前辈的方法，就是不会学习了。至于寡欲前辈文章中其他的成功经验很不错，你是可以学的。还有个别前辈的文章中提到用“俯卧撑”的方式来锻炼身体，“俯卧撑”只是锻炼了肌肉，对于补足肾气康复身体意义不大。总之，大家学习前辈的经验自己要懂得有所取舍。

一句话：学习论坛其他前辈的经验要有所取舍，学习他们的长处，再结合《走向光明》分享的经验，这就是会学习，这样学习你就会受益匪浅。

下篇：读书与修身

学问到底是什么

一般人认为读书多就是有学问，按照传统文化的标准讲，学问到底是什么？

南怀瑾先生在《论语别裁》中说：孔子的全部思想了解了，就知道什么叫作“学问”。普通一般的说法，“读书就是学问”，错了。学问在儒家的思想上，不是文学，这个解说在本篇里就有。学问不是文学，文章好是这个人的文学好；知识渊博，是这个人的知识渊博；至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，绝对的好，绝对的对，这就是学问。这不是我个人别出心裁的解释，我们把整部《论语》研究完了，就知道孔子讲究做人做事，如何完成做一个人。那么学问从哪里来呢？学问不是文字，也不是知识，学问是从人生经验上来，做人做事上去体会的。这个修养不只是在书本上念，随时随地的生活都是我们的书本，都是我们的教育。所以孔子在下面说“观过而知仁”，我们看见人家犯了这个错误，自己便反省，我不要犯这个错误，这就是“学问”，“学问”就是这个道理。所以他这个研究方法，随时随地要有思想，随时随地要见习，随时随地要有体验，随时随地要能够反省，就是学问。

南师对于学问的解释是非常深刻的。学问不是读书多、知识多，学问来源于生活实践，懂得人情世故，会做人做事，这才是学问。因此，学习传统文化不是为了增加自己的知识，而是为了在生活中实践修身，改过自新、变化气质、完善人格，学会做人做事。

现在的戒友对戒色的认识是存在问题的，对戒色这个词的理解是低格局的，对系统戒色法《戒色七部曲》日课的殊胜之处认识不清，戒色认识论和方法论都是错的。这还只是初步的戒色误区，更深层次的问题是，很多戒友做人都有问题，一身的坏毛病，比如懒惰、自欺、贪婪、冷漠、傲慢、不愿意吃苦、凡事想走捷径、碰到问题就退缩、逃避等等。这样做人做事，又怎能戒色成功？

成功戒色的根本就是学做人。学做人就是通过《戒色七部曲》的读书和实践来实现的。戒色不走改造自我、全面修身的“系统戒色”道路，不与自己血战一番，不奋力振作、全面自新就想戒掉色，哪有这种好事呢？所以，为什么反复强

调戒色除了学习《走向光明》以外，还要学习《幸福人生讲座》、《论语别裁》、《了凡四训》等传统文化书籍，就是要大家走改造自我、全面修身、完善人格这条传统文化的修身之路。

系统戒色法只是一种随顺世人的方便说，本质就是传统文化的修身之道。核心理念就是改造自我、全面修身、学会做人做事。这才是戒色的光明大道。

读书的目的

人必须要有奋斗的信仰，但更要有一个高度信仰——文化的信仰。传统文化是一个人，乃至一个民族、国家的立足之本。国学大家南怀瑾先生说过，一个民族失去了固有的传统文化，必将万劫不复。我想说的是，一个人失去了固有的传统文化信仰，不过是一具没有灵魂的躯壳。

文化的信仰，是一个人任何时候都不能丢的最宝贵精神力量。人要有信仰，才会有希望、有力量，才会树立正确的价值观、沿着正确的道路前行，而不至于在多元价值观和纷繁复杂的世界中迷失方向。人一旦没有信仰就会没有底线，多么可怕的事都能做得出来，而培养信仰的最佳途径就是学习中华优秀传统文化。

读书有什么意义和好处呢？戒色界元老级别前辈、戒色论坛版主寡欲清心写的《找回因手淫失去的美好》一文中有着精彩的回答：

重新寻找人生的目标和心灵的寄托

多年的手淫和意淫，会产生强大的惯性，即使戒除了手淫，意淫也不会马上停止。为了更好更快的减缓或消除性幻想的惯力，就必须寻找心灵的依托和树立切实可行的奋斗目标,而很多书籍都能成为我们心灵依靠的源泉。像《了凡四训》、《弟子规》、《格言联壁》、《菜根潭》、《呻吟语》，以及许多古今中外的名人传记如《富兰克林自传》等，能够从不同的角度揭示人生的真谛和做人的道理，这些书籍，可以说是这个世界上最廉价的宝藏。

慢慢地，它们成了我的好朋友。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，随着阅读的深入，空虚而又肮脏的内心便被积极乐观的思想所占领。渐渐的，正确的人生观开始逐渐形成了，心灵便有了依托和正确的起点。有了正确的起点，自然就会树立正确的人生目标与奋斗的方向。再加上信心、毅力和行动，带着这些精良的装

备上路，在迈向目标的路途中，自然会披荆斩棘，勇往直前。

读书学习传统文化的目的是什么？

一是树立正确人生观、价值观、世界观；二是彻底自我改造，全面克己修身，养成良好品行。

也就是说，通过读书学习传统文化，首先进行人生观的重建解决认识的问题，进而由认识指导实践落实行动，改过修身、完善人格、养成良好品行。人生观是人生的最高指导原则，决定了一个人的一生命运轨迹。传统文化是我们人生最好的导师，是人生观的最高指导思想，可以让我们的心有所依靠，让我们感到温暖；面对人生，我们不再迷茫、困惑、忧虑、徘徊，为我们的人生指明了正确的发展方向，为我们指出了一条充满光明和希望的人生大道。

《〈戒色七部曲〉纲要》讲“以读书为重心”，《七部曲七条之用》讲读书是“潜移默化陶冶心灵，建立正确人生观”，《七部曲之歌》讲“读书是改造认识、重建正确人生观、戒色修身最核心的一环”。“以读书为重心”就体现在建立正确人生观上。因为人生观是核心，是人生最高指导思想，思想决定行为，行为决定结果，结果构成命运。可见，读好书是多么重要。

【案例】戒友安欢

世界上最痛苦的感觉是心灵的迷茫，尤其是没有信仰的人。我曾经迷茫过，直到现在都没办法忘记那种迷茫感觉。直到接触了中华优秀传统文化，知道了生而为人的意义，比如五伦关系、尽孝等，生活才有了活力。年轻人只要懂得这个，很多迷茫都可以跨越。即使在色欲升起的时候，每天都以父母之心为心，每天都在工作中劳其筋骨，都不至于“生活中只剩下戒色”，为“戒色”而活。

点评：通过读书树立正确人生观，对于今后的人生发展是非常重要的。

读书的初始目的是树立正确人生观、价值观、世界观，也就是改造我们的思想，最终落脚点是改造我们的行为。

简言之，读书的最终目的是塑造高贵的灵魂，践行修身，重新做人，做一个人格完善的好人。

具体而言，就是改造错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活

方式，树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式，改正自身缺点毛病，形成众多优秀品质，学习如何做人做事，在生活中实践所学内容，成为起而行之、身体力行的行者，而不是坐而论道、博学多闻的学者。

读书学习传统文化的落脚点是修身，就是修正我们错误的知见（思想）和行为，这对于每个人的人生发展有莫大的好处。修身从何入手呢？从儒家入手。生命重生（也就是修身），如果没有中华传统文化深厚底蕴的指导，没有对中华传统文化的内心认同，是走不远的。

七部曲与传统文化

最近有一位戒友找到我，说戒了 450 天破戒了，以下是我和他的对话：

我问：你为什么破戒？

他说：去传统文化学校当义工破戒了。我这次失败，就是觉得传统文化学校那个环境好，产生了依赖感，结果自己的行动能力大大降低，导致了破戒。我的总结是在完全没有自制力的时候，是要按照专业戒色恢复过程走的，传统文化说的范围太广了，不能更细致的针对戒色者。

我问：你说的专业戒色指的是什么？

他说：就是按照七部曲戒色，在生活中戒色。戒色者应该过正常人的生活，七部曲、《走向光明》就是专业针对戒邪淫的一本课程！我太执着了，非得要去传统文化学校当义工。

我问：你当义工多长时间？期间有没有落实七部曲日课？

他说：当了 3 个月义工，一开始还是坚持七部曲的，但是学校里面的生活节奏、课程，让我最后放弃了七部曲。

我告诉他：学习传统文化目的是什么？不是知道一堆理论知识，而是全面修身，在生活中改正自己的不良习惯、毛病习气，完善人格。七部曲日课性质恰恰就是真正在生活中落实传统文化的修身实践，因为七部曲走的是儒家修身路线。你放弃七部曲日课，就等于放弃了传统文化的修身实践！你去传统文化学校学习没有错，但你只学了一堆理论知识，只读书而没有实践，知而不行，违背了学习

传统文化的目的，犯了很多戒友只看戒色文章戒色一样的错误！学习传统文化知识仅仅是七部曲日课的读书，只读书而没有改造自己的坏习惯坏习气，舍弃了“系统戒色”的全面自我改造，脱离了生活迟早要破戒，而且这也违背了学习传统文化的真正目的。传统文化没有问题，是你自己有问题，你错误理解了如何学习传统文化。

他说：是啊，不接地气。我没有力行七部曲，我一直在自己骗自己，我的原因就是在找依赖，可以自己不付出就想成功！我现在不能有这种依赖传统文化才能改变的念头了，这是错误的。应该去过正常人的生活，七部曲、《走向光明》更有针对性，更适合我们修身恢复。

这位戒友犯的错误是，没有认识到学习传统文化的目的是什么，也没有认识到《戒色七部曲》日课的性质是什么。也就是说，他没有认识到落实《戒色七部曲》日课就是真正的学习传统文化。学习传统文化本身没有错，但是他学习传统文化的目的是想找个依赖，可以自己不付出就想成功，这种心态学习传统文化怎能不破戒？！之前他落实七部曲日课非常受益，后来竟然彻底放弃了七部曲。懒惰、依赖心、不切实际的幻想、错误理解传统文化是他放弃七部曲日课的原因。

传统文化书籍《朱子家训》中说：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏（黄昏）便息，关锁门户，必亲自检点”，就是七部曲提倡的早睡早起，养成良好生活习惯；至于洒扫庭除，七部曲日课的反省包含了《“戒色系统工程论”体系》第一篇《以“系统方法”成功戒色指南》的内容，而第一篇内容中不是有洒扫庭除吗？传统文化讲“身体发肤，受之父母，不可损伤，孝之始也”，就是要你爱护、保养身体，就是七部曲恢复身体的健身；传统文化提倡读书明理学做人，就是七部曲读书提倡的学习传统文化修身做人；儒释道三家之一释家（佛家）里的持诵，也是传统文化的一部分，就是七部曲的持诵；传统文化提倡行善积德，《易经》讲“积善之家必有余庆”、“地势坤，君子以厚德载物”，就是七部曲的行善；传统文化提倡做人要自立自强，“天行健，君子以自强不息”，就是七部曲的奋斗；曾子说“吾日三省吾身”，提倡慎独克念，就是七部曲的反省；七部曲哪一条不是传统文化？哪一条不是学习落实传统文化？这位戒友学习传统

文化，请问他学到哪里去了？学习传统文化的目的是学做人，很多人都没有搞清楚这一点，建议大家反复阅读《学问到底是什么》一节内容。

真正戒色，一定要走“系统戒色”这条路，也就是要走传统文化全面克己修身、彻底改造自我这条路。简言之，“系统戒色”就是修身，就是实践传统文化的修身之道，这是戒色的正途和捷径。

公式表达：

《戒色七部曲》日课=修身日课=儒家修身之道=践行传统文化修身之道

很多戒友很懒惰，不愿意实践《戒色七部曲》，以为舒舒服服躺在床上动动眼球看看戒色文章、心里断断淫念就可以戒掉色，简直是在做白日梦。

修身入门书籍

中华传统文化的优秀书籍浩如烟海，初学者不知道如何选择才能快速入门和受益，现在为大家推荐一些必读的修身入门书籍。

一、戒色类

中医彭鑫博士的博客——彭博士工作室，其中有谈色情危害与邪淫危害的文章，也有身体恢复、中医养生的好文。

视频《色情泛滥对现代人的伤害》、《伤身、败德、折寿的根本原因》（彭鑫博士主讲）。彭鑫博士关于戒色修身、传统文化方面的网络视频讲座是相当不错的，建议大家主动去学习。

《寿康宝鉴》是一本戒邪淫的好书，该书的白话文版本比较适合学佛的戒友阅读。

二、修身类

修身好文三篇：《曾国藩的修身艺术》、《曾国藩：三十岁以前是庸人》、《曾国藩家书精言录》。

《幸福人生讲座》、《了凡四训》、《论语别裁》、《朱子家训》这些书籍为修身必学内容。蔡礼旭主讲的《幸福人生讲座》网上有音频、视频，也有纸质版书籍，建议每天听一集《幸福人生讲座》音频，对大家戒色修身非常有帮助。

怎样才能快速、全面了解中华优秀传统文化？

建议大家阅读南怀瑾先生的国学系列著作。南怀瑾（1918 年～2012 年），浙

江温州人，精通儒、释、道典籍，中华文化传播者，中国当代国学大家。南怀瑾先生一生致力于弘扬中国传统文化，著述甚丰，有《论语别裁》、《孟子旁通》、《原本大学微言》、《老子他说》等三十多种著作，曾被译成英、法、荷、西班牙、葡萄牙、意大利、韩国、罗马尼亚等多种语言，半世纪来影响了无数中外人士。南先生三十岁前读遍中国传统文化的重要书籍，具备世出、世间的学问，是中华传统文化的集大成者。南先生的书涵盖了儒、释、道三家以及诸子百家的内容。更重要的是，他将中华传统文化进行了深入浅出、幽默风趣、通俗易懂的解读，令人不再对传统文化望而生畏，不再感觉晦涩难懂。相反，感觉传统文化是如此温馨，离我们如此之近，是我们拥有幸福人生的最佳指南。“上下五千年、纵横十万里；经纶三大教，出入百家言”，这句话概括了南怀瑾先生一生所取得的国学成就。

能够读遍南怀瑾先生的书是最好的，如果做不到，儒家推荐《论语别裁》，释家禅宗推荐《金刚经说什么》，道家推荐《老子他说》、《静坐修道与长生不老》，这几本书比较有代表性，大家应该读一下。南怀瑾先生的其他国学书籍相当不错，大家可以根据自己的爱好选择阅读。《论语别裁》是南怀瑾先生自己最认同的一本书，为戒色修身必读书籍。《我读南怀瑾》、《点灯的人——南怀瑾先生纪念集》这两本书是关于南怀瑾先生的生平传记，可读性、趣味性极强，是了解南师的捷径，同时对于我们如何做人、如何为人处世也很有启发作用。作为一个中国人，对于自己的固有传统文化不了解是可耻的，而南怀瑾先生的书为我们了解中华传统文化打通了一条绿色通道。

给学佛戒友一点提示：学佛要从学习做人做事、通达人情世故、培养人格品行入手，这是学佛的根本。南师一再强调学佛先学做人，又说真正学佛就是学习如何做人。他说：“《论语别裁》、《原本大学微言》都读通了、做到了，不用学什么佛，你本身就是了”。以前看南师的书，不理解为什么南师一边在讲解佛法，却又一边不太赞成年轻人学佛。现在我总算明白了，如果人没有做好，学佛永远不会成就。学佛先学做人，先学儒家修身，这是对学佛戒友的一点忠告。

对于佛学感兴趣的戒友，推荐阅读无名氏大德著作《忏悔的理论与方法》。

意淫、手淫、婚前性行为等邪淫行为造成的邪淫恶业会对人生的前途、运势产生不良影响，如何忏除邪淫恶业改善人生运势？看了这本书，关于忏悔罪业的理论、方法与重要性，大家完全可以了然于胸，对于忏除邪淫业以及改善人生运势有莫大的好处。

中华传统文化自唐宋以后，以儒、释、道三家作为文化的主流。在这三家中，儒家的学问，以孔孟之学为其归趋，偏重于入世；佛家的学问从心理入手，进入形而上道，偏重于出世；道家的学问，可以出世亦可以入世，在个人的养生之道上，亦有如此之妙。对于儒释道三家，南怀瑾先生经常比喻，儒家像粮食店，绝不能打，否则打倒了儒家，我们就没有饭吃；佛家是百货店，像大都市的百货公司，各式各样的日用品俱备，随时可以去逛逛，有钱就选购一些回来，没有钱则观光一番，无人阻拦，但里面所有都是人生必需的东西，也是不可缺少的；道家则是药店，如果不生病，一生也可以不必去理会它，要是一生病，就非自动找上门去不可。

传统文化是每个人安身立命的根本。中华传统文化以儒、释、道三家文化为代表，没有读过儒释道三家的书籍就不可能真正了解传统文化。通过学习传统文化吸取儒、释、道三家文化的精华，做为自己修身的指导原则，会为我们创造一个美好的未来。

修身的入手处

修身做人，是成功戒色的根本，也是一个人事业成功的根本。无论一个人有无宗教信仰，学习儒家修身是每个人的必需。修身落实到具体行动上，就是每天落实七部曲日课，每晚写七部曲日课日记，反省自己的言行。

《戒色七部曲》是高效戒色法，可是有个别戒友实践《戒色七部曲》2、3年了都戒不掉，而有些和他同时实践七部曲的戒友一次性就戒除了，这是什么原因呢？有戒友到这个屡屡失败的戒友家里一看，原来他家里乱七八糟，也不收拾；人也邋邋遢遢、不修边幅，胡子拉碴，年纪轻轻却像大叔，脚趾甲很长了也不剪一剪，人一点都不精干利索。原来，问题出在这里了！不修身，不洒扫庭除，不从身边的细微处做起，居住环境脏乱，人颓废，做人都有问题了，实践《戒色七部曲》怎么能成功？

修身的入手处（成功戒色的入手处），是先从古人说的“洒扫庭除”入手，坚持每天打扫整理自己的居室，把居室打扫整洁、干净。当你每天坚持打扫自己的居室之后，你就亲身体会到儒家为什么提倡“洒扫庭除”，《朱子家训》为什么把“洒扫庭除”列为第一条的原因，你就会惊叹古人真是有智慧。

古人对子女的做人教育很严格，先从洒扫（庭除）、应对、谈吐、待人接物上入手。可惜现代社会这种做人教育已经丧失了，现在的家庭教育是有问题的。现代人从小溺爱子女，穷家富养子女，从小给子女最好的享受，所有家务劳动父母全包了，只要子女学习好就行。导致子女被惯出一身坏毛病，缺乏生活自理能力和为人处世的能力，做人出现了大问题。人做不好，这就是现在很多人犯淫习的根本原因。

“洒扫庭除”不仅与成功戒色有关，也和我们的人生发展息息相关，为什么呢？

从人生经验的角度讲，小事都不干的人，能把大事干好？古人说“一屋不扫，何以扫天下？”改变，从身边的小事做起，莫过于先从打扫你的居室环境做起。

从古人宇宙观与当代全息论的角度讲，古人认为天地是大宇宙，人体是小宇宙，二者是统一的，是“天人合一”、“天人同构”的。当你把自己的居室整理干净了，你的心情一定很爽。根据“天人合一”原理，你的居室是一个外在大宇宙，你的内心是一个小宇宙，二者是一个整体，是信息合一的、频率共振的。居室是你心灵的外在表现，如果你的居室混乱肮脏不堪，那么你的心灵也必然存在许多问题。你把居室打扫干净了，你的内心会有同频共振，当然会高兴。

从风水的角度讲，好的家庭风水，必定是家居齐整、干净、窗明几净，如此室内才能拢聚吉气生气，家道庶可兴隆，家运才能振作，人生才有前途。从洒扫庭除入手，才能改善运气，家和万事兴。一个人的居室混乱肮脏，这个人不会有较大的发展前途。风水学为相地之术，是临场校察地理的方法，古人称之为堪舆术，它是一种研究自然环境与宇宙规律的哲学。风水是自然界的力量，是宇宙的大磁场能量。为什么说山清水秀、人杰地灵？所谓风水好，就是这个地方的能量磁场好，对人体健康、智力、运气有促进作用，就容易出人才。一个干净整洁的

室内环境，就是一个小的风水系统，对一个人的发展自然是有影响的。你天天打扫整理居室，使你的居室处于一个干净、有序状态，就是天天调理风水，对你的人生发展是有正面影响的。

从科学的角度讲，哈佛商学院经过多年的研究发现一个现象：幸福感强的成功人士，往往居家环境十分干净整洁；而不幸的人们，通常生活在凌乱肮脏中。于是摸索出这样一个结论：“你所居住的房间正是你自身的折射，你的人生其实就像你的房间。”

改变，从细微处做起，“洒扫庭除”也是打扫我们的心。改造自己先从“洒扫庭除”入手，从每天打扫自己的房间做起，让自己的房间保持干净、整洁。一屋不扫安得扫天下？小事做不好，大事你能做好？

如何判断一个人在事业上能否有大成就？给大家教一个方法，注意观察他的居住环境。如果居室凌乱，这个人基本没有什么大出息。因为一屋不扫，安得修身、齐家、平天下？居室凌乱是一个细节，反映了一个人的整体生存状态是颓废、凌乱的，这样的人做什么都不会有太大的成就。

你想戒掉淫习吗？你想改善自己的运气吗？你想拥有一个很好的人生前途吗？从全面自我改造做起，入手点就是从每天落实《戒色七部曲》日课做起，从每天洒扫庭除（打扫整理自己的居室环境）做起！

戒色修身的途径

戒色修身的最佳入手途径，就是从每天坚持落实七部曲日课做起，每天不断反省自己的毛病，不断改正自己。

《戒色七部曲》具有戒色养生、修身立命四大功能。有位戒友评价说：“七部曲乃人生逆袭法，顺带戒个色。”说得很对，《戒色七部曲》是用来修身、立命的，是用来生命重生、人生逆袭的。《戒色七部曲》的本质是人生可持续发展的健康生活之道，也就是儒家修身之道。七部曲日课被称为《戒色七部曲》日课，那是帮助大家的方便说法，其真实名称应该为《修身七部曲》日课，即《生命重生七部曲》日课。

《修身七部曲》从哪里来的呢？是借鉴了曾国藩的修身日课和众多戒色前辈

的经验而来的。有戒友评价七部曲日课是现代版的曾国藩修身日课，而且比曾国藩修身日课更适合现代人。

了解曾国藩的戒友，都知道他一生践行儒家修身之道，每天坚持日课，并写修身日记反省了自己一辈子。《了凡四训》讲，古代先贤蘧伯玉从二十岁改过，一直改到五十岁仍然发现四十九岁之非。这个境界看起来好像很高，其实大家开始写修身日记就会发现自己的毛病、过失非常多，这辈子都不可能改尽，蘧伯玉的改过境界实属正常。写日记不仅仅是为了戒掉手淫恶习，戒色成功后仍然有写日记的必要，这就不是写戒色日记了，而是更高层次的修身日记。

直接学习《了凡四训》有些难，因为《了凡四训》只讲了修身大原则，了凡先生的具体修身过程并不详细。了凡先生也写日记，“所行善恶、纤悉必记”，但不具体。学习《了凡四训》，可以先从效法曾国藩写修身日记入手，建议大家读一读《曾国藩：三十岁以前是庸人》、《曾国藩的修身艺术》这两篇文章，再看看《曾国藩家书精言录》和部分日记全文，这对于我们修身立命非常有帮助。在修身方面，曾国藩与了凡先生这两位先贤做得很好，我们应当效法。一代宗师南怀瑾先生就要求他的学生每天写日记反省自己。曾国藩，将修身贯彻了一生，是每个立志修身之人的学习榜样。

修身的好处与必要性有哪些？为什么无论有无宗教信仰，修身是每个人的必须呢？南怀瑾先生曾说：“一个人必须要学会自我管理，不会自我管理的人，再好的机会也轮不到你头上”。自我管理是现代术语，是修身的另一种表达，也就是克制自己的坏习气、坏毛病，培养良好行为习惯与品行，培养强大的自制力、执行力，才能与好运、成功相应。试看那些成功人士，他们身上往往具有一般人不具备的良好行为习惯与品行。修身好处有很多，只讲其中一点：修身是与我们的前途命运息息相关的。

修身，就是改过自新，养成良好品行。有良好品行的人岂能不成功？古人云“修身、齐家、治国、平天下”，身不修，何以成就事业？修身就是积极入世、改过自新、奋发向上，就是完善人格、重新做人。一切世间事业之根本，在于做人，做一个完善的人。事业是人做的，人品不行，即使事业一时成功，也会早晚

失败。

修身，一句概括：高高山顶立，深深海底行。“高高山顶立”，以传统文化、圣贤学问充实自心，立志当高远；“深深海底行”，在平常待人接物、做人做事上修正、磨练自己，入手当平实。戒色养生、修身立命是需要终生努力的，是无止境的。

小　结

南怀瑾先生诗曰：九万里悟道，终归诗酒田园。成功戒色之后，平平实实做人、踏踏实实做事，在现实生活中不断磨练、提升自己心性，改造自我、全面修身，树立远大人生理想，在实现个人理想的基础上，把个人的人生奋斗融入到国家、民族的发展洪流之中，做一个有益于社会、国家、民族的品行端正的有为青年。这是我们读书修身的目的，也是每一个戒色成功者的终极追求。

屡戒屡败，怎么办

【导读】：本文提供的戒色法是戒色屡屡失败者的最后一条生路。如能按照本文方法切实身体力行，即使淫习长达三、四十年的戒友，亦可成功戒除！

目录索引

引言：本文写作缘起、一函遍复

上篇

持诵化解淫心案例、无信仰戒友持诵案例、“别行版”持诵正见、经典持诵案例、成功案例节选

下篇

如何快速提升持诵量、持诵注意事项、成功戒色的持诵量、持诵贵在有恒、一天之计在于晨

附录：持诵超级大量的案例

引　言

本文写作缘起

曾经有很多戒友不断问我“屡屡失败，戒不掉咋办？”，有的人问“心瘾很重咋办？”，有的人问“现在一个月撸两次，每过二十天欲望就强得要撞墙，头脑不清醒，如何化解？”，还有的人问“有没有好的方法可以戒掉？”……

其实，这些戒友问的都是同一个问题：欲望太强烈自己克制不住，戒色屡屡失败，我该怎么办？

问我这个问题的戒友有很多。这个问题我在以前的文章里已经回答了，有些看过我文章的戒友居然还问我这个问题，我也是服了他们。这还算好的，其中一个戒友不断向我诉苦“我戒不掉了”，我每次都得好言安慰这位戒友。

总是被人反复追问同一个问题，总是不断重复回答同一个答案，我很无奈，也很累。

一函遍复

我决定一函遍复，为过去、现在、将来困扰在这个问题上的所有戒友做一个统一答复：

从“系统戒色”方法入手，给自己制定一个别行版《戒色七部曲》日课，其中“持诵”这一条必须固定一个念诵日课量，每天认真念诵观音圣号2000～3000遍或念诵准提咒600～800遍，天天坚持持诵不间断，同时每天认真落实日课其他六条与日课前提，全面融入生活中戒色，坚持一年之后即使恶习史长达三、四十年的人都可以成功戒掉！到那个时候，如果你没有戒掉或是没有取得让你不敢想的飞跃式惊人大进步，是不可能的！只要你真干、真做得到，成功绝对没问题，可以打这个保票！

（按:这个方法普遍适合所有戒友,包括无宗教信仰的戒友在内。2000～3000遍，是指你选择2000遍到3000遍之间的任何一个量坚持持诵都有效果，比如2000遍、2200遍……2500遍……3000遍，数量任你选择。对于～符号的理解，其余仿此，不做过多解释。低于观音圣号2000遍或准提咒600遍能不能戒掉？只要读下去就会看到答案。）

对于恶习严重、屡屡失败的所有戒友，包括不信佛戒友在内，如果仅仅单凭当下流行的看文章洗脑、提升觉悟和念诵断念口诀、练习观心断念是根本戒不掉的。可以肯定地讲，对于这类戒友最后只有依靠“念佛持咒”这一特殊方法才能彻底逃脱淫习的魔掌取得成功！事实已经证明了这个观点的正确性！因为这个方法至少经过2千多位戒友的亲身实践验证，证明是化解淫心非常有效的方法。

方法讲了，在大家阅读本文之前，我略做解读。本文分为上、下两篇，上篇“持诵之事”例举了大量因持诵而化解淫心、戒色成功的案例，其中包括无宗教信仰戒友的持诵成功案例。不讲大道理，用大量成功事实来说话是上篇的特点；下篇“持诵之理”讲了如何做到大量持诵以及持诵要注意的问题，从理论层面回答了戒友的疑问。

我相信，大家只要耐心读完本文，必会拨开云雾见晴天，心情豁然开朗！不会再有“屡戒屡败怎么办？”这个疑问了。

废话少说，现在就开启成功戒色之旅！

上篇：持诵之事

持诵化解淫心案例

可以明确告诉大家：对于淫心强烈、恶习严重、屡屡失败的戒友，不走“别行版”《戒色七部曲》的持诵（念佛持咒）这条路，不大量下功夫念诵，即使你看再多的戒色文章、知道再多的戒色知识都没用，欲望一上来你根本降服不住，照样破戒！

【案例】戒友大胖熊

我看过上千篇戒色文章，平均戒色天数两天多，在淫欲习气面前根本没有还手之力。后来在实修群实修《戒色七部曲》，有两次戒了二十多天，我发现自己之前做错了。

【案例】戒友一路向北

学习了那么多戒色文章，写了那么多本戒色笔记，淫欲习气来的时候才发现根本挡不住，就算这次不破戒下次又会更强烈。

【案例】某戒友

我每天都坚持学习戒色文章，复习和看新的文章一共40分钟左右，每天也努力练习断念，但是几乎每周末都破。感觉每7天一到，身体就形成一个惯性，相火来、心跳快、全身难受，感觉只有射出来才能解脱。危险时刻也能成功断念，但是每7天左右身体就会爆发这种感觉，一念未断一念又起，斗争几个小时最后放弃而失败。我该如何解脱？

【案例】戒友奋斗的小草

最近天天看戒色文章，没有落实《戒色七部曲》了。可是我发现看了很多戒色文章，每次戒到一定时间欲望就来的很强烈，欲望一波又一波的来，断了又来，断了又来……最后就破戒了，很是痛苦。我发现我做错了，单单只看戒色文章并不能降低欲望，我不应该离开七部曲，我应该每天坚持持诵。

【案例】某戒友

我2015年戒色吧的号就12级了，那时候1百万人，我就独立开贴回答别人问题，算是小半个专家了。口诀、断念、修心，真的很难，不能直接淡化淫欲，只有靠压制，很被动的戒色。我要时刻提防念头什么时候来，最后都有强迫神经了。

【案例】某戒友

某某，我和你一样，戒色两年来，看了无数戒色文章，笔记做了无数本，觉悟不比任何人低,但是该破戒的时候就是挡不住,觉悟在淫欲习气面前不堪一击，搞得我很痛苦。

【案例】戒友果云

戒色的头两年，我一心专门学习《戒为良药》的戒色文章，做了两大本的学习笔记，结果最后还是破戒。

【案例】戒友当下

2012 年开始戒，一直反复学习《戒为良药》的戒色文章，直到 2016 年 11 月，4 年多时间反复大量看文章，做了笔记 6、7 本，但依然没有戒除。

【案例】戒友沥雨天壁

我觉得看 500 个受害者案例，还不如念 500 遍准提咒或者观音圣号。看案例对于削弱淫心的效果，比不上持诵。

【案例】戒友子鸠

同感，看受害者案例感觉作用不大，邪念上来照样破戒。

为什么大量持诵（念佛持咒）可以戒色？因为大量念佛持咒可以深入我们心识中净化淫欲习气，淫欲习气被净化了，淫心就变淡了。用功持诵的戒友都有一个相同体会：淫欲心越来越淡。

很多人戒色屡戒屡败是因为淫欲心太强烈自己克制不住破戒的，淫欲心淡了自然就戒色成功了。持诵有无效果你要亲身体验，当你把念诵量提起来，把功夫下到位了，效果自然就出现了。你会发现淫心变淡了，戒色越来越轻松了，反复破戒而痛不欲生的日子一去不返，在不知不觉中你就成功了。

念佛持咒有没有净化淫心的效果，需要事实来证明。以下是《戒色七部曲》实修班（群）里戒友持诵化解淫心的体会。

（一）突破屡屡失败困境

【案例】戒友心息

好开心！落实《戒色七部曲》之后，我终于突破三天必破怪圈了！接下来争取一周不破，持诵的感觉太棒了！

【案例】戒友白帆

之前一直在学习《戒为良药》，三年中一直在破戒怪圈中循环。现在持诵加上七部曲，轻轻松松达到了三十多天了，在此感谢。

【案例】戒友飘零

持诵对淡化淫心真实有效，本人坚持持诵每天最少 2000 遍观音圣号加七部曲，已经戒色 5 个月了，一次没破戒，感恩！

【案例】戒友追逐幸福

我第一次接触《戒色七部曲》，持诵观音圣号戒了 200 多天。

【案例】戒友云飞扬

有时间玩手机，就证明你有时间持诵观音圣号。把玩手机的时间用来持诵圣号，一天持诵 1 万声、2 万声，根据自己的实际情况而定！我以前一天念诵 1 万声，把烟戒掉了。这次看《戒色七部曲》，真是一语惊醒梦中人，念诵佛号可以戒烟，当然也可以戒手淫。

（二）不受外界色情诱惑

【案例】戒友 Justin George

我现在念准提咒，才大量持续念了半个月，心里居然有底气了。前天上网看到赤裸裸的色情信息，虽然也动心了，可是就是能控制住自己。感觉有无形的力量帮我不去看、帮我关掉，让我没失去正念。要是以前，我不破戒也会大量看黄的。

【案例】戒友落雨星辰

念准提咒之后就算遇到那种（色情）东西都不想去看了，我也有这种感觉。

【案例】戒友不回头持诵 40 多天的体验

昨天和今天出现一个很有意思的现象，在街上看到美女后，第二眼能收回来，第二眼看了第三眼也会收回来。不像以前要看很久，心里还会念念不舍。不止街上，手机、电脑上也一样，不看第二眼，心如止水。

【案例】戒友福慧

我之前戒色试过很多方法，但戒了又犯，犯了又戒，总是戒不掉。我第一次念准提咒便念了几百遍，当时感觉内心很清净，于是每日都坚持念几百遍。以前在街上看见衣着暴露的女生总会起淫念，念准提咒后，却没有了那些邪念了，至今没有再犯。

【案例】戒友上善若水

通过大量持诵单爆再到定课，现在的我真的很难起淫念。即使在这么酷热的夏天，看到街上那些穿着暴露的女性也没啥感觉，觉得就是个普通女性而已，换做以前定会有不少意淫。

【案例】戒友天性

不是我说，持诵真的有效果，现在走在路上，都懒得看美女。

（三）短时间内迅速淡化淫心、化解意淫、内心清净，治本

【案例】戒友失去

念了几天观音圣号，淫心的确变淡，很神奇！

【案例】戒友 tian

我天生欲望强，怎么也控制不住淫欲，最多戒色 4、5 天就失败了。我念准提咒才 3 天，但我竟发现那种不可思议的净心功效了！我发誓，千真万确！

【案例】戒友静思者

大量持诵了一个星期，感觉真的很好。我会坚持下去，相信前辈们的告诫，没有付出就没有回报。

【案例】戒友烈火战神

前辈，念了 20 天准提咒、南无观世音菩萨，意淫少了很多，感恩！

【案例】戒友一新

持诵能有效淡化淫心！我老实听话，认真落实七部曲（别行版），仅仅是 20 天左右的散念（3000～5000 遍观音圣号），拨扈 20 年之久的淫心就落荒而逃了，消失得无影无踪。有条件时，大家应以专念为主！

【案例】戒友 ksama

每天专心持诵观音圣号太有效了，淫欲心变淡了，感激，感激！如果哪天欲望太大了自己有些控制不住就多诵持，慢慢的就平静下来了，这种感觉很微妙。

【案例】戒友止于至善

今天全天持诵，淫欲心非常淡薄。坚持提高持诵量，掌握念诵气息节奏感，及时化解淫念。（持诵准提咒专念 3000 遍+散持观音圣号 14000 遍）

【案例】戒友小张

这一段时间是状态最好的一段时期。每天持诵的那种清净，有时心里会莫名有一种幸福感。

今天又有不一样的感觉。上午有些忙只念了几百遍准提咒，下午有时间就念得多一点。宿舍同学都在看英雄联盟的什么比赛，但我丝毫不受其影响。在念诵到 3000 多遍准提咒后，脑子里跟上了零件一样，每念一遍都有反应，我说不清楚，但是感觉非常好。

（四）起了淫念，能迅速化解，治标

【案例】戒友一步

第一次感受到持诵的好处。今天下午出去买东西，当时看到美女，欲望便像冲破堤坝的洪水，要是以前我总是自我责骂，能不能过这关得看运气。现在居然下意识的持诵，大约两分钟，便不再感到那种难以抑制的情绪。（日课持诵准提咒 1055 遍）

【案例】戒友修身立命

今天到了破戒的边缘，下午回到寝室，一个念头没转回来，直接打开熟悉的黄色网站，然后看了 5 分钟左右。正当自己欲念渐起的时候，我立马关闭手机，紧接着拿起计数器，念起了观音圣号，将近念了 1000 遍，欲火渐息。不过还是很危险，一懈怠欲望又起来了，紧接着又被圣号压下去了……以往这个时候，我早就破戒了，从来没有这样铤而走险过。

【案例】戒友远处有座山

晚饭后散步，路上遇到诱惑，心里有微妙的感觉，乱象在脑子里纷乱地跑。但是我坚持念准提咒，沉下心念，随后后脑勺有种物质分解的感觉，再然后脑子很清爽。

【案例】某戒友

意淫有时候会有，默默的念圣号，淡化！

【案例】某戒友

自从我每天持诵准提咒5000遍之后，每天念头异常清净。即使不良念头起来了，我也能够很快把它“打”下去。

【案例】戒友男儿当自强

我持诵观世音菩萨圣号内心深处很清净。现在邪念上来时，意识里不由自主的开始念观世音菩萨，邪念根本无处立脚。

（五）正念与定力增强

【案例】戒友防微杜渐

持诵量4500遍在以前是不可思议的，但也就是把一天的时间挤得紧凑一点，自己少了一点玩乐的时间。可是我得到的更多，持诵对自己的耐心和定力又是一个很好的训练。今天休息没敢在宿舍里待着，就出去走走，带上计数器一边走一边持诵，看见美色虽心有邪念，但都及时掐断，没有深陷进去。持诵后开始有意识的吃素、戒杀放生，这样的变化真好，很开心。

【案例】戒友戒

我现在念准提咒，不是计数念诵的，是计时念的。早上我六点起来念到七点钟，然后七点钟去快走三十分钟，一天看一下《走向光明》。然后，全天一直在坚持念准提神咒，我感觉比断念口诀要好很多很多。我今天念了一天，发现一个很不错的现象，就是对女色有免疫力了。

【案例】一个屡戒屡败的老戒友实践《戒色七部曲》七天的感受

刚开始持诵得很散乱，现在基本上能逐步忆念佛菩萨了。感觉定力也增强了，没那么容易起淫欲心，就算有也能立马用佛菩萨圣号断掉。

【案例】戒友知足

散念观音圣号效果就很强大，七部曲名不虚传！就是自己懒惰心太强，感觉自己正念慢慢变强了，偶尔有意淫都能及时止住。毕竟看了十多年的黄了，有点根深蒂固了。明年准备结婚了，好好戒色，迎接新的自己！（没事默念，落实七部曲 14 天）

（六）戒色变得轻松自在，压抑感、煎熬感消失

【案例】戒友柒日溃停

坚持持诵准提咒，慢慢体会到持咒的加持力了。今天意淫比较少，不再像前两天那样感觉煎熬了，还是要继续精进。（日课准提咒 1000 遍）

【案例】戒友的持诵交流

妙善：自从我走上实修《戒色七部曲》持诵道路之后，感觉戒色没有以前那么难了，身心不再像以前老是压制和压抑感，反而是一种很轻松的状态。偶尔有强烈欲望来袭的时候，都可以通过持咒来解决。

若水：我完全能体会你的感受，现在该干啥干啥，轻松多了，没有压抑感，减少了很多自责恐惧的念头。

【案例】戒友凤凰涅槃

今天（2020 年 1 月 15 号）才念 1500 遍准提咒就感觉不一样了，心念清静，平时的压力感、煎熬感几乎没有了，也不会胡思乱想了。念到 10000 遍准提的感觉不敢想象，不过绝对很爽的。满脑子咒语怎么会想邪淫？

无信仰戒友持诵案例

有人会说，这些案例中的戒友都是信佛戒友吧？我又不信佛，念了没有效果吧？此言差矣！

首先，以上持诵案例中的戒友并非全部信佛，其中部分戒友一开始也不相信念佛持咒有什么用，但是念了同样有效果。

其次，持诵不受信仰限制。持诵是一个普适的方法，无论一个人是否信仰佛教，只要每天坚持固定持诵一定量，就能化解淫心最终戒掉淫习。

也就是说：**持诵能否淡化淫心，与你信不信佛无关，只与你下功夫持诵有关。**对于无宗教信仰戒友，每天坚持持诵一定量的观音圣号或准提咒照样有淡化淫心的效果，这就是佛法的伟大与神奇之处，无论信不信都得救。

【案例】戒友实干

我没有宗教信仰，但是我依然坚持使用七部曲别行版持诵来降低淫欲心。

在决定持诵之前，我对持诵这件事保持高度怀疑，认为都是一些宗教的东西。但是我发现大多数前辈们的成功都离不开持诵，于是就抱着试一试的态度去持诵。实践是检验真理的唯一标准，大胆地去试，总会有收获的。

我的收获是：持诵确实是降低淫欲心的高效方法。

【案例】戒友每天都是第一步

我不信佛，我最开始日课是3000声观音圣号，后来5000声，今天突破2万声了。最明显的是淫心降低，然后妄想减少。口中会一直有津液，就是唾液，中医认为津液是补肾的。

【案例】戒友会心一笑

念佛是一个工具，戒色改变人生是目的。我也不信佛，但是实践几次，尤其是持诵量比较大时，确实欲望大大下降。

【案例】戒友善知

我是戒色吧惟正己可化人，每次欲望一来就破戒，抵挡不了多久，断念口诀一点用都没有，真的！断念口诀对于戒油子没用，连10秒钟都坚持不了，效果特别差。我现在已经戒掉手淫坏习惯了，是通过念“南无观世音菩萨”，一般在睡前念。我是无神论，不是学佛之人，但是我会非常恭敬的念南无观世音菩萨，就像对待我的老师一样。

【案例】戒友小俊

我以前对天人感应半信半疑，或者说是麻木无所谓的。现在，我是真信了。自从每天大量持诵准提咒以来，内心柔和了不少，心念很清净，我很惊讶！那种久违了的大悲心正在生起来。

【案例】戒友光明蜘蛛

光明蜘蛛并不信佛，之前20年手淫屡戒屡败。自从他来到戒色论坛后，没有失败一次直接走向了成功，如今戒色11年了。他能创造这个奇迹，除了认真落实系统戒色法以外,其中非常重要的一个原因是他用了1年7个月的时间完成了120万遍准提咒，平均每天2500多遍。如果他没有持诵准提咒，他能否创造一次性成功的奇迹，能否戒得那么顺利都不好说（详见《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文）。

【案例】无神论戒友持诵体会

偶然间看见了戒邪淫网站,学到了很多的东西。戒邪淫网不但宣传邪淫之害，还推荐《楞严咒》。我本是个无神论者，开始只是抱着试试看的心态，每天晚上临睡的时候跟着音频读一遍。虽然没有一句明白，但奇迹出现了，现在我几乎很难想到和女人有关的邪淫，就是看到有部分暴露的电影也没有感觉，我还以为我阳萎了。不过，每天早上绝对的晨勃，书上说这就是正常男子的性能力检测，后来我就放心了。以前见到漂亮女孩，恨不得马上占有。现在没有了那种思想了，只是觉得她们很漂亮罢了。

点评：人与人是有差异的，别人念一遍效果明显，你念一遍效果不一定明显，不要取这个巧。念楞严咒出效果的最低量是每天念5遍，一遍最快6分钟，5遍就是半小时。戒色不要抱着投机取巧、走捷径的心理。

【案例】某信佛戒友

有一位信佛的戒友，每天通过坚持念佛持咒戒色，结果后来放弃不念了。有人就问他为何不念了？他说没有效果。再问他每天念多少遍？他说几百遍。这个人就告诉他，你念的太少了，当然没有效果，要大量念诵才有用。这位信佛的戒友开始每天大量念诵，果然淫心明显变弱了，他非常感激劝他的这个人。

点评：信仰佛教的人，如果不下功夫念，照样没有效果。念佛持咒能否淡化淫心与信仰无关，只与功夫有关。

【案例】戒友孝德

我每天念诵1千至3千遍观世音菩萨圣号，嘴里有檀香的味道，念观世音菩萨圣号真的非常重要，淫欲心也削弱了。

点评：这位戒友原来信天主教，之前有人劝他念观音圣号他不听，坚持念天主圣号。后来他尝试念诵观音圣号，感觉淫心明显削弱了。这个案例说明持诵不受信仰约束，即使信仰其他宗教，只要下功夫念诵就有效果。

【案例】戒友“静已思过莫论人非”

持诵确确实实被证实了有这么多好处，为啥不去念诵呢？不信佛跟你念不念没多大关系。就如同我不信儒家，但我在读《弟子规》；我不信道家，但我在读《道德经》。难道非要你信哪家才会去读他们的东西？如果是这样，那我们干脆不读书了。很多戒友就是不开窍，思维死板，什么信佛才能念佛，念佛就要去当和尚，吃素也是要当和尚之类的可笑逻辑，简直让人无语。

点评：感悟很正确。

谁说不信佛就不能念佛？“信佛才能念佛，念佛就要当和尚”，这种逻辑就如同“外国人不入中国籍就不能喝中国茶，外国人喝了中国茶就必须加入中国籍”一样荒唐。这是什么逻辑？完全不通。

不信佛的戒友请注意：念佛持咒≠去信佛，念佛持咒≠当和尚，念佛持咒仅仅是为了帮助你化解淫心戒掉手淫恶习，仅此而已！

“别行版”持诵正见

以下是众多戒友在实践“别行版”七部曲持诵之后的实战经验总结：

1、在所有单一方法中，持诵（念佛持咒）淡化淫心的效果是最好的、是第一名。在确保持诵质量的前提下，每日坚持大量持诵淡化　淫心的效果非常明显！在目前以及未来时代，任何一个单一方法在化解淫心方面都不可能超越持诵。

2、持诵对于无宗教信仰的戒友同样有效。

3、持诵能否淡化淫心，与你是否信仰佛教、是否吃素等皆无关系，只与你是否下功夫持诵有关系。持诵功夫＝实践 + 技巧 + 时间。

4、持诵面前，人人平等。你在持诵上付出多少，你就得到多少，对每个人都很公平，不会因为信仰而有差别。不信佛戒友只要下功夫持诵，照样出效果。信佛戒友如果不下功夫持诵，照样没效果。

5、持诵超越了宗教信仰的约束，是一个具有普遍适用性的高效戒色手段，

可以无差别利益一切戒友，包括无宗教信仰的戒友和信仰其他宗教的戒友。

6、持诵只是一个戒色手段，目的是帮助大家戒色，而不是要大家去信仰宗教。

7、持诵可以帮助大家快速化解淫心，打开屡屡失败的突破口，建立起戒色的自信心。

8、戒色是系统工程，不能只抓持诵，《戒色七部曲》其他六条与日课前提也要认真落实，如此戒色效果才会更好。

经典持诵案例

【案例】戒友若水

《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文中，写了一位戒友通过念佛方法让淫欲心变淡最终成功戒除 12 年恶习的案例。我看了好多遍，引发了我的好奇心，真有这样的事情么？我也想试试。《戒色七部曲》我必须要尝试一次！然而意想不到的是，仅仅尝试一次我就走过了临界点（70 天），仅仅在半个月之后我就进步很大！

刚开始我很怀疑每天念诵几千遍那不是很无聊么？应该坚持不了几天吧？但事实和我想的相反，我第一周要求自己每天持诵 2 千遍观音圣号，感觉非常好。没有我想的那么煎熬，而且持诵的这周没有破戒，信心开始增加。持诵观音圣号半个月，我就感觉到自己的淫心变淡了。半个月后就上升到日课观音圣号 3 千遍，一个月后上升到日课 5 千遍以上。

我敏锐地察觉到了自身的变化：以前看电视就特别喜欢意淫女明星，看到一个美女，不仅仅当时无法克制转移注意力，而且后续很长时间在脑海中反复回忆美女的影像，慢慢就形成了惯性。然而，我坚持持诵观音圣号的这个月，我没有再去看色情片，看到网上的擦边信息也能回避，尤其是看到街上的美女感觉淡然了很多，不会如之前那般心猿意马！我发现自己这次竟然可以观心断念了。事实上淫念很少起，在欲念起来的时候一觉察就消失了，没有以往反复与心魔抗争痛苦万分最终失败的情形！

第二个月突出的改变在于我竟然愿意舍弃很多东西，比如看电视、弹古筝、无谓的社交等等，留出更多时间落实《戒色七部曲》，把戒色放在第一位！

点评：这位戒友之前用观心断念戒色是一周必破，第一次念诵观音圣号就一次性突破70天大关。持诵到底有无效果，采取求证的态度亲身试一试最可靠，实践是检验真理的唯一标准。

【案例】我的戒色心路（作者：js2012）

末学不才，谈谈自己的体会。本人30岁，染上频繁SY的瘾习，每月15～20多次，严重时连续1天好几次。心瘾太厉害根本控制不住，尿不尽，漏尿，鼻炎，勃而不坚，期间由于过频无法自控导致重度腰突，还做过腰突手术。由于SY（手淫）实在太伤身体，出院后彻底决心戒SY。

之后我花了4年时间，试了无数方法戒除SY（或降低SY频率）均告失败，平均不超过一周就被打回原形。期间看过4个中医，西医吃过3种SSRI抗抑郁药，也试过坚持健身，大量看文章洗脑法，站桩，找份工作忙起来，转移注意力，GABA，5HTP，自学中医后尝试过20余种中药材和10余种中药方剂等等，钻研过无数专业书籍，包括成瘾医学。最后的结果是：屡戒屡败，无法解决问题，就连好转的苗头也看不到。

刺激+SY的成瘾神经回路实在坚固无比，如同毒瘾，极其恐怖。最后维持在1个月11～13次左右，当时靠吃中药苟活（控制临界点不让症状大爆发）。即使如此身体也是每况日下，越来越虚，内心非常绝望和痛苦，没有一点生活的希望和光明。由于实在找不到有效的方法，只能靠游戏麻痹痛苦，消极度日。但我仍然没有放弃希望，一直在绝望中寻找希望。

直到今年出现了转机，在我拜读了日日知非前辈的文章后，我才突然觉悟，然后坚持执行他的方法，至今戒得无比顺利，精神面貌焕然一新，连心瘾也得到了有效的控制，简直不可思议。这个方法就是：每天念诵1000～2000遍准提咒。（其他咒文应该也可以，比如楞严咒，但要达到一定的念诵量才会有效，念诵数量因人而异）

希望看到这篇文章的有缘人迷途知返，不要一错再错了。

点评：这位戒友的经历非常有警示作用。他中西医看遍，所有方法用尽依然屡屡失败，最后仅仅践行了《戒色七部曲》的持诵，就戒得无比顺利。如果他全面落实《戒色七部曲》日课，那威力会有多大？！

对于这类恶习严重、屡戒屡败的戒友，任何方法都没有用，只有走持诵这条路才有救！

成功案例节选

通过持诵戒色成功的戒友案例有很多，节选几篇供大家参考。

【经典案例】32 年严重手淫戒掉了

我（戒友活在当下）舅舅从 11 岁开始手淫直到如今 43 岁，长达 32 年手淫史，平均一周犯 3～4 次。我教他念“南无观世音菩萨”，不到半个月就成功了。目前戒掉 5 个多月了，还顺便戒除了烟酒。他每天念观音圣号也不是很多，最多念半小时到 40 分钟，少则十几分钟。

点评：32 年严重手淫通过持诵都可以戒掉！持诵还可以帮助戒烟酒。

进一步分析此案例：根据“多则半小时到 40 分钟，少则十几分钟”，推测此人的持诵日课量是观音圣号 1000～2000 遍之间（相当于日课量 300～400 遍准提咒），半个月就成功了。长达三、四十年的淫习，通过念诵观音圣号和准提咒都可以戒掉！如此殊胜的方法（持诵）告诉大家了，戒不掉就是你自己的问题了！

【案例】戒友白莲的逆袭经历

我昨天去一个朋友那里，那两个朋友很聪明的，如果不是犯了邪淫意淫，那成就远不止现在。他们问我现在有没有那恶习了？我说已经两个月没犯恶习了。他们非常震惊！一路上他们总是盯着女生看，但他们发现我没有，就好奇的问这是哪里学来的功夫？

以前他们知道我信佛，但没有办法戒这恶习（之前我没念佛，所以戒不掉），他们嘲笑我说，你的佛在哪里？有什么作用？但是我现在每天落实七部曲日课，其中持诵一条落实很认真，每天大量念观音圣号（3000 遍～5000 遍），却做到了！

现在他们沉默了，真的有办法可以做到的。

【案例】某戒友

刚开始念准提咒，由于我持咒并不认真，并未真心持咒，因此是边念边破。但是在一段频繁破戒之后，身体已经多方面告警，当时我真的怕了。

那次破戒后，可能是有些“背水一战”的心态，我在床上疯狂地念起了准提咒。那一次效果特别的好。准提咒，是那种你念着念着马上就能在心中感受到那种清静感觉的咒语。按我的感觉说，就是你能马上感受到念咒的效果。那天念了好多遍，才是真正念准提咒的开始。自此，我几乎每天不离准提咒，效果出奇的好，才几天就能感觉到自己的气色好了。

曾经一位师兄说过，念准提咒一段时间，即使那种色情的东西放在你眼前，你也不会去看了，他说的是事实。我以前沉溺于网络小说、电视，持咒后每次看到这些觉得没意思。因为持咒，我戒掉了它们。

念准提咒最重要的就是遍数。就算你刚念的时候心很乱，遍数多了后自然会清静，而且你会渐渐地喜欢上这种清静，慢慢的你会越来越喜欢念准提咒。而随着持咒数量越来越多，你的那些恶趣味都自然消散了。如此循环下去，保证你不会再犯邪淫。

点评：念准提咒不但可以戒色，还可以戒网瘾、电视瘾。

【案例】戒色 90 天的反思（作者：小州）

上次戒色破戒是因为涉黄，涉黄的情况下再讨论意志力毫无意义。这次执行七部曲日课，屏蔽黄源，以持诵为重点突破，每天念诵观音圣号平均近万遍，淫心渐淡，但成效一直不明显。

到 20 天左右，某时心里突然开始剧烈难受，持续了一段时间后，感觉就像心里藏着的污秽被狠狠挖了出来，或者就像已打断的骨头慢慢被扶正。难受劲头过去后，心里清净了不少，长舒一口气。果然，此后几天的念头清净了很多，就像大病初愈。虽然日后需要悔过的事情还很多，但是起码已经走上正道了。虽然走得歪歪斜斜，执行日课 20 天左右的经历就像是“扳道岔”，强行把我扳上了正轨。

此次经历应该是仰仗佛菩萨的加披，我清楚自己绝没有那么大的能量。淫欲心深藏在阿赖耶识中，以前我只能短时间内压住淫心不让其在意识层面翻腾，这次用佛号的力量竟然直接把淫欲的妄想从内心的最底层挖出来扔了出去。虽然挖出来的仅仅是主体部分，还有很多残留有待扫清，但是日后这些工作凭借我的能力应该是够用了。毕竟佛号只是在关键时刻帮我一把的存在，不能指望佛号替我把一切困难都扫除了。生活的主要方面还是要靠自己，当然日课肯定是要坚持的。

我个人以为念诵佛号最大的好处在于能让人快速解脱。以前凭借自己的力量戒色，常常进三步退两步半，回想起来虽然有成果，可见效的速度简直跟蜗牛的速度差不多。那时大部分时间都花在压制淫欲上面了，严重影响了我的日常生活，很烦恼，但无可奈何。但自从念诵佛号以后，进展比以前快多了，又经历了“扳道岔”，才有今是而昨非的感慨，我终于焕然一新了，我终于可以全力为自己的理想奋斗了！

点评：对于恶习严重、屡屡破戒的戒友，完全凭借自己的力量戒色是很困难的。佛号咒语的作用是在关键时刻帮我们一把，替我们把最主要的困难扫除，剩下的问题自己完全可以应付。

【案例】戒友天心

我已经体会到了《戒色七部曲》的妙处，用七部曲的持诵念诵观音圣号一次性就戒了一百天，轻松极了。戒色方法选对了，是很充实快乐的。实践《戒色七部曲》之前，我是一周一破，痛苦不堪。自从实践《戒色七部曲》之后，找到感觉一下子戒了一百天，做梦似的。

【案例】戒友志远

每天落实七部曲日课，成功戒色 322 天，日课观音圣号 3000 遍。

【案例】戒友 miturf

每天落实七部曲日课，成功戒色 411 天，日课佛号五千遍，累计九十五万三千遍，离百万目标 47000 遍。

【案例】戒友活在当下

全面落实《戒色七部曲》，现在每天持准提咒800～1000遍，目前成功戒色775天。真心感觉佛菩萨圣号的加持力太大了，大量持诵后淫心真的变淡了。目前我已经持诵观音圣号超过30万,准提咒超过40万。目前决定单一持诵准提咒，因为我已经发愿百万了。

准提咒不单单帮我戒邪淫，找工作这些都帮到我了，和我所求的工作几乎差不多。持诵帮助我戒掉了看无聊八卦以及看电视的坏习惯，佛力加持太强大了。以前不相信，亲身体会到才信了。持诵是培植福报的一种方法，因为行善不是天天都有机会的，但是持诵可以天天坚持，提升自己的福报，改善运势，此话绝非虚言。去年我是彻底相信知非老师，他写的准提咒那篇文章真实不虚，开始还不信，我的确晚上做梦梦到出现虫子的消业梦。

点评：念准提咒不但可以戒色，还可以戒网瘾、电视瘾，这不是某一个人的特别感受，而是认真持诵的人都会感受到。为什么大家信科学？因为科学讲究实证，不同的人实证（实验）都可以得到相同的结果。持诵也是如此，不同的人实证（持诵）都可以得到相同的结果。

【案例】戒友果云

持诵化解淫心确实不可思议，以前我意淫严重，自从持诵以后心念很清净，几乎没有淫念，偶尔起淫念也轻松化解了。持诵已经成为我的一个生活习惯了，就像每天刷牙洗脸一样。每天落实七部曲日课，现在每天持准提咒1500遍，总计持诵准提咒80万遍了，目前成功戒色786天。

【案例】戒友菩提心灯

我戒掉了19年恶习，目前成功戒色870天了，现在每天念“南无观世音菩萨”一万一千声，念了900多万遍了。

我的成功经验就是全面落实《戒色七部曲》，每天反复学习《走向光明》（在听书网上听录音）。在戒色180天之前，我每天念观音圣号一万一千声；180天之后，每天念观音圣号一万七千声甚至更多，淫欲心越来越淡，19年恶习就这么轻松戒掉了！彻底远离网络色情非常重要，为了彻底远离网络，我换了功能手机，只能打电话、发短信。五体投地功和发清净愿对治梦遗效果很好，现在七八

十天梦遗一次，之前严重困扰我的神经症、抑郁症、焦虑症等各种症状已经明显好转了，身体状态越来越好了。

我的感悟是：对于像我们这些恶习严重的戒友，除了多念观音圣号，其他方法没有多大效果。我之前用过看戒色文章洗脑、观心断念的方法戒色，根本没用，该怎么破就怎么破。戒色初期只有每天认真落实《戒色七部曲》、大量念“南无观世音菩萨”，才能恢复身心清净戒掉色，否则一切都是枉然。邪淫业力太强，只有业力逐渐淡化才会一步步好起来，再谈生命重建。

之前因为19年恶习，我浑身都是病，如果我再邪淫下去，去年我就挂了！幸运的是，我碰到了知非老师介绍的《戒色七部曲》、“戒淫第十三法”（念观音圣号的方法），我才一步步从人间地狱里走了出来。

点评：截至2022年，这位戒友已经成功戒色7年了。他为恶习严重、屡屡破戒的戒友做了一个亲身示范。

本人淫习长达25年，每天念观音圣号用了一年时间就戒掉了，目前成功戒色15年。由于我当时戒色没有看到一个持诵成功案例，没有前人经验可以借鉴，因此走了弯路，每天只念观音圣号10遍，念的太少导致在一年之中失败了很多次才成功戒掉恶习。戒色成功后我日课观音圣号1万遍，平时几乎不起淫念，即使偶尔起了淫念也能迅速化解掉。如果我当初知道持诵可以戒掉淫习，每天念诵观音圣号5千～1万遍，一次性成功完全是可能的。

成功的案例很多，不可能全部例举。上面这些成功案例的启示是：每天大量持诵，就是突破屡屡失败困境、取得成功的不传之秘！

下篇：持诵之理

如何快速提升持诵量

【案例】戒友竹林听雨

真正大量用功持诵，会达到见女色不动心的地步，真实不虚！

【案例】关于持诵的对话

戒友QIUYj：持诵太爽了，一天一个淫念都没有。

戒友天道酬勤：你持诵多少遍？

戒友QIUYj：4000～6000遍观世音菩萨圣号。唉，还是太少了，希望每天稳定五千，周末精进一万。

【案例】戒友舍利子

师兄们，今天发现散念专念共念了3000遍佛号，念的时候基本无淫念，看到路过的美女没啥反应！真的要坚持持诵！

别行版《戒色七部曲》的持诵是有效化解淫心的捷径，但是如果你每天念诵佛号咒语的量太少，净化淫心的效果难以在短时间内快速体验到。只有每天坚持一个固定不变的较大念诵量，比如观音圣号3千遍及以上，准提咒800遍及以上，你才能在短时间内快速体验到淫心淡化、见女色不动心的心念清净境界。

如何在较短时间内快速提高自己的念诵量？

方法一：逐步递增法。就是登门槛效应，在自己可以承受的前提下，在起步量的基础上逐步少量增加念诵数量，增加量可以是总数的1/5。比如，今天持诵观音圣号1000遍，过些天加100遍或200遍，提到1200遍，再过些天提到1400……增加到一个自己每天都可以承受的量（比如2000遍、3000遍、5000遍、7000遍……）就停下来，每天保持这个量不变。

起步量是什么？就是第一次开始念诵的量。起步量可以少一些，至于起步量是多少，这是因人而异的，没有固定标准。比如，有些戒友从来都没有持诵过，可以从准提咒100遍、观音圣号500遍起步，这是10分钟的量。先坚持一段时间养成持诵的好习惯，然后再逐步增加数量。有些戒友的执行力较强，起步量也可以较高，比如戒友果云的准提咒起步量是1000遍/天，戒友若水的观音圣号起步量是2000遍/天。起步量是多少，大家根据自身实际自己定。

方法二：突增减量法。就是周末突破法、进三退二法。先大精进突破自己的念诵极限，达到一个非常高的量，然后再减量稳定在一个每天都可以坚持的较大量。选择在某个周六或周日闭门在家什么都不干，全天时间都用来持诵，尝试“闭关”精进专修：一天之内突破观音圣号5千、8千遍或1万遍，以后每天可稳定在2千、3千或5千遍左右；或一天之内突破准提咒1千遍、2千遍或3千遍，以后每天可稳定在600遍、800遍或1200遍。

“周末突破法”是一个快速提升自己念诵量的捷径。大家可以利用周末闲暇时间较多的便利，选择在周末的某一天放下一切俗事，闭门在家专修一次。早上尽量早起，念到晚上天黑结束，看自己一天之内最多能念多少遍？突破自己平时的念诵量，挑战念诵极限，挑战自我。

“周末突破法”的好处：

（1）一旦大量念诵突破一次后，做到了以前认为自己不可能达到的念诵量，就打破了自我思维设限，发现自己的潜力是无穷的，会对自己生起信心。没有做不到的事，只有自己不敢想的事。做不到，是因为被自己的错误思维局限住了。

（2）每个月在周末突破 1～2 次，可以一直保持持诵的精进状态，而不至于懈怠，避免出现三天打鱼两天晒网的情况。

周末突破建议如下：

准提咒突破量：平时日课念诵准提咒 800 遍以下的人，周末念诵准提咒突破 2 千或 3 千遍以上；平时日课念诵准提咒 800 遍的人，周末念诵准提咒突破 3 千或 5 千遍以上。

观音圣号突破量：平时日课念诵观音圣号 1 千遍以下的人，周末念诵圣号突破 7 千～1 万遍或以上；平时日课念诵观音圣号 1 千遍以上的人，念诵圣号突破 1～3 万遍或以上。

一句话：大量念诵，不是你做不到，而是你不敢想。

周末突破注意事项：

一、坐念与行走念要轮换交替进行。坐着念诵时间长了会感到身心疲倦，就要及时起来活动筋骨，边走边念。边走边念的正规叫法是“经行”。为了便于大家理解，称之为“经行念诵法”，就是在室内一边按顺时针方向缓慢转圈行走，一边念诵。

二、念诵音量不可过大。因为是大量专心念诵一天，以微声念、默念为主，保护嗓子。长时间大声念，不但伤身，而且容易伤了声带，念哑了嗓子就划不来了。

三、适当休息。一次性念诵完成准提咒 300 遍或观音圣号 1000 遍，中间可

休息 10 分钟。不休息会伤害喉咙，而且无法专注，妄念较多。

部分戒友周末突破的体验：

【案例】戒友若水

以前觉得念佛 3000 遍是神话，自从周末突破了一次念到了 8000 遍后，现在不用很刻意每天都能轻松念个 6000 遍，有空就念。

点评：认为大量念诵做不到都是囿于自身经验造成的错觉。大量念诵不是你做不到，而是你不敢想。

【案例】戒友一剑你就笑

今早头一回早起持诵达到 1000 声，然后再出去健身。早起持诵一整天感觉都挺好的，心地清净。今天第二次达到 3000 遍圣号，感觉往后的日课五千甚至一万都不是梦。应验了日日知非兄的那几句话，日课五千至一万不是自己做不到，而是自己不敢想。心知自己淫心较重，恶习史较长，非以猛药不可治之。

【案例】戒友百颜

刚才 1200 遍观音圣号持诵完，立马感觉内心清静了很多，很爽的样子，一股正气立马就上来了。刚开始念诵时，有师兄让我持诵 1000 遍观音圣号，我都觉得他是恶魔，就是在变着法子让人达到那种不可能做到的事情。可是现在我每天 5000 遍了，我才觉得只要去做了就会实现，光在那里想是永远不可能实现的。一天持诵 1 万、2 万的师兄还是不少的，只要自己去做了，一切皆有可能！

【案例】戒友止于至善

我以前念准提咒念着念着就不想念了，没有太大的信心念。以前每天都是几十遍几百遍，效果也不好。现在熟了，执行力猛增，持诵量提高后，戒淫效果好明显。每天定课准提咒 3000～5000 遍，戒得很轻松，没有压迫感和煎熬感。

我昨天念诵 6000 遍准提咒，女人从我旁边走过，没有感觉，不想看了。前天 11 月 9 号，念准提咒 3100 遍，观音圣号 11000 遍。大前天 11 月 8 号念准提咒 3000 遍，观音圣号 14000 遍，这两天淫心翻腾的问题消除了，很好的预兆！提高数量级，稳定下来，做到才能得到！戒色关键就在前七十天，最主要的问题是淫心翻腾，这牵扯到业障和福报问题，只有每天坚持大量持诵才能化解淫心。

【案例】戒友不走回头路

以前，没念诵两万遍的时候，万这个数字对我来说是不敢想的事情。因为我知道自己那时候最多一千多遍。当时身体以及内心的煎熬感让我很难受，浑身不自在，意淫多。天天胡思乱想、幻想、睡不好、吃不好，戒色日课做不好。

失败之后的我，再次持诵。改变念诵质量，严格要求自己必须一字一句的念清楚、听清楚，结果破天荒的打破了之前的记录。从最初的一千多，到近期准提咒能达到一千五，观音菩萨圣号能达到 3 千、4 千、5 千。然后，上星期我想尝试一下上万的感觉。当时我啥都没想，就一根筋：念。除了念，啥都不想，一字一句的念。结果花费了将近五个小时才念完一万二千遍的观世音菩萨圣号。

念完之后不再管，紧接着睡眠质量改善了，不再像过去那样睡不着，而是躺床上就能很快睡着。双眼明亮了许多，黑眼圈、眼袋、脸部豆豆几乎快消失完了，皮肤变好了许多。最重要的是，心情豁然开朗，第一次体验到了内心平静、清静的感觉。第一次啊！第一次！活了快三十年，第一次体验到了舒服的感觉！这几天我真真实实的觉得自己过的舒服，身心轻松、心情愉悦。

【案例】戒友白莲花

持诵除了可以化解淫心，我还有一个体会是：这么多年一直有个问题，就是我的注意力非常不集中，头脑里一天到晚都走神，不知道想到哪里去。常人一天两三百个念头，我估计有上千个念头。通过大量念佛后，就在前一段时间杂念变得很少，内心整天都很清静、很喜悦，做事效率非常高。那时候我就在想，比邪淫时间还长的幻想妄念原来也是可以解决掉的。持诵以后一整天没几个念头，都能数的过来。这么多年的幻想毛病都能松动，念佛的效果简直太神奇了！

点评：有些戒友有胡思乱想、妄念特别多的毛病，中医认为这是“神”病。“神”病的具体表现为神散、神不定、注意力不集中，这是一种；敏感、容易被外界引动（影响），动心、动情、动欲，自控力差，这是第二种；平常生活中睡不好易惊醒、怕吵、怕黑、怕鬼，这是神弱。神病严重了会形神分离、心口不一、表里冲突、言不由衷甚至喜怒哀乐发不出来或者发之太过。持诵不仅有化解淫心的戒色作用，还有清净心念、安定心神、改善睡眠、治疗“神”病的作用。

有一位戒友周末突破，一天念了准提咒 7 千多遍。我周末突破的最高量是准提全咒 12700 多遍（相当 5 万多遍观音圣号），从早上 7：50 一直念到晚上 11：00 多结束，连续不断念诵了 15 个小时。由于当时没有经验，中间没有休息，导致念到晚上结束时喉咙发痛。开口念诵不能长久坚持，持续念诵一定要开口念诵、微声念、心中默念结合起来轮换着念，而且中间要多次适当休息，否则必然伤及声带！大家切记！

周末突破的主要目的是为了打破思维局限，把自己的每天日课持诵量提起来。同时，也是一种锻炼毅力、提高执行力的最佳方式。

持诵注意事项

很多戒友持诵存在“四没有、一太少”的问题：没有下功夫念、没有专念、没有计数、没有每天定课，有定课数量也太少。仅仅是散念，有一搭没一搭地念，悠悠忽忽地念。这样念诵想出效果，很难。

持诵明显淡化淫心的数量：日课专念观音圣号 3 千遍或准提咒 800 遍。只要你每天坚持这个念诵日课，最迟一个月之内必定会见到明显效果，快则半个月，甚至一周，你就会发现自己的淫心变淡了，戒色比以前有进步了。接下来坚持念诵日课，最后就戒掉了。

持诵要想出效果，要注意几点：

首先，确定持诵内容。观音圣号与准提咒可以二选一，或者以一种为主修，另一种为辅修。一旦选定就持之以恒，戒色效果一样明显，没有区别。如果不能坚持下去，无论你念观音圣号或准提咒都不会有效果。

其次，从小数量起步逐步缓增，最后形成一个固定日课量。比如观音圣号从日课 500 遍、1000 遍起步，逐渐加到 2～3 千遍或 3 千遍以上，最后稳定在某个数量上不变。准提咒从 100 遍、300 遍起步逐渐加量，最后加到 600～800 遍或 800 遍以上，以后稳定在某个念诵数量上不变。当然，有的人也可以从观音圣号 2000 遍、准提咒 600 遍起步，因人而异，适合自己的量就是最好的。

第三，持诵方式有三种，选择适合自己的方式。

（1）专念方式。专念是每天早上或晚上专门抽出一段时间什么都不干，专心念诵佛号或咒语。专念的好处是念诵质量高、淡化淫心的效果好，容易培养固化出每天念诵的好习惯，使自己坚持不懈怠。观音圣号 3000 遍或准提咒 800 遍可以在早上、晚上抽出固定的时间内完成。

（2）散念方式。散念是利用白天的空闲时间随时随地念诵。在网上买个可以套在手指上的戒指型电子计数器，随身携带，走到哪带到哪。走路、坐车、等候、上下楼梯、上下班路上，所有的闲暇时间充分利用起来，随时随地心中默念，随念随记。按照这样念法，有些戒友每天可以完成观音圣号 5 千～1 万遍、准提咒 1 千～2 千遍的超级大数量。散念的好处是不浪费时间，念诵的数量大。

（3）“专念 + 散念”方式。把总量分配在早晚专念和白天散念之中，散念也计数算入持诵总量。举例：日课观音圣号 3000 遍，早起专念 1500 遍，白天散念 1500 遍，合计 3000 遍；日课准提咒 800 遍，早起专念 400 遍，白天散念 400 遍，合计 800 遍。专念的缺点是你要有充分的时间，散念的缺点质量不高、容易懈怠。“专念 + 散念”融合二者的优点，补足了二者的缺点，比较适合大数量级别的持诵量。

第四，持诵的态度要端正，一旦定下持诵日课，每天一定要完成。要把念诵日课当做一件非常重要的事情来做，只有这样才能出效果。高兴了念一下，不高兴了不念，三天打鱼两天晒网的态度是不会出效果的。

第五，树立念诵量目标，会让自己精进不懈怠。最好树立一个念诵量目标，比如 20 万遍、30 万遍……100 万遍等等。一开始可以定个 10 万遍的小目标，当你完成 10 万遍的目标，接着把目标提高到 20 万遍、30 万遍……，最后你就会发现以前认为 100 万遍高不可攀，现在不过是小菜一碟了。

第六，持诵要讲究方式方法。持诵有大声念、微声念、默念的三种方式，出声念要讲究方法，方法对了，越念越欢喜。念诵的方法有印光大师提倡的“三三四”和“五五”念法，以及南怀瑾先生提倡的“金刚念诵法”。总之，念诵的方法有几十种，适合自己的方法就是最好的。推荐大家采用“三三四”念诵法，这是最常用的念诵法。

成功戒色的持诵量

落实《戒色七部曲》的戒友都知道通过持诵能够淡化淫心，打破屡屡失败的突破口，进而带动全面落实七部曲日课成功戒色。那么，持诵淡化淫心的量有无标准呢？有哪些注意事项呢？这个问题事关戒色成败，下面就从六个方面具体谈一谈。

一、成功戒色的持诵量问题。

自从《戒色七部曲》于2015年在国内戒色界首次被提出之后，经过6年来在广大戒友中的推广实践，通过对大量戒友案例的研究分析之后，得出如下成功戒色的“持诵量层级划分”：

（一）小量持诵：观音圣号1000～2000遍，准提咒300～600遍。

（二）中量持诵：观音圣号2000～3000遍，准提咒600～800遍。

（三）大量持诵（分三个等级）：

（1）普适大量：也叫通用型大量，观音圣号3000遍，准提800遍。

（2）高级大量：观音圣号3000～5000遍，准提咒800～1200遍。

（3）超级大量：观音圣号5000～10000遍，准提咒1200～2000遍。

以上“持诵量层级划分”中的小量、中量、大量三个层级的持诵数量，都是持诵淡化淫心的标准量。

一般来说，在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。然而，能做到超级大量的戒友毕竟是少数，能做到最高量观音圣号10000遍、准提2000遍更是极少数戒友。每个人的执行力是有差别的，因此前辈并不要求所有戒友都去追求大数量持诵。

对于执行力很强的戒友，可以尝试高级大量、超级大量。对于大多数戒友而言，选择观音圣号1000～3000遍之间或准提咒300～800遍之间的任何数量进行高质量专心持诵，就可以戒掉色。只要质量到位了，色就戒掉了，不是非要持诵很大的量才行。

二、大量持诵的“大量”到底是多少？

很多戒友都听过前辈反复说“必须大量持诵才能淡化淫心成功戒掉色”。问

题是，这个“大量”到底是多少？

从上面的“持诵量层级划分”我们知道，大量持诵分为普适大量、高级大量、超级大量三个层级。前辈说的大量持诵一般是指普适大量（观音圣号3000遍或准提800遍），而不是高级大量与超级大量。普适大量普遍适合所有戒友，既不算高，也不算低，是走中道、通用型大量。只要每天认真坚持，持诵质量较好，一般持诵15天～30天左右淡化淫心的效果就出来了。

对于以单纯戒色为目的的戒友（其中有些戒友不信佛），在全面落实《戒色七部曲》日课的前提下，持诵观音圣号3000遍或准提800遍，这个量就不算小了，并不要求大家持诵量必须达到高级大量、超级大量。如果有人自愿持诵高级或超级大量，当然戒色效果会更好！只提醒一点：持诵不能影响自己的正常学习工作与日课其他六条的落实。

对于部分信佛的戒友，把持诵既当做戒色手段，也当作修行手段，而且自身执行力较强，能做到高级或超级大量中的某一个数量长期坚持，前辈们的态度是欢喜赞叹。特别提醒一点：前提是要全面落实《戒色七部曲》，合理安排时间，不能因为大量持诵影响了自己的正常学习工作。

三、持诵淡化淫心的最低量是多少？戒除必要条件是什么？

持诵淡化淫心的最低量是：观音圣号1000遍、准提咒300遍。低于这个量，无法保证你能顺利淡化淫心，这是前辈的经验谈。

【案例】31岁女戒友

因为邪淫，我的生活不如意，工作出状况、社恐、被人轻贱……我尝试了无数的戒色方法都失败了。看到一位师兄的戒淫文章，他也是戒了多年没成功，最后用了《寿康宝鉴》的戒淫第十三法拜观音、念诵观音圣号，成功戒淫了。他在文章里面提到，念诵“南无观世音菩萨”的名号最少1000遍或1000遍以上，有条件的可以多念，然后回向。于是我试了这个方法，1000遍也就15～20分钟，虽然只有2周左右，但是已经明显得到益处了。目前我已经用这个方法成功戒掉了淫习。

【案例】某戒友

我也是用念观音圣号这个方法成功戒淫的。我是每天念诵观音菩萨圣号1000遍，然后每周放生，大家千万不要错过这么好的方法。

【案例】戒友雀心：

我现在持诵每天1500遍，对淡化淫心能起到很大作用，如果把日课其他几条做好了，淫念一般很少。其实，记得我最开始持诵的时候效果就很好，我只念1000遍圣号，当时内心就很清静，而且还20多天没有遗精，以前一个月5～8次。

【案例】戒友忧波罗

准提咒让你一整天的清净，真的很管用，默念半个小时试试！大家一天中有很多空闲时间，可以抽出一部分时间来持诵准提咒，哪怕只有半小时，也可以持诵将近300～400多遍。每天坚持，时间久了也是一个不小的数目。可能一些戒友持诵准提咒之后短时间内感觉没有什么效果，这时候只需坚持下去即可，某一天你就感受到了持诵带来的巨大好处。

持诵准提咒，没有信仰的戒友也可以尝试一下。当我们淫念频发之时，完全可以利用念准提咒来断掉淫念。总之，这是一个无数前辈手中的利器，希望在欲海中挣扎的戒友们可以尝试一下。

【案例】戒友安心

我之前有手淫的毛病，用了很多方法一直戒不掉。听说准提咒可以戒邪淫，于是我每天晚上静坐专心念准提咒半小时，坚持一段时间后发现淫心变淡了，止住了手淫。我现在已经戒掉了手淫，很长时间都没犯过了。（按：半小时可念准提咒300遍左右）

【案例】戒友楞严咒心

我今天持诵了400遍准提咒，确实是心如止水，没有欲望了。加上充实生活，根本没心情去想那方面。

【案例】某戒友

最近每天定课持诵观世音菩萨圣号1000多遍，白天也散持。只要持之以恒大量持诵，别说白天清醒状态下，连梦里都是特别特别清净的，观世音菩萨圣号真的特别神奇。凌晨5点了，我要早起奋斗。

【案例】戒友平凡

我现在持诵量还很小，但每天都在坚持，明显感觉欲望少了很多，自己也不再因为欲望缠身而痛苦。工作要消耗大量时间，只要有时间就专持，然后废时利用，再做到彻底远邪，养成良好的生活习惯，就有这样的好处。相信长期坚持下去，定能达到见色不起念的境界。

综合点评：即使认真持诵最低量观音圣号1000遍、准提咒300遍，也可以戒掉淫习。持诵淡化淫心的关键在于天天坚持。

由于持诵最低量所用时间一般20～30多分钟即可完成，这个量不大，为了获得较好的戒色效果，持诵最低量的戒除必要条件如下：

（一）建议专念。每天早上或白天、晚上抽出半小时来专念，这样才能保证淡化淫心的效果。不建议采取边走路边持诵之类的散念。

【案例】戒友通涛

每天专念（佛号咒语）半小时就能保证淫欲心很少了，加上散持更清净。

点评：最低量观音圣号1000遍、准提咒300遍，基本就是半小时的量。

【案例】戒友不回头

持诵最大的感触就是散念一天不如专持两小时，专持两小时后心里特别静，也特别净。

很多戒友都反馈说“散念淡化淫心的效果也很好“，可是为什么最低量不建议散念呢？具体问题要具体分析，因为最低量的量比较少，因此要专念。如果是量比较大，可以采取散念的方式持诵。

（二）要高质量念诵。高质量专心持诵1000遍胜过心浮气躁、心不在焉持诵3000遍。边玩手机边念诵之类的心不在焉持诵，淡化淫心的效果就很差了。持诵淡化淫心的关键是质量（专心状态），而不是完成数量即可。

（三）必须做到日课前提“节制上网和远邪（远离一切色情信息）”，否则

持诵无效。这一点无论你持诵再大的量也必须遵守。

（四）必须认真落实《戒色七部曲》日课其他六条，融入现实生活戒色。

（五）要灵活把握，自我调节。每个戒友情况都不同，有些戒友用这个最低量就戒掉了，对于淫习很严重的戒友这个量可能有点少了，建议往普适大量上靠。比如观音圣号 2000 遍、2500 遍或 3000 遍，准提 400 遍、600 遍或 800 遍，具体多少量适合你，自己摸索。

四、持诵量的入手建议

持诵如何入手，才能不但效果好而且能长期坚持？

前辈的建议：**小量起步，形成每日持诵的好习惯后，逐步一点点加量。这个过程中最重要的是找到持诵感觉、提升持诵质量，而不是一味追求数量。**

【案例】戒友顺心

持诵出了欢喜心，是停不住的，我最近念佛深有体会，数量自然而然就加上去了。

【案例】戒友浩瀚

持诵找对节奏了，真的会上瘾，越念越想念，根本停不下来。

【案例】某戒友

我的持诵感受是：当念佛念得内心很舒服、很平静时，会越念越想念根本不想停下来，而且一整天都不会有淫念。

综合点评：这几位戒友找到了持诵感觉。持诵感觉找到了，持诵质量就上去了，淡化淫心的效果就很容易出来。

【案例】戒友小五的今生

我有一星期连续每天一万圣号，但是晚睡晚起，白天不多的时间全在持诵，占用了很多本该干正事的时间。课程被落下了，导致担心、不安。想着单点爆破持诵，戒它 30 天就都好了。其实也是想找理由偷懒不上课，超大量持诵反而心里不踏实。念那么多声圣号，其实很多时间也是心不在焉。希望大家不要走我的弯路。

点评：一味追求大量持诵影响了自己的正常学习工作，而且质量不高，这是错误的。建议这位戒友减少数量，以不影响正常学习生活为标准。戒色要正确处理持诵（别行）与日课其他六条（正行）之间的关系，要以正行为主。正行就是重新做人，这是戒色成功的根本。

【案例】戒友沥雨天壁

我当初也不信念观世音菩萨圣号有用，但是走投无路，就抱着试试的态度去念，并不诚恳，每天只念了大概600遍，但是却可以使我戒身淫戒了超过半年。现在我不再怀疑了，每天都念5000遍，目前我戒色210天了。

点评：相对意淫而言，身淫是指手淫。600遍观音圣号没达到持诵最低量，而且是在不信有用、态度不诚恳的状态下，做了就有效果，可见持诵是多么殊胜的戒色法？如果量再大一些、相信有用、态度诚恳，会是什么结果？连淫念都几乎没有了！这位戒友从600遍观音圣号起步，尝到持诵甜头后自动加量到5000遍。

有人看了这个案例会有疑问：600遍观音圣号也有效果，为什么前辈说持诵最低量中的观音圣号是1000遍，而不是600遍？因为每个人的具体情况不同，比如恶习史的长短、淫习次数的频繁程度、每个人的福德与业障不同，600遍观音圣号对于有的人有效，对于有的人效果就差了。考虑到普遍有效的概率问题，前辈因此把持诵最低量中的观音圣号定在1000遍这个数量上。

持诵量的具体入手建议：

如果有些戒友从没有持诵过，可以从500遍观音圣号或准提咒100遍起步，然后逐渐提高到最低量观音圣号1000遍或准提咒300遍，以后是否加量自己决定。凡是找到持诵感觉、尝到持诵甜头的人，都会自动加量的。至于加多少量，这个自己决定。

持诵淡化淫心的最低量是观音圣号1000遍、准提咒300遍，这个量是保底量。持诵起步阶段可以低于这个量，但不要长期都低于最低量。看到别的戒友少量持诵起了效果，你也照样学，投机取巧，耍小聪明，这样做的结果不好。为什

么呢？“因地不真，果招纡曲。”动机不纯，结果就一定不会好。不信大家试试看。

五、持诵是标本兼治的殊胜戒色法。

【案例】某戒友

我主要是散念时间比较多，但就是这散念获益都已经很大了。比如突然起了强烈的欲念，我马上念诵准提咒，不消几分钟，欲念就会消散。

【案例】戒友派森一族

我是长期被“淫念”困扰之人。之前念其他佛经和佛号，总是伏不住。2019年4月，我无意中读到《观世音菩萨普门品》“若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲”，我立刻念“南无观世音菩萨”，第一次就见效了。至今9个月来，无论何时何地一旦邪念起，马上念“南无观世音菩萨”圣号，1分钟内邪念当下消除，次次见效，真实无妄语。

平时持诵可以淡化淫心，这是治本。起了淫念持诵可以化解淫念，这是治标。请大家用好持诵这个标本兼治的戒色利器。

六、持诵念多少量适合自己？

持诵观音圣号1000遍、准提咒300遍，是戒色最低要求，半小时内就可以完成。如果一个戒色者明明知道持诵可以淡化淫心，却又想戒掉色，又不想用功吃苦，连半小时的功夫都不肯付出，那就别戒色了。看来此人不是真心戒色，淫习还没有把他逼到绝路上，他还需要淫习给予进一步的摧残和折磨。

希望大家不要仅仅满足持诵最低量这个级别，如果能在最低量的基础上适当加量，当然更好了。因为在保证持诵质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。至于加多少量合适？你自己定，以你能承受和长期坚持为原则。

念多少量适合自己，是因人而异的。同样一个量，比如观音圣号2000遍或准提咒600遍，可能对你来说很高了，而对于另外一个人是一般的量，对于第三个人是很少的量。执行力很强的戒友，持诵量可以大一些；执行力一般的戒友，持诵量可以小一些，量力而行。持诵念多少量适合自己，要根据自身实际和自身实践后才能得出具体结论，前辈也无法告诉你。

只要不低于最低量、能淡化淫心、量不大不小可以长期坚持，具备这三个条件的量就是最适合你的量。

适合你自己的量，才是最好的！不必和别人比较。

持诵贵在有恒

持诵一定要精进才能成功。很多人可以一时勇猛精进大量念诵，但是做不到持之以恒。比如有人几个月之内日课观音圣号 5 千～1 万遍或 1500～3000 遍准提咒，很精进，但是半年之后再问他念不念了？不怎么念了，放弃了。这算不算精进呢？不算。

什么是精进？精进不等于一时的超大量。精进是一种持久不懈的态度，是天天坚持不懈怠，是保持一个不大不小的固定量持久地坚持。精进是长久，而不是一时，是跑得久，而不是跑得快。2、3 个月内每天持诵 5 千～1 万遍佛号、准提咒 1～2 千遍，之后就不念了或很少念了，还不如每天 3 千遍佛号、800 遍准提咒坚持一年乃至更长时间。后者才是精进，唯有坚持才有成功希望。

持诵贵在坚持、有恒，这是持诵化解淫心的关键。持诵功夫是日积月累的，要细水长流才好。若是量不大不小，以欢喜心来修，逐步加强量就不易退失。反之，若是量太大了，每天都在煎熬中修，如同受刑一般，一旦松懈了就不想修下去了。做功夫有如拉橡皮筋，一直拉到极致而不知放松，终会失去弹性，反而不好。必须要知时知量，松紧调和，欢欢喜喜，方能长久。持诵量太大无法长期坚持，量太小没有效果，不大不小持久之道。就如同弹琴，弦绷得太紧容易断，弦太松弹不出曲调，不松不紧才好。持诵要选择一个可坚持的、不会使你感到痛苦的固定量，才能持之以恒，持之以恒才有成功希望。

戒色一定要日课 1 万遍观音圣号、2000 遍准提咒这样的超级大量吗？不一定！每天高质量地专心念诵观音圣号 1～2 千遍或准提咒 300～600 遍，能够坚持一年天天不间断，也能化解淫心戒掉色。因为每天的量虽然不算多，但是坚持一年这个总量就大了。等于一年之中你每天都沐浴在正能量之中，每天都在做化解淫心的工作，自然会有效果。当然，每天坚持日课观音圣号 3000 遍或准提咒 800 遍，效果会更快、更明显、更好！

要想成功戒色，必须下功夫念诵，功夫是什么？功夫就是时间。要想化解淫心戒掉色，持诵要天天不间断，至少坚持一年时间。在念诵这件事上你没有投入足够的时间，没有念诵数量的保障，就无法实现破茧成蝶的成功蜕变，无法实现从失败到成功的华丽转身。

戒色很简单。量变才能质变，渐变才能突变，做到才能得到！

一天之计在于晨

落实《戒色七部曲》日课早睡早起，早上 5、6 点起来开始念诵，然后开始健身，在室内做做固肾功、蹲墙功，或五体投地功、站桩，然后到室外快走或慢跑。早上持诵、健身的效率特别高，因为正是人体阳气生发的时候。

当整个世界是黑暗安静的，所有人都在睡梦中时，你已经开始持诵了；当天边露出了一丝朝霞，你已经开始迎着徐徐清风快走或慢跑了；当太阳初升天亮了，很多人刚刚从梦中醒来时，你已经完成了今天的健身和持诵功课，为自己的理想和美好明天而努力奋斗了。一天之计在于晨，你已经开了一个好头，迎来了崭新的一天，这种感觉真好！

能控制早晨的人，方可控制人生。一个人如果连早睡早起都做不到，还能做到什么呢？每天早起持诵、健身，就是不一样。正如一位实践《戒色七部曲》的戒友所说：早上 5 点起来念诵一小时再出去健身，效果真是不一样，一整天心地清净。

结　　语

念佛持咒可以深入我们的心识中有效化解淫欲习气、淡化我们的淫心，这是戒色成功的关键。从持诵上入手可以迅速打开戒色的突破口，让你尝到戒色进步的甜头，这样你就有信心戒下去了。接下来继续全面落实《戒色七部曲》，彻底改造自身各种坏毛病坏习气，改过自新、从新做人，坚持下去你就会看到成功的希望。

屡戒屡败的戒友们（包括不信佛戒友），请你们注意：

戒色可以不择手段，当症状逼得你走投无路，当你试验了所有的方法都无效时，你最后的一根救命稻草、唯一的一条生路就是：念佛、持咒。

只要真下功夫持诵，就可以打开屡屡失败的突破口，带动《戒色七部曲》的全面落实，你就能轻松无压力的成功，戒色就是这么简单！所有困难事情的解决办法，都非常简单。

这就是道，大道至简！

尾　　声

一篇文章无法详尽全部内容，本文只讲了持诵的三分之一内容。关于观音圣号的念法、准提咒的咒文、持诵的原则和误区，请阅读《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文；关于高效持诵的技巧与淡化淫心的秘诀，请阅读《高效持诵的方法与技巧》一文。

三篇合阅，持诵必能了然于胸，戒色成功不在话下！

附录：

持诵超级大量的案例

戒色公益人士在举办《戒色七部曲》实修的过程中，发现凡是戒得好的学员日课持诵量都比较大，一般都在3000遍观音圣号、800遍准提咒，或者之上的数量。戒得最好的学员都是日课1万遍观音圣号或2千遍准提咒（按：2千遍准提咒相当于1万遍观音圣号）。

根据众多戒友的实践经验，得出一个结论：**在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。**

【案例】戒友若水

我体会过日课观音圣号一万遍和三千遍的区别是挺大的。念佛一万遍，美女在眼前我都懒得去看。念三千遍我会看美女，心会动摇一下，然后还是能转移注意力，但远没有之前那么轻松。

点评：付出多少，得到多少。持诵量的多和少，效果真不一样。

【案例】戒友了解

我最大的体会是，严格落实七部曲，肯定能戒掉！我19年的邪淫生活，每天念一万遍观音菩萨圣号，欲望特别少，淫欲心基本没有。早上起来就念诵一小时加运动，晚上回来也是听讲座、运动加看书，基本没有空闲时间意淫。

【案例】戒友黄莹洞主

每日持诵能到一万（观音圣号），很是受用。内心十分干净，没有一丝淫念，就看能不能坚持。这一年给我上了一课，成功与否，就看能不能坚持不懈。

【案例】戒友明眸

我每天都念 1 万遍观音圣号，内心很清净，就是不知道原理是什么。我以前念断念口诀反而没有太大效果。

点评：一个方法好不好，不是某个人说了算（不管此人在戒色界名气多大），而是你自己的亲身体会说了算。

【案例】戒友菩提心灯

恶习 19 年，2、3 天破戒一次，屡戒屡败绝望得想自杀。自从看了《走向光明》立刻开始落实《戒色七部曲》，持诵这一条每天念诵观音圣号 8 千～1 万遍，一口气连续戒色 3 个月没破戒。后来因为外出工作没有落实七部曲，念诵也停了，接着就破戒了。痛定思痛之后天天落实《戒色七部曲》，日课一万遍观音圣号，结果怎样？没有破戒一次，轻轻松松地戒掉了 19 年的恶习，如今成功戒色 2 年了。2 年多的时间念了 900 多万遍观音圣号。

【案例】戒友精进

亲身体会，每天念诵 2000 遍准提咒，心清如水的状态出来得很快。

【案例】戒友和平

12 月 28 日到 1 月 7 日，这几天我持诵准提咒每天都在 6000 遍，过去偶尔出现的长时间淫念，完全没有了。

点评：每天念诵准提咒 800 遍也能达到如此境界，关键在于坚持。

【案例】戒友明性

我这八天总共念了七万多遍观音菩萨圣号，一开始念感觉欲望很大，内心总是跳的厉害。这几天坚持持诵下去，感觉欲望少了不少，内心很清凉。淫念来了心跳的那种感觉没有了，降伏淫念轻松很多。我会坚持念到 100 万遍观音菩萨圣号的。

【案例】戒友谦若水

最近每天落实七部曲持诵，说一下感受：淫欲心降低，淫念很少，思维清晰，容易专心，而且整个人都处于一种积极，乐观，开朗的心态。在念诵的时候，有时候脑中会出现一种特别的感觉，没法形容，总之很舒服。

还有就是质量和数量，用心去念和念课文那种只单纯的为了数量而念，效果会有很大不同。而每天念 3000 遍和 10000 遍又会有很大不同。所以，要在质量和数量上同时下功夫。

点评：持诵要兼顾质量和数量，用心念与散乱心念的效果不同，小数量与大数量的效果也不同。

现在的戒友大多淫欲习气重、意淫频繁、善根浅薄、福德薄弱，唯有通过大量持诵佛号咒语才能弥补。以烧水来比喻，如果多加柴，火够猛够大，在很短时间内就能烧开。淫习特别严重的戒友，非猛药不足以对治，持诵达到高级大量或超级大量就有保障了。

怎么做到高级大量与超级大量？四个字：早起念诵。

晚上 10 点早睡，早上 5、6 点早起念诵，这时候天是黑的，整个世界很安静，专心念诵一直念到 7 点，天亮了，就外出快走完成锻炼日课。这样早上专念 1～2 小时可以完成 3000～7000 遍观音圣号，白天随时随地散念 7000 或 3000 遍，日课 1 万就轻松完成了。准提咒 1000～2000 遍的量也可以用这个方法完成。

早起专心念诵好处多。一是安静无干扰，念诵效率高；二是培养了奋发向上的斗志；三是保证了日课的稳定性；四是因为早起了，晚上 10 点就困了，早睡也做到了。根据我的经验，一般 5、6 点起床念诵就能完成日课量，如果晚起了，7 点多起来再加上白天如果很忙，基本完不成日课一万的量，屡试不爽。所以建议不要把日课念诵放到白天或晚上，因为这些时间段会有很多俗事干扰你完成日课，造成日课忽上忽下很不稳定。

因为早起了，念诵时在心理上你会觉得时间很充足，就会不紧不慢的安心念诵，也不会计较念了多少遍，念诵质量会很高。一旦晚起了，你为了完成日课就会赶时间、赶数量、赶进度，心浮气躁，念诵质量会很差。还有一个经验，日课 1 万遍圣号的前 3000 遍是一个关口，你会觉得念了很长时间怎么都没有到 3000

遍？一旦过了3000遍之后，你就觉得念诵数量增加的很快。

1万遍观音圣号、2千遍准提咒你觉得多，那是因为你看到的、碰到的人都是不精进、不用功的人，说明你的外缘很一般。真正精进的人，这个量不算什么。我碰到过不少戒友都是日课1万遍观音圣号，或是2千遍准提咒。

有一位戒友认为日课念佛3000遍是个神话传说，这都是囿于自身经验造成的错觉。这位戒友在周末大量念诵尝试突破，一天之内念到了8000遍，从此以后他每天都可以轻松念到6000遍。所以，大量念诵不是你做不到，而是你不敢想，自己把自己吓住了。

【案例】我的日课一万持诵体会（作者：戒友随清而流）

应实修班长的要求，我给大家做一个持诵报告，希望能引起大家共鸣。

一、持诵培养清净心。我坚持每天一万声佛号已经21天了，持诵的利益太大了。有好几次妄念当前，离破戒只有一点点，但脑中自动提起善念，这是巧合吗？一次还可以说得过去，但为什么每次都是这样呢？我觉得答案在持诵上。持诵培养了我的清净心、善心，正因为如此，我才得以在最危急时不跟随。

二、持诵是实修七部曲的重要突破口。实修七部曲，持诵是最重要也是最容易下手的突破口。很多戒友做不到早起、每天锻炼、静下心读书以及其他日课内容。但我们可以做到持诵，张开嘴念几个字，谁都可以做到。很多戒友找不到七部曲的下手处，想努力不知道在哪努力，那么持诵是一个很好的选择。我们持诵，不方便的时候默念，方便的时候就出声念，有空专念，没空散念，随时随地，没有什么特别的限制。因此，持诵是我们实修七部曲的突破口。说的重一些，持诵是我们戒色的必经之路！

三、“持诵很难”是持诵的误区。经过一段时间的实修，我想说持诵并不难。只要我们能放下面子，在日常生活中散念，持诵是很容易的。不但容易，反而越念越快乐。有时候一个人在窗台边念着佛号，耳边传来窗外的鸟叫声，这种微妙的意境在生活中是不会有的。当你全身心投入到佛号中的时候，时间过得很快。一天持一万佛号，念的慢要4个小时，分成8份来念，半个小时半个小时的很快就过去了。念佛“乐”啊，念佛不难。

戒色吃苦是免不了的。要么吃戒色的苦，要么吃破戒的苦。至于哪种苦更加痛苦，大家都很清楚。想轻轻松松不付出代价戒掉色，这种好事不存在。想成功戒除多年养成的坏习惯，不吃一些苦头，不下一番苦功是不行的。不想吃持诵的苦，那就等着吃破戒的苦吧！

【案例】戒友当下

我之前手淫16年，也是看文章、断念戒色，没有戒掉。自从落实《戒色七部曲》每天大量持诵之后就轻松戒掉了。我从2016年12月2日开始每天念诵准提咒，2017年3月21日开始每天念观音圣号、准提咒，到2017年7月1日准提咒念了25万遍，观音圣号52万遍。我现在以念观音圣号为主，准提咒108遍，日均观音圣号8千遍，有时一万多遍。每天早上祈祷观音菩萨加持自己戒掉邪淫，晚上把一天所有功德回向到戒淫上也是十分必要的。

我的体会是念的量越大，内心越清静，越没有淫念。自从持诵后戒色无比顺利，屡屡破戒的日子一去不返。日日知非老师说过一句话“要是早知道这个念圣号的方法，我早在六年前就戒掉了。”对此我深信不疑。

【案例】戒友光明蜘蛛

他从2011年12月27日～2013年7月1日，1年7个月的时间完成120万遍准提咒（相当于480万观音圣号），加上30万遍揭谛咒， 2年合计念咒至少150万遍，平均每天念诵准提咒2500遍，一次性顺利戒除近20年手淫。

以上戒友的执行力非常强，值得大家学习。

文章分享到这里，学习本文大家要注意以下几点：

一、从理论与事实的角度看，在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。从实际操作的可行性角度看，并非必须持诵超级大量才能戒色成功，持诵小量、中量、普适大量也可以成功。持诵量只要适合自己、能淡化淫心就是最好的，持诵质量更加关键（按：这几句话是真正的经验谈）。因此，大家可以学习他们的用功精神，但不是必须要模仿他们的行为追求大数量。

二、“取法乎中，仅得其下”，本文目的是让大家开拓视野，是为了“取法乎上，而得其中”。高级与超级大量做不到，可以向中量、普适大量靠近，或是

达到中量、普适大量。

三、可以尝试周末偶尔突破。对于大多数戒友而言，一个月中抽出 1～2 天的周末时间闭关突破，尝试一下日课 1 万遍观音圣号或 2 千遍准提咒的滋味即可，平时持诵并不需要这么大的量。偶尔突破的好处是让自己保持一个不懈怠的持诵状态。

四、戒色是系统工程，单一方法是有局限性的，只有全面落实系统戒色法《戒色七部曲》才能成功。持诵固然有化解淫心作用，《戒色七部曲》日课其他六条也都具有化解淫心作用，必须全面落实。

要处理好持诵（别行）与日课其他六条（正行）之间的关系，不能因为一味追求大量持诵而忽视了日课其他六条与日课前提的落实，耽误了自己正常的学习工作和生活。

方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”

【导读】：很多人戒色痛苦不堪，是因为屡屡失败始终看不到成功的希望。持诵这一戒色“别行”给大家打开了戒色突破口，让大家看到成功的希望，是一扇直通成功的“方便之门”。

目录索引

上篇

被忽视的戒色利器、持诵正见、持诵的内容、持诵的原则、持诵勿忘回向、持诵念哪个最好

中篇

二则成功案例的启示、二则案例点评

下篇

持诵化解淫心的原理、持诵十大好处、持诵的误区

正　　文

上篇

戒色没有福报是很难成功的，这是前辈的公论，也被当代广大戒友们所证实。

戒色积累福德的途径有两条：一条途径是《戒色七步曲》提倡的积极行善、孝顺父母。第二条途径是什么呢？

被忽视的戒色利器

积累福德的第二条途径，就是在戒色前辈中普遍采用却被大家忽略的戒色方法：念佛持咒。

念佛持咒，就是别行版《戒色七步曲》的持诵。戒色前辈们大量实践后，发现持诵这个方法用来对治淫念非常有效，所以被戒色前辈们普遍采用。积极行善、孝顺父母是戒色论坛大力提倡的，念佛持咒是佛家的修行方法，因为论坛坛规的限制，很多成功的前辈尽管使用这一戒色利器，也只是在文章中点到为止，不会大力宣扬。

“前弘期”与“中弘期”戒色时代的许多戒色前辈特别注重持诵，比如：寡欲清心、noagain、风景独好等前辈念楞严咒，汉军威武、唐风、光明蜘蛛念准

提咒，我念观音圣号、准提咒。在戒色成功前我每天除了念观音圣号还念大悲咒10遍，这是第一次公开透露念大悲咒这个秘密，这在我以前的文章中没有提到。前辈没有说自己念佛持咒并不等于前辈没有做。前辈的密行不是后辈们所能够知道的，有些事没有那么简单。

以上这些前辈都成功戒色10年以上了。目前我成功戒色15年了，依然每天坚持念诵观音圣号。特别是寡欲清心前辈目前（2022年）已经成功戒色20年了，以他的修为尚且在戒色期间念佛持咒，何况其他人？这些前辈堪称戒色界元老级别的前辈了，其中很多人都隐退了，论资历、论成就、论修为在当前戒色界没有人可以超越这些前辈。这些前辈除了落实系统戒色法以外，还运用了持诵这一戒色利器。如果你还没有成功，戒色资历和修为都无法超越以上这些戒色前辈，那么不妨也效法前辈的做法，试一下持诵的效果。

每天坚持持诵，第一个功能是有效对治淫欲习气和淫念。每天持诵可以净化淫欲习气、淡化淫念，可以定心与净心，这是治本；淫念来了，持诵佛号咒语代替淫念，可以有效对治淫念，这是治标。持诵的第二个功能是培养福德与正能量，增强对抗手淫的资本。持诵获福是有经典依据的，佛经上的记载有很多。由于本文专讲戒色，因此不一一例举。

绝大多数戒友是不信佛的，其实这没有什么关系，持诵这个方法也适用无信仰的戒友。持诵出淡化淫心的效果只与下功夫持诵有关，与信仰无关。持诵不代表必须要信佛，只是为了戒除手淫恶习。为了不再遭受手淫的摧残，大家可以“不择手段”，将信不信佛先放到一边，只管持诵一段时间自己体验一下。

持诵可以淡化淫欲习气、积累福德、化解无形障碍（负能量），是借助外力来补充自身力量的不足，有助于顺利戒色。这就是为什么元老级别的戒色前辈们普遍非常注重持诵的深层次原因。

持诵正见

（一）持诵有无效果，你先把信不信放到一边，采取求证的态度亲身试一试再说。“实践是检验真理的唯一标准”，是否有效果可以亲身验证一下。

（二）持诵能否淡化淫心与信佛、吃素无关，只与大量持诵有关。有很多戒友不信佛，还有的戒友信基督教，他们通过大量念诵准提咒与观音圣号依然化解了淫心，取得了很好的效果。能断肉吃素最好，因为肉食容易催发淫欲心。如果确实做不到断肉吃素，也不会影响持诵的效果。有些戒友在戒色期间没有做到断肉吃素，通过大量持诵也淡化淫心，也成功戒色了。

（三）散念、默念亦有效果。有很多戒友因为工作忙没有大量时间专念，采取随时随地默念、散念的方式念佛持咒，效果依然明显。

（四）大数量持诵完全可以做到。没有做不到的事，只有你不敢想的事。通过随时随地散念、默念并计数的方式持诵，每天完成观音圣号 5 千～1 万遍或 1～2 千遍准提咒的大数量级别持诵是可以做到的。

（五）持诵出效果，量变很重要。天上不会掉馅饼，想戒掉色不下苦功夫、不愿意吃苦是不行的。只有下功夫念诵，才能取得良好戒色效果戒掉淫习。一份耕耘，一份收获；一份付出，一份成果。持诵出效果的程度，与你在持诵上所下的功夫以及持诵量有绝对的关系，因为量变才会质变。

【案例】戒友 25 度

清明节这 3 天内我基本全天在持诵，持诵量最少每天 6 千遍，最多不记得是多少了，估计快到上万了。大家有时间可以在外面一边走一边持诵。念 6、7 千遍和念 3 千遍的效果、感觉不在一个层次上，念诵 6、7 千遍时感觉内心无比的清净。

（六）持诵质量是淡化淫心的关键。不是说只要持诵数量大了，就一定效果很好。如果持诵数量很大但是持诵质量很差，效果也不明显，有一些戒友就是如此。持诵见效果，既要保证数量，也要保证质量。

持诵的内容

很多人戒色屡戒屡败，根本原因是降服不住淫心导致的。戒色一旦降服住淫心，手淫恶习不攻自破。佛家的咒语与佛号具有特殊的振动频率与振动波长，是一种宇宙正能量，具有削弱淫心、降服淫念的神奇作用。

持诵的内容推荐：观音圣号与准提咒。因为观音圣号、准提咒确有独特之处，所以才会推荐给大家。如果有些戒友喜欢念诵其他佛号和咒语，只要坚持大量念诵，效果也很好。

一、观音圣号简介

念观音圣号是一个非常殊胜的化解淫心方法。《观世音菩萨普门品》讲：若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲。《楞严经》卷六《观世音菩萨耳根圆通章》上说观世音菩萨十四种无畏功德第九：“九者，熏闻离尘，色所不劫，能令一切多淫众生远离贪欲。”这是念诵观音圣号远离淫欲心、戒除手淫恶习的理论依据。事实依据是有很多戒友通过念诵观音圣号戒除了长达十几年、二十几年的恶习。

观音圣号人人可念、人人能念，简单容易、效果明显。如何念？就是“南无观世音菩萨”7 个字。注意“南无”念做“na、mo”（拿磨）。

有很多戒友反馈说，自从念了观音圣号后立竿见影，戒色天数开始突破以前的戒色极限，明显延长了。我 25 年的严重恶习就是通过念诵观音圣号戒掉的，我当时念的数量并不多，但是每天都在坚持。成功戒色之后由于意淫依然不断，我每天坚持观音圣号、准提咒一万遍左右的大数量持诵日课，在坚持大量念诵之后我发现心念越来越清净。当观音圣号念到 100 万遍时，意淫、淫念从此消失，即使偶尔起一个淫念很快就被我降服住，感觉心清如水，内心非常清净。

念诵观音圣号适合所有戒友，无论是否信佛都会有化解淫心的效果，具有普遍适用性。化解淫心、戒除手淫恶习仅仅是念诵观音圣号的好处之一，念诵观音圣号的其他好处还有很多，比如遇到急难之事念诵观音圣号可以化解，在《普门品》中有详细讲解。大家可以看一看大德关于《普门品》的白话讲解，这里不做详细介绍了。

二、准提咒简介

戒色前辈们通过实践证明咒语是很有效的戒色利器。咒语有很多，比如楞严咒、大悲咒、准提咒等，这些咒语只要坚持念诵戒色效果都很灵验。那么最适合大多数戒友的咒语是哪一个呢？

楞严咒化解淫心的威力相当大，只是咒语太长有2620多个字，念一遍最快得5分钟多，一般人学起来是很困难的，这个咒我至今也没有学会。揭谛咒除了在读《心经》时可以念到，平时专门念此咒的人几乎没有。大悲咒比楞严咒短很多，是念诵人数最多、流行最广的一个咒，念的熟练一分钟就可以念完一遍。我当初戒色的时候每天都念此咒，戒色效果很好。我自学大悲咒，每天只学几句，只用了一周时间就背会了。一开始背诵念完上句还要想下句，但没过几天很快就达到自动念咒的程度。从“南无”二字开始念下去，根本不必想咒的内容是什么，咒语如泉水般自发的汩汩而出，不错一个字。大悲咒400多个字，一般人背下来有些难度。准提咒在唐朝时很流行，近些年来念此咒的人越来越多。准提咒最短，只有20多个字，是最容易学的一个咒。以上咒语中推荐最易学的准提咒。

关于准提咒的殊胜之处，大德说：“准提法究竟有什么好呢?不论在家、出家一样的有效果，不管何时何地是净是垢，最脏之时，最脏之地，也都可以修。密宗其他咒子，其他法门就不一定行，有些咒子，如吃了一口大蒜、犯了什么忌讳，这些咒子就不灵了。只有准提法，一切不避讳。学别的法门或者念别的咒子，不吃素不行的，不干净不行的，譬如念楞严咒啊、大悲咒啊，最好是吃素、干净，身体内外都干净，念咒子就很灵！只有一个咒子“准提咒”不管你这些，乃至女性身上有月经，身体没有洗澡不干净，在厕所拉大便小便时候都可以念，你吃了大蒜吃了葱、吃了荤都没有关系，只有这个方便法门，普度一切众生，在家出家都可以念。”

现代人普遍习气深重、福德薄弱，准提咒的咒语内容短，念诵的门槛很低，可以消业障增福报，此法修持最为简便，特别适合现代人的特点。因此，对于不知道持诵什么咒的戒友，建议从准提咒入手。

《准提咒》：

南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，嗡，折隶，主隶，准提，娑哈，嗡部楞。

《准提咒》发音：

南无萨哆呐（na mo sa duo na），三藐三菩陀（san miao san pu tuo），俱胝呐（ju zhi na），达扎陀（da za tuo），嗡（ong），折隶（zhe li），主隶（zhu li），准提（zhun ti），娑哈（suo ha），嗡部楞（ong bu len）。

这个版本的准提咒是南师传承版（南怀瑾先生传承的准提咒），我念的是就是南师传承版。南师的准提咒示范发音在网上可以查到，有念诵版和唱诵版的区别，大家找念诵版的学习。南师示范的较慢，我们在念诵的时候可以快一些。

准提咒在网上有几种不同的版本，个别字的发音不太一样。如果有人想念其他版本的准提咒，也是可以的，效果也是一样的，这里就不具体例举了。

禅宗《传灯录》中引古人之语赞颂准提咒“俱胝只念三行咒，便得名超一切人。”《大教王经》云：“准提真言，密藏之中，最为第一，是真言之母，神咒之王也”。仅仅尝试念诵“准提咒”一遍，都会给自己积累下无量的福德，更何况每天坚持念诵准提咒？

念准提咒的好处：

（一）有效对治淫念，这是治标功能。一句咒语从早到晚随时随地念诵，可以充实所有的闲余时间。很多时候意淫都是因为无事可干时才出现的，当你一直想着念咒，自然没时间想女人和色情。等公交车、乘电梯、坐车、独自走路皆可念诵。念咒可以净心、定心，淫念来了可以用念准提咒化解。

（二）淡化淫欲心、化解淫欲习气，**这是治本功能。**准提咒产生的特殊力量可以有效化解淫欲习气、消弱淫心，对于成功戒色非常有利。日积月累的持久念咒会使淫欲心变得越来越淡，渐渐就可以降服住淫念，意淫也越来越少，戒色效果会越来越好，直至彻底成功戒除淫习。

（三）培养福德，增强对抗手淫恶习的资本。行善是需要机会、需要金钱的，行善不是每天都有机会。念咒很便利，可以每天随时随地进行，每天都可以积累戒色的资本，这也是念咒的殊胜之处。

（四）强身健体，延年益寿。按照南怀瑾老师教的“一口气、一口气的念诵”“软修方法”，可以打通气脉，转变身心，起到强健身体，延年益寿的作用。具体怎么念，可到网上查“南师开示一口气、一口气的念诵方法”。开口念诵找到

感觉之后，念咒不是在喉咙发音，而是在胸腔内部发音，会感觉咒语的音波在体内振动，体内气脉随之振动，心无杂念，身心愉悦无比，念咒变成了一种享受。当然这需要一个过程，慢慢会找到这种念咒感觉。这时不仅仅是在念咒了，也是在修气修脉，是一种身心的调整与修炼。

（五）福增障消，改善命运。佛经记载：“至心持诵（准提咒），能使短命众生，福寿无量，令现世得无量福，凡有所求无不称遂。”“此咒能灭除十恶五逆一切罪障，成就一切白法功德”，这就是消除业障，增长福慧。念准提咒功夫深了，念到一定数量的人会做一些特别的梦境，如“吐出黑物，或登高山、或见上树、或于大池中澡浴、或见腾空、食酪饭饮白甘露、或度大海江河、或升师子座、或梦见自身腾空自在，或登白山，或乘师子白马白象，或梦见好华果，或吃白物吐黑物，或吞日月等……”这些特殊梦境在佛经上有记载，叫做“验成行相”也叫“净罪验相”，“即是无始罪灭之相”，也就是命中厄运消除，福慧增长的吉兆。这是念准提咒与其他咒的最大不同之处，其他咒语都没有谈到“验相”问题，念其他咒语也就无法得知自己念咒的效果如何。我当初念准提咒也曾经梦到上述的部分“验成行相”。给大家透露一个大秘密，《了凡四训》中了凡先生的改过境界：“或梦吐黑物，或梦往圣先贤提携接引，或梦飞步太虚，或梦幢幡宝盖，种种胜事……”其实是了凡先生念准提咒消业增福、命运得到改善的“验成行相”。有一点大家要注意，念准提咒千万不要执着“验成行相”的梦境，执着了就容易走偏了，只管念咒，不要管梦境。念准提咒可以戒除手淫不过是小事一桩，命运的改善才是念准提咒的真正大利益。

准提咒是准提菩萨的咒，准提菩萨又称为“准提观音”，是观音菩萨的化身。细心的戒友会发现《戒色七部曲》的持诵原来走的是观音一系。持诵为什么要走观音系列？这个问题类似禅宗话头，谜底我不讲，大家学禅宗自己参参看。

准提神咒总共二十五个字，加上文殊菩萨一字大轮咒“唵部楞”，合起来二十八个字。准提神咒就好比佛菩萨把药方都帮我们开好了，甚至药都煎好了，只要你肯吃，戒色一定会成功，身体一定会好转。

常念准提咒，可以给自己积累无量的福德，是一条戒色、修福捷径。念诵准

提咒的技巧推荐几篇网络文章：《南师开示：持咒念诵如何做到心气合一》、《南师开示——持咒的几种念诵方法》、《宏忍师：念诵准提咒的几点开示》、《科学家证实佛门咒语有神奇的力量》。

持诵的原则

持诵不是随便念念就有效果的，必须遵循以下原则才能出效果。

固定内容原则（单点爆破原则）。持诵的内容要单一、固定，选定一种佛号或咒语不要轻易改变，天天坚持一定数量的专一念诵，这样才会有效果。持诵的内容推荐观音圣号或准提咒，二者选一个，固定不变的持诵下去。如果观音圣号和准提咒都选择，必须以其中一个为重点主修大量念诵，另一个为辅修只少量念诵 108 遍即可，持诵最忌平均用力没有重点。有的戒友是念佛、持咒、诵经一起来，持诵的内容太杂太多没有重点，而且念诵数量很少，有些只念一遍，结果持诵了很长时间也没有见到效果。持诵也最忌讳持诵的内容变来变去，今天念这个佛号，明天念那个咒语，这样不专一的持诵是永远都不会有效果的。持诵是讲究方式方法的，不是不讲方法随便念念就有效果的。

目标驱动原则。树立一个持诵总量目标，到某年某月某日，必须完成多少万遍。一旦定下了持诵目标才会有持之以恒的动力，否则坚持不下去。举例：一年之内完成 100 万观音圣号，或 30 万遍准提咒。目标自己定，也可以是 300 万、500 万等等。我完成第一个百万准提咒只用了 9 个月时间，目前持诵准提咒 300 万遍了。

固定数量原则。根据自己制定的持诵目标细化到每一天，做为每日必做的念诵日课。举例：一年之内完成 100 万观音圣号，将 100 万细化到每一天就是日课 3000 遍。一年之内完成 30 万准提咒，将 30 万细化到每一天就是日课 800 遍。这 3000 遍观音圣号或 800 遍准提咒就是自己每天必须完成的固定日课数量。

固定时间原则。就是每天抽出固定的时间段持诵固定的内容、固定的数量。举例：早上 5 点多起床，洗漱完毕，5:20～6:20 这段时间内专心持诵一小时，然后再出去散步快走健身。持诵之所以建议放在早上，一是安静没人打扰，持诵的质量高，而晚上或白天会有一些不可预知的事情干扰导致日课不能完成；二是

为了完成持诵早课，必须要做到早起，要做到早起必须先做到早睡，这样《戒色七部曲》日课的早睡早起因为持诵也同时做到了，一举两得形成良性循环。

量化计数原则。每天持诵的量一定要计数，如果不计数就很容易懈怠，无法很好地督促自己。计数办法：一是用珠子手链；二是用电子念佛计数器，念一遍或念十遍按一下，自动显示数量计数很方便，体积小巧可以握在手中随身携带，比手链还方便。现在最流行的是一种戒指型计数器，非常小巧可以套在手指上，方便白天随身携带散念计数。可到寺院流通处或佛教用品专卖店购买。网上也有卖电子计数器，便宜的几块钱，功能较多的贵一点几十块钱，一次性多网购几个，以便用坏了备用。

持诵的方式。持诵分为专念、散念、“专念+散念” 三种方式。

专念是在早上和晚上抽出一段时间，放下一切事，一心一意专心念诵。专念的好处是精进不懈怠、念诵质量高。

散念是利用白天走路、等人、等公交车、等红灯、坐车、乘电梯、开无聊会议等零碎闲暇时间，在心中默念或微声念。散念的好处是废时利用，让自己不再无所事事胡思乱想。

“专念+散念”方式，是把持诵总量分配到早晚专念和白天散念之中，散念也计数算入持诵总量，这个方式比较适合大数量级别的持诵。举例：日课观音圣号5000遍，早起专念3000遍，白天散念2000遍，合计5000遍；日课准提咒1500遍，早起专念700遍，白天散念800遍，合计1500遍。早晚专念数量加上充分利用白天闲暇时间散念，每天完成观音圣号5000遍、准提咒1500遍不成问题，即使日课观音圣号10000遍、准提咒2000遍也是可以做到的。

持诵日课坚持“三固化原则”：就是固定持诵内容、固定持诵数量、固定持诵时间。只有坚持“三固化原则”才能养成持诵习惯和强大执行力长久坚持下去，最后才能化解淫心，戒除恶习。

之所以建议大家大量持诵，是因为大家多年的淫欲习气实在太深厚，不多念不足以化解淫心。想成功就得付出，大家再返回上文看看戒友常精进和光明蜘蛛当初每天的持诵量是多少？

持诵日课量建议。持诵日课量不低于观音圣号1000遍或准提咒300遍，能高于这个量，戒色效果会更好。在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。持诵熟练了，念诵的速度可以加快，数量就起来了。持诵质量很重要，不要过分追求速度快、数量多而忽视了质量。

尝试周末闭关突破。如果是周末或放假，时间比较充足，选择一天放下一切事什么都不干，尝试一下在家闭关专修持诵的感觉。在家专心念诵一天，尝试大数量级别的持诵，突破自己认为的不可能，创造最高念诵数量的纪录。突破时开口念和默念轮流进行，期间注意适当休息，可以省力气、保护嗓子声带。突破带给你信心，原来没有做不到的事，只有自己不敢想的事，对于你成功戒色很有帮助。

持之以恒是关键。戒色能否成功，取决于你能否把持诵天天坚持下去。

持诵勿忘回向

落实别行版《戒色七部曲》的持诵要注意每天晚上临睡前做一个全天持诵的总回向，回向词如下：

首先，愿以今日念诵观音圣号（或准提咒）xx遍之功德，回向我戒色（戒邪淫），令我早日戒除恶习、离苦得乐；其次，愿以今日念诵观音圣号（或准提咒）xx遍之功德，回向天下所有戒友，愿他们都能戒除恶习、离苦得乐。同时，回向我的亲人和世间一切受苦之人，愿他们都能幸福安康。

回向有次第，先回向自己戒除恶习，再回向其他人。或许有人认为“回向自己”这个说法从未听说，未免有自私嫌疑？只有先自利了，才能真正利他，你自己掉进水里都快淹死了，哪有能力救别人？儒家谈仁，先讲孝顺父母、友爱兄弟姊妹，由爱自家人开始推及爱天下人，比较人性与合理。一个人连自家人都不爱，还谈爱天下人、爱国家，连基础都没有，岂不是空言妄谈？回向之理亦复如是。

【案例】戒友阳光明媚

持诵必须要早晚祈求和回向，日日知非前辈在《走向光明》里说得很清楚。我原来不相信，后来试了一两个月发生惊人的变化，多说无益自己去试试。

【案例】戒友会心一笑

我从去年12月份开始，每天按照日日知非前辈在文章里说的，早晚对着菩萨祈求和回向，效果好极了，简直是奇迹了。之前困扰我十年左右的很多痛苦、心结也都慢慢解开了。之前只持诵不祈求、不回向效果不怎么好。看来必须祈求回向。

只要你做到了大量持诵，没有做回向也不影响持诵的效果。回向会让持诵功德在某一方面成熟结果。每天都做回向，为自己、为这个世界做一个美好的祝愿与祈福，效果当然会更好一些。

持诵念哪个最好

很多戒友纠结：到底持诵哪一种佛号咒语最好？犹豫不定。

其实，众多佛号咒语并没有高低之分、灵验与否的区别，比如观音圣号、地藏圣号、阿弥陀佛圣号、准提咒、大悲咒、楞严咒或其他佛号、咒语，只要选择其中一种，每天专心念诵一定数量，持之以恒坚持下去都能有效化解淫心，都会达到见女色不动心的神奇净心境界。因为佛号咒语具有特殊的宇宙清净正能量，持诵等于借用这种宇宙清净能量来净化自己的淫心。

持咒念佛最忌讳朝三暮四、见异思迁、换来换去，今天念准提，明天念大悲，后天换楞严，这样是不行的。持诵要专一、有恒，就好比掘井，只要一个地方坚持挖下去总会见到水。今天这里挖了几下不见水，明天又改挖其他地方，后天又挖其他地方，这样永远都不会见到水。比如说，有些人念阿弥陀佛或大悲咒很有感觉，那你一直念下去就行了，不要改换其他佛号咒语。当然，对于初学持诵不知道自己该念什么的戒友，建议从观音圣号或准提咒入手，这是最佳选择。

有的戒友说我也坚持专一念佛持咒了可是为什么没效果？原因很简单，量变才能产生质变。不是念佛持咒没效果，是你功夫没有下到位！如果每天念诵的量太少，效果就出不来，当念诵达到一定量才会产生质的飞跃。每天日课观音圣号2000～3000遍及以上，或日课准提咒600～800遍及以上，或日课大悲咒60遍，或日课楞严咒5～10遍，持之以恒不可能没效果的。

持诵可以标本兼治。每天大量持诵可以有效化解淫心，这是治本，好比釜底抽薪；当淫念来了的时候，立刻不断地念观音圣号或准提咒来化解，用佛号咒语

替代淫念，这是治标。所以持诵这个方法是标本兼治的殊胜戒色法。

中篇

二则成功案例的启示

案例甲：光明蜘蛛的成功启示

光明蜘蛛是戒色论坛落实“系统戒色”方法最到位的中生代精英会员。他之前有着长达 19 年多的手淫史，曾经无数次想戒掉却从没有成功过，之前 19 年里戒色达到两周的次数不到 10 次。在上千次的失败打击下，他对于成功戒色没有一丝一毫的信心，可是自从他 2011 年来到戒色论坛后就没有失败一次，直接走向了成功，如今（2022 年）成功戒色 11 年了。他是怎么成功的呢？他是怎么创造出这个戒色奇迹的呢？

光明蜘蛛是采用了论坛的“系统戒色”方法一次性戒色成功的，就是每天落实论坛推荐的严格控制上网、锻炼、学习传统文化、念准提咒、行善孝顺等好习惯。这些方法看起来很简单，似乎和戒色无关，但却非常有效。可以这么说，光明蜘蛛用的是不完整的《戒色七部曲》就创造了一次性成功的惊人戒色奇迹。如果大家认真落实完整成熟的《戒色七部曲》，效果岂不是更好？

光明蜘蛛说很多人学习我每天落实好习惯，却忽略了念咒这一条。念咒是光明蜘蛛戒色成功的一个重要因素，他在落实系统戒色法的过程中每天坚持念揭谛咒、准提咒，很多戒友学习他的成功经验时普遍都忽略了念咒这一点，这也是很多戒友模仿他却总是学不成功的一个重要原因。

本文专题研究他的持咒成功戒色案例，分析如下：

一、光明蜘蛛念咒的原因，是效法前辈的做法。

（一）光明蜘蛛相信“做到戒色成功者做过的，就能得到戒色成功的结果”。

他虚心学习戒色论坛所有成功前辈的戒色经验帖，看他们当初是怎么做的就按照前辈的方法去做。他看到论坛很多前辈戒色都持咒，而且推荐戒友持咒。虽然他一直不信佛，可他听从了 noagain 前辈的建议，将信不信佛放到一边，只管念咒一段时间自己体验，看是否对戒意淫有用。

光明蜘蛛说他资质愚笨看不懂《楞严经》，也学不会寡欲清心和 noagain 前

辈推荐的楞严咒，于是从最简短的佛经——《心经》入手，开始念里面的《揭谛咒》，也就是心经最后那句话。

光明蜘蛛的《光明之路》日记：

当初之所以选择看《心经》，是因为《心经》是佛教里面最短的经文了。我古文差也不懂佛经所以看这个。特别是《心经》里最后那句："能除一切苦真实不虚．故说般若波罗蜜多咒．即说咒曰．揭谛揭谛．波罗揭谛．波罗僧揭谛．菩提萨婆诃"，我想既然能除一切苦，那就念吧。当时本想念楞严咒或者准提咒，可是相对这个揭谛咒太麻烦了，图简单好记就一直念这个了。直到2011年元旦前念了有30万遍，算是对自己过去错误的一次赎罪。我虽说不信佛，但这么做只求心里一个平安，大家如果能直接念准提咒或者楞严咒的话那就再好不过了。

（二）光明蜘蛛念咒是为了用咒语代替所有杂念，不胡思乱想。同时，也是对自己过去邪淫错误的赎罪。

二、光明蜘蛛持诵，但他并不信佛。

他的《光明之路》日记写道：

我其实不信佛，但我学佛，不仅学佛也学儒，学道。这些都是我们祖先留下的宝贵精神财富，应该好好汲取……学些佛学基础知识，从心性上提升自己。我不承认天堂地狱、六道轮回这些，我只是相信因果定律，信只要断恶修善生活就会越来越好。我愿于生活中去落实体会验证佛法，从中汲取慈悲、忍让、平等、利他之心这样的人生智慧。(摘自"戒色满600天后的总结")……我每天念的《弟子规》和《了凡四训》都不是佛经，用来修身用的。就连念咒也只是修心，其实是为了一念代替所有杂念，如《了凡四训》中所讲，"只要不令间断，持于纯熟，于持中不持，于不持中持，到得念头不动，则灵验矣"……

三、光明蜘蛛念咒不是懒散、随便的态度，而是非常认真用功。

他在日记中写到：2011年9月26 第62天：从明天起，增加每天念咒2000遍，念不完不能睡觉。

四、光明蜘蛛持诵是散念。

《光明之路》日记，戒色一百七十天后的感悟：

连我自己也没想到，自己后来竟然会把这句话坚持念完了30万遍。可能因我一直与佛无缘吧，至今不信佛，作用还是有的：主要是打发了自己几乎所有的闲暇时间，让自己变得稳重起来不再浮躁。比如过马路有红灯，以前只要没车直接闯过去了，现在不急乖乖站那念咒，等红灯变绿了再过马路。还有等公交车、等电梯我都变得很从容不着急了。另外，当你一直想着念咒，自然没工夫想女人和色情，而很多人之所以破戒往往是因为无聊。念咒和看论坛精华帖一样不限时间场地可以随时进行，这或许就是念咒真正的作用吧！

点评：光明蜘蛛念咒都是散持，他是利用生活中的所有空闲时间来念咒，比如上下班路上、等公交车、等电梯、等红灯等等废时，他没有专门抽时间念诵。

五、光明蜘蛛持诵日课量很大。

他持咒的日课数量最高7千遍，有时4、5千遍，最低日课1千遍，日均2500多遍。如果按照每小时念600遍准提咒的速度计算，2500多遍就是4个多小时的时间。大家要注意，虽然他是散念，但是念诵量很大，几乎用去了他的所有空闲时间。念咒达到一定量才能化解淫心、充实生活，量太少了不但化解淫心的效果不明显，而且会无所事事，这样就容易破戒。

六、光明蜘蛛持诵的总量达到百万遍以上。

揭谛咒：从 2011年8月份(戒色20天左右) 开始，到2011年12月27日成功戒色第154天，光明蜘蛛用了近6个月时间念诵《心经》揭谛咒共计30万遍，平均每天2200多遍。

准提咒：之后开始持准提咒，从2011年12月27日～2013年元月26日，一年零一个月的时间完成念准提咒100万遍，日均2500多遍。光明蜘蛛的日记截止到2013年7月份就结束了。根据推算，光明蜘蛛从2011年12月27日～2013年7月1日，1年7个月的时间至少完成120万遍准提咒。

光明蜘蛛的持诵总量：120万遍准提咒+30万遍揭谛咒=150万遍以上（2年）

七、光明蜘蛛念咒的体验。

根据他的日记记录，他是在戒色20天左右开始念咒的，念咒一周后感觉效果不错，之后天天坚持念咒2000遍左右成了光明蜘蛛每天必做的功课之一。念

咒的过程中他发觉淫念越来越少了，生活一天比一天充实了。

念咒也有一个月了，顺便说说我感觉的3个好处：(1) 打发了所有的闲余时间，很多时候意淫都是因为无事可干时才出现的。(2) 念咒过程中，自然而然口里会不断出现唾液，彭博士不是说唾液是最好的补肾东西吗？ (3) 自从念咒后，走路说话都没以前那么浮躁了，心态稳了许多。

练习念咒不受任何场地时间的限制，比如等公交车、乘电梯、独自走路都可以，只需要一串有珠子的手链就可以。念时拿在手上（不念的话也可以戴手腕上），念时每念一遍拨动一个珠子，转动一圈另一手掐指计数即可（我怕人看见一般都是把手放到上衣口袋里拨动珠子默念）。

点评：念咒的过程中光明蜘蛛发觉意淫越来越少了，生活一天比一天充实了。为什么充实了？因为念咒打发了他几乎所有的闲暇时间。念咒的好处一是化解了淫心，二是充实了生活，让闲暇时间有事可做。很多人破戒就是因为淫心太强、闲得无聊才发生的。光明蜘蛛目前已经成功戒色11年了，他的戒色经验大家要高度重视。

大家注意一点：要处理好持诵和七部曲其他六项（特别是奋斗项）之间的关系。不能把完成持诵日课做为逃避学习和工作的借口。因为没有处理好学习工作与戒色之间的主次关系，搞得自己生活一团糟的戒友太多了。真正的戒色是和生活打成一片，全面落实七部曲日课，合理安排每一天的时间努力学习工作，生活戒色两不耽误，才是正确的戒色。

八、光明蜘蛛成功的原因，得益于他做到了“老实、听话、真干”这六个字。

他相信做到才能得到，“只要我做到了戒色成功者曾经所做到的事，我就能得到和他们一样的结果——成功把手淫戒掉；如果做不到就将戒色失败，同时也是一份深深的危机感！”。

戒色前辈推荐念咒，尽管他不信佛，还是老老实实听从前辈建议每天坚持念咒，有效克服了意淫问题，为成功戒色打下了坚实的基础。反观现在的戒友为什么戒不掉？告诉他方法了，他不但听不进去还怀疑，不老实、不听话、不真干。

怪不得戒不掉，这就是差距。

光明蜘蛛是实践戒色论坛“系统戒色”方法做得最好的会员，创造了来到论坛后不失败一次的戒色奇迹。从他的日记中可以看出，他很注重每天行善和持咒。当时他的经济状况不是很好，连一碗面七、八元钱都觉得贵，有一次连买孩子的奶粉钱都没有，没有做放生和捐款的善行。他做的都是一些小善行，比如：公交车上提供塑料袋给晕车要吐的人，为路人指路之类的小善行。虽然这些小善行起到了培养福德的作用，但作用毕竟是有限的，还不足够与他 20 年手淫恶习带来的强大负面能量相抗衡。

那么，光明蜘蛛的戒色福德资本到底是从哪里来的呢？是从他每天大量持咒上积累来的。虽然光明蜘蛛仅仅认为“念咒是为了修心，为了代替杂念”，没有认识到持咒还有“化解强大淫欲习气、积累戒色福德资本”的另外两重功能，但是因为他听话，前辈说要念咒他就老老实实念咒，就得到了这些实际的戒色利益。如果没有持咒 150 万遍的量帮助他化解了强大淫欲习气、培植了雄厚福德资本，光明蜘蛛能否在论坛创造不失败一次的戒色奇迹呢？他肯定能成功，但能否不失败一次就很难说。因为我研究戒色长达 15 年，对戒色的研究比一般人要深得多。通过我对光明蜘蛛的成功案例分析，给大家指出持诵对成功戒色的重要性，希望引起大家的高度重视。

光明蜘蛛认为，之所以自己没失败过一次，在于两点：

一是通过阅读论坛前辈的经验帖，认识到戒色不是简单的不手淫，而是生命的重新构建，是要彻底告别过去的生活模式，活出全新的生命。

二是每天狠抓戒色日课的落实从不敢懈怠。无事不上网、锻炼（早上站桩、睡前静坐半小时）、听幸福人生讲座一集、念咒、行善感恩，这些是一体不可分割的，严格要求自己每天必须全部做到。任何一条没做到都会惩罚自己一天不吃饭（按：不吃饭这一条大家要量力而行谨慎学习，一天不吃饭也要喝水、吃些水果）。如果哪一天上网超过一小时就第二天断网一天。

光明蜘蛛成功的两点原因，简单归纳就是：戒色观是系统戒色观，戒色法是系统戒色法。

为什么前辈说“戒色是一个系统工程”？用单一的方法戒色难以成功，只有落实系统戒色方法，戒色才更容易成功。光明蜘蛛的成功就是戒色论坛“系统戒色”理念与方法的成功。

光明蜘蛛，一个近20年严重恶习史、戒色失败上千次、对成功戒色毫无信心的人，第一次落实残缺不全的《戒色七部曲》就一次性成功了。然而现在有些戒友落实的是完整成熟的《戒色七部曲》却屡屡失败，这到底是方法的问题，还是态度的问题？

光明蜘蛛的戒色执行力和戒色经验，值得屡屡失败的广大戒友借鉴学习。大家要对比分析自己的问题出在哪里？大家能学他三分之一，成功绰绰有余了。

案例乙：常精进的成功启示

【案例】戒友常精进的成功戒色经历

有一位戒友名叫常精进，手淫恶习史长达十二年。他中小学阶段有严重的手淫、意淫等邪淫行为，高中三年的生活基本都在手淫中度过，有时一天手淫多达五六次。上大学后，他依然沉迷于网络色情。

多年恶习导致体弱多病，前列腺炎、小腹疼痛、腰膝酸软发困、稍一运动便大汗淋漓，性格变得自卑胆小、懦弱，患有社交恐惧症。从2004年开始有意识戒手淫，每次戒恶习都没超过20天。有一段时间为了戒色他每天狠狠地打自己耳光，但也只是戒色一段时间后又复发了。他戒色八年用尽了各种方法，但是屡戒屡败都没有彻底戒除，十分绝望和痛苦。

2011年，有一天他在网上偶然看了日日知非师兄写的戒邪淫书籍《从地狱到人间》系列文章，知非师兄的经历让他感慨不已，尤其文中写到大量称念观音圣号戒除邪淫给了他很大的启示。看到日日知非师兄25年的邪淫恶习就是因为念诵观音圣号彻底戒除了，这给了他很大的信心。他以前也念观音圣号，但是基本都是散念没有专念，而且数量也差得很远，所以戒手淫会屡戒屡败。

于是他决心立志重新戒邪淫。从2011年9月开始大量念观音圣号并兼持楞严咒，每天日课念诵观音圣号一万遍（2个多小时时间）并持楞严咒至少20遍以上。这些日课都是每天抽出一段时间专念完成的。同时，每周和放生群的师兄

们去江边放生。最用功的时候，有一次从黄浦江放生回来念了80多遍楞严咒（持楞严咒一遍最快需要5分钟，80多遍需要近7小时），自己就静静地坐在那里一念不生。平时念佛时妄念纷飞，这时妄念已经逃遁的无影无踪了，他终于体会了华山思过崖师兄说过的行善后念佛能达到妄念消失的境界。大家猜他如此用功持诵的结果怎样？从此以后他看到女人没有感觉了，也不会起淫心了，经常有甘露灌顶的感受!一年之后,2012年8月彻底戒掉了16年的意淫、12年的手淫(按：2011年9月开始大量持诵后，该戒友就一次性戒掉了手淫，2012年8月是把意淫也戒掉了。因为戒邪淫是一个系统工程，包括戒手淫与戒意淫） 。他没用别的方法,就是通过每天大量念佛持咒和行善的方法用了不到一年的时间就戒掉了十多年的严重恶习。

他自从每天大量念观音圣号、持楞严咒以后，头脑清晰，做事特别有条理，运气也变得超级好，从一个无业游民到好工作从天而降。目前他念诵观音圣号已达一千多万遍，持楞严咒8000多遍了。这位戒友如此精进勤奋的用功，真是功不唐捐，非常值得大家学习。

这位戒友深有感触地说：“当戒掉邪淫后你会发现自己各方面都向好的方向转变，身体恢复、工作顺利、收入增长、人缘变好。其中也有很多细微地变化，以前和别人讲话总是很胆怯、很自卑，说话时不敢正视对方，现在和很多大领导接触都毫无畏惧感，有点大无畏的感觉了。”这就是戒邪淫恶习带来的好处，这就是下功夫念佛持咒的境界和善果。

点评：戒友常精进没有使用“大量看戒色文章提高觉悟、练习断念口诀”的方法戒色，而是通过大量念佛持咒（持诵）为主、行善为辅助的戒色方法就戒掉了严重恶习。他不仅仅用了《戒色七部曲》的持诵、行善，当时还落实了早睡早起（早起持诵）、常读善书（读书）、努力工作（奋斗）等《戒色七部曲》部分内容。其实很多戒色成功者都有意无意运用了七部曲戒色，只是他们没有认识到而已。

启示一：这位戒友由于大量持诵结果“看到女人没有感觉了，也不会起淫心了”，这是本则案例的重点。很多戒友屡屡破戒是因为看到女人太有感觉了，

每天淫心乱起，看到什么都会联想到色情，根本降伏不住淫心。“见女色不动心”是绝大多数戒色者梦寐以求却很难做到的境界，如果能做到这一点，戒色怎会不成功？其实，大量持诵后“见女色不动心”并非某个人的个体特殊经历，也并非高不可攀，而是戒友的普遍持诵体悟。很多戒友在大量持诵后都感觉淫心明显变淡了，见女色可以不为所动了。

有一位戒友，也是二十多年的严重恶习，屡屡戒色失败。后来看了《走向光明》受到启发开始大量念观音圣号，结果有一天他走在大街看到女人忽然没感觉了、不起色心了，他以为自己阳痿了。这明明是持诵后非常好的戒色境界，是多少戒色者梦寐以求却做不到的境界，他却误认为自己有问题，这就是理不明而闹了笑话。理不明，害死人。戒色要多向前辈学习，不要师心自用，因为你的失败经历或成功境界前辈们都经历过。戒色前辈的经验就是指路明灯，虚心学习前辈经验可以少走很多戒色弯路、歧路。

启示二：天上不会掉馅饼，只有付出才能得到。戒友常精进的持诵境界和戒邪淫后的福报大家一定很羡慕，但是别忘了他之前的付出：除了每周去放生，每天日课念诵观音圣号一万遍、持楞严咒至少 20 遍以上，这个量是很大的。他念诵观音圣号一万遍只需 2 个多小时，这个速度是很快的了。一般中速念诵观世音菩萨圣号 1000 遍需 20 分钟，念 1 万遍需 3 小时 20 分钟。持楞严咒一遍最快需要 5 分钟，20 遍就是 1 小时 40 分钟，合计他每天的持诵时间至少是 3 小时 40 分钟。他是每天集中抽出一段时间专念，不是散念。

当然，不是说一定要达到这个持诵量才能做到“见女色不动心”，如果能做到日课观音圣号 3000 遍或准提咒日课 800 遍，持之以恒地坚持就可能做到“见女色不动心”的境界。

二则案例点评

看了以上两个案例，问大家一个问题：“戒友光明蜘蛛和戒友常精进戒色有哪些相同点与不同点？”

你先独立思考一分钟，然后看下面的答案：

这两位戒友的相同点：

（1）都是以大量持诵为戒色突破口。这两位戒友每天的持诵量都是超级大量。光明蜘蛛每天持诵 2500 多遍准提咒，4 个多小时的时间。常精进每天持诵观音圣号一万遍、楞严咒 20 遍以上，时间至少是 3 小时 40 分钟，实际应该为 4 个多小时的时间。

（2）都是一次性戒除了十几年的严重淫习，大量持诵的戒色效果很明显。

（3）都是很用功不偷懒的人。

（4）都有意无意中落实了《戒色七部曲》的部分方法，走的是系统戒色道路，并非只是单一持诵。

（5）方法都用对了。用错了戒色法再用功也不会成功。

这两位戒友的不同点：

（1）光明蜘蛛持诵方式是散念，常精进持诵方式是专念。无论散念、专念，只要持诵功夫下到位了都可以戒色成功，这个是重点。

（2）光明蜘蛛不信佛，念诵准提咒。常精进信佛，念诵观音圣号、楞严咒。这个不是重点。

特别提示：

这两位戒友的执行力很强大，持诵量都非常大。然而，像他们这样的人毕竟是少数，大多数戒友的执行力达不到他们的程度。因为是举例，所以选取的案例都是最顶尖的人。大家要明白一点，戒色并不是一定要如此大量持诵才能成功。每天日课持诵观音圣号 1000～3000 遍或准提咒日课 300～800 遍之间的数量，持诵时认真专注而不是敷衍了事，持之以恒地坚持，戒色就会成功。由于每个人的执行力不同，少数执行力很强的戒友可以尝试超级大量，大多数戒友持诵小量、中量、普适大量就可以成功。因此，到底持诵多少量，这个是因人而异的，适合自己的就是最佳量，不必盲从别人。

戒色没有捷径可走。非要走捷径的话，最好的方法是脚踏实地，前提是方向要对（戒色理念与方法要正确）。否则是南辕北辙，白白浪费青春。

下篇

持诵化解淫心的原理

先看几则持诵淡化淫心的案例：

【案例】戒友 25 度

我在清明节 3 天大量持诵观音圣号的效果是什么？不仅持诵量提高了，而且根本起不了意淫，想起来也难啊！就是起来了一点淫念，根本不用断念和转移，直接被观音圣号给消灭了，而且非常的快，就是脑子突然跳出一个意淫的画面，马上就被搽掉了，而且极快。

【案例】戒友果云

念佛持咒确实是对治邪淫的一大利器。大量持诵准提咒后，根本不用刻意去对抗淫念心魔，内心清淡如水。

【案例】汉军威武前辈

第一个百万准提咒完成了。100 万遍，确实不算什么。坚持每日持诵准提咒不但可以培养毅力恒心，而且心清如水、几乎不起淫念，是真的受用。

为什么很多戒友大量持诵之后淫心变淡、很少起淫心了？持诵清净心念、化解淫念的原理是什么？

佛号咒语，按照佛家密宗的说法是“语密”。“语密”是什么？不可说！不可说！不可以凡夫思虑测得。通俗而勉强的解释，就是佛号咒语本身蕴含了宇宙清净正能量。

淫念是有生灭的妄念，自生自灭，来了还会消失，那么淫念到底从哪里来？产生的根源是什么？淫念产生的根源是我们内心深处（第八识阿赖耶识）里面潜藏的淫欲种子习气。淫欲种子习气通俗解释就是非常强大深厚的无形负能量。淫念的根是淫欲习气，第六识的根是第八识阿赖耶识，淫念浮于第六识意识层面，淫欲习气潜藏于第八识阿赖耶识中。公式如下：

第六识意识层面（淫念）→（根源）→第八识阿赖耶识（淫欲种子习气）

念佛持咒从解决淫念的根本入手，直接深入到第八识阿赖耶识中将淫欲习气进行了净化与转化，其表象就是戒色者感觉持诵之后淫心变淡了、很少起淫心了，这就是第六识意识层面的觉知。

现在有很多戒友受了《戒为良药》的影响，用观心断念戒色。观心断念是对

治淫念的一种方法，但是有很大的局限性。观心断念只能解决浮于第六识意识层面的淫念，而无法深入净化第八识阿赖耶识中的淫欲习气，只摘树叶、未刨树根。因为观心断念抓不住根本，淫念断掉了还会来，只能临时性解决淫念问题，无法从根本上解决淫念问题。这就是为什么七部曲的持诵是念佛持咒，而不是观心断念的深层次原因。

以上第六识与第八识的概念、持诵化解淫念的原理来自佛家的“唯识学”。“唯识学”是一门非常复杂、深奥、有趣的学问，绝非世间学问所能比拟，也绝非一般浅见浅识者所能理解。因为现在是谈戒色，“唯识学”只能点到为止，就不深入展开谈了。有兴趣的朋友，可以阅读南怀瑾先生的《参禅日记》、《习禅录影》等书籍。《参禅日记》、《习禅录影》讲了一些“唯识学”，比较有趣，容易读进去。

持诵十大好处

1、淡化淫心，利于戒色。

持诵能使淫心越来越淡，淫念越来越少，这是戒色成功的关键。有很多戒友淫念纷飞无法自控，看到女生乱起淫念，眼睛盯着看恋恋不舍。大量持诵后看到女性基本没啥感觉，即使夏天去人多的繁华地带逛街，看到穿着暴露的女性，也跟没事人一样逛街，不为所动。同时，看到网上的擦边色情信息也不感兴趣了。见女色不动心，这是很多戒友梦寐以求却做不到的戒色高妙境界，持诵却可以让你轻松做到，让你也变成戒色大神。

持诵化解淫心如此厉害，会不会让自己变成性冷淡？

不用担心，持诵不会让你变成性冷淡，不会让你不喜欢异性，而是增强你对异性诱惑的抵御能力，不至于在男女关系上犯错误。对于未婚戒友，即使持诵淡化了淫心，却依然不影响男女正常恋爱；对于已婚戒友，持诵一点都不影响正常夫妻房事生活。

2、轻松降伏淫念，人人变成断念高手。

有些戒友之前用其他的戒色法戒色，每天勤奋念诵“断念口诀”至少一小时，勤奋练习“观心断念”，但是淫念来了根本无法降伏，对某戒色名人所说的轻松

断念境界只能无比敬仰。大量持诵后很多戒友反馈说自己断念速度太快了，自动断念，淫念一出现就觉察消灭了，毫不费力。以前很难做到，现在终于做到了轻松秒杀淫念的断念境界。

提示一点，降伏淫念（断念）千万不能执着“观心断念”，千万不要每天去刻意练习“观心断念”，否则会出严重后遗症。断念（戒意淫）的方式有很多，灵活运用“降念八法”降伏淫念，这才是断念正途。

3、锻炼执行力，磨练恒心毅力。每天大量持诵本身就是一个锻炼自己执行力、行动力与磨练毅力的最佳方式，对于自己今后的人生奋斗有极大促进作用

4、充实生活，利于戒色。一个人无所事事（实质是精神空虚）就很容易破戒。大量持诵可以把你的大量闲散时间充分利用起来，让你有事可做，充实了生活（本质是充实了精神世界），就不容易破戒。

5、对治神病，妄念消失。有些戒友之前有胡思乱想、妄念特别多的毛病，中医称为“神”病。“神”病表现为每天妄想纷飞杂念特别多，注意力不集中，神散、神不定、敏感、怕吵、怕黑、怕鬼等。大量持诵后这类戒友感觉自己做事的注意力集中了，妄念大大减少了，心念越来越清净了。

6、安神净心，改善睡眠。很多戒友之前不容易入睡，睡眠质量不高易惊醒，大量持诵后睡眠质量明显得到改善，很容易入睡了。持诵为什么可以改善睡眠？因为持诵有安神净心的作用。

7、定力增强，做事沉稳。有些戒友以前看书看不进去，心情特别烦躁，持诵后心情特别宁静，看书也看得进去了，学习效率大大提高；以前做事毛毛躁躁，大量持诵后，定力明显增强，做事不慌不忙。

8、克服懒惰习气，提升自控能力，自律性明显增强。

9、人际关系和谐。有些戒友以前办事很冲动很容易搞砸，也不善为他人考虑。持诵后说话做事冷静思考，别人对自己的好感增加，人际关系和谐了不少。

10、增福消业，运气有一定程度的改善。有些戒友参加某些考试，自认为过不了，结果反而出人意料分数还很高，顺利通过考试。原因是持诵增加了福德，

化解了业障，自然就顺利了。提示一点，运气的改善是建立在自己积极主动努力奋斗基础上的，单靠持诵改善运气而不主观努力是思维简单幼稚的表现。

别行版《戒色七部曲》的持诵是一道光、一盏明灯，照亮你的人生。持诵有这么多好处，还不立刻干起来？

持诵的误区

有些戒友因为听前辈说持诵好处多多，于是就要小聪明投机取巧只抓持诵，《戒色七部曲》日课的其他六条根本不落实。尽管这些戒友通过持诵化解了淫心，淫心确实变淡了、很少起淫念了，但却因为没有全面落实七部曲，无所事事、其他坏习惯没有改正，最后还是破戒了。

“只抓持诵，其他什么都不干”这是用《戒色七部曲》戒色的一个严重误区，有不少人都犯了这个错误，这是不对的。

尽管持诵好处很多，但也不是万能的。单一的戒色方法效果再强大也是有局限性的。戒色前辈们为什么提出“戒色是系统工程”、“戒色的本质”等理论呢？前辈难道是傻子，不知道投机取巧？不知道省力？这个问题希望大家好好想一想！同理，那些认为“系统戒色”很累人、偷懒走捷径采取看文章洗脑戒色的人，也应该认真思考这个问题。

【案例】戒友奋斗的感悟

七部曲是有机统一的整体，是一个不可分割的完整系统，缺一条都不行，每条的意义都重大。想要戒色成功，必须全面落实。大家不要搞错了，七部曲不是持诵一部曲，也不是读书一部曲、行善一部曲，是戒色七部曲。

可以这么讲，没有一个成功者是用单一方法戒掉色的，都是或多或少用了综合方法（系统方法）才戒掉色的，只不过这些成功者自己没有意识到、没有总结出来而已。这句话价值万金！

戒色必须和生活结合起来，用系统方法彻底改造自己，全面养成良好品行，为生命重生而不懈努力奋斗，使自己的内心和生活充实起来，让自己的人生充满正能量，重新做人活出新生命，这是众多戒色前辈们经过无数次失败后总结出来

的成功经验！这就是戒色为什么一定要走“系统戒色”这条路的原因，不听前辈的话一定会走弯路、吃苦头的！

戒色一开始你就要清醒认识到：只有走“系统戒色”道路彻底改造自我、全面养成良好品行，重新做人，为生命重生而奋斗，这才是戒色的唯一生路！任何投机取巧、偷懒走捷径、不劳而获的心思都是要不得的！

结　语

持诵的特点是简单、直接、有效，人人可做、人人能做，入手容易成功率高。坚持每天持诵能有效化解淫欲习气，使淫心变淡、变薄，有助于戒意淫，同时又能积累福德补足正气，在一定程度上降低了戒色的难度。再加上自己的主观努力，全面落实《戒色七部曲》，那么戒色成功的可能性大大提高，走向成功的时间会相对缩短，是一个非常有效的戒色方法。对于屡屡失败的戒友来说，真的是最后一条捷径了。

很多人戒色屡屡失败，就是因为打不开戒色的突破口，无法树立戒色自信，看不到成功的希望而痛苦不堪。持诵这一戒色“别行”等于给大家打开了一扇直通成功的“方便之门”，打开了戒色突破口，带来了戒色信心，以点带面全面落实《戒色七部曲》，突破戒色瓶颈，形成良性戒色循环，成功戒色将不再是遥不可及的梦想！

关于持诵，请阅读《屡戒屡败，怎么办》、《高效持诵的方法与技巧》这两篇文章。

高效持诵的方法与技巧

目录索引

上篇

持诵的标准速度、持诵淡化淫心的秘诀

中篇

十念记数法、经行念诵法、散步念诵法、金刚念诵法

下篇

念诵的诀窍、计数的问题、在哪里持诵

正　　文

《屡戒屡败，怎么办》一文讲到每天大量持诵是戒色屡屡失败者的最后一条生路。然而，念诵的数量对戒色固然重要，念诵的质量比数量更重要，因为只有高质量的念诵才会起到事半功倍的戒色效果。本文专题探讨高质量持诵的方法与技巧。

上篇

持诵的标准速度

持诵的速度，是事关持诵的质量与能否淡化淫心的重大戒色问题。然而，很多戒友的持诵速度都存在问题，不是太快，就是太慢，这个问题需要重点谈一谈。

持诵的速度太慢或是太快，都是有问题的。有些初学者念诵观音圣号一小时仅仅 1000 遍或准提咒 300 遍，这个速度实在太慢了。毕竟每个人每天的时间是有限的，念的太慢根本无法做到大量持诵。如果硬要大量持诵，又会导致其他的事没时间做。有些戒友念诵观音圣号一小时 5000 遍或念诵准提咒一小时 1000 多遍，这个速度又太快了，圣号与咒语在口中轻率而过，赶时间、赶数量、赶进度，导致心浮气躁，心不在焉。如此快速念诵数量是保证了，但是质量很差，淡化淫心的效果就会大打折扣。

持诵既不能太快，也不能太慢，要走中道。“不快不慢、气定神闲”这个“八字诀”就是衡量持诵速度是否合适的标准。

“气定神闲”的“气定”是指念诵时的呼吸平稳、气息静定自然，而不是呼

吸急促、气息散乱；“神闲”是指念诵时心念专注于圣号或咒语，心境沉稳、平和、宁静，有时候甚至会有喜悦感，而不是心浮气躁、妄念丛生、心不在焉。持诵速度是否合适，从你自己的呼吸与心境就可以判断出来。你在持诵的时候呼吸平稳（气定）、心境平和（神闲），那就说明你的持诵状态与速度是良好的。

“不快不慢”太抽象了，能否具体量化？也就是说，“持诵标准速度”具体是多少呢？

“持诵标准速度”如下：

念诵观音圣号的标准速度：按照“三三四”念诵法，1.2 秒可念 1 遍观音圣号,12 秒可念 10 遍，20 分钟可念 1000 遍，1 小时可念 3000 遍，3 小时 20 分钟可念 1 万遍观音圣号。

念诵准提咒的标准速度：5～7 秒念一遍准提咒都是合理范围。最标准的速度是 6 秒念一遍准提咒，1 分钟 10 遍，10 分钟 100 遍，1 小时可念 600 遍准提咒，推荐大家按照这个速度念诵准提咒。

手机上有计时秒表，大家测算一下自己持诵的速度。按照以上的速度来持诵，就能做到“不快不慢、气定神闲”，持诵就能保质保量，淡化淫心的效果就会很明显，并且能够长期坚持持诵。

以“持诵标准速度”来念诵，速度不快不慢很合适。如果速度再慢些，数量就提不起来，而且容易心念散乱、妄念丛生；速度再快些，呼吸急促、气息散乱、心念浮躁，越念越烦，最后就念不下去了。古人云“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，按照“持诵标准速度”来持诵，不但可以气定神闲、保质保量，而且很容易找到“持诵的感觉”，也就是越念越欢喜的感觉。当你找到这种“持诵的感觉”时，你就会喜欢上持诵，就能持久地坚持持诵了。

【案例】某戒友

之前自己持诵太着急，总想着赶快念完，以为念完念头就不起了。久而久之，越念越难受。最近认真反省了自己，按照“持诵的标准速度”来念，一片轻松，感觉脑袋很舒服、很舒服，好久没有这么舒服过。

呼吸与念头之间存在内在联系，这里面有大学问。简单来说，气定才能念定，

呼吸（气息）的平稳直接关系到你能否保持静定的持诵心境，能否保证念诵的高质量。呼吸（气息）急促散乱，一定会导致念头散乱、持诵质量不高，自然就影响了淡化淫心的效果。以“持诵标准速度”来念诵，就可以保持呼吸平稳（气定）、心境平和（神闲），持诵的质量与数量同时都有保证了，淡化淫心的效果就容易出来。

总之，持诵既不能太快，也不能太慢，要走中道，合理把握念诵速度，这是高效持诵的重要技巧之一。

持诵的方法有很多，比如十念法、经行法、大声念、微声念、默念、金刚念等等。刚开始修习持诵的人，最好是开口念诵，每个字都要念清楚，不要贪图完成大数量，也不要上来就学金刚念诵。大数量不是目的，持诵质量才是淡化淫心的关键。很多戒友念诵的开始阶段速度比较慢，慢一些没关系，到后来纯熟了速度就提起来了。

大数量的持诵，声音一定不能太大，否则时间长了必然伤身。凡是大量持诵的人一般都使用微声念（高于或等于在别人耳朵上说悄悄话的耳语声量）、微声金刚念、默念的方法，念诵声音普遍都不大。这是老修们的持诵秘诀，一般人家是不会主动告诉你的。如果你自己摸索，或许十年、八年之后你也会悟到，但是你已经走了很多弯路。念诵效果与声音大小、出声与否关系不大，只与你的心念是否专注有关。念字怎么写的？上今下心，自己悟去。很多人执着于声音小了或不出声没效果，破除这个错误执念我也是花了很多年时间。

即使大声念也没错。比如有时候妄念汹涌，大声念可以收摄心神。大声念、微声念、金刚念、默念要因时、因地、因自身状态而灵活采用，岂可死执一法？到后面你就会明白法无定法，知时、知量、知所长养，懂得灵活变通，不可死执一端。这全靠自己的智慧，不要指望别人指点你。从有法到无法，微妙之处唯有自己实践与领悟。

总之，念诵时一定要轻轻松松地念，不能有费力的感觉，特别是喉咙、舌头、胸肺，一定要放松。如果念的喉咙都哑了，舌根都不灵活了，呼气急促、气息散乱、心浮气躁，肯定方法有问题。

做任何事，走弯路都是避免不了的。有时候走些弯路，未必是坏事。一法通则万法通，由戒色一法而悟万法。无论是持诵、戒色、学佛，还是做人、做事，最关键的是破除自己的错误执念。破除了，前途光明。破不掉，前途暗淡。不破不立，大破大立。破之一事，全靠自己。

以上都是经验谈。莫将容易得，便作等闲看。

持诵淡化淫心的秘诀

持诵可以淡化淫心，关键在于：

一、每天保持一定持诵数量，长久坚持之后量变发生质变，就会淡化淫心。

一定持诵数量，具体是多少？

对于大多数戒友而言，选择观音圣号 1000～3000 遍之间或准提咒 300～800 遍之间的任何数量进行高质量专心持诵，就可以淡化淫心。对于执行力非常强的戒友，可以尝试高级大量、超级大量，具体详见《屡戒屡败，怎么办》一文中的《成功戒色的持诵量》一节内容。

观音圣号 1000 遍、准提咒 300 遍，是持诵淡化淫心的最低标准。只要你能每天坚持专心持诵，即使是最低标准，长期坚持下去完全可以戒掉淫习。由于最低标准数量不多，20 分钟即可完成，因此建议大家每天早起抽时间专念，这样才能达到淡化淫心的效果。如果散念，淡化淫心的效果就差多了。

“观音圣号 3000 遍、准提咒 800 遍”是一个比较普适性、效果明显的数量级别，也是快速淡化淫心的标准。高于这个标准，淡化淫心的效果当然会更好。由于每个人的执行力不同，具体念诵多少合适自己，大家要根据自身实际进行选择，不要盲目去模仿别人。

二、比数量更重要的是质量，高质量的持诵才是淡化淫心的关键。

持诵淡化淫心的秘密是什么？持诵的时候心中只有佛号咒语，没有（或很少有）其他杂念妄想，持诵淡化淫心的效果就出来了。真传就这一句话。

“心中只有佛号咒语，没有（或很少有）其他杂念妄想”，这是高质量持诵才能达到的状态，高质量的持诵才是淡化淫心的关键。高质量持诵可以归纳为八个字：“一心称念，净念相继”。就是说持诵的时候把你的注意力都投入到佛号

咒语中，一心一意专心念诵佛号咒语，心中除了观音圣号或准提咒这一净念，没有其他杂七杂八的杂念妄想。

做到绝对的“一心称念，净念相继”（也就是一个妄念都没有）是比较难的，一般人持诵的时候或多或少都会有一些杂念，这很正常，大家不必懊恼。能做到相对的“一心称念，净念相继”（也就是妄念很少）就很好了，如此持诵淡化淫心的效果就可以出来了。持诵状态最好的时候，你在某一段时间里没有杂念，心念非常清净，念得很欢喜，这样念诵淡化淫心的效果就非常好。

如何做到高质量持诵（相对的“一心称念，净念相继”）？诀窍就是“念清楚，听清楚”六个字，浓缩就是“听清楚”三个字，再次浓缩就是“听”之一字。

持诵淡化淫心的秘诀是什么？一个字：听！真传就是这么简单，没有那么多废话。当然，这个“听”是专心听、听清楚。当你专心听你自己念佛持咒声音的时候（心中默念也要听，因为默念有心声相），妄念就很少了，甚至没有了，这时候持诵淡化淫心的效果就真正出来了。

以下是戒友持诵的常犯误区：

误区一：持诵贪多求快、含糊而过。

很多戒友听说大量持诵可以淡化淫心，于是持诵一味贪多求快追求数量，佛号、咒语在口中含含糊糊而过，速度飞快，自己根本没有念清楚、听清楚，结果心浮气躁、杂念纷飞，越念越不想念。如此持诵，淡化淫心的效果是很差的。

什么是太快、太慢？怎样的速度才合适？大家参看《持诵的标准速度》。

戒色为什么要每天坚持大量持诵？

大量持诵只是手段，不是目的。大量持诵的真实目的是为了不断强化高质量持诵的状态，这才是大量持诵淡化淫心的根本。为了大量持诵而大量持诵，忽视了质量而片面追求数量，是对大量持诵的误解。

为了追求持诵数量贪多求快而忽视了持诵质量，是舍本逐末的不明智行为。数量固然重要，质量更重要。持诵要兼顾数量与质量，一味追求大数量而忽视质量的持诵行为不可取，也很难持久。

【案例】戒友涤生

我之前也是持诵流于数量和速度，现在我意识到了自己的问题，现在要求自己持诵必须一句一句念清楚，感觉真的不一样了。

点评：为什么越念越不想念？因为你追求数量和速度，持诵质量很差，妄念很多。当你一心专注佛号咒语心中没有杂念的时候，会越念越欢喜！

【案例】戒友桃李

反思了一下，我之所以持诵了七八十万遍都没戒掉，估计就是没重视质量过于追求数量了。典型的“假努力”，希望大家引以为戒。

点评：没有质量的大数量持诵，是没有太大效果的。

【案例】戒友破茧成蝶

我也是追求数量，有时候边看电视边持诵，忽略了质量。

【案例】戒友葛覃

我以前也是为了追求数量，一边玩手机一边持诵。

点评：一味追求持诵数量而忽视了持诵质量，三心二意的持诵，这是没有抓住持诵重点的表现。

如何判断自己是否达到了高质量的持诵？

答案是：看你自己持诵的时候是否感觉越念越清净、越念越舒服、越念越欢喜、越念越想念。如果只是一味追求数量，心浮气躁，很难出现这样的良好状态。如果不是这种良好状态，你就要调整自己的持诵状态了，把心静下来，专心一些，尽量让杂念少起，就会有淡化淫心的效果。

误区二：持诵的时候观察自己的念头。

通过“念清楚、听清楚”，达到心中只有佛号咒语、没有（或很少有）妄念的状态，如此才能出现持诵淡化淫心的效果。

然而，有些戒友虽然落实七部曲日课，但是并没有彻底放下《戒为良药》的理论方法，把《戒为良药》练习观心断念的方法弄到持诵上，一边持诵还一边观察自己的念头，这是一个非常严重的误区！一边持诵还一边用《戒为良药》的方法观察自己的念头，就是在念佛持咒的同时心中还不断分心起妄念，佛号咒语与

妄念始终同时存在，是一心二用而不是一心一用。这与持诵的宗旨完全背道而驰，犯了持诵的大忌！这是典型的自作死行为，这样持诵能淡化淫心真是奇怪了。

再次严厉警告各位戒友：如果你落实《戒色七部曲》想成功戒掉色，不得杂修、参杂其他戒色法，必须彻底放下其他戒色法，特别是要把《戒为良药》的所有一切戒色理论方法全部放下，用《走向光明》书中的戒色理论来指导、专修《戒色七部曲》，你才有真正得救的希望！否则，你很难解脱！

持诵技巧的精华大总结：

持诵包含“持诵质量”和“持诵数量”两个因素，二者之间的关系是：质量和数量都重要，质量比数量更重要；质量是淡化淫心的关键，数量是淡化淫心的保障。

中篇

十念记数法

持诵必须一心专注于佛号咒语心无杂念或少杂念，气定神闲，这种高质量的持诵才能有效化解淫心。如果一边念诵一边妄想杂念纷飞，效果就不好了。事实上很多人持诵时杂念纷飞、心烦意乱，别说无杂念了，连杂念少一点都做不到，对不对？

如何做到少杂念甚至无杂念呢？推荐“十念计数法”，简称“十念法”。这是一代大德印光大师提倡的念诵法，也是流传最广泛的念诵法。

印光大师对“十念计数法”的开示原文：

于念佛，心难归一，当摄心切念，自能归一。摄心之法，莫先于至诚恳切。心不至诚，欲摄莫由。既至诚已，犹未纯一，当摄耳谛听。无论出声、默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入（默念虽不动口，然意地之中，亦仍有相）。心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣。

如或犹涌妄波，即用十念记数，则全心力量，施于一声佛号，虽欲起妄，力不暇及。此摄心念佛之究竟妙法，在昔宏净土者，尚未谈及。以人根尚利，不须如此，便能归一故耳。光以心难制伏，方识此法之妙。盖屡试屡验，非率尔臆说。愿与天下后世钝根者共之，令万修万人去耳。

所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明。至十句已，又须从一句至十句念，不可二十、三十。随念随记，不可掐珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处着脚，一心不乱，久当自得耳。

白话翻译：念诵时如果杂念太多无法专注佛号咒语，应当摄心切念就能专心了。摄心的方法莫过于至诚恳切，心如果不至诚，想要摄心是不可能的。心如果诚恳了，仍没有办法达到专心，就要收摄耳根，注意听佛号。无论是出声念或默念，每一句佛号都要从心里念起，声音从口中出来，从耳朵听入。默念时虽然不动口，但是意念之中仍有声相。心、口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如此摄心，妄念自然会熄灭。

根据印光大师的开示，“十念计数法”有“三三四”和“五五”念法之分。以念观音圣号为例，第一口气念 3 遍观音圣号，第二口气又念 3 遍，第三口气念 4 遍，一边念一边心记念诵数量，三口气念完 10 遍观音圣号。以 10 遍为一个基本单位，念完 10 遍按一下计数器，或拨一下念珠计数，然后从头从零开始，呼吸要自然，此为“三三四之十念法”。或分为两口气，第一口气从一至五念 5 遍，第二口气从六至十又念 5 遍，念完 10 遍计数，此为“五五之十念法”。

印光大师的开示里有两个重点：

一是大师说以前的大德从未提过“十念计数法”，那是因为以前的人根性较利，不需要这样念就能够摄心。大师因为念佛时常难以制伏妄念，才知道此法之妙，并强调“盖屡试屡验，非率尔臆说”。印光大师乃一代大德尚且运用十念计数法，何况我辈凡俗之流？

二是“从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明，随念随记，不可掐珠，唯凭心记”。也就是说，我们念诵观音圣号时，从第 1 遍至第 10 遍是一边念，一边用心计数，中间不能用手掐珠计数的。念完 10 遍后，“又须从一句至十句念，不可二十、三十”，也就是以 10 遍为一个基本单位反复重复，念完 10 遍后再从第 1 遍开始计数，而不是接着 11 遍、12 遍……计数下去。那么我们念诵要计数

怎么办？就在念完第 10 遍观音圣号后按一下计数器计数。如此计数是我根据大师的开示而想到的，既遵循了大师的开示，也计了数。也就是说，运用“十念计数法”是不能念 1 遍按一下计数器计数的，而是念完 10 遍按一下计数器计数。为什么念 10 遍的中间用心计数呢？是为了摄心不起妄念。那么准提咒很长怎么计数？我建议念 2 遍或 3 遍记一下数。

我念诵观音圣号的方法就是印光大师提倡的“十念计数法”，有时候用“三三四”念法，有时候用“五五”念法。我最常用的是“三三四”念法，感觉很好，所以向大家大力推荐印光大师“十念计数法”来持诵。

关于“十念计数法”还有四句偈，依此而念，调摄身心易于入定。四句偈是：三三四法妙无边，一句要比一句低，念清听清记清楚，心清欲淡实不虚。

这四句偈的意思是：第一句偈是说第一、二口气念 3 句（遍）佛号，第三口气念 4 句佛号。第二句偈是说念佛音声要从高而低，每一口气念的第一句佛号声音最高，第二句略低……最后一句声音最低。第三句偈是说口要念得清楚，耳要听得清楚，心要记得清楚；第四句偈说明如此念佛，心念清净、淫欲心变淡，灭无量邪淫罪，真实不虚。为什么“一句要比一句低”？是为了让意念沉下去，不让意念集中在头部，否则会出偏差。

“十念计数法”有“三三四”和“五五”两种念法，我用“三三四”念法念观音圣号是自然换气的（平常自然呼吸）。用“五五”念法我是用一口气一口气念诵法的换气法，即闭住嘴巴，以鼻子自然吸气。“五五”念也可以用口换气或口鼻同时换气，我的建议仅供大家参考。

关于换气问题，有一个原则，就是以自己感觉轻松、自然、舒适为宜，不能搞得自己胸闷气喘不舒服。还有一点，念诵时把注意力都放到佛号咒语上，不要过度关注自己的呼吸，过度关注呼吸搞不好会弄出呼吸强迫症，那就痛苦了。

【案例】戒友觉悟

今天我试了一下印光大师的“十念记数法”的三三四和五五念法，感觉此念诵法真的不可思议，妄念确实无从生起。

【案例】戒友夜阑笃静

今天持诵明显发现妄念少了很多。心得体会：一是持诵要有节奏感，绵绵密密。二是采用 334 计数。持诵时如果跟着妄念走，持诵就可能中断。采用 334 来计数以及持诵得绵绵密密就可以有效克制妄念。

【案例】戒友从心开始

我正在使用印光大师的“十念记数法”，还不熟练，但感觉舒服，念一万遍也不累。

经行念诵法

持诵的姿势有坐、站、走三种，坐姿最容易摄心。然而坐久了会身心疲劳，妄念增多，可以采取边走边念的方式，也就是“经行念诵法”。

“经行念诵法”就是在室内一边念诵一边缓慢散步走圆圈（必须按顺时针方向走），走的时候配合“十念计数法”念诵。这个方法古已有之，是有传承的。

念诵观音圣号可按“三三四”法或“五五”法念诵。比如按“三三四”法念诵，先出左脚走一步，一口气念 3 遍，然后出右脚走一步再念 3 遍，再出左脚走一步再念 4 遍，走三步刚好念完 10 遍，按计数器计一次数。接着继续走，继续念……依次循环。或是“五五”念，先出左脚走一步，一口气念 5 遍圣号，然后出右脚走一步，一口气念 5 遍圣号，走两步完成 10 遍，按计数器计一次数。接着继续走，继续念……依次循环。

经行开始时的第一步先出左脚，第二步再出右脚，然后双脚交替前行，这样有助于形成固定行走模式。经行时双手叠加置于腹部，两手心向上，左手在下，右手在上，右手背放于左掌上，双手微曲，这种手势类似“三昧印”。右手中指套戒指型计数器，大拇指按键计数，每念完 10 遍记一下数。按照这个方法在室内不断走圈。

念诵准提咒经行，有两种方法。一是走一步念一遍准提咒。先出左脚走一步，念 1 遍准提咒；再出右脚走一步，念 1 遍准提咒，这样在室内走圆圈。记数可以 1 遍一记或 2 遍一记。二是走两步完成一遍准提咒。先出左脚走一步，“南无……俱胝呐”，再出右脚走一步，“达扎陀……嗡部楞”，两步完成一遍准提咒，记一下数。走一步念一遍准提咒的效果更好，因为身体活动幅度较小，更容易摄心。

“经行念诵法”的好处：

一是提升注意力、化解妄念。坐着念诵时间久了，容易打妄想，感觉持诵不下去。此时站起来经行，一边缓步走一边持诵，注意力就集中了，妄念就少了。经行让我们持诵时心境与外表更加庄严，念速不紧不慢，有助于调整气息专注持诵。

二是锻炼了身体，活动了筋骨。坐着念诵坐久了伤脾胃，腿发麻，不利于养生。经行念诵法是缓步慢行，不间断的缓步慢行，有助于活动筋骨，打通气脉，补肾益气，康复身体。

“经行念诵法”将七部曲日课中的健身与持诵结合了起来。念诵量越多，散步量也越多，不但完成了持诵日课，也达到了康复身体的目的，健身与持诵两不耽误。

坐姿念诵与经行念诵可以交替进行，坐念 10 分钟，然后经行念 10 分钟。如果是为了健身的目的，经行最好一次达到 20～30 分钟，走的时间要足够，这样才能起到健身作用。走之前看一下时间，走够 20 分钟或 30 分钟后，再坐下休息 10 分钟。经行是缓慢行走，只要每天能够达到一定的量（比如经行一小时），就能起到康复身体的效果。

散步念诵法

“散步念诵法”，就是一边缓慢自由散步，一边专心微声念诵或默念。

“散步念诵法”与“经行念诵法”有些类似，都是边走边念，但是也有不同之处，具体如下：

（一）行走路线完全根据场地而定，不一定必须走圆圈。

（二）和自由散步一样，双手不用摆出固定姿势。

（三）把注意力全部投入到念诵的内容上，不必考虑脚部步伐的配合。

（四）“经行念诵法”只适合室内，而“散步念诵法”适合室外，在室外散步念诵，别人也不会关注你。

使用“散步念诵法”注意要走慢一些，走快了会心浮气躁、杂念丛生，影响持诵的质量。

金刚念诵法

金刚念诵法，也叫“金刚持”，是唇齿不动、舌头弹动的念诵，是一种非常高级的念诵法。

金刚持分为：(1)唇不动、齿不动。(2)　唇不动、齿动。(3)唇动、齿不动。(4)唇动、齿动。这 4 种方法的共同点是舌动、喉出微声、耳能闻，不同处是唇与齿动不动的问题。《也谈戒淫中的自力行持》一文中介绍过金刚念诵法的念诵技巧。

念诵不得法会伤气、伤血。出声为阳，长时间出声念诵会伤气。默念为阴，长时间默念会伤血。如果长时间念诵，出声念和默念要轮换着念，要懂得自我调节。金刚持就可以避免以上弊端，长时间金刚念诵，喉咙也不会哑。

根据大德的开示：“所谓金刚念诵，唇齿不动，音声、气脉在身体里面念，完全融在一片音声气海里。用不着修气脉，气脉自然都震开了。念诵不在求气脉震开，在求专一得止与“都摄六根，净念相继”。金刚念诵是用舌头弹动，整个的气脉、内脏都在震动，到头顶都震开了，一片光明已经入定了。做到了声气合一，没有杂念了，一切空灵，身心以外，只有咒语这一念。”

金刚念诵是一门深奥学问，涉及到音声学、气脉学、意念，是一种软修法门，技术含量高。如果念诵得法，身体都会变好，气脉都可以发动，类似于站桩与气功的健身功效。金刚念诵是最高级的气功，念诵得法可以打通全身气脉，效果是不可思议的，不止是治病强身。金刚念诵时尽量用腹腔或胸腔发声，而不要用喉咙发声。用喉咙发声，时间长了喉咙就会哑。念诵声音如果不能震动你的身体内部，那也起不到打通气脉转化色身的作用。

大德讲，金刚念诵就是一口气一口气唇齿不动的念，“南无萨哆喃三藐三菩陀……嗡部林”，尽量舌头在拌动，唇齿不动。“南无……”一下就心气合一了，嘴巴自然懒得动，那是因为心气向内归一了。这样一口气一口气念，念到后来连肚皮都瘪进去了，没有了，还在念，最后放松，自然（以鼻）吸气，充满了再开始念。比你练什么气功都有效，身体、精神越来越健旺。生命就是一个“气”，人身四大以“气”为最重要，所以要晓得调气，如此吸气念诵，也不须要练气功，

不须要练什么道家、密宗功夫，自然气脉就成就了，自然身体健康无病了。这个“气”没有练好，想求无病，怎么可能呢？理论懂了，讲得再好也没有用。一口气一口气的去念，气念尽了，用鼻子吸气，也不要放在丹田什么的，就是这么简单。

金刚念诵的“一口气一口气念诵法”可以和“十念计数法”结合起来用，比如用“五五”法念观音圣号，一口气念了五遍“南无观世音菩萨”后，闭口以鼻子自然吸气（换气），这就把“一口气一口气念诵法”用在念诵观音圣号上了。一口气念完一遍准提咒，然后闭口以鼻子自然吸气（换气），这就把“一口气一口气念诵法”用在念诵准提咒上了。

大德说“（金刚念诵）嘴唇、牙齿不动，嘴巴可以微微张开，不是不可张开，微张可以。嘴唇、牙齿也不是完全不动，是很轻微的动，主要是舌头在动。一口气一口气地念不是唱念，唱念是唱出来，气唱上来。而这个“微声念诵”也就是“金刚念诵”，气不能上来，只到嘴里为止，元气在里头轮转。待身上气脉打通了，百病皆除。

金刚念诵的唇齿不动，只是一个表相而已，开口念诵念到气机内酝，如醉如痴，绵密不绝，忘却自身，当声气、心气、身心三合时，自然会达成唇齿不动，仅用舌的弹动来发音。因为到达此时，嘴唇大一点动作的念诵，都会破坏了当下的定境，这就自然形成了唇齿不动的金刚念诵。

金刚念诵是开口念诵的极致，是一个水到渠成的自然现象，不是靠练口技做作出来的。这一点行者应该了解，并应深切去亲身体会。金刚念诵炉火纯青了，气机内转，身上气脉都会节节震开了，色身必然转化。

如果真正体会到（金刚念诵），一开口念诵，已经没有杂想，绝对没有妄念了，自然心气合一，而且感到身心皆空，与法界同体。一开口就做到了嘛……身心自然空了。”

这是真的，当你找到了金刚念诵感觉，一开始念诵就立刻进入浑然忘我、杂念不生、体内气机震动、身心皆空、感觉整个世界只有咒语佛号声的境界。这个境界我体会过。

金刚念诵的声音特点：深沉、浑厚、饱满、圆润、震撼、震动感、空气感，穿透感。金刚念诵不要光用喉咙发声，要由喉咙以下的胸腔、腹腔发音。大家想象自己的胸腔和腹腔是空的，没有五脏六腑的存在，如同乐器吉他一样是中空的。为什么吉他的声音浑厚、圆润、有震撼力呢？因为是中空的，只有是空的，才能发出有震撼力的声音来。

只有在完全静止的状态下才能体悟到金刚念诵，比如静止站立或静坐。如果身体在动中，就无法体会到。念准提咒和大悲咒更加容易体会到金刚念诵的要领，因为这些咒语都比较长，越长越容易体会。南师说“金刚念诵也就是一口气一口气唇齿不动的念”这句话大家注意下。如果对于金刚念诵还不懂，大家自己上网查，网上有南师的文字、语音、视频讲解。

【案例】某戒友

刚才那20分钟准提咒，很多年没出现的金刚念诵最舒服的状态又回来了，久久让我回味……就是节奏感，我念起来特别特别舒服。

金刚念诵是功夫、外缘、悟性等综合因素在机缘成熟下的自然产物。没有20万遍开口念诵的功夫，体会不到金刚念诵的要领。外缘就是老师和道友，没有良师益友进行正确引导，也很难体会要领。自己没有悟性，也难以体会要领。初学者不要一上来就学金刚念诵，等开口念诵到一定程度，自然就转到金刚念诵上了。

金刚念诵是一种难度较高的念诵法，初学者体会不到金刚念诵的技巧和妙处是正常的。建议初学者采取开口念诵、微声念、默念的方法，对金刚念诵了解一下就行了。

念诵要灵活，不要执着于一种方法，出声念、默念、微声念、金刚念诵等各种方法都可以用，根据念诵的环境与自身的状态选择不同的念诵法，而不能死死局限在一种方法上。

下篇

念诵的诀窍

很多人一边念诵一边杂念纷飞，心根本不在佛号咒语上，心浮气躁，越念越

烦恼，最后干脆不念了。这样心念不专的念诵效果是欠佳的。

大德说念佛持咒必须至诚恳切才能得佛力加持。然而至诚恳切十分抽象，如何做到至诚恳切？怎样才算至诚恳切？只要做到“念得清清楚楚，听得清清楚楚”这十二字，就不会杂念纷飞，至少杂念很少了，心就专一了。心专一了就是至诚恳切。纵不能完全了无妄念，然亦不至过甚，就是这么简单。

“念得清清楚楚，听得清清楚楚”这个十二字诀可以进一步概括为六字诀“念清楚，听清楚”。这个六字诀就是对治杂念纷飞的良方。如果我们很诚恳、恭敬的持诵，把佛号咒语持诵得绵绵密密，了了分明，佛号咒语你能念得清楚，听得清楚，那么“受用”和“转化”都在其中了。

念诵要做到心念专一无杂念纷飞，关键是做到“听清楚” 。因为欲听清楚，必先念清楚。含含糊糊图快图多，则念不清楚，念不清楚必然导致听不清楚。也就是说，听清楚涵盖了念清楚。无论出声、默念，都要听清楚。念诵要想一心不乱的诀窍就是“听清楚”三个字。进一步讲，念诵的核心窍诀在“听”之一字，大道至简，此为持诵之秘诀。

持诵的时候，杂念越少，淡化淫心的戒色效果就越好。对待杂念，有一句话“龙衔海珠，游鱼不顾”。海珠就是佛号咒语，游鱼就是杂念。有杂念不去管它，也不要想着去断除它，只管专心念诵佛号咒语就好了。真做到了这八个字，杂念就会越来越少。

持诵是一门技术活，方法对了、感觉找到了会觉得轻松喜悦，越念越欢喜、越念越想念。特别是持诵准提咒，要找到节奏感、韵律感，感觉找到了是越念越愉悦，欲罢不能。

【案例】戒友菩提心灯

我现在每天都是高质量慢慢的念清楚、听清楚，念南无观世音菩萨，充满法喜，非常的舒服。以前贪多求快，反而念得不耐烦。现在慢慢念，高质量念，念一整天都非常舒服。用经行的方法，迈左脚念三声，迈右脚念三声，再迈左脚念四声，健身持诵两不误。

【案例】某戒友

心中没起欲念的时候念准提咒，念得久了口中津液感觉略有一丝甘甜。我最喜欢的还是一心专念准提咒时那一份难得的心境。念准提咒我认为贵在速度不急不缓，找到属于自己的念诵节拍，口念、耳听，心也跟着念，心中那丝淡淡的喜悦最让人感觉畅快！

持诵是一门功夫，功夫就是时间。持诵时有杂念不去管它，只要保持佛号、咒语不间断，就是保持正念不失。随着念诵数量的增加、念诵要领的掌握、念诵功夫的深入，杂念会越来越少。这个是要自己下功夫去慢慢体会的，不可能一蹴而就。

【案例】戒友一明

持诵量上去了，原来5000遍对于我来说是个难事，今天念了2万遍。刚开始觉得自己根本不可能完成,后来越来越觉得自己能够完成了。在持诵的过程中，感到自己欲念越来越清静。到了最后，甚至有种很淡定、敦厚的心理状态。

念诵的方法，按声音归类分为出声念、微声念、默念。按方法归类分为十念记数法、经行念诵法、金刚念诵法等等。这些方法以及念诵的要领在《也谈戒淫中的自力行持》等文章中讲解了，不再赘述。总之，念诵的方法有几十种，适合自己的方法就是最好的。

金刚念如果不出声就是默念了。有些人在公共场合念诵害怕别人看到自己嘴唇在动，建议采取唇齿不动的默念，这样就避免别人发现的尴尬。唇齿不动的默念一定要弹动舌头，这样念诵速度快而且不费力，这是诀窍。唇齿不动、不动舌头的默念是很费力的，不信大家可以体验一下。注意一点，躺在床上一定要默念，躺着出声念会伤气。

念诵有很多种方法，但是不论哪种方法都有一个总原则，就是“轻松、自然，不能有一点刻意”，念诵始终要贯彻这个原则。

念诵到底是不是轻松、自然，到底有没有刻意，念诵方法到底对不对，身体会告诉你答案：（1）轻松、自然、舒服。感觉身心越念越放松、越舒服，而不是不自在。（2）不哑嗓子。念的方法对了，越念越放松、越轻松自然，念多长时间嗓子都不会变哑，变哑了说明方法不对。（3）忘却时空观念，越念越舒服。

（4）精气神足，不打瞌睡。（5）金刚念诵能转化色身，慢慢的身体就好了，业障消除了。

念诵始终要贯彻“放松、轻松、自然” 的原则，念的对不对身体会告诉你答案。如果感觉胸闷、心跳加速、气喘、气息不够、喉咙痛，那么你念的方式肯定有问题，就需要自我调节了。

印光大师在《印光法师文钞》中关于念诵的开示，也适用于持咒，摘录如下：

念佛之人，当恭敬至诚，字字句句，心里念得清清楚楚，口里念得清清楚楚。果能如是，纵不能完全了无妄念，然亦不至过甚。多有只图快图多，随口滑读，故无效也。

念佛之时，必须摄耳谛听，一字一句，勿令空过。久而久之，身心归一。听之一法，实念佛要法，无论何人，均有利无弊，功德甚深。

须知都摄，注重在听。即心中默念，也要听。以心中起念，即有声相。自己耳，听自己心中之声，仍是明明了了。果能字字句句，听得清楚，则六根通归于一。

都摄六根（眼耳鼻舌身意），入手在听。无论大声念，小声念，不开口心中默念，均须字字句句听得清楚，此念佛之秘诀也。【按：“念清楚，听清楚”可浓缩为“听清楚”，再次浓缩就是“听”。高效持诵的秘诀在于“听”之一字。】

至于修持法则，常当如子忆母，行、住、坐、卧、语、默、周旋，一句佛号，绵绵密密，任何事缘，不令间断。

念佛闭目，易入昏沉，若不善用心，或有魔境。但眼皮垂帘，则心便沉潜不浮动，亦不生头火。【按：大家试一试眼睛微闭与睁眼的念诵效果，微闭双眼的念诵效果明显要好。】

又须至诚念“南无观世音菩萨”（就依此念），愈多愈好。早晚礼拜念若干，此外行住坐卧都好念。睡倒虽好念，也要心存恭敬。宜穿衫袴，不可赤体。宜默念，不宜出声。【按：行、住、坐、卧都可以持诵。躺在床上持诵，只可默念，不可出声。】

念佛所重在往生，念之至极，亦能明心见性。非念佛于现世了无所益也。昔

明教嵩（音松）禅师，日课十万声观音圣号，后于世间经书，悉皆不读而知。

念佛时，眼皮须垂下，不可提神过甚，以致心火上炎，或有头顶发痒、发痛等毛病，必须调停适中。大声念，不可过于致力，以防受病。掐珠念，能防懈怠。静坐时，切不可掐；掐则指动而心不能定，久必受病。【按：以前我读到这里比较迷惑，现在想通了，印光大师所说的静坐应该是打坐修定，当然不能掐珠，如果是静坐念佛持咒则可以掐珠计数。】

行住坐卧，常念观音圣号。无论出声念，默念，皆须摄耳而听，听则心归于一，功德更大。若衣冠整齐，手口洗漱，出声念默念，均可。若未洗漱，及至不洁净处，并睡眠时，均须默念，默念功德一样，出声于仪式不合。【按：在未洗漱、上厕所、躺在床上的情况下必须默念。】

准提大悲，岂有优劣？心若至诚，法法皆灵，心不至诚，法法不灵。

计数的问题

念诵要不要计数？绝对有必要，如果不计数，你根本不知道自己的用功程度。这个问题以前讲过，但是很多人没注意，所以单独拿出来讲一下。

计数方式，一种是时间计数法。以 1 分钟为单位，先用念珠或电子计数器统计一下 1 分钟能念多少遍，以后根据念诵的时间就可以估算出来。这个方法的缺点是数量不精准，而且只适合室内专念，不适合室外散念。

另一种是用念珠或电子计数器计数。传统的方法是念珠计数，但是携带比较麻烦。自从电子计数器出现以后，由于携带方便，计数准确，很多人都改用电子计数器计数。特别是近几年戒指型电子计数器出现以后，体积更小巧，携带更方便，现在大部分人都用戒指型电子计数，我现在就用戒指型电子计数器来计数。网上卖的种类很多，便宜的几元钱一个，贵一点的几十元，网购很方便。

很多人念一遍佛号咒语然后拨念珠一颗计数或按一下电子计数器计数。这样计数有一个问题，如果是日课 1000～3000 遍的低数量级，念一遍按一下电子计数器也无妨。如果是日课 5000～10000 遍乃至 10000 遍以上超大数量级，大家想想念一遍按一下电子计数器的后果会怎样？你每天念一万遍，手指就动一万遍。一天没关系，如果念 100 天，手指就得动 100 万遍，如果念一年乃至坚持 10 年

呢？是不是造成手指关节和肌肉的劳损呢？很有可能手指就废掉了。我是按照印光大师的“十念计数法”来念的，每念完 10 遍才按一下电子计数器，念一万遍，只需按计数器一千遍，保护了手指关节和肌肉。至于念准提咒，你可以念 2 遍或 3 遍记一下数，最后乘以倍数就可以了。

对于圣号 3 千遍以上或准提咒 1 千遍以上的大数量，除了念 10 遍或念 2 遍计一次数的方法，还可以采用时间计数法，当然是在室内专念的情况下使用。

我曾经因为念诵按坏了好几个电子计数器。计数器坏了可以换，手指是血肉之躯，坏了你可以换吗？这个问题我希望大家高度重视起来。

在哪里持诵

根据大德开示，持诵时心朝上想，会出现心火上炎的副作用。以下是一些大德关于持诵要点的开示。

印光大师开示：“念佛闭目，易入昏沉。若不善用心，或有魔境。但眼皮垂帘，则心便沉潜不浮动，亦不生头火。汝念佛，头上若有物摩抚及牵制等，此系念佛时心朝上想，致心火上炎之相。若眼皮垂帘，及心向下想，则心火不上炎，此病即消灭矣。切不可认此为工夫，又不可怕此为魔境，但至诚摄心而念，并想自身在莲花上坐或立，一心想于所坐立之莲花，则自可顿愈矣。（若不敢作莲花上坐立，恐致或有魔事，但向脚底下想，此种心火头火，均可不生矣。）”

根据许多人的持诵经验，持诵时意念集中在脑部，时间久了，会引起头晕、头胀、头部有重物、有戴紧箍圈或戴头套之感，以及血压升高、睡不着等症状，这都是心火上炎之相，是不好的现象。

【案例】戒友平凡

今天看了文章，发现了我失眠和差点着魔的原因了，就是因为持咒念佛时我的注意力都集中在脑部，导致头晕、头疼，还以为是好现象。我之前不知道前辈们为什么能够一天持咒那么多，还没事一样，我持个几百遍就不舒服。念佛持咒这么久，终于找到原因了。

那应该怎么做呢？

南怀瑾先生说：“你不要用脑，你知道吗？西方人讲用脑，第六意识用在脑

里头。我们常常思想、妄想在脑里头用。心，硬是心脏部分啊！你心脏并没有思想的，但是心的确是一部分(大意为心在心脏部位)。我说你平常做事，把心沉到心脏这一部分来做事，少管脑，你就不同！记忆力增强了，定力够了。这位同学马上懂了，去试用一下，到今天为止告诉我：老师啊！好了！懂了。是真的呀！第六意识是脑意识，所以西方人只认到意识这一层，心还没有搞清楚。你们诸位打坐去参话头也好、观想也好、念佛也好、念咒子也好，都在用第六意识、在用脑——错了！所以不能得定、不能证道。心，你硬放到心脏部位，有绝对的道理！你不相信你去试！这是科学。你不要拿现在科学，讲这个心脏是没有关系(心脏与心没有关系)、心脏属于一个机器。我并不是讲心脏就是心啊！可是你使用的部分——‘心’主要在这里。所以念佛你在心中念，不要在脑中念。”

南怀瑾先生又说：“念佛思念要集中在胸膛以下，肚脐以上，差不多在心下胃上的位置，不在前面，而在中间，为什么要在这个位置？另外有理由，不去管它。你总要把思念集中在这里，耳不听外边，要听这里在念佛的声音；眼不看外边，要看这里；本来看不到，好像看得到。这时心情安静，只听到内在的念佛声，字字听到清楚，慢慢的念，而都听得到。”

南怀瑾先生强调把心沉到心脏这一部分来做事，强调在心中（心下胃上的位置）念诵，不要在脑中念，这和印光大师说的念诵时“心向下想”这个观点是一致的。

在心中（心下胃上位置）念诵的好处，以下为例证：

【案例】南怀瑾先生学生首愚师父的经验

每次闭关，我都接近断食的边缘。一段时间身心欣快之后，渐渐发现，哎哟，鼻水滴滴答答的。奇怪，哪来这么多鼻水？牙龈也上火，口腔也上火了，问题在哪？这些都是经验谈。我们打坐为什么要舌抵上颚？不舌抵上颚，口腔会舌干唇燥，就会上火。那几年牙龈老是出血，鼻水滴滴答答，找不到对治的方法。

这两年总算摸索出来了：原来很早，大概在三十年前，南老师就已经提醒我了——你的注意力不要老是集中在头部，要把注意力放在膻中穴。那不是准提法心月轮的“唵”字吗？我绕了一大圈，上了很多当，吃了很多苦头才晓得。耳根

圆通，如果你集中在头部，两只耳朵会很痛，过一段时间，不但牙龈出血，口腔上火，鼻水也滴滴答答的，这是一定的，我多次闭关总结的经验是这样。

从去年到今年，我的牙龈出血改善了，牙龈不会再出血了，口腔再没有火气了。我把握到，耳根圆通的确是要放在膻中穴，很重要的。（按：心下胃上大约在膻中穴那个位置）

【案例】戒友关心

今天我试了，把注意力放在膻中穴感觉能听清了，妄念少了，那个感觉好像大脑是真空的，就感觉好像大脑没有念头了。

根据大德讲解，持诵时意念切不可集中在头部、脑子里，应该将注意力轻轻放在心窝子胸口处，即心下胃上的位置，差不多在膻中穴这个位置。也就是说，持诵时在心下胃上这个位置念诵。（按：根据大德另外的讲解，注意力应该放在膻中穴以下的部位。位置是一个原则性的规定，但也无须过于拘泥，自己要有知时知量的智慧。）

持诵为什么要把意念轻轻放在膻中穴（或膻中穴以下）这个地方？

一、符合《周易》“水火既济”的格局原理。

有大德认为：持诵时用耳朵听，耳通肾、肾属水，耳五行属水，心脏五行属火，把听觉注意力集中膻中穴心脏部位，在体内这就形成了《周易》“水火既济”的良好格局，这其中有很深的科学原理。

二、符合中医学“心肾相交”原理。

人为什么会失眠入睡困难？从中医的角度讲，因为心火不能下降，不能跟肾水和合，心火往上走。本来心火是下降的，结果心火往上走了，就变成邪火了。心火下济就是真火，就是 “火中生液”。心火往下一降，肾水往上一承，心肾一相交，人的睡眠就睡得特别好。相交的部位在哪里呢？在中焦脾胃的位置。

三、符合中医学“治病养生”原理。

中医治病特别重视人体内阴阳二气的升清和降浊，符合这个规律就身体健康，违背这个规律就会得病。《素问吴注•卷二》讲：“清气在上，浊气在下，则阴阳得位，无灾害也。”升清降浊、阴阳得位的关键点就在中焦脾土。《黄帝内经》

认为脾胃居中属土，是一个斡旋之机，影响着肝、心、肺、肾四脏，在中央最为尊贵，称之为“中土为尊”，因此脾胃（中焦脾土）在治疗疾病方面非常重要。脾胃是人的后天之本，肾虚的人不仅仅要补肾，更要补脾胃，可见中焦脾土对人体健康的重要性。中焦脾土的位置在哪里？就是膻中穴这个地方（膻是多音字，有 tan、dan、shan 的读法，现在大多数读为 dan）。膻中穴的位置在两乳头连线的中点，处于人体的中点，就是胸口位置。

《周易》与中医讲的都是一个原理：阴阳二气在中焦脾土（即膻中穴，也就是心下胃上位置）达到“中和”状态，人体就健康了。大德说持诵时在心中念诵，把注意力轻轻放在心下胃上（大约在膻中穴或膻中穴之下）的位置，是秉持“中和之道”，是有道理的。（按：膻中穴是为了说明“心下胃上”这个位置的方便说。持诵时应该把意念放在体内“心下胃上”这个位置上，而不是放在体表膻中穴。这个思考是根据大德的解说而来，仅供大家参考。）

有戒友问：持诵时一心专注于佛号咒语，同时还要把注意力放在心下胃上的位置，如何做得到？

以下给出了三种不同做法，仅供大家参考。

做法一：我一开始刻意这样做，后来就忘记了。随着持诵的专注，我的心神都集中在咒语上，根本没关注其他的。（戒友浩然的做法）

点评：持诵时一心专注佛号咒语，只要不把意念放在头部和大脑里，即使没有关注心下胃上的位置，也是可以的，我持诵时大多数的状态就是如此。

做法二：声音有个来处，意念可以轻轻关注心下胃上的位置，想着声音来自这里，耳朵听清楚，这样就不存在注意力不集中的问题了。我觉得最开始还是要刻意关注，纯熟了就不需要了。（戒友夜光的做法）

点评：这种做法是个人观点，仅做参考。

做法三：持诵时主要注意力还是要放在佛号咒语上，潜意识若有若无、隐隐约约地感觉自己是在心下胃上这个位置念诵就可以了，并不需要时刻去刻意关注或是刻意去观想心下胃上这个位置。（我的做法）

点评：这是我的做法，这种做法介于前两种做法之间，仅供参考。

做法一和做法三安全无副作用。至于做法二，如果过分刻意、紧张地关注心下胃上这个位置，恐怕会出偏差，所以大家要把握好度，建议心态轻松地感觉是在心下胃上这个位置念诵就可以了。以上三种做法都是参考，大家也可以根据本文中大德的讲解，按照自己理解的方式去做。总之，大家要有“知时知量的智慧”，自己要懂得及时调节，不要把自己搞出问题了。

《中庸》曰：“致中和，天地位焉，万物育焉。”持诵也好，戒色也好，做人做事也好，只有秉持“中和之道”不走极端，才能走向成功。中和，才是持久之道、长生之诀。

总　结

高效持诵的方法与技巧：

一心专注持诵的内容，念清楚、听清楚，在心中念（心下胃上的位置，即膻中穴或膻中穴以下的部位），不要在大脑中念，运用高效念诵方法以“持诵标准速度”念，速度不快不慢、声音不高不低，身心放松、气定神闲，其他妄想杂念与身体觉受一概不理！

若能如此，持诵淡化淫心则庶几乎！成功戒色则庶几乎！

持诵戒色实战答疑

目录索引

上篇

持诵效果周期、破戒三问、持诵最难的是什么、持诵常见疑问

下篇

他为什么失败了、戒色进步快慢的原因

正　文

《戒色七部曲》（别行版）的持诵，是淡化淫心的有效戒色利器。本文摘录了戒友持诵过程中的疑问和前辈们的答疑，对大家戒色实战具有极高的参考价值，请大家高度重视本文。

上篇

持诵效果周期

在解释“持诵效果周期”之前，先看几个案例。

案例一：有戒友问，为什么我大量持诵了还破戒？

以下是一段《戒色七部曲》共修群里戒友之间的一段对话，回答了这个问题。

某戒友：我有个疑问？我连续两次都超过 70 天，健身和早睡早起也落实了，而且每天持诵都在 5000 遍以上，为啥失败？

辅导员：你持诵了，戒色有没有进步？

某戒友：从原来的 40 天大关突破了，一下到 90 多天。可是连续两次又失败了，都是 70 天以上。

另一戒友：这就是进步啊！大家老老实实实践《戒色七部曲》，不敢说你们可以一次性戒除，但是戒色不进步，是很难的。

辅导员：这个进步已经很大了。想一次性戒除？你只要回答下面这个问题：你养成恶习有多少年了？你为戒除恶习落实七部曲日课又努力了多少年？

某戒友：恶习 11 年，从中间第七年开始戒，戒了快 5 年，落实七部曲不到一年。

另一位戒友：即使现在还没有彻底戒掉，但是手淫恶习给身体造成的伤害已经降到很低了，不是吗？只要继续努力实践七部曲，最终会迎来柳暗花明的那一天的！

某戒友：恩，有个过程的。我感觉我戒色天数多了动力不足，是因为戒色的本质认识错了。我是为了戒而戒，辅导员今天推荐的文章《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》，正中我的问题，感恩老师们。

辅导员：破戒自然有破戒的理由，你肯定有问题才会破戒。持诵可以化解淫心使你进步，但持诵不能替你戒色。你是有主动选择权的人，破戒不破戒是由你决定的，不是由持诵决定的。

案例中的问题很有代表性，现在统一回答如下：

一、戒色心态浮躁、急功近利，戒色认识肤浅。

很多戒友想尽快戒色成功，想法是好的，但是得有一个过程。比如这位戒友落实七部曲日课的戒色努力连 1 年时间都不到，养成恶习却用了 11 年时间。时间就是功夫，你养成恶习用了多少年功夫？你为戒除恶习落实七部曲日课又用了多少年功夫？显然这位戒友的戒色心态太浮躁，急功近利，思想认识是“戒色速胜论”，戒色认识有些肤浅了。建议阅读《指月录——论成功戒色的战略战术》一文，调整戒色心态，树立持久战和“戒色中观论”认识。

二、持诵的功夫（时间）积累不够。

量变才能导致质变。大量持诵坚持了多少天？半年还是一年？如果仅仅持诵了十几天或是 1～2 个月，那就不要提这个问题了。持诵的功夫（量变）不够，还想产生飞跃式的质变？

三、为了戒色而戒色，没有认识到“戒色的本质”，不是为了生命重生而戒色，戒色动力不足容易导致失败。

戒色应该为了实现“生命的重生”（人生的全方位新生）和“远大人生理想”而戒色，不能为了戒色而戒色（为了戒手淫而戒色）。为了戒色而戒色，数天数戒色，格局就太小了，当戒到一定天数的时候很容易失去戒色动力，破戒失败是难免的。如何解决这个问题？建议阅读《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色

时代》一文。当你为了实现“生命的重生”和“远大人生理想”而戒色的时候，你的心思就放在正事上了，不会去关注戒色天数，时间也就不知不觉过去了，无形之中戒色天数却在增长，不知不觉中你就戒色成功了，身体也恢复了。

四、“戒色是系统工程”，戒色成功不仅仅需要坚持每天持诵，更需要全方位修身改过、重新做人。

这位戒友问“每天持诵都在5000遍以上，为啥失败？”隐含的意思是“为什么大量持诵了会破戒？”这个问题很有代表性。大家要知道一个戒色常识：戒色失败有两个主要原因，一是淫欲心重，二是做人有问题。认为只要大量持诵了就绝对不会破戒，这种看法有些片面。持诵的作用是淡化我们的淫心，帮助我们迅速打开戒色突破口，让我们有信心继续戒下去。“戒色是系统工程”，不是说你只要持诵了就可以什么都不干了，戒色成功就从天而降了，不是这样的，你还要改造自己，从新做人。

曾经有些戒友通过持诵淡化了淫心，淫念很少起了，但是由于不认真落实七部曲日课其他六条、日课前提、核心信念，也就是没有进行自我改造（改掉身上的其他坏习惯），结果最后还是破戒了，这个经验教训大家要吸取。戒色是生命的重生，除了持诵之外，还必须进行全面自我改造，改正自己的坏毛病和坏习惯，把戒色融入到生活中去，这样才能成功。

以上四点答复不仅针对这位戒友而言，也是针对广大戒友而言。大家不要认为与自己无关，说不定你也犯了同样的错误。

案例二：有一位戒友也问，我大量持诵了为什么还破戒？

前辈回答：“是有人逼你破戒的？还是你自己选择破戒的？如果你坚持一定要破戒，有谁能阻挡你？如果你坚持一定不破戒，又有谁能阻挡你？”

他回答说：“是我自己选择破戒的，我明白了，是自己戒色态度有问题。”

点评：大家要正确认识持诵，持诵确实可以有效化解淫心，使戒色取得进步。然而，持诵仅仅是一种戒色方法，破戒与不破戒最终是由你自己决定的，不是由持诵决定的。破戒是你自己的选择，没人逼你破戒。

由此得出一个重要结论：

戒色方法是戒色成败的重要因素，人是戒色成败的决定因素，二者缺一不可。有了好方法，人的主观努力与决心不到位也不会成功。决定戒色成败的根本因素是人，而不是方法。

戒色，如果你自己心里不愿被淫欲境界转，谁也转不动你；如果你自己心里想被淫欲境界转，谁也阻挡不了你。一切取决于你自己，而不是某个方法。

案例三：还有一位戒友问，为啥我大量念诵了还破戒？怎么才戒色十几天？

幸亏之前对他有了解，否则真被他问住了。

前辈答复："你之前戒色 2 天必破，现在实践七部曲持诵一口气戒色十几天，这不是很大的进步吗？"

他听了，不吭声了。

这位戒友和我当初的戒色经历完全一样，但是我和他的态度完全不同。我以前戒色也是 2 天必破，后来因为念诵观音圣号一口气戒色十几天，当时我那个高兴啊，别提了！为什么？从 2 天必破到戒色十几天，这个进步很大了！同时也说明我找对方法了，持诵这个方法很有效果，所以很我高兴，对自己、对方法、对戒色都充满了信心。可是这位戒友呢？似乎怨上持诵了，觉得自己持诵了没有一次性戒除就是没效果。你想一次戒除，那么请问你坚持恶习多少年了？你坚持持诵才几天？

很多人持诵仅仅下了一点点功夫就想戒掉色，一破戒就开始埋怨持诵不灵，心态很成问题。这些戒友犯了"戒色急躁症"，具体表现就是急功近利，持诵没几天就以为自己可以彻底戒掉恶习，心态太浮躁、太着急了。大量念诵的时间才几天、十几天，连半年时间都不到就不切实际的幻想把十几年严重恶习戒掉，戒色有这么容易吗？也不想一下自己恶习都多少年了？坚持日课持诵才多少天？二者之间的努力是否成正比？对于"急功近利"的戒友，应该问问自己"养成手淫恶习的时间 = 落实七部曲的时间"吗？

以上三个案例非常具有代表性，也是很多戒友常犯的问题。他们的问题共性就是：戒色认识不正确、戒色心态太急躁。他们对于戒色的难度与戒色过程的曲折性估计不足，把戒色想得过于简单，导致戒色心态上急功近利、心浮气躁。建

议有类似问题的戒友多看《指月录——论成功戒色的战略战术》这篇文章，认真学习该文中的“戒色中观论”、“戒色心态论”，对比该文观点查找自己的问题，端正戒色认识、摆正戒色心态。

由于急功近利的戒友比较多，因此提出一个持诵见到明显效果的时间期限，即“持诵效果周期”：

每天持诵日课量不低于（或等于）观音圣号 1000 遍或准提咒 300 遍，高质量持诵并且天天坚持不中断，一般经过 3～6 个月的时间，就会出现淡化淫心和戒色天数明显增长的效果。

这句话注意三点：数量、质量、持之以恒。功夫就是时间。持诵的功夫没有达到 3～6 个月的时间，就不要问为什么自己会破戒和不进步的问题。

凡事都有它的客观规律，不以任何人的主观意志为转移。做事急于求成，恨不得一步登天马上实现某个目标，不太现实。大家要知道“欲速则不达，功到自然成”这个道理。练武术没几天，就想成为全国冠军、武林高手；学游泳没几天，就想横渡长江、大海，可能吗？

“急火煮出夹生饭，小火才能煲好汤”，成就任何事都有自己的内在规律，都需要投入时间，需要积累，需要踏踏实实耕耘的持久战心态。

破戒三问

有研究人员认为，如果一个人养成某种恶习有 10 年的历史了，可能要用 5 年的时间才能戒除。虽然这个说法并非绝对正确，但起码也说明了戒除一种恶习的不容易。

《从地狱到人间》第一篇文章里我就讲了：持诵后只要你的戒色天数延长了，就说明已经产生效果了，即使没有彻底戒掉，只要努力下去最终就会成功，这中间需要一个过程。我在其他多篇文章里也反复说过“冰冻三尺非一日之寒”，戒色要做最坏的打算，做好持久战的心理准备，要克服急于求成的浮躁心态，沉下心来踏踏实实努力，一步一步来。

可是这些实战经验有几个人真正看进去了、听进去了？很多人都是看看而已，根本没有和自己联系起来，觉得这些经验和自己无关，好像自己很特别，和别人

不一样，可以超越这些经验似的。都把前辈的经验当成小说看了，一碰到事情（戒色失败），还来问为什么？这说明很多人的戒色心态很浮躁，缺乏反省精神。

破戒了，不需要问别人。你只要反问自己三个问题，就知道答案了：

1、我为什么会破戒？是谁让我破戒的？

2、我是否每天把七部曲日课当作救命稻草紧紧抓住、真正高质量的落实到位了？

3、我的恶习史是多少年？我落实七部曲是多少年？二者努力的时间相当吗？

《了凡四训》有一句话说的非常好：**行有不得，反求诸己。**这句话希望大家背下来，这句话不仅仅适用戒色，也适用我们人生道路上的其他问题。如果我们付出了行动却没有得到我们想要的结果，就要向内求反问自己，而不是去问别人。自己找出问题出在哪里了，加以改正继续努力，而不是一味抱怨。

困难的解决最终还是要靠我们自己。这世界没有救世主，你就是自己的救世主。

持诵最难的是什么

在各行各业，成功者永远都是少数，失败者是多数，为什么？因为很多人半途而废了，成了失败者。凡是坚持下来的，几乎都成功了。持诵也一样，最难的是坚持，凡是坚持下来的人一定会成功。

别行版《戒色七部曲》的“早睡、健身、读书、行善、奋斗、反省”是戒色正行，走的是儒家修身之道；持诵是一个非常特殊有效的戒色方法（别行），是专为屡屡失败的戒友而特别开通的一条直通成功的绿色通道，是一条成功捷径。

持诵最难的，是持之以恒。只要每天能坚持下来，淫心会愈来愈淡，戒色效果会越来越好，直至最后彻底戒除。问题是，坚持不下来捷径也就不再是捷径。

光明蜘蛛从戒色一开始直到戒色 700 多天，平均每天持准提咒 2000 多遍，完成了 150 万遍的持咒数量。仅仅这一点很多戒友就做不到，这还不算他每天坚持学习弟子规、运动、日行一善，在戒色前 500 天左右读完 300 遍《了凡四训》，这就是光明蜘蛛为什么来到论坛后没有失败一次直接成功的原因。因为他做到了，

坚持下来了，就成功了，就是这么简单。现在的戒友，如果能做到他的四分之一，成功也绰绰有余了。

光明蜘蛛之所以能做到，是因为他认为“一件事情一旦开始，无论需要多长时间遇到多大挑战都绝不放弃，直到完成！”他之所以能做到，是因为他靠的不是毅力，而是对目标绝不放弃。他之所以能做到，是因为他相信“只有做到，才能得到”。

持诵过程中有苦有乐，有身心愉悦的时候，也有枯燥乏味的时候，能坚持持诵也是不容易的。可是如果能以持诵的苦替换掉戒色失败的苦，换来成功的乐，也是值得的。又想轻轻松松，又想成功戒掉色，天下没有这样不劳而获的好事。

成功戒色，没有做不到的人和失败的人，只有不想戒的人和半途而废的人。在想到和得到之间，只有做到。戒色想成功，吃苦是免不了的。你不想吃持诵的苦，那就等着吃破戒的苦吧！

持诵常见疑问

疑问一：念佛一直被杂念干扰，念了快三个月还是胡思乱想……念诵数量虽然可以，但感觉质量不高。没有体会到书中所说念得清楚、听得清楚，定心养神、祛病强身的功效……我觉得我专念时内心还是有杂念，有一点风吹草动，就容易走神。

持诵时妄念翻飞，心不能专注于佛号咒语，这是很多人都头痛的事情。更有甚者，心烦意乱、心存疑虑直接放弃了持诵。念佛持咒时心中妄想纷飞，这样念诵效果肯定打折扣。那么念诵如何做到一心不乱或妄念很少呢？

关于这个问题，南怀瑾老师在《但持正念，莫问黑烟》中说：

“念佛如何一心不乱呢？我们大家念佛时，几乎都是边念边打妄想，妄想多了就自怨自艾，以为罪过。不念还好，越念越想，越想越气，越气越念。最后胡思乱想克服不了，干脆放弃，自己讨厌自己，念也白念。一般念佛的情况，大致不离此等现象，落在贪、嗔、痴、慢、疑、悔诸种恶习中。现在我们点根蜡烛，大家看看，这根蜡烛在亮，同时冒这黑烟，亮光愈大，黑烟也愈大。我们心念的状况正是如此。一边念南无阿弥陀佛，一边习惯性地乱想，乱想等于黑烟，南无

阿弥陀佛则是光明。光明不畏黑烟的存在，乱想无碍正念的延续；黑烟尽管冒，光明一直没有熄过，这不也是一种一心不乱吗？为什么要大惊小怪，疑悔交加呢？如此一讲，可以安心念佛了吧！例如，我们上街走路时，道路两边来来往往的车辆和行人，川流不息，这对你有无妨碍呢？没有。所以，你念佛只须一路念去……阿弥陀佛、阿弥陀佛（按：念观音圣号、准提咒也一样），一路前去，向着目的地，不管街上人多人少，规规矩矩直往前走，终会到达。念佛之理就是这么简单，毫无难处。”

南老师已经讲得很清楚了，不要去管杂念，只要一直念佛持咒就行了。念诵真正能达到一心不乱境界（一个杂念都没有的定境）的人毕竟是极少数，那是一个很高的修证境界，大多数人在念诵时或多或少都有杂念。念诵时有杂念是正常现象，不必懊恼。本人持诵十几年了，依然有杂念，但是只要我念诵时注意力专注佛号咒语，杂念就很少。念诵做不到一心不乱，起码我们可以做到杂念很少。

【案例】戒友冠州

念佛功夫今天有很大长进，比以前绵密多了。以前妄想和佛号混杂在一起，如今两者泾渭分明，互不相乱，心里愈发沉静。妄想本由心生，心不动自然妄念全无，并不需要再生出一个克制妄想的妄念，否则如头上安头，永无休止！

这位戒友的感悟非常正确！

持诵时有杂念不可怕，关键在于你对待杂念的态度。正确态度是不跟着杂念跑，也不想着去断除，对杂念根本不理睬，只是一心专注佛号咒语，念佛持咒不间断就好，这样念诵下去杂念会越来越少。妄念自生必自灭，本是无常，何需断除？

念诵时要放下万缘，只要口中念得清清楚楚、绵绵密密，那就不失正念；耳中听得清清楚楚，妄念就会少很多；心里再听得清清楚楚，妄念就很难进来了。如此讲解如果大家觉得复杂，那就告诉大家高质量持诵的秘诀，秘诀只有六个字，那就是：念清楚、听清楚。

真传一句话，假传万卷书。大家好好体会“念清楚、听清楚”这六字高质量持诵秘诀。

疑问二：有杂念的持诵是不是徒劳啊？

持诵时有杂念是正常的，绝大多数人念诵都有杂念。不要怀疑有杂念就没有功德和效果，只要念诵就有效果，就不会白念。当然了，如果你杂念很少，效果肯定会更好。

疑问三：念诵的时候如果不专心，杂念很多，就会心火上升，喉咙痛。

念诵时专心听自己的声音，就不会心火上炎。喉咙痛可能是你长时间大声念导致的，用微声念就不会痛了。你有在别人耳朵上说悄悄话不让别人听见的经验吧？微声念就是这个音量。

疑问四：念佛持咒久了，气息弱、气短气虚、身体不适。

精气不足、身体虚弱会导致气息虚弱不能持久念诵。杂念太多、方法不对也会出现气息不畅、身体不舒服的现象。

对治办法：全面落实七部曲日课戒断淫习使精气充沛；放下思虑了无牵挂，气息自然通畅；身体不舒服说明你的念诵方法有问题，要主动学习别人的念诵经验，及时调整你的念诵方法，不要一味蛮干。

疑问五：对于新手是不是大声念会好一些？群里有人问，大声念和轻声念是不是效果上有差别？

没有差别。念诵有无效果，不在于你声音大小，而在于你的心念是否专注在佛号咒语上。“念”字上今下心，是现在心，告诉我们念诵的关键是：念诵时心念要专注佛号咒语。口中念诵心散乱，心不在焉的念诵，念的声音再大有什么用？

疑问六：自己平常都一个人住，专念时都是比较大声地念圣号，但是明天要去外地出差，是住酒店，需要尽可能降低声音，避免吵到旁边的人。请问，如何完成持诵日课？用默念吗？默念是指唇动、齿动，声带不发声吗？试了一下，感觉难度有点大。

用默念或微声念。默念是指唇齿微动或不动，舌头微微弹动，声带不发声。默念必须弹动舌头，如果舌头不弹动，不但会念得很累，而且念的很慢。你感觉默念难度大，是因为你念得少不习惯，不懂得技巧，念多了就好了。长时间念诵可以微声念，就是在别人耳朵上说悄悄话的音量，不伤身。

长时间大声念，容易伤身耗气。长时间默念，容易伤血。解决的办法，一是及时休息，比如念诵了一千多遍，就要休息一会再念；二是不要拘泥于一种方法不变，大声念、微声念、默念可以灵活换着使用。我之前一直用的是大声念和默念，现在我改为微声念了。因为我的持诵量大，必须这么做。

很多人的持诵问题就是犯了“脑筋僵化”毛病，死死拘泥于一种念诵方法不知道灵活变通，不知道反省改进。有些戒友选择戒色法也犯了“脑筋僵化”这个毛病，明明用某一个方法戒色屡屡失败，也不知道换方法试一试七部曲，非要吊死在一棵树上不可。所以，大家持诵一定要有悟性，要灵活，要能独立思考解决自己的问题。

疑问七：持诵过程中的身体会有各种觉受现象是怎么回事？

【案例】戒友 joue

我刚才持诵了下观音圣号，居然全身麻木，有了回家的感觉和心静。

【案例】戒友 25° 的念诵体会

刚才念了观音圣号到 1800 遍的时候，脑子里居然出现一股清凉，整个人都好舒服。

【案例】戒友峰

不知道怎么回事，我昨晚跟今天念诵到一定量的时候，能明显感觉心好像有股电流，然后酥麻酥麻的感觉，两三次有这种感觉。还有，今天早上我念诵到 2000 遍左右，闻到了一股清幽的香味，我以为是我身上衣服或是手洗了洗手液，闻了都没有，念到差不多 1 万遍的时候，心又感觉有电流。

【案例】戒友张朝阳

自从学会持诵准提咒，我的体会是：刚开始持诵自身就有一股清新的感觉，并有浑身热气灌满全身的一种特别感觉，有时脸上还出汗。刚开始我以为是自己的错觉，但今天晚上我真的是实实在在的感觉。我一念准提咒，浑身发热、脸上有微微出汗，我一下子持诵了 2000 遍，我不知道这是不是得到了佛菩萨佛力加被？（日课准提咒 2000 遍）

【案例】戒友会心一笑

我以前戒色很多年都没有成功，最后实践七部曲，尤其是大量持诵观音圣号、准提咒，早晚回向。起初反应很大，念准提咒的时候肚子里像翻江倒海一样难受，后来不断的打嗝呕吐，慢慢的好多了。感觉自己能控制住自己了，各方面也取得了很大进步。尤其是彻底戒掉意淫两三个月之后，身体心理状态明显好转，自信满满，乐观阳光的心态又回来了，经常感觉回到小时候上小学的愉悦状态。

持诵过程中身体会有各种不同的觉受境界，这是正常现象。这些境界有的人有，而有的人没有。有了这些境界是好事，但是不要执着，一旦执着就糟了。如果刻意追求这些身体上的觉受境界很容易出偏差，没有这些境界也不要刻意执着追求。无论碰到什么样的持诵境界，一律采取一概不理的态度，这是最正确的态度，也是最安全的做法。记住《金刚经》中一句话“凡所有相，皆是虚妄”。有兴趣的戒友可以读一读《金刚经说什么》这本白话解读《金刚经》的书，就知道如何对待修持境界了。

这些持诵的境界只是路边的风景，状态好了会有，状态不好会消失。持诵得力的征兆是在持诵过程中和持诵之后心念变得清净、妄念减少、淫欲心变淡，这才是最重要的。

下篇

他为什么失败了

如果一位戒友落实七部曲日课非常用功，却屡屡失败，他来责问你原因（问难），你怎么回答？

【案例】某戒友问难

“师兄，我落实七部曲半个多月了，持准提咒，由于做木工原因，冬天没活停工在家。我落实七部曲日课也没什么大问题，除了没有工作，别的我都做到了优秀。持咒论坛说超级大量2000遍，我前天3600遍，昨天4000遍，都是专念，我从来不散念。可是还是四五天淫欲心来袭就控制不住自己，这些天我每次都是戒色四五天就破。日课前提节制上网、远离黄源方面，我每天使用手机都是在1个小时左右，不超过一个半点，抖音快手八卦我全部卸载了，浏览器无图模式，没有娱乐软件。饮食上也不咋吃肉、葱蒜。我文章真的没少看，看完我就开始找

我日课的问题，一点点完善改进。

我也帮别人落实七部曲，别人比我晚，人家戒的还挺好，而我为什么却始终突破不了？别人专念准提咒1000,我4000还没有大的进步？破戒的打击太大了！我真的不知道为什么人家二三十年的都可以迅速打开突破口，我却屡屡失败？

我10年邪淫史，感觉比25年还要严重，我就想知道我是不是很特殊？我下的功夫感觉不如论坛的元老前辈，但是绝对比一般戒友下的功夫大，为什么屡屡失败？我没奢望一下子就成功，哪怕戒一个月或者百天，有大进步也行，我不怕吃苦的！量变才能质变我也懂，可是最起码也得让我看见希望啊？这是我的目标和昨天日记，您是前辈，给找一下毛病。”

从这位戒友发来的七部曲日记来看，除了没有工作，日课每一条他都达到了优秀标准，确实没有毛病，也确实态度端正，很用功。结果一位戒色三年多的辅导员被这位戒色新人给问住了，回答不了，求教于我。换了是你，碰到如此棘手的问难，请问你怎么答复应对？

我是如何应对的呢？我只问了这位戒友3个问题就轻松解决了。这3个问题是：

1、你恶习史多长时间？落实七部曲日课之前的破戒频率是几天一破？

2、你落实七部曲日课多长时间了？持诵多少天了？现在的破戒频率是几天一破？

3、你持诵的速度、数量是多少？

戒友答复：10年恶习史，之前2～3天一破。落实七部曲二十多天，念准提咒半个月，现在的破戒频率是4～5天一破。念诵准提咒的速度是一个小时1000遍，念2遍计一次数。

我回复他：

1、看了你的目标计划和日课日记，感觉你有点急功近利，求速效，得失心太重。落实七部曲日课和持诵准提咒没有坚持达到半年时间（至少100天），不要谈有大效果、大进步。你才持诵了15天，就从之前2、3天一破到现在4、5天一破，这不是效果和进步吗？你为什么看不到这个进步呢？10年恶习，没有

一年能戒掉？有心理学专家认为，戒除一个恶习要用恶习史的一半时间。就是说，你10年恶习，5年戒掉都是正常的。用七部曲日课一年戒掉10年恶习，是不是很快？你才落实七部曲二十多天，就想戒掉10年恶习，是不是太急躁了？

2、持诵淡化淫心的关键是质量，而不是盲目追求大数量。你一小时念一千遍准提咒，根本念不清楚、听不清楚，根本没有质量可言，一味求快只会心浮气躁。你每天持诵贪多求快，做为一个初学者念那多么数量（3、4千遍），能不急躁吗？能有效果吗？建议：持诵降数量、降速度，重质量。不要太贪数量，你每天念准提咒800遍或600遍都可以，关键是要有质量。按照6秒一遍，一分钟10遍、一小时600遍的速度专心念准提咒，每个字都念清楚、听清楚，质量是第一。

3、你某天日记中说自己大量持诵准提咒后，心念清净如水，这就是持诵效果！但是后来某天欲望又起来了，这很正常。不是说只要持诵了淫念就永远不会起了，还是会起的，但是淫念很少起而且可以轻松降伏。起了淫念你要运用“降念八法”把淫念及时降伏住。破戒，还不是你自己降伏不住淫念的问题吗？又能怪谁呢？

4、培养一项业余爱好，充实自己的精神生活，多和父母、朋友、同学交流交往，讨论人生和现实生活的话题，把戒色融化在生活里。不要整天想着戒色、念叨戒色、执着戒色，把自己孤立在虚拟戒色世界里。因为色是忘掉的，不是戒掉的。落实日课着急在短时间内出大效果、大进步，这是贪心、浮躁、执着的表现。放下执念、安住当下，每天认真落实日课，只问耕耘、不问收获，戒色而不执着，回归现实生活，坚持下去就自然戒掉了，这才是正确戒色之道。

大家看看我是怎么回答的？只问了3个关键问题，答案就全部出来了，就解决了。一个合格的辅导员，必须具备在杂乱头绪中迅速抓住问题本质并予以解决的能力，能够灵活应对各种问题。如果一个新人几句话就把你问住了，你今后如何辅导新人戒色？

现在的戒色新人都有一个共性：戒色心态太浮躁了，急功近利，好高骛远，想很快见效果，多戒了几天不算进步，戒色100天才叫进步，这就是戒友的共性

问题。大家以后碰到类似戒友的责问，抓住这个共性问题，几个关键问题一问，答案就有了，问题就解决了。大家可以推荐他们阅读《指月录——论成功戒色的战略战术》一文，这类戒友的问题在该文中都有解答。

相信大家读了本文之后，都是能举一反三、有错力改的青年才俊，而不是指出了问题却屡教不改的废材。

戒色进步快慢的原因

使用《戒色七部曲》戒色，很多人进步都很快，也有人进步慢。为什么使用同样的方法，进步会有很大差别？这个问题值得探讨。

有很多戒友第一次使用别行版《戒色七部曲》就一次性戒色成功了。比如：戒友军邪淫史 6 年，第一年用《戒为良药》的方法没有任何效果，后面用七部曲一次性戒除恶习，戒掉快 5 年了。戒友果云戒色头两年学习《戒为良药》屡屡失败，落实七部曲日课后一次性戒除，目前成功戒色 6 年。有位戒友使用七部曲的部分方法一次性戒除 12 年淫习，目前成功戒色 11 年。戒友菩提 2、3 天犯淫习一次，通过落实七部曲日课一次性戒除 19 年恶习，目前成功戒色 7 年了。光明蜘蛛仅仅使用了七部曲日课的几条就一次性戒掉了 19 年多的淫习，如今（2022 年）成功戒色 11 年。戒友 Austin 邪淫 22 年，第一次用七部曲戒色，就一次性戒掉了……有位戒友手淫史 32 年，从 11 岁手淫直到 43 岁，平均一周犯 3～4 次，用七部曲戒色不到半个月就彻底戒掉了，他每天念观音圣号并不多，多则念 30～40 分钟，少则十几分钟。以上是本人知道的戒友，不知道的一次性成功戒友就更多了。有些戒友虽然不是一次性成功，但是第一次使用《戒色七部曲》就突破 70 天、100 天以上，这类戒友就更多了。

也有进步很慢的戒友。戒友小得说：“我念了一百多万观音圣号才出现明显进步，戒色五十多天；三百万之后才真正有突破，到现在戒色一百七十天。一年的时间里，我持诵的量是三百万左右，最高的一天周日闭关达到三万。”戒友桃李说：“我也是落实七部曲快三年，每一项都做的挺好的，还是几天就破，最长戒过十五天。每天少则持诵三千，多则一万。

直到今年大概九月份，持诵量到了九十万遍，才开始慢慢有起色，戒色天数开始延长。”

为什么有些戒友持诵几十天、一个月、十几天甚至几天就出现效果了，而戒友小得与桃李的持诵量很大，半年、一年才出效果？为什么很多戒友用《戒色七部曲》顺利戒色达到 70 天以上、100 天以上，这两位戒友却进步如此慢？

戒色进步慢的原因分析如下：

一、显性因素（3 条），即后天努力。

1、持诵质量差。持诵时一边念佛持咒，一边胡思乱想、杂念纷飞，注意力没有集中在佛号咒语上，持诵质量差。不重视持诵质量，片面追求持诵数量，即使持诵数量很大，淡化淫心的效果也未必好。

2、日课前提与日课其他六条没有真正落实到位。有人认为自己把日课内容都落实到位了，如果认真反省，其实没有一条是真正落实到位的。推荐这类戒友阅读《他为什么失败了》这篇戒色小短文。

3、“降念八法”运用不到位，没有及时降伏淫念。运用不到位的真正原因，是戒色决心出了问题。

二、隐性因素（3 条），即先天根基。

1、根器较低。持诵出淡化淫心效果的时间快慢与自身根器有关系。上等根器的人持诵进步快，中下根器的人持诵进步慢。

2、福德薄弱。自身福德厚的人进步快，自身福德薄的人进步慢。

3、负能量大。自身负能量小（业障轻）的人进步快，自身负能量大（业障重）的人进步慢。负能量分先天与后天两种。先天负能量是一出生就带来了；后天负能量是自己手淫造成的，每手淫一次，就会给自己造成一定量的负能量，恶习史越长，负能量越大。

总之，戒色进步快慢是由“先天根基与后天努力”（显隐六因素）共同作用导致的。“先天根基不足、后天努力不够”，是戒色进步慢的真正原因。

戒友小得的自我反思：

我持诵的时候杂念太多，偶尔才有比较专一清静的状态，持诵的质量不高。我应该算资质差的了，念到这个数量（一百多万观音圣号）才有明显的效果，太慢了。可能有些戒友也和我一样，虽然持诵但是戒色仍旧停滞不前，分享自己的经历是希望能给这部分戒友一点信心。

点评：根据推算，戒友小得的持诵量是一天一万遍。他说“我念了一百多万观音圣号才出现明显进步”，也就是持诵了 3 个月见到效果。有很多戒友持诵十几天、一个月就见到效果了，以戒友小得这么大的持诵量，如果质量到位，不会这么慢。

戒友桃李的自我反思：

反思了一下，我之所以持诵了七八十万遍都没戒掉，就是没重视质量过于追求数量了。我觉得持诵的效果与自身福德以及根器有关，根器好的人可能坚持几个月就会有好的效果，我和戒友小得应该属于中下等根基。希望坚持七部曲没戒掉的兄弟们，只要好好坚持到一定数量肯定能戒掉。

点评：戒友桃李的反思相对更全面一些。然而他也有反思不到位之处，他说：“每一项都做的挺好的”，真的如此吗？如果认真反省自己，肯定有做的不到位的地方。七部曲日课每一项都真正做好了，不可能进步如此之慢。

先天根基不足确实会导致有些戒友进步慢，但是不希望大家拿这个做为自己进步慢的借口。论根器，戒友中有几个上根人？绝大多数戒友都是中下根器，很多人不是也成功了？ 论福德，凡是有缘遇到七部曲还能落实行动的戒友，都是有福德的人（能遇到、认可戒色正法，就是福报的体现），你怎么会没有福德呢？真正大福德的戒友极少，大家的福德都差不多。戒友光明蜘蛛有时候连买孩子的奶粉钱都没有，更没钱捐款行善，但是他一次性戒掉了 19 年多的严重淫习，他福德很差，为什么能成功？所以不要过分夸大福德的作用。论负能量，凡是戒友，先天负能量都重，因为先天负能量轻的人不会染上淫习。很多人都是几年、十几年的淫习史，哪位戒友身上的后天负能量不大？十几年、二十几年、三十几年严重恶习史的戒友都戒色成功了，那么多年的恶习，他们身上的负能量不大？他们成功的原因仅仅是态度端正、认真落实而已！因此，大家不要把自己的先天根基

（隐性因素）不足当做失败的主要理由，多看看自己的后天努力（显性因素，即态度、执行力）是否到位。

《戒色七部曲》是“三根普被、利钝全收”的普适性、高效性戒色法（三根是指上、中、下三根，利钝是指利根、钝根）。即使是先天根基不足（根器不高、福德薄弱、负能量大）的戒友，只要在后天努力上多下功夫（戒色态度端正、认真落实日课、及时转化淫念），依然可以成功戒色。后天努力，才是使用《戒色七部曲》能否戒色成功的决定性因素。

关于持诵的重要建议，请大家重视：

持诵要想见到明显效果，要做好持诵 3～6 个月（持诵效果周期）甚至一年时间的最坏心理准备，否则你不要谈大进步。

有些戒友并不需要这么长的时间就见到效果了，而有些戒友可能需要。毕竟，人与人在先天根基、后天努力方面的差别是很大的。“凡事做最坏的准备，向最好结果努力”是没有错的。

结　语

学习本文的戒友，能同时结合《屡戒屡败怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》三篇文章一起学习实践，深入参究，戒色成功则不远矣！

行善对戒色的重要作用

目录索引

上篇：行善与戒色

福德是戒色助推器、善念的力量、行善戒色的原理

下篇：行善与改命

行善改变命运、行善改命三大误区、改命中观论、正确看待改造命运、几点真诚忠告、日行一善的途径

正　文

行善是《戒色七部曲》第五条，是最容易忽视的一环，却是戒色成功的重要前提和资本。很多人都忽视了行善对于戒色成功的重大促进与推动作用，因此本文专题探讨行善对戒色的重要作用，希望对大家有所启发。

上篇：行善与戒色

福德是戒色助推器

不少戒友都有这样一个体会，明明知道手淫恶习不对，有时候自己心里并不想犯，可还是身不由己的破戒。为什么会身不由己？为什么克制不住自己呢？仅仅是习惯的力量吗？这背后有没有更深层次的因素？

很多人戒色失败，把原因全部归结为是自己的戒色决心不到位、意志薄弱、行动力太差等方面，真的完全是这样吗？大家在戒色失败后那一刻，自己也很痛悔，戒色决心下得也蛮大，后来自己也很努力，可为什么还是屡屡失败呢？其实戒色决心、意志、行动只是失败的一部分原因，如果大家把戒色失败的原因完全归结到这些方面，显然是把戒色想得太简单了,对戒色的认识也太肤浅了。

之所以手淫难戒，是因为降伏不住淫念，这一点大家都有体会。淫念产生的根源是我们内心深处潜藏的非常强大深厚的无形力量——淫欲习气。一旦手淫成瘾，明知不对，却克制不住自己内心的淫欲习气，被淫欲习气推着走，这是很多人戒手淫屡戒屡败的原因之一。

手淫不仅有损身心健康，还会给手淫者本人带来负能量和倒霉的运势，造成手淫者做事不太顺利。这种负能量和倒霉的运势佛家称之为邪淫业或邪淫业力，

现代术语就是“强势无形障碍”，是一种无形的强大负能量。每一次手淫的结果都会给手淫者自身带来一份“强势无形障碍”（强大负能量）。手淫史越长、次数越频繁，手淫者身上的这种负面能量积累的就越大、越深厚，戒色难度也就越大。戒手淫，不仅要对抗自己内心的强大淫欲习气，同时还要对抗“强势无形障碍”，这才是手淫为何如此难戒的深层次原因，也是很多人戒手淫屡戒屡败的原因之二。

戒色屡屡失败的成因，除了强大淫欲习气、强势无形障碍二者的阻碍，以及自身决心、意志不够坚定以外，其更深层次的原因是：戒色者的自身福德不够！这是很多人戒手淫屡戒屡败的原因之三。

福德，在传统文化里被称为福气、福报、阴德、正气、善业，名相虽不同，实质却一致，按照现在的理解可以称之为正能量。简言之，福德是一种无形无相非常强势的正面能量、正面力量。强大淫欲习气、强势无形障碍都是无形无相、非常强势的负面能量、负面力量，除了福德可以对治以外，别无他法。可以说，福德是成功戒色的资本与保障。由于福德无形无相，往往被绝大多数戒色者所忽视。“中弘期”戒色前辈寡欲清心的《身无正气福德，戒色难以为继》一文专门谈到这一点，大家看了就明白福德对戒色成功有多么重要。

很多人戒色成功之后除了身体变好以外，运气也明显变好了，感觉心态开始阳光了、自信了。这是因为不再给自己制造“强势无形障碍”（负阴能量）了，负面能量开始消退，身上的福气、正气、阳气等正能量逐渐占据上风，当然各方面都变好了。

综上所述，淫欲习气深重、负面能量强大、自身福德薄弱，这就是很多人戒色屡屡失败的三大深层次原因。

戒色是一场“两条战线上的斗争”：

（一）有形战场，戒色者与手淫惯性的斗争；

（二）无形战场，戒色者的自身正气福德与自身负面能量之间的抗衡。

戒色者如果自身福德薄弱，又不积累福德，单凭主观努力就等于自己一人与强大淫欲习气、强大负面能量二者同时对抗，当然很困难了。因此要想成功戒色就需要足够的福德。如果注重积累福德，戒色就如同顺水行舟，会相对顺利很多。

如果福德薄弱正气不足，戒色就如同逆水行舟，困难重重。如果自己又不主动积累福德，戒色往往会屡屡失败。唯一的办法就是在自己努力戒色的同时，积极主动的培养福德。如何培养福德？福德来自积极行善。“中弘期”戒色时代的小小、寡欲清心、汉军威武、风景独好、光明蜘蛛等众多戒色前辈都撰文提醒大家要积极行善，是为了帮助大家积累成功戒色的资本，只是没有引起大家的高度重视。

有一个奇怪现象，很多成功戒色的元老级别前辈大多是学佛、学儒、学道的。比如戒色论坛的前辈博雅是学道的；小小、清泉、寡欲清心、汉军威武、日日知非、brando、noagain、唐风、风景独好、光明蜘蛛等人是学佛、学儒的；包括其他戒色网站的版主以及各大戒色类贴吧吧主，大都是学儒、学佛、学道的。为什么有这种现象呢？因为学儒释道的人比一般人更加注重积累福德、行善助人，所以更容易戒色成功。

当然，不是说戒色成功者都是有信仰的人，也有一些人没有信仰、也没有做多少善事，也取得了戒色成功。然而，大家不要忽略一点，这些人往往是自身福德深厚的人。比如戒色论坛的精英会员红尘、新慧，虽然他们可能不学佛，但红尘戒色后考上北大研究生并过了司法考试，新慧戒色后留学美国，这固然是他们成功戒色后自身努力的结果，但这也是他们自身福德深厚的表现。因为不是每个戒色者成功后都可以考上北大、留学美国的。

综上所述，福德的深厚与否，直接关系到戒色的成功与失败！这也是《戒色七部曲》为什么提倡行善的用意所在。

善念的力量

行善真的对戒除手淫、意淫有帮助吗？相信这是绝大多数戒色者的心声，因为绝大多数人是不相信行善的。

关于这个问题，已经退出戒色界的“中弘期”戒色时代元老级前辈寡欲清心在《找回因手淫失去的美好》一文写到：

从阅读的书籍中体会到，“改变心灵，才是改变自身的根本”。为了验证这个说法，我开始了由恶到善的转变训练。

我首先采取了最简单的转变方法，因为每天都要阅读和观看大量的新闻，所

以报纸和电视成了我的第一演练场。当看到有的地方遭受灾害时，就想，如果我能给灾民提供些帮助就好了。看到哪里发生了矿难或车祸等，就想，如果这些灾难不发生，很多家庭就不会破碎了……就这样，虽然这些想法根本于事无补，甚至还有些幼稚可笑，但是随着时间的推移，这种经常的幻想就显示了它的威力和不可思议。不知不觉中，原本暴躁的脾气开始好转，强烈的嫉妒心也逐渐减轻，心烦意乱、惶惑不安的状况也渐渐趋于缓和。总之，这颗驿动烦躁的心开始平静了下来，对淫欲的渴望，一点点的被这种无形的力量所驱散。随着内心的平静，伴随我多年的失眠和内分泌失调所导致的痤疮等顽疾，居然慢慢的不治而愈。这些令人难以置信的结果，对我产生了极大的震动。于是，我决定把这种善的意念运用到真正的现实生活中去。

既然，凭空想象都能产生这样的效果，何不付之于行动呢？于是，我开始向现实迈出了第一步……

这段文字是寡欲清心的亲身体会。他看到灾害的时候，就在内心起善念，希望自己能够帮助他们或是希望这些灾难不发生就好了。他仅仅是单纯坚持心生善念，并没有任何实际行善行动，完全是凭空想象，其结果竟然不可思议：淫欲心渐渐的被善念的力量所驱散，内心开始变得平静，多年的失眠和内分泌失调所导致的痤疮等顽疾，居然慢慢的不治而愈。这就是善念的强大力量！

体验到善念的强大力量，寡欲清心前辈开始在现实生活中落实行善了，之后他的命运发生了转变，中间的具体过程很精彩，非常有可读性，建议大家网上搜索“寡欲清心戒色文集”，可以找到这篇文章。那么，寡欲清心行善之后的结果如何呢？原文摘录如下：

大约四年前，受到一些经典和古训的影响，我开始把这种爱己及人的行为普推到鱼鸟等动物身上，也就是大家知道的放生。

放生在很多人看来是一种很愚蠢的行为。开始，我也是这么认为的，觉得自己的行为简直就像个怪物，至少与大众的做法截然相反。但是，我这个人个性执著，没有因为别人的言论而放弃，并且一直坚持到了今天。因为我相信每一个生命都不愿意轻易的选择死亡，他们应该与我们平等的生活在这个世间，我们没有理由去剥夺它们的生命。当我只需要以少量的钱财就能让一个生命多生存一段时

间时，又何乐而不为呢？于是我一直在坚持放生，并且鼓励亲友们也参与放生。

在我开始放生以来，身上原有的许多疾病都不治而愈或者症状减轻。其中，“白塞氏症”(是一种严重的口腔溃疡，医学至今尚无方可治)、重度过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、听力下降等，都得到了痊愈。前列腺炎也恢复的很好，以上各病，是在基本无药物配合的情况下，自行痊愈的，这不能不说是一个奇迹！

寡欲清心前辈在文中对行善化解淫念做了一个总结：

正气常存，邪念难生。

因为，心中常存善念，所以，恶念能常息不起。即使偶尔闪出一丝恶念，也能马上警觉，然后自然转化掉。意淫也在恶念之列，因此，也在有效的控制之中。每当有意淫的念头时，总好像有一股强大的力量和声音在提醒着自己：“不要忘记你的誓言，上天正在看着你！”这种力量是那样的强大，我知道，那是“善”的力量。

正气，原来是善行和善念积累的结果！正气足了，邪气不驱自消！

文章就分享到这里，总结一下：

一、善念也是有力量的，心中常生善念确实可以转化驱散淫念。如果进一步在行动上做利益他人的善事，力量更是不可思议，对于成功戒色非常有帮助。

二、“中弘期”戒色前辈们的观点是“及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒意淫就是扶正祛邪的过程，正气足则邪不可干。”戒意淫是戒色的关键，培养正气才是戒意淫的根本方法，而不是观心断念。观心断念仅仅是一种技巧，没有正能量做实力支撑，就如同练武不练功，仅仅练了一些花架子，在实战中一定会失败。

三、落实《戒色七部曲》的行善就是培养正气，正气足则邪不可干。行善包含起好心（善心）、说好话（善语）、做好事（善行），身、语、意皆善，身心充满正能量，对于戒除意淫与手淫自然就有强大的对治作用。

综上所述，行善对于戒除手淫、意淫是否有帮助，这个问题已经回答了。

《找回因手淫失去的美好》还有很多精彩的内容我没有摘录，这篇文章非常经典，建议大家自行搜索阅读。寡欲清心前辈写的《戒淫色及烟酒五年的真实感

受》、《远离邪淫六年的一点体会》、《戒色八年的一点感想》、《节欲行善九年，如人饮水，冷暖自知》、《以楔除楔戒意淫》、《身无正气福德，戒色难以为继》等文章也非常精彩。这几篇文章曾经在“中弘期”戒色时代非常火，现在是“后弘期”戒色时代，很多戒友就不太熟悉了，推荐大家上网找来认真学习，一定会受益匪浅。

戒色要想成功，一定要多看、多读、多思考，眼界不要太局限。如果把眼光仅仅局限在“后弘期”某一本书（比如《戒为良药》）、某一位戒色成功者的经验（比如飞翔的个人经验）里，那么你的戒色思维、戒色眼界就太狭隘了，对你自己成功戒色是非常不利的。现在有很多戒友戒色，把自己搞得很痛苦，经历说出来都是泪。原因就是他们把自己的戒色思维完全局限在《戒为良药》这一本书里了，他们根本不知道《戒为良药》之外的戒色天地是多么宽广与自由自在。

建议现在“后弘期”戒色时代的戒友们能够打开戒色视野，多读一读“中弘期”戒色前辈们的文集，一定会受益非浅的。

行善戒色的原理

很多人虽然知道行善对于戒除手淫有帮助，但只知其然，却不知其所以然。

手淫属于邪淫，邪淫是一股强大的负能量，对人的运势会产生不良的障碍作用，会消耗福报。以下是戒友邪淫消耗福报的亲身体会：

【案例】戒友断恶修善

今天和同事聊天，得知前几年大家对我意见很大，殊不知那几年是我邪淫最严重的一段时期！

【案例】戒友回家的路

本人负责技术的，我要是连续看黄片，不好的事情、倒霉的事情一件接着一件（非常成熟的产品，客户却说有问题，非要退货，而且好几个产品都说有问题）。要是两个月不接触一点黄片，明明会出问题的产品（我都担心一定出问题），客户却说产品用着很好，还让老板夸我，太奇怪了。本人亲身体会，太不可思议了。

【案例】戒友 ksama

兄弟，我也是，凡是看黄，第二天必倒霉。亲身试过N次。

为什么仅仅看黄片就会倒霉呢？

《易经》曰“积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃”。这个善恶，不仅仅指人的语言和行为，也包含人的意念。不仅善的语言、行为会感召吉祥，恶的语言、行为会感召灾祸，而且善的心念也会感召吉祥，恶的心念也会感召灾祸。看黄片会起淫心产生意淫，淫心、意淫都属于意恶，这就是有些戒友仅仅看黄片就会倒霉的原因。手淫更不必说了，属于身恶，手淫的人运势不佳，这一点有太多的戒友案例来证明，相信大家都有亲身体会。

戒色为什么要行善呢？

从能量的角度讲，手淫属于邪淫，会产生一股强大的负能量，只有行善产生的强大正能量才可以对抗和转化。通过积极行善、做义工等公益行为可以为我们积累正能量（福报），正能量充足了才可以对抗邪淫负能量，我们内心的淫欲习气才可以慢慢地转化，身上的手淫坏习惯才能戒除。

从心念习气的角度讲，邪淫的本质是我们内心自私自利、贪婪心等恶劣习气的集中爆发，这股负能量只有反方向用力才能抵消。也就是依靠我们起善心扩大胸襟、奉献他人与社会，才能彻底化解。

从物理学的角度讲，你给出一个作用力必然会得到一个反作用力。施善、恶于人必将返于己，你付出什么，就得到什么。根据美国嗜酒者互诫协会两位创始人的体会，保持滴酒不沾的能力与自己能够给予其他嗜酒者的帮助与鼓励的多少，密切相关。

从佛学的角度讲，行善会形成善业，正好对治意淫、手淫所产生的恶业。

上文提到寡欲清心前辈运用善心的力量将淫心转化了，原因是什么呢？按佛学的说法讲，起善心就造作了善业，善业的力量转化了淫心产生的邪淫恶业；按科学的说法是，起善心产生了具有一定振动频率的正能量，对淫心所发出的具有一定振动频率的负能量进行了有效干扰。

行善、做义工、帮助他人戒色等利他行为可以帮助我们有效戒色，一方面这些善行为我们积累了足够的正能量（福报），可以对抗恶习的负能量；另一方面这些善行可以帮助打开我们的心量，转化我们内心的淫欲习气。当我们积极行善、

发心为大众服务，做一切利他的善行之后，我们的心量就会打开来，内心的淫欲习气无形中就慢慢转化了；同时，自身也积累了足够强大的正能量（善业），可以有效化解负能量（邪淫业），我们就会无形之中感觉自己戒色越来越轻松，越来越得力，最后就戒掉了。

如果一个人的手淫、意淫史很长，也就是说这个人造作了大量的手淫、意淫等邪淫负能量，假如自身福德薄弱，又不肯积极行善培养福德，想要成功戒色就会有许多不顺的外缘来障碍你，让你戒色变得很不顺利、困难重重。如果你在戒色的同时能积极行善，或做义工，做一切利他的善行，戒色就会顺利、轻松得多。做哪些善事呢？推荐经常放生，以及多做捐款助学、助贫等社会慈善之类的善事。如果你戒色很不顺利，就要考虑做以上善事了。

“放生有利于戒色”有理论依据吗？有！《大方等大集经》讲：“诸仁者，休息杀生（不杀生）获十种功德。何等为十？……二者于诸众生得大慈心，三者断恶习气……”就是说不杀生（经常放生）可以升起慈悲善心，可以断掉恶习气，这就是戒色前辈们提倡“放生有利于戒色”的理论依据。事实依据，就是很多戒色前辈放生之后，感觉自己戒色明显顺利了很多。

没有行善累积的福德，想戒色成功比较难，至少障碍重重。关于行善对戒色的重大作用，再次推荐大家阅读寡欲清心前辈写的《身无正气福德，戒色难以为继》以及他写的一系列戒色文章，大家一定会受益匪浅。

综上所述，戒色一定要积极行善、利益他人，这对于戒除恶习具有非常大的帮助。行善是一个很好的戒色利器，大家千万不要忽视了。

下篇：行善与改命

行善改变命运

对于命运的看法，无非三种：

一是自由论。认为人没有命运，人生的一切遭遇都是偶然的，自己可以随心所欲的把握命运。

二是宿命论。认为人生的一切都已经提前注定了，一切遭遇都是必然的，自己的努力在命运面前没有作用，人生的一切都得按照命数走。

三是立命论。承认人是有命运的，但命运是自己行为造成的结果，通过改造自我就可以改造命运，不受命数约束。

自由论、宿命论都是错的，二者走了极端。自由论太浅薄，宿命论太悲观，立命论是正确的，走的是中道。立命论目前讲得最好的一本书就是明代进士袁了凡先生所写的《了凡四训》。

世界上的一切事物都遵循物理学的“能量守恒定律”。也就是说，一切都不会无缘无故的产生，也不会无缘无故的消失，有施力的发出，就一定有反作用力的回报。我们的思想行为也一样，都会产生相应的反作用力，施善、恶于人，必将返于己。付出什么就会得到什么，我们的所作所为，必将在未来的某个时空点由我们自己来承受。正如大家都熟悉的那句话“出来混，最后总是要还的”，这就是千古不变的“种瓜得瓜，种豆得豆”的因果律。

一个人的命运是靠自己努力争取来的。如果在生活中努力奋斗了，却依然运气平平，这就说明自身福德不够，需要重视积累福德。如何积累福德？唯有改过行善。行善不仅能戒掉淫习，还能改变命运。

提到行善，《了凡四训》这本书就不得不读。《了凡四训》是明代进士袁了凡的传世名作，是善书中的经典之作，由“立命之学”、“改过之法”、“积善之方”、“谦德之效”四篇文章组成。书中详细记载了袁了凡先生改造命运的经过和改造命运的方法。清代曾国藩对《了凡四训》最为推崇，他读了《了凡四训》之后改号涤生。涤者，取涤其旧染之污也；生者，取明袁了凡之言“从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生也”。曾国藩将《了凡四训》列为子侄必读的第一本人生智慧之书。

《了凡四训》记载，袁了凡先生原来被算命先生算定短命、无子、没有中进士的命，科举仕途平平。他的前半生还真的被姓孔的算命先生算得很准：

“孔为余起数：县考童生，当十四名；府考七十一名，提学考第九名。明年赴考，三处名数皆合。复为卜终身休咎，言：某年考第几名，某年当补廪，某年当贡，贡后某年，当选四川一大尹，在任三年半，即宜告归。五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝，惜无子。余备录而谨记之。自此以后，凡遇考校，其名数

先后，皆不出孔公所悬定者。独算余食廪米九十一石五斗当出贡；及食米七十一石，屠宗师即批准补贡，余窃疑之。后果为署印杨公所驳，直至丁卯年，殷秋溟宗师见余场中备卷，叹曰：“五策，即五篇奏议也，岂可使博洽淹贯之儒，老于窗下乎”！遂依县申文准贡，连前食米计之，实九十一石五斗也。余因此益信进退有命，迟速有时，澹然无求矣。”

白话翻译：

算命先生推算袁了凡先生不同级别的升学考试名次，每次都算得很准确，原文是“自此以后，凡遇考校，其名数先后，皆不出孔公所悬定者”。

升为贡生时出了一个小插曲。算命先生推算袁了凡食廪米九十一石五斗的时候可以提拔为贡生，可是他食米七十一石时，有位姓屠的老师很欣赏了凡先生，准备提拔补他为贡生，他怀疑算命先生算错了。后来提拔他的报告被上级部门姓杨的官员驳回了。直到西元 1567 年（丁卯年），一位姓殷的导师看他文章写的好，给上级打报告提拔他为贡生，结果上级部门批准了。这个时候他正好吃了县里发的廪米九十一石五斗，与算命先生算他吃廪米九十一石五斗升为贡生完全吻合，从此他相信命运确实存在了。

后来他去栖霞山中拜访云谷禅师，禅师告诉他改命之道。他听从禅师教导，通过改过行善之后，命运发生了重大的改变，喜生贵子、高中进士，由 53 岁的短命延寿 21 年，活到了 74 岁长寿而终，完全突破了命运的束缚。行善带来福报，福报决定命运。了凡先生大力行善可以改变命运，我们运用行善来戒除一个小小的恶习又算得了什么？又有什么不可能的呢？

举个现代人行善改命的例子。上文提到的戒色前辈“寡欲清心”在大量行善之后，命运发生了一系列好的转变：

（1）身体方面：许多疾病都不治而愈或者症状减轻，失眠和内分泌失调所导致的痤疮等顽疾不治而愈，白塞氏症、重度过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、听力下降等得到了痊愈，前列腺炎也恢复得很好，以上各病不吃药而自行痊愈。

（2）财运方面：因为捐款八千元为某地区农村修建了防护堤，挽救了三十多户人家的住房免遭泥石流的破坏，感召了拥有很多房产的善报，而且各项投资都获得了丰厚的回报。

（3）事业方面：业务发展的很顺利，蒸蒸日上。

（4）情感方面：夫妻和睦。

按照他自己的话讲“这些年真够幸运的，几乎有愿必满”。欲知寡欲清心行善改命运的详细经历，请大家参阅他写的《节欲行善九年，如人饮水，冷暖自知》等多篇文章。

本人在成功戒色后一直坚持改过自新、大力行善，几年之后发现自己原来不好的面相、手相都变好了，短命之相消失了，显示自己未来的命运比原来好了很多。因为本人对于周易、八字命理学、相学、各种占卜预测学有一定的研究，所以可以肯定自己的命运在一定程度上发生了好的改变。根据我的改命经历验证，善有善报确实是存在的。不过要想改变命运，善行必需积累得比较深厚达到一定量，才能扭转命运走向。

人是有命运的，算命术虽然可以推算出命运走向但是不能改变命运，是不究竟的。虽然一个人的人生轨迹会受到命运的约束，但命运是掌握在自己手里的，通过学习传统文化，改过自新、修身积德，脚踏实地在生活中奋斗，一定会突破命运的约束，创造新的人生。

《周易》说：“积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃”。“命自我立、福自我求”，如果自己命运不好，就要学习《了凡四训》改过自新、积极行善来改变命运。《了凡四训》是文言文，有很多大德对《了凡四训》进行了白话讲解，大家可以找这方面的书籍学习，或是到网上听大德的讲解。

行善改命三大误区

误区一：把行善当成逃避困难与投机取巧的捷径。

行善没错，但是不想在现实生活中踏踏实实努力奋斗付出，却想通过行善逃避现实、逃避困难来实现人生逆袭，那就错了。

【案例】戒友甲

我目前就是很多事情不想努力奋斗、逃避，想投机取巧通过行善来取得成功。我去年放生曾祈祷上天保佑我英语四级考试通过，结果现实给我一击。我今年继续向外求，祈求上天让我考上机械专业研究生，这样我就不用每天像别人那样傻傻奋斗了。我还嘲笑别人不知道这个，别人拼命奋斗太傻了。我祈祷上天保佑我考研成功、前途光明，只需要每天多诵经、行善就能全部实现，其实自己一直在逃避，不敢面对过去。

点评：世间法自有它自己的发展规律，比如考研，不去努力学习知识点却想考上，大家觉得可能不？把行善当成逃避现实困难与投机取巧的捷径，行善的动机就错了，结果怎么会好呢？

误区二：错误理解因果报应的规律。

针对戒友甲的错误观点，戒友乙进行了驳斥。戒友乙驳斥了戒友甲不想立足现实努力付出，却想投机取巧依赖行善获得人生成功的观点，这是有道理的。但是，戒友乙接下来所说的这些驳斥观点就有问题了。

【案例】戒友乙

照你这个思路，很多戒色前辈做了那么多好事，早就应该是中国首富了，为什么不少上过富豪榜的人却是吃喝嫖赌、绯闻不断的人？等你求了3、5年甚至更长的时间，放生持诵做了很多，命运依然没有好转，过得不幸福，现实就会让你跳出来。我在寺院待过很长时间，见过很多虔诚的佛教徒善事做了不少，却依然过得很惨。做点好事、念念经、放放生就有好报，世上的事情如果那么简单，还会有那么多的烦恼吗？

点评：戒友乙的这些驳斥观点是错的。错在哪里了呢？错在对因果的认识不正确。

因果成熟的规律：一是延后性。比如种庄稼，春天播种秋天收获，是有一个过程的，不一定是春种立刻就春收了。二是不定性。比如青少年时期行善，善报成熟的时间有可能在青少年时期当下就报了，也有可能在中年或老年时期得到善报，甚至可能来世报，这四种可能性都存在，果报是迟速不定的。显然，戒友乙对于因果成熟的规律缺乏正确认识。

戒友乙说很多学佛行善的人命运不顺，而很多有恶行的人命运很好，这种表面现象是存在的，但是并不能因此就认定善有善报、恶有恶报的规律不成立。因果通三世，行善者不顺是此人过去世的恶业先成熟了，善报暂时没有现前；作恶者命好是此人过去世的善业先成熟了，恶报暂时没有现前。一旦时机成熟，善必定有善报、恶必定有恶报，因果报应是绝对不会错乱的。

陈毅元帅说过一句话：“善有善报，恶有恶报；不是不报，时候未到。时候一到，一切报销！”是时候未到，不是没有因果报应。况且古代圣贤明训：“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离”。因果报应之理极其错综复杂，戒友乙以一时一地的暂时表面得失、个人肤浅的认知来妄断因果之有无，完全是错误的。

《易经》曰：“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。“善则吉，恶则凶”此乃千古不易的定律，大家一定要具备慧眼，建立正知正见，不要被一些表面现象以及错误的见解所迷惑和误导。

误区三：“全部布施”的错误说法与个别侥幸成功案例的误导性。

（按：因为有不少人被网络帖子“全部布施”的改命说法严重误导和伤害，为了类似悲剧以后不再发生，本文以客观态度予以批判。本节内容的正式题目：如何正确行善改造命运）

如何正确行善改造命运

不知何时在学佛者当中流传着一种 “统统布施、全部布施”的说法，也就是把钱全部捐出去行善，命运就好了。“全部财布施”这种说法很不可取，与佛经说法严重不符。

因为“全部财布施”说法的流行，在2000～2010年之间，网络上出现了网名“妙某”因为“全部财布施”而改了婚姻不顺命运，以及网名“刘某”因为“全部财布施”放生而改了自己穷困命运的改命成功案例帖。

“妙某”是一个学佛者，他发帖说自己是出身农村的“穷小子”，算命的说他婚姻不好。他工作后把每个月的工资全部捐出去行善，连续全部财布施了三年，几乎分文不剩，最后改命了。一下子什么都有了，娶了贤惠有钱的老婆，布施的

钱成倍回来了，工作上被破格提拔了，从科员提为本系统最年青的正科级中层干部之一。他写的改命帖子不是一篇，而是一个系列。该系列文章在2010年前后的网络上很火爆，70后、80后的学佛者大多数都知道此人。他曾经搞了一个改命专修网，目前虽然已经关闭了，但他的文章在90后、00后中的影响力依然还在。2010年之后，“妙某”以“穷小子”名义又在网络上写了一篇自己改命的帖子。

“刘某”也是一个学佛者，他是把每个月的收入全部捐出去放生，放生放到绝望、放到身无分文，依然坚持放生，最后改命了，财运变好了，找到好工作了。他这个放生改命系列的帖子曾经在2010年之前的网络上也很火爆，目前在网上消失了。70后、80后的学佛者大多数都知道这个人的放生改命经历。

“妙某”、“刘某”发帖子的初心是好的，是想利益他人的。但是他们“全部财布施”成功改命的经历与行为，难免会影响和误导网友。有些网友模仿他们的行为，把钱全部捐出去行善想改变命运，结果善报并没有立刻出现，反而是身无分文、什么也没有得到，下场很惨。这些网友因为不顺心，导致埋怨佛法不灵、放弃学佛，甚至造下诽谤三宝的恶业。

如何正确财布施？

佛经是如何讲财布施行善的呢？佛陀在《心地观经·厌舍品》开示：“一分财宝，常求息利，以瞻家业。一分财宝，以充随日，供给所须。一分财宝，惠施孤独，以修当福。一分财宝，拯济宗亲，往来宾旅。”

翻译成白话文：

钱的四分之一存起来家用，四分之一日常开销，四分之一布施行善，四分之一人情往来。

（按：也就是说，75%的钱财用于自身发展，布施钱财数量仅占自己钱财总量的25%。25%应该是财布施的最高量，布施完全可以低于这个量。比如，每个月布施的钱财不超过月收人的25%，或是更低的比例都可以。）

这才是正确的财布施（捐款行善）行为。

佛经没有说过钱财全部布施（捐）出去的话。行善布施要遵循“依法不依人”

原则，不管“统统布施”是谁说的，不符合佛经就不能听信，布施钱财一定要以佛经为根本依据。

几点忠告总结如下：

（一）对于成功者的言论，不可一味偏信。

“妙某”自称穷小子，其实他并不穷，他的命是个有福报的好命。此人虽然出身农村，但不表示命不好，除了婚姻不好之外，他的财运和工作方面的福报本身就不错。虽然他的命运确实是通过后天行善改了一部分，但是不能忽视他先天命数里本身就有的福报。他的命运改变不仅仅和今生后天行善有关，也与他先天命数中本有的福报有关。

很多有钱人小时候都很穷。比如影视巨星周润发，小时候家境贫寒，中学毕业后辍学去酒店打工，可是现在周润发却拥有 56 亿港币资产。创办京东商城的刘强东，出身农村自幼家庭贫寒，考上大学后无钱交学费，村民凑了 500 元送刘强东去北京上学。刘强东大学毕业之后创立京东集团，在 2020 年《财富》世界 500 强排行榜中排名 102 位，成为亿万富商。出身贫寒的富豪太多了，一个人小时候穷，就能断言将来一定是穷命吗？出身农村、小时候穷困，并不表示以后真的穷。“妙某”说自己是“穷小子”，事实真相并非像他自己所说的那样简单。

（二）“全部财布施”改命行为，是一种走极端的、具有赌博性质的行为，绝对不宜提倡与模仿。捐款行善一定要走中道，不能走极端。

“妙某”与“刘某”写自己改命帖子的初发心是好的，是想帮助其他人的。然而，这种全部财布施改命得福报的经历存在一定的误导性，很容易让人产生“只有全部财布施才能改命”的错误见解。

“全部财布施”的结果，如果运气好还好，如果运气不好下场很惨，是一种冒险的赌博行为。“妙某”与“刘某”是侥幸成功了，他们这种极端案例在网上广为流传会造成不良负面影响。负面影响就是模仿者可能一无所有、下场悲惨，这样的负面影响案例已经出现了。

“妙某”在帖子中说自己出身农村很穷、很悲惨，又说自己改命后婚姻好、老婆贤惠、岳父家富有、自己工作上出人头地、有财富。其实，“妙某”除了婚

姻不好之外，他命数中的财运和工作运气本身就不错。不知道内情的读者以为这些好运气全部都是他的“改命福报”，十分向往他的“改命福报”。特别是对于有“迫切改命需求”的人，会去表面模仿他的这种全部财布施行为，从而导致生活陷入严重困境。“妙某”说自己家里穷，上大学借了一万多元做学费，工作之后他要还钱，他还有日常的开销。那个时代工资普遍都低，他刚参加工作不久工资更低。根据他文章透露的收入信息，可以判断他全部捐款三年也就布施了 3 万多元。

有一位网友看了“妙某”的经历而模仿他的行为，把钱全部捐出去行善，想改善自己的婚姻。他捐款的数额与行善的力度远远比“妙某”大，捐款行善十几万元。结果不但没有立刻得到与他类似的好结果，反而很倒霉（善报暂时没有出现，恶业先成熟了），生活也因为没钱了而陷入困境，无钱无妻，一无所有。这就是盲目相信成功者一面之词导致的血淋淋惨痛教训！

最近有一位网友发帖，说自己工作十几年，将收入大部分都用来放生行善了，如今却穷困潦倒，一无所有。他说：“从开始学佛到现在十年了，出来工作也十几年了，一分钱没有存到，依然穷困潦倒，什么都没有，成家立业，一事无成。我每月工资是三五千块的样子，我把大部分的钱都用于放生（并做了其他善事）。这些年来，放生了十三到十五万元的样子。有时候放到身上一块钱都拿不出也要放，甚至借钱也要放。沉迷于放生，放到有时候感冒也没钱治。总想着放生可以改变命运。”他工作十几年放生 15 万元，收入全部捐出去行善了，一分钱没存，结果穷困潦倒，什么都没有。估计这位网友是模仿了“刘某”全部捐款放生改命的行为。放生行善本身没错，但是走极端的把钱全部捐出去放生行善就有问题了，大家要吸取教训！

以上两位模仿者把钱全部捐出去行善，目前穷困潦倒是因为善报暂时没有立刻现前，而不是没有善报。如果他们每月捐款行善的数额低于工资收入的四分之一，即使善报没有立刻现前，也不至于穷困潦倒，什么都没有。（按：他们的善事是不会白做的，因缘成熟了一定会有善报。摹仿“妙某”的网友会看相，虽然他想要改变的婚姻当前没有发生改变，但是他的前途却变好了。至于摹仿“刘某”

的网友命运肯定也在无形之中有所改变，只是他不知道而已。善有善报是不会错的，只是以常人的有限见识无法发现而已。这两位模仿者目前也认识到把钱全部捐出去行善的行为有问题了。）

以上两位模仿者的惨痛经历，给了大家一个警示。把钱全部捐出去行善的改命行为，是不能模仿的。类似全部捐款行善而善报没有立刻现前的人，不仅仅只有这两位网友，还有好几个。希望本文能阻止类似的悲剧继续发生！希望大家理性行善。

总之，捐款行善可以改命没有错，但是走了极端把钱全部捐出去行善，这种做法真的是有问题的！“全部财布施”改命行为，是一种走极端的、具有赌博性质的行为，绝对不宜提倡与模仿。

（三）对成功者的经验要理性分析，不宜表面模仿、简单化认识。

为什么行善力度比“妙某”、“刘某”大的人，没有当下就得到自己想要的结果呢？因为这些模仿者的先天命数没有“妙某”、“刘某”的先天命数好。也就是说“妙某”、“刘某”先天命数中的福报远远大于这些模仿者先天命数中的福报。举个例子大家就明白了，“妙某”、“刘某”一开始就站在山顶上，而这些模仿者一开始就站在山脚下，怎么努力都达不到“妙某”与“刘某”的高度，因为起点太低、根基太差。

总结一个观点，大家思考对不对：改造命运，不仅受到后天努力的影响，也会受到先天命数的限制。付出相同的努力，先天命数好的人改命幅度看起来就大；先天命数差的人改命幅度看起来就小。

“妙某”成功改命的原因是复杂的，连续三年把每个月工资全部捐出去行善只是其中一个原因而已，他本来命运就不差也是改命的重要原因，而这一点“妙某”在他的帖子里根本就没有讲。对于“妙某”改命的真实原因大家要全面理性认识，不能简单化、片面化理解。对于“刘某”放生改命的真实原因，也应如此理解认识。

人与人的先天福报厚薄是不一样的，后天的外缘与际遇也不一样，不能表面去模仿成功者后天的经历与行为。即使模仿了，也不一定就能得到相同的结果。

别人的成功经历你看看就行，切勿表面模仿，也模仿不了。成功者的努力精神你可以学，成功者的个人经历你无法复制，因为人与人的命运不同，你必须走自己的路。所以，对于任何成功者的经验我们都要以理性、辩证态度看待分析。

（四）“全部财布施”并不是改命的保障。

把钱全部捐出去行善改命的行为绝对不可学，即使你“全部财布施”了也未必当下就能立刻改命得到你想要的结果。“全部财布施”的说法有严重流弊，因为已经有好几个网友信了“全部财布施改命”的说法，把钱全部捐出去行善求福报改命，结果都过得很不顺心，想要的结果并没有立刻得到。

我们要知道行善的善报出现的时间是不确定的，不一定当下就报了，也许几十年后才报，甚至今生不现前而是来世报。这些网友做的布施不会白做，善的果报以后一定会现前的。然而，你把钱全部捐出去了，万一善报没有在当下立刻现前，没有了钱你在当下怎么生活呢？

行善改命也不是这样改的。大家要想想《了凡四训》说过把钱全部捐出去行善就可以改命的话吗？显然没有。了凡先生虽然大量行善，但他并没有把钱全部捐出去行善一点都不留。

真正行善改命，捐款行善的钱财应该低于自己收入的四分之一，应该是细水长流式的行善，而不是大水漫灌一下子把钱全部都捐了。全部都捐了，如果善报没有立刻现前，连自己的生活都没有保障了。如果按照佛经讲的布施钱财占自己钱财总量的25%，即使没有改命，也就是善报没有立刻现前，你也可以生存下去。应该信佛经所说，还是信网络上的这些人？有理性思维的人自会做出正确判断。

网络上那些全部财布施改命的帖子主观上在救人的同时，客观上也产生了误导人的流弊。所以，布施钱财一定要依据佛经的说法去做，不能按照“全部布施、统统布施”的说法去做。

改命中观论

认为改命容易和改命很难的观点都是错误的。改造命运，要秉持“改命中观论”的正确态度，盲目乐观的“改命速成论”与盲目悲观的“改命难成论”都是要不得的。

“改命中观论”是既不盲目乐观，也不盲目悲观，用历史的、发展的、长远的眼光看待改命进程，既对改命的曲折性、艰难性、复杂性、长期性有冷静清醒认知，同时又保持高度的战略定力与改命自信（相信可以改命），是一种辩证的、理性的改命认知。

有很多人改造命运缺乏“改命中观论”的认识，抱着求速效的急功近利心态，把改造命运想的过于简单了，下面这个案例就比较有代表性。

【案例】网友上半夜

我轻松筹布施了几万，每月各种布施的总额占工资的1/3至1/2的程度，远远超过那些求各种疏发愿布施收入的人布施的钱。以前不布施还好，现在工资比不过同事，和同事的差距竟然越来越大，感觉自己越布施越穷。

此人行善改命的认识错误如下：

误区一、见解不正，行善捐款的钱财超过了每月收入的四分之一。

上文说过了，正确的行善积德，捐款的钱应该低于自己收入的四分之一，应该是细水长流式的行善，而不是大水漫灌，一下子把钱全部都捐了。此人每月大量捐款，而他的同事不捐款，从当下看钱财肯定是比同事少了，实际上善报只是没有在当下立刻现前而已。从长远看，财布施得财富，是不会穷的。如果因此就认为“越布施越穷”，完全是错误见解。如果想当下不穷很容易，把每个月的捐款数量减少为月收入的四分之一或四分之一以下。

误区二、行善渴望立刻回报，得失心太重。

《道德经》讲“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。”就是说，自己行善积德了，心里却不执着，认为是自己应该做的，也不奢望善报，这才是行善积德。自己行善积德了，心里很执着，认为自己积德了就应该有善报，想立刻得到善报，这种行善积德就打折扣了。此人的问题是：行善后太执着善报，没有放下得失心。

正确行善改命的心态应该是：“为而无为”，也就是“只问耕耘、不问收获”。“为”是提起，是行为上积极行善积德，是“只问耕耘”。“无为”是放下，是心态上对于行善的结果（善报）不执着，根本不考虑善报何时能现前，根本不在意是否能得到回报，认为行善是自己应该做的本份，做了就做了，没有想着要从行善里得到什么好处，是“不问收获”。

行善真正做到了“为而无为”，内心放下了得失心，安住当下把眼前的路走好，到时候该来的自然就会来，善报反而会意外出现。行善放不下得失心，执着于行善得善报，念念不忘要得到好结果，不但导致自己心浮气躁，善报也不见得就会立刻现前。

误区三、错误认识因果律，忽视了果报的延后性、不定性，主观认为行善的善报一定会在当下立刻出现，这是目前很多年轻人行善改命最常见的误区。

关于这一点错误认识，目前没有看到任何一篇网络文章能够清醒指出来。相反，很多网络文章都是不断给人灌输有偏差的观念，让人误以为行善的善报一定会在当下很快就报了。行善必有善报，但是这个善报的时间是不确定的，有可能当下很快就报了，也有可能 5 年、10 年甚至 20 年、30 年之后才报。此人想当然的认为自己行善了一定会在当下很快就报了，这显然是有偏差的认识。他的这个认识误区，很有代表性。

如果想要行善的善报比较快的当下报，可不可以做到呢？也是可以的。像了凡先生一样广行善事，积累深厚的阴德，就有可能当下报。或是做了一件或几件救人命的大阴德善事，也有可能当下报，古代与现代都有这种案例。

行善要遵循中道，大家还是要做好长期持续行善得到好报的心理准备。能当下报当然好，暂时没得到希望的结果，也不要抱怨，只管继续去做就好了，时机成熟，善报自然现前。

误区四、犯了“改命速成论”错误，缺乏“改命中观论”正确认知，对于改命的曲折性、长期性缺乏冷静清醒认知。

此人的改命心态就是求速效的急功近利心态，以为改造命运可以短时间内速成。《了凡四训》讲改命“至修身以俟之，乃积德祈天之事。……曰俟，则一毫

觊觎，一毫将迎，皆当斩绝之矣。” 要将“觊觎”、“将迎”两种心去掉。“觊觎”“将迎”就是期待心态、急功近利心态，想立刻见到行善好处。显然，他在“觊觎”“将迎”，就犯了这个错误。

总之，此人对因果的认识、对改命的认识，以及行善的心态等诸多方面都存在一系列的错误。这些认识误区不纠正，他想如意也很难。

“命运完全可以改造，但也不是轻松容易的事”，这句话就是“改命中观论”的最直接表述，是一种中道改命认识论。真正要想改造自己的命运，要做好持久战的最坏心理准备，没有三、五年甚至十几年脚踏实地改过、积善的过程，想改变命运也比较难。

正确看待改造命运

改命是有一定限度的，是在你原有命运基础上的改善，不是没有边际限制、天马行空、随心所欲的改命。

举例来说，某人是财运极差一个月收入不到一千元的贫困户命，可以改为温饱型命、小康型命，想改为千万财富的大富命，可能性微乎其微。如果他是百万财富命，改为千万财富命是很有可能的。

对了凡先生改造仕途的分析：

了凡先生命数中本来就有当 3 年半县官的命，《了凡四训》原文讲“当选四川一大尹，在任三年半”，大尹即县官。了凡先生大力行善之后中了进士，“丙戌登第，授宝坻知县”。宝坻县在哪里？天津附近，也就是京城附近。从偏远的四川地区转移到了富饶的京城附近宝坻县做县令，官运也延长了。县官命的地点变好了，时间变长了，改善了命运，比原来的命运更好了。

对了凡先生改造寿命的分析：

了凡先生原来命数只能活 53 岁，后来行善积德活到了 74 岁。74 岁是一个不长不短的命数，天生命长的人不改命也可以活到 74 岁甚至更长。实际了凡先生的改命力度很大，延寿 21 年，只是由于了凡先生先天命数里的寿命基数太低只有 53 岁，所以改为 74 岁看似一般了。如果了凡先生先天命数里的寿命基数是 73 岁，以他的改命力度可以活到 94 岁，看起来就惊艳了。了凡先生的修为够高

了吧？以了凡先生的修为尚且做不到由53岁改到94岁。

了凡先生原来命中没有进士命、没有后代子孙，通过改过行善他高中进士，也有了子嗣，这是他命数中所没有的，确实是突破了命数。

通过以上分析再回头看“改命是在你原有命运基础上的改善、改良，不是没有边际、随心所欲的改命”，对不对？

对于改造命运，大家要有一个正确认识：改造命运，一定要保持理性思维，头脑要冷静，立足现实而不能脱离现实，以正确的态度和方式(捐款)行善，秉持“改命中观论”去改造命运。

（按：以上谈了关于改命的三个要点：行善改命三大误区、改命中观论、正确看待改造命运。能如此理性分析改造命运，在网络上、书上很少见到，希望对大家有所启发。）

几点真诚忠告

以下忠告不仅仅适用于戒色，也适用于大家未来的人生路。这些忠告有些人是知道的，但是他们不会公开给你讲。没有人生阅历是说不出这些话的，请大家珍惜：

1、对别人的成功经验与成功经历不加思考地全盘接受，是危险而有害的。

2、有些事并没有成功者自己说的那么简单。成功者公开经验的背后还隐藏着一些永不会公开的内情，而这些内情才有可能是导致他们成功的真正因素。

3、有一些成功者的经验根本没有用，因为那些经验根本就是错误的。然而，那些成功者自己都不知道。

4、在某成功者身上有效的成功经验，不等于在你身上也有效。别人这样做成功了，不等于你这样做也会成功。

5、成功者的人生成功经历是个案，具有独特性，你无法复制模仿。成功者的经历你看看就行了，你去表面模仿的结果基本是失败。

6、如果成功者说的，你就当作全部；他们没有说的，你就当作没有，那你就天真了。

7、成功背后的因素很复杂，成功经验的真实性也很难判断，成功者们会有意无意地美化和包装他们的经验，而这一切都在干扰你的正确判断。

8、不要盲目迷信崇拜某些成功者以及他们的经验，不要被他们身上的成功光环所迷惑，他们成功的一个重要因素可能仅仅是比你的命好罢了。

9、并非所有成功者的经验都不可信、不可学，只是提醒你一点：人家说什么，你就信什么，太不明智了。

以上这些忠言，等大家（特别是广大年轻戒友）有了丰富的人生阅历，就知道宝贵了。

现在网络上有些人写的戒色帖子和行善改命的帖子，有忽悠人和心灵鸡汤的成分，你全信了就中毒了。这些帖子给人教的戒色方法与改命方法是有问题的，我们看了都感觉害怕，真是雷死人不偿命！这些人也真敢写，而不少年轻人没有多少人生阅历，心地单纯善良，也真敢信他们的说法。唉！

古人讲：“尽信书，不如无书”。现实生活的经历与教训，才是你最好的人生课堂，才是你最好的人生导师！

日行一善的途径

行善不是有钱人的专利，即使没有钱，一样可以“日行一善”。行善不在于给予了多少，而在于我们有没有一颗同情和善良的心。善是我们发出内心的同情与善心，就在我们身边、眼前，就在一念间，就在我们举手投足中。

行善大约有十类：第一与人为善；第二爱敬存心；第三成人之美；第四劝人为善；第五救人危急；第六兴建大利；第七舍财作福；第八护持正法；第九敬重尊长；第十爱惜物命。尝试举例如下：

第一、与人为善

扬人善，见他人有微小长处可取或是小善，广为宣扬。时常谈论善事和别人的优点。

凡日用间，发一言，行一事，不为自己起念。

看到别人的善举，心生欢喜与赞叹。

不扬人恶，别人的过失包容不说，背后不说别人的坏话。

不欺侮弱者，替弱者说话，帮助弱者解脱窘境。

把自己的技能、成功诀窍与同学、同事、朋友分享；解答同学、同事、朋友的疑难问题。

关掉学校、单位没有关的水龙头和灯。

在学校、单位办公室，主动拿报纸、打扫卫生。

清扫学校、宿舍、单位楼梯，不只是自己这一层。

看到积极、健康、对人有益的文章、图片、音乐、视频或是专业方面好的学习资料，主动与别人分享。

第二、爱敬存心

赞美他人。

对来乞求、求助的人，不生厌恶心。

不促成恶事，不嗜爱杀生。

与人约定，不失信。

不忘故友的情谊。

捡起地上的纸片、果皮，扔到垃圾箱里，将路上的绊脚石搬掉。

遇到问路的人，耐心详细解答。

给无盖的窨井插个醒目标志。

与人方便。如果你有车，允许他人搭顺风车。

阻止破坏公物、花草树木、爬树的小孩子。

撕掉一张别人已不可能兑现的欠条。

第三、成人之美

见人行一善事，或其人志可取而资可进，皆须诱掖而成就之。或为之奖借，或为之维持；或为白其诬而分其谤；务使之成立而后已。

不记人过，不暗中使坏破坏别人的声誉和好事。

在跟别人合作时，多做一些工作，不对人炫耀。

大风天，扶起倒在地上的自行车。

参加临终关怀之类的志愿者活动。

帮人提重行李。

街头卖艺者表演结束时带头鼓掌，并放一些钱。

天晚了，看到路边摆摊的阿公、阿婆还有一些水果没卖完，买下来，让他们早点回家。遇到酷暑、严寒天气摆地摊卖水果的小商贩，买一点。

遇到勤工俭学的学生，看他（她）们卖什么，适当买点。

公共厕所没纸了，正好自己有，留一张放在干净的地方。

捡到财物，归还失主。找不到失主，交到警察手里。

结伴郊游归来，清点相机里拍到的人，给他们一一寄照片。

第四、劝人为善

凡与人相处，当方便提撕，开其迷惑。

劝人为善以口，或以网上发帖的形式。

一时劝人以口，百世劝人以书，助印流通善书。

第五、救人危急

发生地震、水灾时，积极捐款捐物。

送钱、物给需要帮助的人，不透露自己的信息。

故友有难，竭力济助。

帮助、资助一两个贫困学生。

大家一起取笑或说一个人的坏话时，帮助那个人说好话。

施人茶饭，以济饥渴。有美好的食物分送他人。

第六、兴建大利

为贫困地区医疗、教育事业捐款，捐资修路、修桥。

随缘举报黄色网站。

如果身体健康，参与无偿献血，救人危急。

上网宣传戒邪淫，看到劝善、助人的好帖，回帖、点赞、顶起，让更多人看到。

转发或顶起《戒色七部曲》实修体会好帖、解答新人疑问、分享个人戒色经验等。

实无善事可做，网上坚持以各种方式宣传推广“系统戒色”理念与《戒色七部曲》，让他人快速摆脱邪淫恶习的困扰。

助印流通劝善善书。

第七、舍财作福

为灾区捐款、捐物，或做一些救助工作。

捐资济贫、做社会慈善事业。

看到乞讨的人，给他一点钱或吃的。

第八、护持正法

圣贤庙宇，经书典籍，敬重而修饬之。

供养佛法僧三宝。

宣传中华传统文化，尤当勉励。

第九、敬重尊长

家之父兄，工作单位之上级领导，其他凡年高、德高、位高、识高者，皆心存敬意。

孝养父母，经常与父母聊天。经常回家看看，买些好吃的给父母，一次一善。

关心孤身在家的长辈亲戚，与他（她）聊天或打电话，一次一善。

帮老人推车、提重物等。

在公交车上给老人、孕妇让座。

第十、爱惜物命

不杀生，即不杀害、伤害动物。

每月或每周不定期买些鱼类、鸟类等生命，去湖泊或野外做些放生的善事。

四不食：闻杀不食、见杀不食、自养者不食、专为我杀者不食。

素食一餐，一善。

爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。

放走误入你家中的虫蚁、小动物。

走路遇到虫蚁，避开不踩。

喂食流浪的猫、狗。

冬季万物凋零，鸟类不易觅食，每天在窗台上、阳台上放一些小米、谷物之类的食物，喂食鸟类。

把单位坏的桌椅、灯盏修一修。

不嫌弃粗衣淡饭。

生活节俭不浪费。

每次吃饭要吃完，吃不完打包带走。

用旧的东西要扔掉，单独用袋子包起来再扔，不要跟其他生活垃圾混在一起。

从事善的行业，要尽职尽责，如教师、医生、义工者、公共服务业者。

最后一条：劝化他人跟你一起“日行一善”。

善行无穷，不能殚述，由此十事而推广之，则万德可备矣。

总　结

总之，努力改正自身毛病习气，立足现实脚踏实地奋斗，积极行善，不但可以戒除邪淫恶习，还可以改造我们的命运。愿大家不要被命运束缚手脚，做一个自强不息勇于改造自己命运的勇士！

也谈如何奋斗

奋斗是《戒色七部曲》第六条，具有实现戒色成功与人生成功的双重功效。如何找到自己的人生意义？如何奋斗才能实现逆袭获得人生成功？本文就这个问题给出了参考答案。

目录索引

上篇：奋斗与戒色

奋斗的戒色作用、奋斗的人生意义、“戒色逆袭奇迹”是怎样炼成的

下篇：奋斗与人生

人生奋斗九法则、如何过好每一天、时间管理九大原则、十二句人生箴言、三个情绪管理良方、如何提升执行力、如何活出成功人生

上篇：奋斗与戒色

奋斗的戒色作用

奋斗，就是树立自己的人生理想、远大志向，把时间与精力都投入到学业、事业之中，为了拥有美好的前途和幸福生活在现实生活中努力拼搏。

奋斗就是戒色法，是众多“中弘期”戒色前辈们共同认可提倡的。比如，戒色论坛元老级前辈“小小”一直强调戒色一定要融入到生活里，去积极的面对生活、充实生活，最终色才不戒而自戒；戒色论坛版主“寡欲清心”在《找回因手淫失去的美好》一文中讲到“为了更好更快的减缓或消除性幻想的惯力，就必须寻找心灵的依托和树立切实可行的奋斗目标”；戒色论坛原管理员“汉军威武”在戒色论坛置顶提醒“每天在论坛的时间不超过一小时，认真生活，不做现代科技的奴隶（按：也就是每天上网不超过一小时，戒色不脱离生活）等等，众多前辈强调奋斗对戒色的重要性不胜例举。

“中弘期”戒色前辈们一直强调戒色功夫在戒色网站之外、在生活中，反观当前戒色界成千上万的戒友都走错了戒色路，天天执着于在内心里斗所谓的心魔，戒色完全脱离了生活，都没有按照“中弘期”戒色前辈的建议去戒色。是前辈没有提醒？还是现在的戒友根本不知道“中弘期”戒色前辈们的经验？还是其他原

因？

有人说“不管什么戒色法，最后都要回归到断念上。”这个观点完全错了！断念仅仅是戒色中一个微不足道的小点，而不是全部内涵。正确的观点是：不管什么戒色法，最终都要回归到健康生活上。健康生活就是生命的全方位重建、生命重生。生命重生，不就是在现实生活中为美好生活而努力奋斗吗？戒色的最终目的是什么？不就是回归健康、正常的生活，做一个正常人吗？如果戒色最后都回归到断念上，即使你成为一个断念高手又怎样？在虚拟戒色世界里称王称霸？你的现实生活呢？

【案例】戒友嘻哈小左

看了《戒为良药》2 年了，现在戒了 200 天左右，每天断念，但是越断越烦，感觉有神经症、强迫症，总是强迫想一些事情。

点评：用断念方法戒了 200 天，算是成功了。可是这样戒色是一个正常人的状态吗？是你想要的戒色结果吗？

【案例】戒友双

做为看了《戒为良药》不下两遍的我来说，《戒为良药》最大的价值在于深刻认识到了邪淫的巨大危害！这一点非常感谢飞翔！但也让我陷入一个误区无法自拔，就是老是看戒色文章，老是琢磨着去提升觉悟，但还是屡屡破戒，生活工作也是一团糟！

接触《戒色七部曲》后，我变了，不再执念于看戒色文章，不再执念于提升自己的觉悟，不再战战兢兢如履薄冰的观心断念，谁怕念头起来！而是脚踏实地踏踏实实的去工作，去生活，去运动，去拥抱美好的生活！慢慢的，我发现自己的工作越来做好，人际关系越来越融洽，生活越来越充实，身体越来越健康！而色，慢慢的也就不再那么“ 执着 ”了。

点评：戒色就是每天好好工作、生活，该奋斗就奋斗，该玩就玩，拥抱美好的生活，这就是七部曲日课的本质，这样戒色就对了。

戒色论坛提倡的立志奋斗、培养爱好、洒扫庭除等等，都归纳在《“系统戒色论”体系》中了。这些内容看似与戒色无关，却“道是无关却有关”，这也是

《体系》的精妙所在，非见识浅薄的戒色新人所能理解。

【案例】戒友浩瀚

七部曲每一条威力都很大，我最初不是很明白为什么有一个奋斗？当我真的开始奋斗后，发现忘我投入地进行工作学习，很少起一个淫念。

点评：奋斗是否有助于戒色，你自己实践一下就知道了。

啥时候想手淫？在工地搬砖的时候你想吗？考试的时候你想吗？饥饿的时候你想吗？无数经验证明，忙起来的时候是想手淫最少的时候。每一个想要戒除恶习的人，首先要给自己创造一个紧凑甚至无暇的运作环境或空间，多做有意义的正事，分散“性趣”，这样做的成功率是极高的。

很多人也很忙，没日没夜玩网游、看无聊新闻，搞些令人颓废的活动，这样做可能会转移对手淫的注意力。不过，干这些事和手淫能有多大区别呢？只不过是用另一种方式“消灭”自己罢了。戒手淫的目的不仅仅是为了恢复性功能，而是让自己振作起来，有一个美好的前途。所以，让自己忙起来是让自己有意义的忙起来，而不是瞎忙。

【案例】某戒友

最近接触到了《戒色七部曲》，里面有奋斗的内容，我才知道我的问题出在哪里了，就是脱离了现实。离开了现实哪里有色可戒？

点评：脱离了现实的戒色，结局一定是失败的。

现在很多戒色平台所提供的戒色法里都没有奋斗这一条，这也是《戒色七部曲》的殊胜之处。奋斗这一条是绝对不能从七部曲里面去掉的，也不能被忽视，哪怕是戒色前 70 天也不行！什么原因呢？真正把七部曲日课落到了实处，你每天都感觉到时间不够用的，当你感觉到时间不够用的时候，请问邪淫欲望还有空子钻吗？这不就是“不戒而戒”了吗？当迈过 70 天这个坎，初步降服了淫心以后，你自然而然就会有这样一个想法：生活必须要上一个档次了。因为你的心念开始变得清净了，你不能说一天除了早睡、健身、读书、持诵、行善以外，其他事情都不去干了吧？懒散是滋生邪淫的一个温床，你不去奋斗，就等于给了邪淫可乘之机。

奋斗的重要性体现在：通过聚焦奋斗，带动我们每天良性正向循环的建立，具有统领全局的作用。

【案例】戒友指引

我现在有这种体会：如果没有远大的志向，你再没欲望也会破戒！

戒色如果仅仅依赖持诵的话，一定会破戒的。我经常有这样的情况，很多时候持诵让自己已经完全没有欲望了，但是一个人整天呆在家里闲得没事，心里就空了。到最后又不知道干什么，然后脑子胡思乱想，忍不住去乱搜，最后还是破戒了。我有好几次都是通过持诵没有欲望了，但是太闲，撸的时候都是没欲望、没啥感觉的，完事才反应过来我居然破戒了。我不持诵会破戒，只持诵不做其他几项可以维持的久一点，最后还是会破戒，但不是欲火焚身导致的破戒。

不持诵去奋斗，时不时有淫念，甚至意淫好久才反应过来。我“大量持诵+奋斗”，全天基本无淫念（我持诵3000遍以上+忙起来，一天基本上0淫念）。有些时候有些苗头一下就下去了，可能都不知道那个念头是什么，这是我个人感觉持诵和奋斗的重要性。当然，《戒色七部曲》其他几项也很重要这里就不说了。

点评：戒色仅仅依赖持诵是不行的，戒色必须走“系统戒色”道路，为实现自己的人生理想（远大志向）而努力奋斗，如此良性正循环才能建立起来，戒色才能成功。

戒色论坛有一位高中生戒友，他戒色只用了奋斗这一条，每天把精力全部用到学习当中，一口气顺利戒色300多天。然而，一放暑假他就破戒了，因为失去了学校那种充实忙碌的环境，自由闲暇的时间太多了就破戒了。这说明两点，一是过于清闲会导致邪淫破戒，为了前途奋斗忙碌起来确实是个戒色好方法；二是任何单一的方法都是有局限性的，戒色必须要用“系统戒色”方法（也就是《戒色七部曲》）才有成功可能。

【案例】戒友入戏太深

以前总是看飞翔的《戒为良药》，天天看，时时刻刻告诉自己在戒色，好痛苦，真的。直到看到戒色论坛文章才明白戒色就是生活，生活就是戒色。戒色就是去努力的生活，而不是天天看戒色文章。飞翔说觉悟上去了，就戒掉了。“觉

悟上去了”做不到有什么用？我用《戒为良药》戒色的时候太痛苦了。

点评：“时时刻刻告诉自己在戒色”这是执着戒色，这样戒色好吗？真正高明的戒色，是把戒色彻底融入到生活中去，忘记了戒色，却戒掉了色。奋斗就是让你好好的去生活，让你回归现实生活去戒色，而不是脱离现实生活戒色。

当你全面落实《戒色七部曲》日课，当你忙碌起来多做有益身心之正事，把心思与精力投入到为人生理想而努力奋斗中，当你好好生活做你该做的事情时，你就会忘掉戒色，不知不觉中就戒掉了色（把意淫、手淫戒掉了），根本不需要你刻意去戒色（天天去对抗手淫、意淫）。刻意戒色（天天去对抗手淫、意淫），已经落入了下乘戒色法，不但戒色效果不好，而且感觉很痛苦。

上乘戒色法，一定是把戒色融入到现实生活之中的，不但戒色效果好，而且感觉很轻松，戒色、生活两不耽误。

奋斗的人生意义

做为一个人，我们每个人的身上都有永远卸不掉的责任，比如家庭的责任、社会的责任等等。为了担负起这个责任，奋斗是我们唯一的选项。

人生的意义不是索取，而是奋斗。如果只知道一味贪图享乐（恶习就是贪），说明这个人的思想就跑偏了，就是不正常的状态。回归到奋斗的正常状态中，你就不会有贪图享乐的想法了，这样还需要刻意去戒色吗？

【案例】戒友晴天

越来越感觉戒色七部曲真的有深度，不仅仅是教你戒色，而是上升到对整个人生系统的规划和指导，以及如何更好的奋斗，因为幸福都是奋斗出来的。我不否认戒色吧引导我开始戒色的作用，但是遇到七部曲之后，一次性戒色88天了，真的很有作用！现在反观这些戒色吧的兄弟们，戒色的理由太奇怪了，什么变帅，什么变有钱，完全偏离了，躺戒、懒戒太严重了。

【案例】某戒友

我现在才懂啥叫认真工作可以锻炼出厚重人格了。那种自己的劳动成果被人认可的感觉，比物质上的满足强多了。

人最宝贵的东西就是生命，生命对我们每个人只有一次。努力而充实地过好

每一天，为自己的梦想而奋勇前进，脚踏实地奋斗，当你多年后回首往事时，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧，而是感激自己活出了这么精彩的一生！

【案例】戒友一明

刚读了《我读南怀瑾》这本书，看到南师年轻时立下的志向，再反观自己觉得很羞愧。

儒家说“事业看精神，功名看器宇”。一个人整天萎靡不振的，那他还能有什么事业？处处小家子气，格局不够大，是不会形成大气候的。人整天疲沓沓的，别说成就人生大事业，连色都戒不掉。“昂扬向上、奋发有为”是《戒色七部曲》提倡的人生态度与精神。奋斗就是使大家处于一种昂扬向上、奋发有为、积极进取的精神状态，这是戒色成功的关键，也是人生成功的关键。

南怀瑾先生曾说过这么一段话：“物必自腐，而后虫生；人必自侮，而后人侮之。”一切外在的形态，都是从内在滋生而来。“物必自腐，而后虫生”，许多东西都是先从里边开始烂的，比如一个水果摆在桌上慢慢烂了，都是由里边先烂起的。“人必自侮，而后人侮之”，一个人不自重，侮辱了自己，然后别人才敢欺侮你。一个社会、一个国家都是这样，自己站不起来，依靠旁人永远没有办法！

南怀瑾先生的这段话对于我们这些邪淫的人真是苦口良药！想想我们这些年混的不顺心、不如意，被人瞧不起，不都是自己邪淫、自己不争气惹的祸吗？不就是“人必自侮，而后人侮之”吗？既然是自己造的恶果，自己就要勇于承担，学习曾国藩“打落牙，和血吞”的咬牙立志精神，自己跌倒自己爬，改过自新从头再来，自立自强，重新站起来，依然是堂堂好男儿！

“戒色逆袭奇迹”是怎样炼成的

戒色后实现人生逆袭，是指走出手淫造成的坎坷不顺命运，再造人生的辉煌。

戒色后人生逆袭奇迹到底是怎样炼成的呢？现在就对“逆袭奇迹”进行大揭秘。首先分享一则戒色后实现人生逆袭奇迹的案例，这则案例会给予大家很多经典启示。

【案例】某戒友的人生逆袭经历

前辈你好！首先在这么晚打扰您深表歉意。您做为戒色界元老，以及飞翔、光明蜘蛛和日日知非等元老，我从2年多前的膜拜，到现在归位平淡。我曾经学习了诸多前辈的经验，但我现在更加欣赏你们的生活方式，以及为人处世的态度和积极乐观、乐于助人的心态！

我将近毁了自己10年，从2016年7月浪子回头金不换，到现在中途失败过，经历过戒油子等等，试过诸多方法，这些我也不想一一细说了。每个年龄段想的事情不一样，思维不一样，对戒色的看法也不一样。人岁数越长，面临的未知事物就越多，压力也在慢慢增加，我现在需要充沛的精力。

在几年前，或许感到迷茫，到底何为戒色成功？怎么样算成功?我该怎么去成功？到底走到哪一步算成功？我刚开始戒色会因为不小心看到擦边图而懊恼，听到朋友茶余饭后偶尔谈论不好的事物，或者在街上看到美女没有撤回第二眼，从而深深懊恼自责，不断的去悔恨。但是经过这几年的戒色，每一段时间我都以为我自己看透了“色”的本质，但我发现我错了，我们终究是凡人。

从此，我的重心不再是在戒色上面，而是为自己的目标去努力。我今年21岁，时光一去不复回，我明白了好多。初中不好好学习，整天想着那些垃圾信息，手淫残害自己。毕业后家里花了3万，把我送进警校的大专(3+2上五年学，我是XX地区的)，浑浑噩噩度过了5年。在毕业还有4个月的时候，我问自己，我难道要这样浑浑噩噩去度过一辈子吗？我周围的同学都在进步，我难道就要落后下去吗？难道一个大专文凭就知足了吗？我去过内地，我明白一个大专文凭在内地什么都不是，我们这里还稍微说得过去。(按：为保护戒友隐私，地名隐去)

临近毕业4个月有余，我得知我们今年有专升本考试，我毫不犹豫报名了，我开始拼命努力学习。五年警校生活在我青涩的青春里留下了深深的印记，当警察是我一辈子的梦想(我大专上的是XX警察学院的分校)，我做梦都想去真正的XX警察学院上学。学习的途中很苦、很累，我每天除了学习，拼命练体能，每天3公里，付出了巨大的汗水。我是一个火影忍者动漫迷，每当想放弃的时候，我就听“出阵”这首音乐，它给了我许多力量。就如鸣人所说：“只要努力，即

便是蠢材也可以超越天才”，“吊车尾只要努力照样可以逆袭”。很荣幸，最后我成功了。

当我步入学院的大门时，我明白了担当、责任。我被安排去XX地区最偏远的XX前线和大部队一起实习半年，此时此刻我明白我有比戒色更重要的事。当我穿上制服时，看着警徽，我明白了我以前的行为有多么可耻。本科会比专科累好多，学习压力、训练等等都会大，未来一定会布满荆棘，但我绝不放弃！就如漩涡鸣人所说“永不放弃就是我的忍道!”。

对于戒色我只想说一句话：

我现在有比它（戒色）更重要的事情去做。我明白了责任、担当，我还有好多东西需要学习，需要锻炼，它（戒色）已经不再是我一辈子最重要的的事情了。到底怎么算成功？做最好的自己就是成功！

点评：这是一位戒友写给戒色论坛某前辈的一封信。这位戒友的亲身经历写得非常好，这则案例里给了我们以下启示：

首先，该戒友认为“我的重心不再是在戒色上面，而是为自己的目标去努力”，这个观念是对的。

戒色不是我们的人生目的，不是人生的最终意义与最高追求，只是一个淫习者必经的人生经历，只是提升自我的一个手段。

然而，很多戒友错误地“颠倒了生活与戒色的主次关系，把戒色当成了生活的全部与中心，在戒色上投入了全部或大部分精力和时间，生活反而成了点缀，戒色完全脱离了生活”。正确的戒色观是“中弘期”戒色前辈们所提倡的“系统戒色论”理念：戒色应该回归现实生活，在生活中戒色（戒色不脱离生活）、在戒色中生活（在自律中生活），把戒色与生活融为一体、打成一片，而不是把自己孤立在虚幻的戒色世界里戒色，与现实生活完全脱节。

该戒友在戒色中后期认识到了这一点，也做到了这一点，离开了虚幻的戒色世界，在现实世界里努力打拼。戒色固然重要，但是借口戒色重要而脱离生活、逃避困难与责任的戒色，是虚伪的戒色。

其次，该戒友明白了戒色的本质，“真正的戒色是生命的重生，是重新做人，做一个有责任担当的人”。

该戒友说“当我步入学院的大门时，我明白了担当、责任……此时此刻我明白我有比戒色更重要的事……当我穿上制服时，看着警徽，我明白我以前的行为有多么可耻”。这段话表明该戒友是真正觉醒了，不再沉迷于小我的世界里，明白了自己应该承担的责任担当是维护社会的稳定。说明他明白了戒色的本质，“真正的戒色是生命的重生，是重新做人，做一个有责任担当的人”，在现实生活中努力打拼，能够肩负起自己应该承担的社会责任，这才是真正的戒色。

该戒友虽然没有说他是否戒掉了色，这里却可以做一个断言：该戒友必定会戒色成功。为什么呢？一个明白了戒色本质是什么、有责任担当的人是不会再去手淫的。因为需要他去做的正事太多了，没有时间也不屑于无聊的作践自己去手淫。只有逃避现实困难、没有担当意识、不愿意承担责任的人，才会无聊的作践自己去手淫。

第三，该戒友说“做最好的自己就是成功”，就是立足自身实际，树立切实可行的奋斗目标，这才是人生成功。

该戒友大专上的是XX警察学院分校，通过奋力拼搏最终实现了自己的梦想，专科升为本科，考上了自己梦寐以求的XX警察学院总校。这就是做最好的自己，这就是实现了生命的重生。戒色论坛会员红尘成功戒色后考上北大研究生并过了司法考试，会员新慧成功戒色后留学美国，回国后击败八名哈佛毕业生找到理想工作。如果这位警察戒友把目标定位为北大、留学美国，这显然不是做最好的自己，而是做别人。你可以学习别人的奋斗精神，但是不要试图复制、模仿别人的成功经历。凡是表面模仿别人成功经历的人，没有一个成功的。因为你是你，别人是别人，人与人之间是有差距的。戒色是超越自己，而不是超越别人。在自己原有的基础上提升自己，就是戒色重生，就是实现人生的成功与逆袭。

第四，客观理性看待戒色成功者的人生逆袭现象。

现在很多戒友想法不切实际，以为“只要戒色成功了，一切都会变好，就可以一劳永逸地实现人生逆袭”。假如这则案例中的警察戒友这样介绍自己的成功

经历“我戒色成功了，人生也获得重大转变，专科升为本科，考入了理想的大学，戒色后真的一切都会变好，大家一定要好好戒色，加油!”如果这位戒友这么说，也不是存心骗人，因为他真的实现了人生逆袭，只不过中间艰辛的奋斗过程省略没写而已，这么说也是为了鼓励大家戒色，你能说他错吗？如果这位警察戒友真的这么写，那么他的成功戒色经历还真的成了某些戒友戒色的“精神动力”了。然而，事实却是“学习的途中很苦、很累，我每天除了学习，拼命练体能，每天3公里，付出了巨大的汗水”。这位警察戒友的人生逆袭，不是靠着戒色，而是靠着自己踏踏实实在现实生活中拼命努力付出才获得的。

由此进一步推断，很多戒色成功者实现人生逆袭，真的像他们自己说的那么简单？看到这里，有人会问：是否真实存在戒色成功者实现人生逆袭现象？戒色成功后实现人生逆袭是真实存在的，确实有很多人戒色成功后人生出现了重大转机，实现了人生逆袭。

戒色逆袭人生的原因，归纳为以下四类：

第一类，从现实的角度讲，戒色成功者实现人生逆袭，是因为他们在现实生活中努力奋斗争取来的，并不是依靠戒色得到的。

戒色成功仅仅给戒色成功者提供了拼搏奋斗的体能和精力，他们并非单纯依靠戒色成功实现人生逆袭，并非天上掉馅饼砸在他们头上，而是依靠自身的努力去争取。比如，上则案例中的警察戒友。还有很多戒友戒色成功后考上了北大、清华之类的名校或是211、985等重点大学，他们平时不用功学习，单单依靠戒色就能考上？只要有一点正常思维的人，都不会愚蠢的认为只要戒色就可以考上名校的。

第二类，从命数的角度讲，戒色成功者实现人生逆袭，是因为他们人生运气变好的时间节点恰好与成功戒色的时间节点重合了。

人在一段时期内的运势是固定的，某些戒友人生运气变好的时间节点恰好与成功戒色的时间节点重合了，因此这些戒友在成功戒色之后各方面也会变得顺利起来，就给人一种成功戒色后各方面都会顺利、都会变好的错觉与假象。

第三类，从因果法则的角度讲，手淫属于邪淫，戒色成功者实现人生逆袭，是因为他们戒除邪淫之后学习传统文化改过自新、修身行善，因此感召了善报，实现了人生逆袭。

比如“中弘期”元老级戒色前辈“寡欲清心”在戒色成功后彻底改过自新，坚持节欲行善九年，感召了善报：身体方面诸多疾病都不治而愈或症状减轻；财运方面各项投资都获得了丰厚的回报；事业发达，夫妻和睦，几乎到了有愿必满，心想事成的地步。这中间的奋斗过程可以参阅“寡欲清心”的一系列文章。“寡欲清心”实现人生逆袭绝对不是依靠成功戒色实现的，而是在成功戒色后通过自己全方位努力付出，连续奋斗九年之后实现的。

第四类，从成功者的取舍角度讲，戒色成功者实现人生逆袭，是因为他们把自己倒霉的事刻意隐瞒了，只写自己顺利、顺心的事。

人生不如意事十之八九，成功者身上发生倒霉的事也是正常的，怎么可能只发生好事，不发生坏事呢？凡是有头脑的人仔细想想，这都是不可能的事。戒色成功者隐瞒坏事只写好事，换了是你，你也这么做，换了任何一个成功者都会这么做。为什么？这是在弘扬正能量，这就是古人所说的隐恶扬善，目的是在鼓励大家戒色。如果每个成功者写的都是成功戒色之后自己多么倒霉，戒色新人看了一定会这么想“嗷，原来戒色是要倒霉的，那我不戒色了”，这样做岂不是吓得那些戒色新人不敢戒色了？做为一个戒色成功者写的都是负能量之类的倒霉事，这样写不是在做害人的缺德事吗？谁背得起这样做的因果？哪个成功者会这么写？所以成功者只会选择写发生在自己身上的好事，倒霉的事就不写了。

举例来说，“中弘期”戒色前辈“新慧”戒色成功后留学美国，大学毕业后击败八名哈佛毕业生找到了理想工作，这段戒色逆袭经历看起来很风光、很励志是不是？可是在找到工作之前，他经历了一段非常痛苦、迷茫的失业经历，这些内情你们知道吗？

别人不说，就说我吧。我不但是戒色成功者，而且是戒色界经历过“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”为数不多的戒色前辈。成功戒色之后，我通过自己的努力奋斗与行善积德，身心状态与人生确实发生了好的转变，也算是人生逆袭了（不

是依赖戒色实现的）。然而，在我身上也发生了一些非常倒霉的事，有一段时间过得很不顺心，这些倒霉经历我是不会写的。由此可见，其他戒色成功者也是大抵如此。人生不如意事十之八九，成功者身上发生倒霉的事也是正常的，有什么大惊小怪的？

有一个现象，不知道大家注意没有：大多数戒色成功者把更多的笔墨都用在描写自己的人生逆袭结果上了，对于自己奋斗的经过要么不写，要么写得特别简单，一句话就带过了。因为这种写作方式，使很多戒友看多了这类帖子之后就造成了认识误区，以为一戒色什么都变好了，把戒色当成人生成功的灵丹妙药。

为什么戒色成功者把自己的奋斗逆袭经历写得很简单一句话概括呢？因为奋斗逆袭经历是一个漫长、单调、琐碎的过程，实在没有什么可写的，只能一句话概括。比如那位警察戒友“我每天除了学习，拼命练体能，每天 3 公里，付出了巨大的汗水”，他只能这么写。换了是你，你也只能用这一句话概括。这个过程写上一万字，可能吗？仅仅阅读文字你不可能体会到奋斗的艰辛。只有当你每天也跑 3 公里的时候，你才会拥有和那位警校戒友相类似的体验感悟，才能体会到实现人生逆袭的艰辛。

综上所述，我们要客观、理性地看待戒色成功者的人生逆袭现象，不要只顾着看成功者的表面风光，而忽略了成功者背后所付出的艰辛努力和承受的痛苦。

戒色成功者隐瞒坏事只写好事，也是为了弘扬正能量，本意是鼓励大家戒色，出发点是没有错的。可是，现在这个时代的戒友根本不懂成功者的用意所在，把成功者的逆袭经历看多了，就简单理解成“只要戒色成功了，人生一切都会变好、都会变顺利；只要戒色成功了，人生就会逆袭”。为什么会这样呢？因为这个时代的戒友骨子里就有逃避困难、好逸恶劳、不劳而获、投机取巧走捷径的错误人生观与人生态度，再加上现在某些戒色文章里有意无意的大力宣扬“戒色逆袭人生论”的误导，所以看了那些成功者的逆袭经历后，他们潜意识里就产生了“通过成功戒色就可以实现人生逆袭”的不切实际想法。

“只要戒色成功了，人生一切就会变好、人生就逆袭了”，这种戒色认识本身就是一个伪命题，是非常幼稚的想法。“只要……就会……”这种简单逻辑推

理，把复杂问题简单化，最终导致的结果就是很多戒友不愿意付出努力，把人生成功捆绑在戒色成功上，想通过戒色成功一劳永逸地获取人生的成功，滋生了不劳而获的思想，这只不过是另一种形式的自我意淫与自我催眠！

做为一个有良知的人，戒色本来就是你应该做的本分事，可是有些戒友却在戒色上附加了太多条件 ，比如：“我成功戒色了，我就应该逆袭了，我就可以超越别人，月薪过万，人生就翻天覆地了……”。你只不过戒掉了一个小小恶习，要求还高得不行。谁给你讲的“戒色成功就应该人生逆袭”？这是哪家的逻辑？有些戒友因为戒色了在网上瞎嚷嚷“我本该月薪过万的，我该挣 100 万的”，如果让戒色论坛某些脾气暴躁的前辈碰到了，上来就是一顿臭骂：“我呸！你也不照照镜子看看你自己有没有挣 100 万的德行和能耐？你还挣 100 万呢，你咋不说你本该上天呢？！”戒掉了一个小小恶习竟然和月薪过万、挣 100 万扯上了，那你要是再多戒掉一个恶习岂不是该当千万富翁了，整个世界都要围着你转了？这个时代某些戒友的思维不是一般的幼稚。可惜戒色论坛鼎盛时期的绝大部分知名前辈们都退出戒色界了，没人站出来痛骂这些戒色后辈让他们清醒清醒。为什么说这个时代的戒友和我们那个时代的戒友相比差距太大了？由此可见一般。为什么说这个时代的戒友没有福报？戒色出了错误、走错了路都没有前辈愿意站出来痛斥，这就是没有福报的表现！

如果按照“只要戒色成功了，一切就会变好”、“戒色成功了，我就逆袭人生了”这种逻辑，那我成功戒色这么多年了，算是目前戒色界为数不多的元老级别前辈了，写了很多戒色文章，也帮助很多戒友摆脱了恶习，我本应该考上研究生甚至是博士生，或者留学国外，然后月薪过万，很快年薪 100 万的，可是这些“人生逆袭奇迹”没有一条发生在我身上。为啥在我身上“戒色逆袭规律”就失效了呢？哪个戒友可以回答一下我这个疑问？

看到那些戒色后一个个考上研究生、博士生、留学国外、月薪过万、年薪 100 万以上的戒色新人们，说实话我也挺羡慕的。有时候我也在想，啥时候咱也考个研究生或者博士生、留学国外、月薪过万、年薪 100 万整一整？不过呢，虽然成功者的文章看了很多，我脑子却没有看傻，头脑很清醒：人与人的命数与根

基完全不同，有的人福厚，有的人福薄，天生就存在差距，导致人与人的命运存在天壤之别。咱属于福薄之命，没有人家那个福气、那个命，就安安心心、快快乐乐过咱的日子吧！所以，我们在看别人成功经历的时候，要保持一颗冷静的心和一双智慧的眼睛，自己是几斤几两，能吃几碗干饭，自己要清楚！否则文章看多了，自己又不独立思考，很容易把脑子看傻的。

现在的戒友显然不知道“中弘期”戒色论坛前辈们一个重要戒色观点“戒色成功不等于人生成功”。然而，这些戒友恰恰就犯了这样一个低级认识错误：戒色成功=人生成功。之所以会犯如此低级的戒色错误，是因为现在的戒友摒弃了“中弘期”戒色前辈们的忠告，而去追随“后弘期”某些戒色大神的经验。

实现人生逆袭是可能的，树立远大理想也没有错，只是别忘了那位警察学员戒友说的“做最好的自己就是成功”，别忘了“寡欲清心”前辈说的“树立切实可行的奋斗目标”。戒色逆袭是需要接地气的，是需要在现实生活中一点一滴去争取的，而不是整天抱着戒色文章没完没了地啃，什么也不干，不好好学习工作却在虚无的戒色世界里做着“戒色逆袭”的黄粱美梦。现在“戒色成功”已经变味了，变得很功利，成为了某些戒友不想付出努力却可以实现人生逆袭的“终南捷径”。“把人生成功捆绑在戒色成功上”，这是当下这个时代戒友的严重认识误区，有这种想法的戒友还不是一个两个。

这种“把人生逆袭希望全部寄托在成功戒色上”的另一个后果就是：根本输不起。一旦破戒就感觉天都塌了，感觉人生都没有希望了，结果就是吓得那些戒友们整天提心吊胆、战战兢兢、疑神疑鬼的生怕自己破戒！戒色都戒得不安心、舒坦，整天活在恐惧、担心、压抑之中。即使成功戒色几百天甚至一两年，也是整天提心吊胆、焦虑、压抑，一点都不开心，这样戒色又有什么意义？他们根本就走错了戒色路。真正的戒色应该是越戒越轻松、越开朗、越自信、越阳光、身心与生活各方面变得越好才对！

很多人手淫，不仅仅是淫欲心的问题，是人格出现了问题。现在有很多戒友人格不健全、心理脆弱，无法面对现实社会中的困难和责任，为了逃避，他们用手淫方式发泄心理的压力来取得心理的平衡，这就是他们为什么手淫的原因之一。

结果现实的问题没有解决，他们反而染上了手淫恶习，手淫恶习又进一步加重了他们逃避现实压力的心理。结果就是不但现实的问题解决不了，手淫也戒不掉，就堕入了双重恶性循环：越逃避就越手淫，越手淫就越逃避……。然后某一天他们接触到戒色，当看到“戒色逆袭人生”这个观点的时候，大喜过望！于是他们躲到虚幻的戒色世界里，什么也没付出，却不切实际地幻想通过一朝戒色成功就可以一劳永逸地逆袭成高富帅、白富美，人生事业走向巅峰。他们这是换汤不换药，只不过借口戒色来继续逃避现实世界的困难与奋斗的艰辛，逃避的本质没有丝毫改变！“戒色逆袭人生”这个谬论为什么会在当今戒色界大行其道受到很多戒友的追捧呢？因为这些戒友的思维很幼稚，更深层次的原因是他们心理与人格不成熟：内心软弱，无法面对现实社会中的困难和责任，逃避困难与责任担当。

对于这类戒友，建议去看一篇微信文章《终南山，那些修仙的 90 后》。现在有些 90 后，在现实社会里混不下去了，借口探索人生真谛，跑到终南山去修道。实际上，他们根本不是修道那块料，对修道也没有多大兴趣，逃避现实社会的压力、困难，逃避奋斗的艰辛，逃避责任与担当倒是真的。现在有一些戒友和那些在终南山修仙的 90 后没有任何区别，现实生活中遭遇不顺与不如意，然后跑到网络世界里借口戒色，把所有的人生失败全部一股脑都推到手淫上（不可否认有些人生不顺是手淫造成的，但不是所有的人生不顺都是手淫造成的），认为自己人生的一切失败都是手淫造成的，却从未反思过有些人生失败是自己人格问题（性格与心理问题）造成的。他们鸵鸟式地逃离人生失败的真正原因，借口戒色为自己的人生不顺找到了一个“合理的出口”。他们做着“一朝戒色成功就可以实现人生逆袭、咸鱼大翻身”的黄粱美梦，来掩饰自己的逃避困难、心理懦弱、不劳而获与极度的懒惰、冷漠与自私。戒色平台，成了他们避世与拒绝面对现实的“网络终南山”！戒色，成了他们自我麻痹、不愿意面对真实自我（人格问题），却可以不劳而获的“终南捷径”！

戒色，不应该成为避世与拒绝面对现实的借口！越是逃避，越不正视挫折的本质原因，越不能使用正确的方式改变，结果会越糟糕。逃避现实与真实自我的戒色者，必将被现实社会所淘汰！

戒色，必须丢掉一切不切实际的幻想，丢掉不想付出却想得到、投机取巧走捷径的心思，丢掉试图“通过戒色来实现人生逆袭”的不切实际幻想。戒色应该按照“中弘期”前辈们总结的“系统戒色”理念，积极面对现实，彻底改造自我，全面克己修身，改造“错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式”，形成“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”，全面改过自新，养成良好品行，重新做人，在现实生活中脚踏实地努力拼搏、奋斗付出，这才是实现人生逆袭的唯一正途！这才是 “戒色逆袭奇迹”炼成的唯一正确方式！

“戒色逆袭人生的奇迹”，不是在虚拟戒色世界里意淫出来的，而是在现实生活里自我磨砺、脚踏实地流泪流汗奋斗出来的。戒色成功，只是仅仅给了大家一个拼搏奋斗、实现人生逆袭的良好起点，提供了可供奋斗逆袭的精力、体能和脑力。一切幸福必须依靠自己的双手与汗水去辛劳地创造与灌溉，美好前途只有在现实生活中踏踏实实地奋斗付出才能实现！

附录：

分享几则戒友的读后感：

【案例】戒友 joue

恍然大悟！我一直以为戒色就是：只要把色戒了，我就可以超越别人，月薪就过万，就能逆袭了，生活就好了。其实我一直都错了，超越自己是目标，然后在生活中为远大理想奋斗，独立自主。我以前还有个想法，我们邪淫把福报搞到最低了，没有福报自然学业不成。现在知道通过七部曲和行善去培养福德，什么都得努力。

论坛版主点评：现在的戒友想法太幼稚，我能明显感觉到现在的戒友和十几年前那拨戒友的素质，完全无法相比。

【案例】戒友光明

看到这篇文章后，犹如醍醐灌顶！

以前我关注了很多微信公众号，包括“XX 良药”等。每天看戒色文章，看别人戒色成功人士的经验分享帖子，普遍都是说戒色成功人生就逆袭了（考上名

校研究生、月薪过万等），但是都没有提到戒色成功中为理想而奋斗的过程。我于是很天真的以为戒色成功了，运气就好了，每天都会捡到钱，所有理想都会必然实现，有好运。其实我一直是错的，因为这个世界上是不存在不劳而获的。戒色不过是戒除一个小小的恶习罢了，把人生所有的前途命运都归结于戒色成功，心想一旦戒色成功，整个地球都会围着你转，每天被天上的馅饼砸中，这是非常幼稚的戒色认识。

戒色成功，与我们的整个人生当然存在密不可分的联系。戒色成功为我们实现人生理想而奋斗提供了资本与精力，没有好的身体精力，何谈实现人生理想？但是戒色成功≠一劳永逸,人生是要不断超越自己,而不是单单为了戒色而戒色。自以为不付出，戒色成功就逆袭人生了，这只是换一种方式在意淫。想要实现人生逆袭，就要用劳动的汗水来泡自己的这碗干饭！

【案例】戒友叁相娄

这篇文章写得真是扎心，感觉和戒色吧里的所谓“精品文”完全不是一个层次的。之前看戒色文章，我觉得自己高考失败就是因为SY导致的，全盘推责。读了这篇文章后细想一二，自己的高中阶段就是为了逃避学习做作业、什么所谓高三压力大需要放松下，然后SY。SY完精气神不行又更学不进去，真是双重恶性循环。

再思考下文章里说，虚幻的戒色本身就是意淫。太对了，自己之前一年戒色，学习戒色文章做笔记、洗脑，每天的生活除了戒色还是戒色。现在才知道，那是虚幻的戒色呀，那是另外一种形式的意淫！能戒掉，天理何在？

感谢前辈撰写的文章，很幸运能加入中弘期“真真正正的戒色”论坛。戒色娇气是不可能戒掉的，不狠做事儿，实实在在踏踏实实地做事，是没有用的。前辈的文章，从实干戒色的角度，反映了最高的人生哲学。感谢！

【案例】戒友无常Yun

戒色成功，说实话算不上值得骄傲或者说被别人赞扬甚至歌颂的事。但是，对于那些已经被症状恶报缠身的人来说，戒色的确是人生的头等大事。因为他们连正常人都不是，没有可能在奋斗事业上下功夫，这点要知道。但是，根据我的

个人观察，当然也可能是我的思维局限，大多数戒友以学生为主，症状不是很严重，有能力去真正奋斗的。

很多人戒色一直在破戒循环中，破戒后他们感觉到脑力受损严重，自己没有奋斗的精力，他们形成了一种先把色戒了再去进行人生奋斗的错误观点，形成了一种专业戒色、职业戒色的现象。

正确的戒色观念应该是戒色与奋斗并重！因为我们的时间不够了，不能再拖了，必须两件事同时双管齐下的去做。另外，必须意识到，戒色成功了，人生也不会瞬间改变。且不说邪淫之人福报少，即使有大福报之人生活之事不如意也常有八九。

戒色成功仅仅是成了一个正常人,和正常人在同一起点的正常人。必须奋斗，人生才会改变。天上不会轻易掉馅饼，成绩要靠脚踏实地奋斗。

下篇：奋斗与人生

人生奋斗九法则

如何奋斗才能实现逆袭，活出精彩而成功的人生？《人生奋斗九法则》就是《人生成功九法则》，相信对大家的未来人生有所裨益，分享如下：

一、人生目标与《每日奋斗规划》

人与人的前途千差万别，最根本的原因是每个人的志向不同。因为志向不同，采取的行动不同，结果就不同。因此，立志（树立人生目标）是人生最关键的第一课。

上大学的时候，老师在黑板上写下了“不一样的前途”这几个字，让我们抄写下来。当时我没有什么感觉，等到大学毕业时才深有感触，学生时代大家是一样的，但是毕业后每个人前途完全不同，再看到当年的笔记感慨万千。人生第一是立志，一定要树立人生奋斗目标，有目标的人生与无目标的人生差异是天壤之别。在相同的时间里，别人为目标而默默努力奋斗最后功成名就，而你因为没有目标虚度光阴最后一事无成，只能扼腕叹息。

仅仅有人生目标是不行的，还要制定一个具体的落实计划，把大的人生目标分摊到每天具体执行的日课里，落实到每一天之中，这就需要一个《每日奋斗规划》。

《每日奋斗规划》

现在的网络时代，大多数人每天的习惯都是打开电脑或手机无目的地上网瞎逛乱看，看完一个点击下一个链接，然后一天时间就这样过去了。看得头昏脑胀不说，最后仔细一想，啥都没有干，浪费了宝贵时间，也没有什么真正的收获。

如何改变这个坏习惯呢？给自己的每一天都设计一个简单的奋斗规划，那就是：计划、执行、总结。

第一步：计划

每天早上抽出 10 分钟，把当天要做的事全部写到一张纸上，然后用 12345，按照重要程度一一排列出来。这是一个非常简单的习惯，好处却是巨大的，因为这就是许多成功人士的做事习惯。如果不这么做，一开始你的头脑也许是清醒的，知道自己要干什么，后面一忙起来你就忘记了要干什么，以致于耽误了时间，完不成当天要做的事。

第二步：执行

有了一个简单的计划，把这个计划放在桌子上或随身携带，干完一项划掉一项，这会让你的学习工作效率非常高。当你把要干的事都干完了，然后就可以放松地去看看书、听听音乐，这样做可以给你带来不少灵感和机会。

第三步：总结

影响人命运最大的因素不是智商和情商，而是反省和总结。如果不懂得反省自己的行为得失、总结成功经验和失败教训，那你每一天都活在惯性之中，慢慢的就像机器人一样，被一种无形力量推着往前走，你的命运就注定不会改变。如果每天都抽出一点点时间反省和总结一下，每天都会进步一点点，叠加一年，就会有巨大的变化。

这三个步骤看起来非常简单，简单的就像是废话一样，但是真正长期做的人是 100 个里面连 1 个都没有，这就是各行各业成功者为什么少的原因。

切记，知道不等于做到，做了才有结果！没有计划（目标）的一天，是浑浑噩噩的一天，没有计划（目标）的人生，是注定失败的人生！我们的人生由每一天组成，成功人生就从每天落实七部曲日课开始。

【按：《每日奋斗规划》就是《戒色七部曲》奋斗这一项的具体落实版，是高效率的做事法。《戒色七部曲》在戒色成功之后就是《奋斗七部曲》、《修身七部曲》。天天坚持落实《奋斗七部曲》（含“每日奋斗规划”），你每天都会过得非常充实和自信，每天都充满了满满的正能量，前途会随着你的坚持而一天天变得明朗起来。古人云“日日新，又日新”，如此日日行去，你必定会打赢戒色翻身仗，活出一个全新的自己，活出精彩的人生！】

二、正确认识自己——选择大于努力

人生要想有前途，做出正确选择最为关键，因为选择大于努力。很多人认为成功来自努力奋斗，努力是必须的，但是选择比努力更重要。选择给你确定了大方向、大基调，努力只是随后的行动。方向选择正确，努力会让你越来越顺，离成功越来越近；方向选择错误，努力会让你离成功越来越远，往往付出了很多努力也不会得到好结果，古语“南辕北辙”说的就是这个道理。用今天的话来说就是：方向不对，努力白费！

无论是学业有成，还是事业发展，必须遵循一个原则就是“扬长避短”。“扬长避短”就是首先要正确认识自己，要清楚自己的特长与爱好，从自己的特长与爱好出发来选择自己的未来发展方向。

高中时代是一个人最关键的时期之一。高中生选择文理科一定要知道自己爱好和擅长什么，一定要选择自己擅长的科别，因为这个选择有可能决定你一生的前途。在高中时代，我的一位同学适合学文科，不适合学理科。当时流行一个说法，理科招生多、就业渠道宽，分科的时候大部分同学选择了理科，他也随大流选择了理科。班主任劝他好几次让他改文科，他都不听。他学习非常用功，经常熬夜学到晚上 1、2 点。结果他选择学理科之后成绩一直不理想，最后高考失败，后悔终生。其实，以他用功的程度选择文科完全可以考上大学，就是因为他选择错了，即使很努力也无济于事。事实上，我在大学毕业之后，亲眼见到一些学文

科的大学同学毕业之后工作很不错。文科就业前途也很好，所谓的理科就业前途好的说法并不成立。

我的这位高中同学案例说明了什么？选择大于努力。选择错了，即使很努力也未必有好结果。这个结论也适用于戒色，比如很多戒友相当用功，然而戒色屡屡失败，就是因为他们选错了戒色法！后来这些戒友改为实践《戒色七部曲》之后，戒色一帆风顺，有的人一下子就做到了戒色几百天，有的人仅仅失败了几次就成功了，甚至有的人一次性戒色成功！

择业方面，大家也要从自己的特长与爱好出发，这样事业才会有较大的发展。一旦选择了一个适合自己的行业，就要认准这个行业一直深耕下去，这样才能有所成就，这个成功法则就是“单点爆破原则”，简称“单爆原则”。切记反复跳槽换行业，这样做的结果就是时间、精力也花了，最后一事无成。

每个人都有优势和劣势，避开劣势发挥优势是最佳的人生选择。奋斗的发力方向是你的兴趣和特长。不要怕出错，勇敢去试错。在试错中逐渐明晰自己一生的奋斗领域所在，在该领域一直奋斗下去，成功则不远矣。

三、交益友、远损友——创造成功的外缘

清代杰出政治家曾国藩说：“择友乃人生第一要义，一生之成败皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。”古人云“近朱者赤、近墨者黑”，你结交什么样的朋友，你就会变成什么样的人，你结交的朋友会影响你的整个一生。结交朋友非常重要，所以大家一定要慎重交友。

传统文化讲人与人之间的关系有五伦（父子、夫妇、兄弟、君臣、朋友），前三伦是家庭关系，后两伦是社会关系。朋友既然能做为五伦之一，说明极其重要。《论语》的一个重要话题就是专论朋友，孔子曰：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”也就是说结交正直、诚实、博学的朋友，会使自己也变成正直诚实、视野开阔、拥有优秀品行的人。孔子说“君子以文会友，以友辅仁”，就是通过交友来提升自己的修养。交友一定要远离虚情假意、巧言好辩、邪淫、品行不端的朋友。和损友交往，往往会遭受物质或精神上的损失，或是与其同流合污而堕落。我用十几年的人生经验

总结出来交友的重要性，孔子在两千多年前就已经总结出来了。人生能有几个十几年可以浪费？传统文化是立命之道、是人生大智慧，学习传统文化可以让我们少走多少人生弯路？这些都是人生智慧，你没有一定的人生阅历，即使听了你也未必有所触动。只有你亲身经历了，回头再看古人的忠告，你才会产生深深的认同感与震撼感！什么是学问？这就是学问，学问是从人生经验上来的。书上看来的是知识，只有经过你体验的知识，才会变成学问。

大家要知道“学好终年不足，学坏一日有余”，我们要学好，一年、二年还不一定能做到，但跟有不良习气的朋友相处一、二天，你可能就被朋友的坏习性感染了。葛洪在《抱朴子》里讲过一句话，“君子忌苟合，择交如求师”，交朋友就像找老师一样的慎重。为什么？朋友对我们的人生影响太大了。有一句话讲“生我者父母，成我者朋友”，尤其到社会上以后，成就学问和事业都会受到朋友影响，朋友对自己的影响极大。“亲附善友，如雾露中行”，亲近有德行的朋友就好像在雾中、在露水多的路上行走，“虽不湿衣”衣服好像没有湿，“时时有润”水气还是在滋润着。所以，孔子一再提醒我们交友对自己人生发展、德行与家业成败的重要性。

交友有一个原则，亲近品行好、能力强、文化素质高的朋友，远离低素质的损友、邪友、淫友。品德高尚的朋友，会带动自己的道德修养提升；能力强的朋友，会促进自己的能力发展；有志向的朋友，可以开阔自己的眼界。人生在世每个人都需要他人的力量帮助成就自己的事业，交这类朋友对自己很有益处。必须远离那些拉低你层次、消耗你能量的损友、邪友、淫友，对于这类朋友要应断则断。对他们敬而远之，不去招惹他们，不去批评他们，远远地避开。曾国藩曾经认识一个朋友，此人有才能但是没有德行，这个人找他七、八次，都被曾国藩托词不在避而远之。古人的交友之道，真的值得我们学习。然而损友也不是那么好分辨、好远离的，有些损友偏偏和你很投缘，这就是你自己福德不够的表现，才会感召这类朋友。你必须改过自新、全面修身积德，这样才能使你的频率和损友不在一个频道上，才能远离他们。

重视交友，慎重交友，自己要有分辨力，知道什么朋友能交，什么朋友不能

交。交到好的朋友对你一生都有益处，否则和损友在一起对你不但没什么帮助，反而容易使你身败名裂。

交友的原则是广交益友、远离损友。择友乃人生第一要义，一生之成败皆关乎朋友之贤否，不可不慎也！

四、如何应对糟糕事——学会接受现实

当一件很不好的事情发生在你身上，应该如何应对？你只有两个选择：改变或接受。如果你能改变，就改变它；如果你不能改变，就接受它。

讲一个我亲身的经历。在2010年前后，我用了三年时间断断续续写出《从地狱到人间》系列后不久，有一天我上网时突然发现《从地狱到人间》系列的九篇戒淫文章受到网络攻击，同时全部被毁。这次攻击事件似乎完全是针对我个人的，其他人的文章并没有受到攻击。发生这件事的最初几天里，我的情绪坏到极点，因为我发现自己好像没有存底稿，三年的心血全部毁于一旦！在情绪低落到谷底之后，我想了想，心情不好也没有用，根本不能解决问题。于是我接受了这件坏事，决定重新再来。

由于之前的《从地狱到人间》系列全部是在网吧直接写作完成的，为了重写《从地狱到人间》系列，我买了电脑、安了网络，并想尽办法找到了以前的最初草稿，开始从头写起。在写作过程中我发觉原来的各篇文章有许多不足，萌发了进行大刀阔斧全面修订的想法。经过半年的不懈努力之后，2011年初《从地狱到人间》系列修订版完成了。这个修订版从各个方面来说都要比第一版好很多。后来我把修订版发到网上，这个版本就是网上流传最早的一本戒色原创文集，也确实帮助不少戒友走出了屡屡失败困境成功戒除了恶习。当初我认为自己的文集受到网络攻击全部被毁是一件非常糟糕的事，现在想想真的要感谢那次攻击事件。如果不是被攻击，我根本不可能写出更好的2011修订版。古语所说“塞翁失马，焉知非福”、“祸福相依”真的是很有道理。

在这个事件当中，我采取的是接受文集被毁的糟糕事实，结果反而很好。如果我拒不接受事实，我会一直沉浸在痛苦里，也不可能改变事实获得更好的结果。曾经碰到某位戒友不停的向我抱怨，说之前自己相貌怎么好看，身体怎么好，自

从染上淫习之后相貌变丑了，身体也变差了，工作无法胜任，混得很不好。问题是这个不好的事实已经发生了，不停的抱怨能解决问题吗？明智的做法就是立刻停止抱怨接受事实，拿出行动改变当前的事实。

当一件很不好的事情发生在你身上，如果你一味的抱怨、后悔、自责，有用吗？根本没有用，也无法挽回事实。比如一个你很喜爱的花瓶被你失手打碎了，你无论怎么悔恨，花瓶都不可能回到几秒之前的完好状态，你唯一能做的就是接受花瓶破碎的事实。当一件你不可能改变的事实发生时，最明智的做法就是接受事实。拒绝接受既成的事实，就如同以头撞墙，你越是撞墙，痛苦的越是你。接受了不可改变的事实，以后的发展反而会出现好的转机。

大家要学会接受现实生活中发生的每一件事。一件不好的事情已经发生了，无论你怎样悔恨和叹息都是没有用的，你唯一可做的是接受它，从中吸取经验教训，然后忘记这件事，下次避免犯相同的错误，更加努力地做好你该做的事。

如果你能采取正确的应对态度与措施，你认为最糟糕的事，有可能对你而言是最好的事。

五、应对困难的正确态度——丑小猪原则

在我们的人生中总会遇到各种各样的困难考验，碰到了困难我们应该如何应对？那就是《丑小猪原则》。

《丑小猪原则》这篇文章的作者是美国作家克利福德·库泊，文章最后写道："生活里解决问题的办法就像快乐一样，往往是随处可寻的。四处看看有什么可以助你一臂之力，下定决心，情愿地高高兴兴地为你想得到的东西而努力。抓住机会和得到适当鼓励，丑小猪就能变成健康、强壮和有价值的造物。"

《丑小猪原则》就是告诉我们不要抱怨环境不好，要积极想办法，主动勇敢地去尝试，善于利用上天给予我们的现有条件，创造出新的未来。《丑小猪原则》曾经对我影响很大，因此把此文推荐给大家。原文非常精彩，建议大家上网查阅《丑小猪原则》全文。

六、解决困难的黄金法则——目标细分法、脱困三原则

当我们碰到困难了，应该如何解决呢？

目标细分法

大部分人都会被遥远而巨大的目标吓到。

很多时候我们觉得难，并不是觉得当下多么难，而是想到未来要克服的障碍就如同一座不可攀越的大山，让人产生望而生畏的感觉。然而无数人忘记了一个事实：再大的目标，也是由一个又一个小目标组成的；再困难的事，也是由一个又一个简单小事构成的。千里之行始于足下，不积跬步何以至千里？

这还不是最致命的，致命的是大部分人习惯了用静止的眼光看待问题。你之所以觉得那件事难，是因为你觉得当下自己的能力无法克服，自己的条件无法适应，自己的境况无法去超越……但问题是，这个世界一切都是变动的，这个世界唯一不变的就是变化。要学会用发展的眼光去看待问题，也要同时学会在前进中去解决问题，你会发现其实很多事也没自己想象的那么难。

如果你现在遇到了一个巨大困境，你千万别想着一下子就解决完所有的问题，你只需要处理好当下第一个麻烦就好。比如开车走夜路到 100 公里外的地方，你根本不需要惦记着 100 公里外的那个目的地，你只需要照亮当前 50 米就好。走完这 50 米，下个 50 米自然被你照亮。就这样走完一个又一个 50 米，不断向目的地走，最终你就到达了 100 公里外的目的地。

一句话：越想越难，越做越简单。

这篇小短文所讲的解决困难的法则，就是“目标细分法”。如果有一件事做起来工程浩大，感觉你和目标之间距离很遥远，那么你可以把这件事进行目标切割，分解成一个个你可以做到的小目标。当你一步步向前走，一步步完成这些小目标的时候，就完成了你的最终目标。

“目标细分法”不仅适用于戒色，也适用于解决我们日常生活中的问题以及人生发展道路上的各种问题，值得我们反复玩味。“目标细分法”在《指月录——论成功戒色的战略战术》一文中有详细介绍。在《指月录——论成功戒色的战略战术》一文中还有一篇好文章，就是《只有五条横街口的距离》。我把“只有五条横街口的距离”简称为“只有五个路口”原则，是一个成功做事法则，本质也是“目标细分法”。

《只有五条横街口的距离》这篇文章曾经深深地影响了我的命运。分享我运用“只有五个路口”原则的过往经历：

很多年前，我在求学时期要去离家很远的地方（大约5～8公里以外）参加一个学习班。从家里步行至少一个多小时才能到达那个地方。因为交通不方便，我决定步行去学习。我来回至少要步行2个多小时，每周要去学习三次，但是我很轻松的做到了。

我是怎么做到的呢？我一开始就知道那个学习班离家很远，所以我步行的时候根本不去想那个最终目的地。只是一边走一边欣赏路边的风景，而且只看我当前走到的那个地方的风景，没有走到的地方根本不去看，结果我轻轻松松地走到了学习班。就这样我每周步行去学习三次，学习了大约半年多的时间，从没有感觉苦、感觉累，相反很轻松。因为参加了那个培训班的学习，从而改变了我的人生命运。

我的经历就分享到这里。可以这样说，如果一开始我就想着那个学习班，想着那个我要步行去的最终目的地，我会走得很累，走一次就放弃了，甚至根本没有勇气尝试去走一次。我为什么会这么做？因为我在《读者》杂志上看了《只有五条横街口的距离》那篇文章，并灵活作了处理，连前面第五个路口都不看，只看和自己平行的路边风景。我当时就是运用了“目标细分法”，行动上始终走向目标，心态上始终关注当下，轻松到达目的地。“只有五个路口”做事原则真的可以影响一个人的命运，希望我的这段人生经历对大家有启发。

人的一生就是一个不断遇到问题、不断解决问题的过程。“脱困三原则”可以解决我们人生道路上碰到的一切难题，分享如下：

脱困三原则

——解决一切难题的诀窍

一、反问自己，可能发生的最坏结果是什么？（面对它）

二、如果别无选择，那就接受它（接受它）。

三、冷静面对，设法改变最坏的结果（解决它）。

改变，分为三步：

（1）写下我可以怎么办？有哪些应对措施，全部罗列出来。

（2）选择一个最佳应对措施，下一个我该怎么做的决定。

（3）立刻照着你的决定去做。

做任何事，你都不要把结果想得太美了，要事先考虑到最坏的结果。如果你把很多事的结果想得太美了，结果往往是令你失望的，你感受到的是被现实无情打击。在不确定性中，一般人总是设想事情发展的最好结果，而成大事者则是设想事情发展的最差结果，然后反复追问自己：最差的结果是什么？当它出现时，我该怎么应对？为了牢牢把握自己的命运，我们必须“做最坏的计划，做最充分的准备”，要在不确定性中设想最差的结果，并问自己如何应对最差的结果。

一句话概括：做最坏的考虑（做最坏的计划），向最好处努力。这句话告诉我们凡事不要想得太简单了，做事要建立一种底线思维，事先考虑到最坏的结果。这句话具体展开讲就是“脱困三原则”。“脱困三原则”需要你在事上去磨练、验证、体会，希望大家高度重视“脱困三原则”。有一位戒友就是通过应用“脱困三原则”考上了研究生，具体参阅《〈戒色七部曲〉成功案例选》一文中的《“脱困三原则”助我考研成功》。

“脱困三原则”高度归纳为一句话：面对它、接受它、解决它、放下它。这句话的核心就是：不要逃避。对于不好的事情，很多人会采取逃避态度，但是逃避只会让事情变得更加糟糕。“只有接受了事实，你才能改变事实”，如果你对事实采取抗拒接受的态度，那你永远都不可能解决你的问题。对于不好的事实，我们往往会本能的拒绝接受与逃避，但抗拒与逃避的结果，只会令你更加痛苦，结局会变得更加糟糕。

总结一下，解决困难的方法：目标细分法、脱困三原则。

七、度过艰难期的法宝——信念

每个人在奋斗的过程中都会遇到十分困难的时期，如何度过艰难期？

度过艰难期的根本是“信念”，其次是行动。信念可能是一句古老格言，或是某个现代人说的一句话，或是一个成功者的奋斗故事，或是某一个宗教信仰，这些都会激励你度过最困难的时期。比如戒色前辈光明蜘蛛就是因为深深相信

“做到才能得到”这句话才度过了戒色艰难期。

阅读优秀传统文化书籍或是当代好书、好文章，是度过艰难期的有效方法。古圣先贤的书里充满了丰富的人生经验与高度的生命智慧，历经千年也不会过时，对于我们的人生发展具有积极指导意义。比如《论语》这本书，就是生活之道，按现在的说法就是生活的艺术。在我人生命运的转折期，《论语》中的“既来之，则安之”这句话对我影响至深，令我度过了人生的艰难期。

身处困难时期、黑暗时期一定要保持良好的心态，不能对未来失去信心、失去希望。既对未来充满坚定而乐观的信念，又对当前存在的困难有足够清醒的认识，不盲目乐观，也不盲目悲观，只有这样才能转危为安。越是盲目乐观的人，在遇到现实的巨大反差之后，越容易变成盲目悲观的人，从一个极端滑向另外一个极端。我们不能做两极分化的人，要处于中道去理性、客观、辩证地认知事物，这也是中庸之道的魅力所在。只有对黑暗有充足清醒认知的情况下，仍然愿意去努力追求光明，才能让我们更踏实的前进。

度过艰难期，自己要积极主动出击，采取实际行动来化解困难。做事有长远心、忍耐心，不能急功近利。要相信道路是曲折的，前途是光明的，未来一定会柳暗花明。

坚定的信念（信仰）、良好的心态、积极的行动，会帮助一个人度过艰难期。

八、克服忧虑的方法

对生活的焦虑是现代人的通病，我们经常会对未来或某件事充满恐惧、迷茫和忧虑。如何克服内心的恐惧和忧虑？

第一句话：与其担心不确定的未来，不如做好眼前的小事。

很多人都犯一个毛病：想的太多，做的太少。整天东想西想、对未来充满恐惧，而没有采取任何有效行动去改变。很多人恐惧的都是未来没有发生的事、不存在的事。由于越想越难，越想越怕，从而放弃了当下的努力，这对改变现状没有任何帮助。其实，当你立足当下采取恰当行动之后，你会发现事实并没有你想象的那么难，大多数困难都是你臆想出来的，很多困难都是可以克服的，你头脑中的恐惧立刻不存在了。

我们经常会对未来或某件事充满恐惧、迷茫和担忧，其实这都是自己脑子里想象出来的假象。人最傻的地方就是为没有发生以及不可能发生的事情而焦虑。往往很多事情越想越难、越做越简单，只要你去行动起来，一切都不是问题。“与其担心不确定的未来，不如做好眼前的小事”，当你为某件事或未来而担忧的时候，请想起这句话，这句话不仅可以解决你的戒色问题，也可以解决你的人生问题。这句话用在戒色上就是：与其担心破戒，担心能不能戒掉色，不如做好每天的七部曲日课。因为过程决定结果，过程就是结果。同理，在碰到很多生活上的难题时也是如此，最重要的不是为遥远而模糊的未来而忧虑，而是做好眼前清楚的小事。

人之所以恐惧，本质就是好逸恶劳，什么也不想干。恐惧表面是害怕失败，实际是害怕成功、害怕改变，骨子里是空想、偷懒与懦弱。过去的已经不存在了，浪费时间悔恨过去的错误或追忆过去的辉煌没有任何意义；未来的还没有来，幻想未来结果不过是庸人自扰；把握好当下这一刻，活在独立的今天里，才能创造美好的未来。一句话，不要沉溺于往事之中，而是集中精力做好当下的事，为未来而努力！

第二句话：行动克服恐惧。

克服恐惧的最好办法，就是去做你感觉恐惧的事。当你采取行动时，恐惧心理就开始消散了，你会发现这些事情并不如以前所想的那样困难。行动是打败焦虑和恐惧的最好办法，当你不知道该做什么的时候，就把手头的每件小事做好；当你不知道怎么开始的时候，就把离你最近的事情做好。

人的一生中会遇到各种各样的困难和问题，逃避是解决不了问题的，唯有以积极进取的态度去迎接生活的挑战，才是解决问题的最佳途径。克服忧虑，给大家推荐一本好书《人性的优点》，作者是戴尔·卡耐基。

九、重视福德积累——福气与才气一样重要

前八条建议都与人的主观努力有关，一个人的成功是综合因素促成的，主观的努力仅仅是成功因素之一，另一半因素是客观的良好人生运势。任何人的成功都是“主观努力+客观运势”共同促成的。很多行业的成功者自认为成功完全是

自己主观努力的结果，这是片面的，如果没有无形客观运势的配合，即便自己主观再努力也会功亏一篑。

现在社会上流行的主观努力学说就是成功学。成功学按照古人的说法就是道家的谋略学，比如兵法、鬼谷子之类的学说。成功学其实讲的是“术”，而成就事业的真正根本是“道”。这个道就是德，客观运势就是道、德的具体显现。客观良好运势是怎么来的？是从修身养性、积累阴德而来，大白话讲就是做好事、说好话、起好心，行善积德。因此，一个人要想成功，除了自己主观上要脚踏实地积极努力奋斗，同时还要多做好事，多积累阴德，形成良好运势来配合成就自己的事业。

我们可以看到一个社会现象：很多能力一般、才气平平的人混得挺好，相反能力很强、才气很高的人却混得很不如意。原因是什么？就是“才庸腾达者福厚，才高运蹇者福薄”。一个人的成功，不仅仅是能力大小与才气高低的问题，能力才气固然重要，福气更加重要。凡是成就大事业者，福气是第一位的。俗语说“小富由勤，大富由命”，一个人比较勤快，是可以发家致富达到小康水准的；可是要想大富大贵达到千万级别、亿万级别的财富程度，那就要看你先天有没有这个富贵命，有没有这个大福气了。福气从哪来来？是从行善积德中来的。只有传统文化才会告诉你行善积德得善报的人生真理。

大家都知道一句古话“人定胜天”，但是这句话后面还有一句是“天定胜人”，这句话很多人就不知道了。古人讲“谋事在人，成事在天”，“小胜靠智，大胜靠德”，人有千般算计，天只有一算，最后让你功亏一篑。为什么传统文化一再强调做人，一再强调积德？传统文化是顺应天道而行的天道观，至高、至深、至远，这哪里是现代浅识浅见者们可以明白的？

对于成就事业，我的建议是看几本好书。特别推荐日本经营之圣稻盛和夫《干法》、《活法》、《心法》系列。传统文化成功之道方面，推荐明代进士袁了凡写的《了凡四训》以及现代介绍曾国藩的相关书籍。

《了凡四训》揭示了改造命运的秘诀，是明朝袁了凡先生写给儿子的家训。了凡先生用自己的亲身经历告诫儿子不要被“命”字束缚手脚，命运是可以改变

的，要自强不息，改造命运。这本数百年来影响无数人的书，被誉为“中国历史上的第一善书”和“东方励志奇书”。 日本经营之圣、一手缔造两家世界500强的企业家稻盛和夫，早年有幸读到《了凡四训》并将其做为人生指导。他后来在其著作中说道：“我邂逅了袁了凡所写的《了凡四训》，得到了顿悟的感觉，原来人生是这样的。”曾国藩读了《了凡四训》后改号涤生，“涤者，取涤其旧染之污也；生者，取明袁了凡之言：‘从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生也。’”将其列为子侄必读的第一本人生智慧之书。

西方成功学有其可取之处，讲的是做事的技巧，可是过分强调成功学的作用，忽略了传统文化的修身之道，就变成心灵鸡汤了。现在国内很流行西方的“吸引力法则”，我曾经研究“吸引力法则”三年多，一度很相信，最后发现是一个伪学说，于是知非即舍，舍弃了。“吸引力法则”是心理暗示学说的极致表现，看似很有道理，其实是一个有问题的学说。其实最究竟的还是我们中华传统文化，毕竟有几千年的历史，经过了时间的考验。

谋略（成功学）必须以德行为根基，单纯强调谋略而忽视了德行的培养，难以获得成功。现在很多人偏执一端，要么推崇西方成功学，强调主观努力、做事方法技巧（术），忽略了客观运势（修身积德）对促成成功的重要性；要么推崇客观运势（修身积德），忽略了成功学强调的主观努力、做事方法技巧（术）对促成成功的重要性。谋略（成功学）为“术”，德行（传统文化修身之道）为“道”，谋略（成功学）与德行（修身积德）这二者应该有机结合起来，不能偏执一端。总之，要想成就一番事业，必须由术入道，术道并重。

以上是人生奋斗的九点建议，也是正确做人做事的建议，这些都是我亲身经历过体验过的道理。一个人要想事业有成，除了要有正确做人做事的态度，自身还必须具备自立自强、独立思考、独立解决问题的能力，以及脚踏实地、奋发进取的精神和持久的执行力！

如何过好每一天

人为什么会邪淫？为什么会戒色失败？是因为人太安逸清闲了，闲得空虚无聊才会去邪淫。要想克服空虚无聊，只有把时间都用在为人生理想而奋斗、多做有益身心的正事上面才是唯一对治法。

根据我的经验，在周末、节假日休息的时候，如果在早上没有写下自己今天要做的事情，这一天一定过得非常随意，晚上一定后悔自己浪费了时间也没有干什么事。如果在这些节假日的早上写下今天自己要干的事，这一天一定会过得很充实，一天之内干了很多事，没有白白浪费时间。设立每天的目标对于充分利用时间具有重要作用，这不仅仅是我个人的体会，很多人都有这种体会。

每天早上设立目标，就是在纸上写下所有今天该做的事情，并按重要性进行排列。干完一件事就划掉一条，即使当天没有全部做完，但是最重要的事你已经完成了，也没有虚度光阴。没有做的事可以延续到第二天完成，这是时间管理中提高工作效率的一个有效方法。过好每一天，需要设立当天的目标；过好这一生，就需要设立这一生的奋斗目标。时间管理是为了让我们今生不虚度，不浪费人生。

大家要形成一个习惯：每天、每周、每月、每年，都订立一些切实可行的目标。这是一个老生常谈的话题，但是真的很重要。设立了人生奋斗目标，才会让我们有方向感、充实感，不至于浪费宝贵光阴，最后才会有成就，才会在没有人管理我们的时候，自己管理自己，不会让我们太“闲”而虚度人生。

时间管理九大原则

一、设立明确的目标

成功等于目标。时间管理是为了让你在最短时间内实现更多你想要实现的目标，如：身体健康、家庭、人际关系、学业、事业、工作、理财、心智成长、休闲等目标。你必须把今年 4～10 个目标写出来，找出一个核心目标，并依次排列重要性，然后依照你的目标设定一些详细的计划，关键就是依照计划执行。

二、列一张总清单，把今年所要做的每一件事情都列出来，并进行目标切割

1、年度目标切割成季度目标，列出清单，每一季度要做哪一些事情；

2、季度目标切割成月目标，并在每月初重新再列一遍，碰到有突发事件要更改目标，及时调整过来；

3、每一个星期天，把下周要完成的每件事列出来；

4、每天晚上把第二天要做的事情列出来。

三、20：80 定律

用你 80%的时间来做 20%最重要的事情。你一定要清楚，对你来说哪些事情是最重要的。

事情分紧急的事、重要的事两大类，具体又分为四类：紧急重要、紧急不重要；重要不紧急、不重要不紧急。到底应该先做哪些事情?当然是先做紧急的事情。第一个要做的是紧急又重要的事情，其次是紧急不重要的事情，通常这些都是一些迫不及待要解决的问题。然而，当你天天处理这些事情时，表示你时间管理并不理想。

成功者把更多的时间用在“重要不紧急”的事情上，这些都是高生产力的事情。请你牢记一句话：对你最重要的事情往往都是不紧急的事情。比如说戒色，你今天戒也可以，明天戒也可以，今年戒也可以，明年戒也可以，哪怕你 10 年后戒色都可以，反正不会有人来逼迫你、批评你。即便你被手淫恶习折磨的死去活来，但你一下子也死不了，看起来不紧急。然而，戒色对你而言却是最重要的一件事，因为你戒掉的越早，对你一生的不良影响也越小。

一般人都是在做紧急不重要的事。你必须学会把重要的事情变得很紧急，这时你就开始做高生产力的事情了。

四、每天至少要有一小时“不被干扰”的时间

假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，把自己关在房间里，思考或做一些最重要的事情，这一个小时可以抵过你一天的效率，甚至这一小时比你三天的效率还要高。

五、同一类的事情最好一次把它做完

假如你在做纸上作业，那段时间都做纸上作业；假如你是在思考，用一段时间只作思考；假如你打电话，最好把电话累积到某一时间一次把它打完。当你重复做一件事情时，你会熟能生巧，效率一定会提高。

六、严格规定完成期限

“你有多少时间来完成工作，工作就会变成需要那么多时间。”如果你有一整天的时间可以做某项工作，你就会花一天的时间去做它。如果你只有一小时的时间可以做这项工作，你就会迅速有效地在一小时内做完它。

七、做好“时间日志”

你花了多少时间在哪些事情上，把它详细地记录下来。每天从刷牙开始，洗澡，早上穿衣花了多少时间，早上搭车的时间，出去拜访的时间，把每天花的时间一一记录下来，做了哪些事，你会发现浪费了哪些时间。当你找到浪费时间的根源，你才有办法改变。

八、多向成功人士学习

时间大于金钱，用你的金钱去换取别人的成功经验，一定要跟顶尖人士学习。千万要仔细选择你所接触的对象，因为这会节省你很多时间。假设与一个成功者在一起，他花了四十年时间成功，你跟十个这样的人一起，你是不是就浓缩了四百年的经验？

九、辅助方案

有时候某一件事情会受到客观因素的不良影响，所以在制定时间管理策略时一定要制定一套辅助方案。当你有 A 计划以后，还应有一个辅助方案。当 A 方案不能达成的时候，你立即有一个补充行动方案。

时间管理的重点不在管理时间，而在于如何分配时间。也许你永远没有时间做每件事，但你永远有时间做对你来说最重要的事。

时间管理，管理的不是时间，而是你自己。

十二句人生箴言

你是否不甘心流于平庸，却被环境和琐事所困？你是否树立了理想目标，却畏手畏脚不知从何改变？盲目的努力，只是无效的劳动和对生命的浪费。要想拉

开与别人的差距，必须依靠远见与行动。

1、比效率更重要的，是时间使用的深浅

所谓时间管理，不一定一味求快，不同情境要具体对待。有些事求效率，如例行公事、琐碎杂务；有些事则求慢，如自我反省、人生规划、重大决策、欣赏艺术与生命的美好。

不要目光短浅只看眼前发生的事，树立志向后不能高高挂起。要把注意力放在“怎么去做”，将远期目标具体化、阶段化、量化，脚踏实地从当下做起。万丈高楼平地起，每天的奋斗可量化、可执行，每天进步一点点，随着时间积累，会发生惊人的变化。

2、成功的关键是选择

成就一件事最关键的是选择，因为选择决定一切。问题是你是否具备明辨是非的能力与做出正确抉择的慧眼？努力决定了生命的长度，选择决定了生命的高度、宽度与结局。

正确的选择永远大于辛勤的努力。

3、不要被小事消耗，立即把它处理掉

对于无足轻重的小事，拖延没有半点好处。虽得一时清闲，一旦事情堆积如山时，随之而来的成本，只会让我们更累。

4、不要等准备好了再行动，你永远都不可能准备好

做一件事之前，我们永远都不可能做好万全的充分准备，而且有时候客观环境也不给我们充分准备的时间。难道要一直畏手畏脚地等下去？想到了就立刻去行动吧！在尝试中进步，在试错中成长。

分享一个亲身体验：当你有 100%的把握时，你往往干不成事；当你只有 50%的把握时，勇敢奋力一搏，却出现了成功的奇迹，世界就是如此奇妙。

5、不要因为看不到，就选择不相信

陷入困境时，短时间内泥淖会蒙蔽你的双眼；撑过去后，才发现一切皆会柳暗花明。面对困境，请坚守你内心的信念，在最困难的时候，坚持做正确的事情。在坚持不下去的时候，再选择坚持一下，成功的好消息就在不远处等着你。

这世界没有失败的人，只有半途而废的人。任何事的成功，不在于你一时跑得有多快，而在于你跑得有多久。

6、面对苦难，不要害怕、不要逃避

不要试图逃避失败、困难与问题。逃避不但解决不了问题，反而会使事情变得更糟。比这更糟糕的是，逃避让你丧失了幸运与机会。

当你直面困难采取行动的时候，你会惊讶的发现：事实根本没有你想象的那么难！原来所有的困难都是自己想象出来的！

做你畏惧的事情，内心的畏惧立刻就会消失。很多时候，障碍我们的不是外在困难，而是我们内心的那一念畏惧。打破困局的关键，就看你能否直面困难，突破内心的那一念畏惧。

7、最好的抗拒是接受，最好的逃避是面对

如果你真的想抗拒某件事，请你接受它；如果你真的想逃避某件事，请你面对它。只有接受它，你才能真正抗拒它；只有面对它，你才能真正逃避它。

面对它、接受它、解决它、放下它。这就是做事的黄金法则。

8、不要担心未来，做好眼前小事

永远都不要忧虑没有发生的遥远未来，做好眼前的小事才是破局的关键。你可以计划未来，但不要忧虑未来，做好当前可做的小事才是关键。

如果你聚焦于未来，内心的巨大压力会瞬间击垮你，让你丧失一切行动力。如果你聚焦于现在，做好你该做的眼前小事，所有的问题都不再是问题，所有的困难都不再是困难，一切会变得明朗起来。

过去不可得，未来不可得，唯有现在。忘记过去，活在当下，不惧未来。学会控制自己的七情六欲与身口意。

9、一切都是上天的成全

发生在你身上最糟糕的事，有可能是发生在你身上最好的事。发生在你身上的每一件糟糕事，都隐藏着你暂时无法了知的天机与上天送给你的礼物，都是为了让你变得更好。在未来的某个时空点，你会触缘而豁然开悟，了知这件事中暗藏的玄机。

10、智者不惑，仁者不忧，勇者不惧

君子有三德，仁、智、勇。“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧”（语出《论语》）。

一部《论语》，讲的是一个人如何为人处事、如何做人做事的人生经验，是生活的艺术，汇集了古人的高度智慧。《论语》充满了人生大智慧与经验，是我们打开自己生命的正确方式。了解《论语》，从《论语别裁》这本书入手。

11、自天佑之，吉无不利

语出《周易·大有》。“自”非“来自”之意，而是指“自己”。自己努力站起来自立自强，老天才会帮助我们。自助者天助，才能“吉无不利”。

12、积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃

语出《周易》。多行善事，子孙后代也能得到吉庆。恶行累累，家族后代必会遭殃！五代窦燕山，原本命中无子且短寿，通过修善积德而延寿到八十余岁，连生五子皆中进士，世称“五子登科”。宋朝范文正公（范仲淹）一生救世济人，四个儿子皆为宰相公卿，范家后代子孙八百年长盛不衰。

成熟的人坚守内心，行事不受环境左右。认知与行动，拉开了人与人之间的差距。改变人生的 12 条建议，在不等人的时间面前，愿你加速成长，每一步都踏实而有力！

三个情绪管理良方

落实好三个管控情绪的良方，执行力会直线上升。这三个良方是：

罗列自己的痛点，写出来贴墙上天天看。

痛点就是自己人生路上感觉最痛苦的地方，不解决它们就难受。学不进去或想放弃努力的时候，就开始读痛点，反复读、重复读、使劲读，或者抄写痛点，一次 10 遍起步。

想纵容姑息自己时，提示自己一句话“正因为今天我不想做，所以我才要去做”。拿出这种“血诚”精神，没有克服不了的困难。

举例：正因为今天我不想早睡，所以我才要去早睡；正因为今天我不想健身，所以我才要去健身；正因为今天我不想读书，所以我才要去读书；正因为今天我

不想持诵，所以我才要去持诵……要主动干预管控情绪，不能让负面情绪毁掉今天的努力。

不要贬低自己，相信自己一定行；多鼓励自己，多说正能量的话。

整天唉声叹气，没有一毛钱价值。相书上嘴巴又称为“食禄宫”，主食禄之气，常唉声叹气叫苦连连，绝无食禄，主凶。记得每天给自己送上 10 个鼓励，多说正能量的话才是王道。很多人经常自责，但是换来进步了吗？恐怕一厘米的进步都没有。那还不如换个角度，每天给自己送上 10 个鼓励。鼓励自己才能获得进步！

如何提升执行力

一个人要想戒色与人生获得成功，最需要的是执行力。如何提升执行力？方法就一条，每天固化（固定）做某件事养成一个好习惯。连续 280 天固化，养成习惯即可实现。

如何固化？每天晚上抽出 1 小时固定做某一件事，比如读书、持诵、专业提升等。就算有 100 条理由顶在头顶，也要做好固化；就算实在不想干，也要装模作样做好固化。拖延和懒惰是提升执行力的两个最主要障碍，随着固化天数的增加，好习惯就会在头脑和肌肉中形成条件反射，能彻底解决拖延症和懒惰习性。只要形成条件反射的习惯，就会减轻咱们每天不想做的思想斗争难度，一到时间就不讲任何理由都要读书、持诵或专业提升。做好固化这一条，执行力才会有实质性提升，习惯成自然。

提升执行力有一个窍门，就是从小处、易处入手，逐步提高。做某件事之前先设立一个时间，刚开始设立时间不要太长，以 10 分钟为限。在这 10 分钟内，除了专注做这一件事，其它无关的事一律不碰，比如，手机拿远点，拔掉网线等等。

每天养成固定用 10 分钟做某一件事的好习惯，在一天之内看起来不起眼，能长期坚持下去就非常了不起了。南怀瑾先生有一位学生学习弹古筝，每天固定只练习 10 分钟，一开始被人嘲笑。可是这个人坚持了一年，一年之后他居然弹琴熟练自如变成琴师了，让众人刮目相看。这件事说明了什么？再难的事都怕坚

持，只要持之以恒没有克服不了的困难。再比如落实七部曲日课，每天锻炼 10 分钟、读书 10 分钟、持诵 10 分钟等等，能长期坚持下来，戒色想不成功都不可能。

养成了每天花10分钟专心做某一件事的好习惯后，再将时间调整到20分钟，做法同上述。以此类推，不断延长专注时间，做到一次性专注做事 40 分钟左右，就很好了。请尽快实践，这是提高自控力和执行力的一个绝招。

影响习惯的因素有很多，比如工作环境、生活环境、朋友圈子等，都会对我们的习惯造成很大影响。“近墨者黑，近朱者赤”，如果你周围是一批积极奋斗、充满正能量、执行力强的人，他们会带着你跑起来，你会逐渐变成一个优秀的人。如果你想成功的话，最好进入一个有奋斗精神、积极上进的圈子，让环境把你带动起来。

做好固化，注意力又有提升，执行力就会有大幅提升。连续 280 天才能提升执行力，期间要跨越 40 个周末，10 大中外节日，外面诱惑太大了。所以，这世界上各行各业只有一小部分人可以成功，他们都是执行力强的人。

很多人都有一个通病，就是“想的太多，做的太少”。经常想得太多太远，真是晚上想想千条路，早上起来磨豆腐。与其想那么多，不能带来一毛钱效益，不如集中精力想好、做好每一天该做的事。

这是十足的干货，大家切记。

如何活出成功人生

什么是成功的人生？如何找到自己的人生价值与意义？如何才能实现人生的成功？

其实成功的定义是多元化的，没有标准答案。

有人把“成功人生”狭隘地定义为地位（地位高的职业或当官）、金钱（收入高或大富）、名誉（有名声）。其实这仅仅是成功的定义之一，而不是唯一定义。认为“成功=金钱、名誉、地位”的定义，是一种世俗功利的定义，是倾向于外在物质条件的定义。

如果把月入万元以上或发财百万、千万；考上名牌大学或考上研究生、博士生、出国留学；拥有一定社会地位的职业；当官、出名等外在名利定义为成功人生，按照这个标准衡量，绝大多数的人都是失败者，人生都没有意义了。因为这个世界上绝大部分人都是普通人、平凡人，只有少数人是大富大贵，否则两会的记者会上国务院总理就不会说“全国大概有六亿人月收入在一千元左右”这句话了。如果你没有财富、名誉、地位，难道你就是一个社会垃圾吗？你的生命就没有意义了？你是一个失败者？显然，一个人的生命价值不应该用外在的金钱、名誉、地位来衡量。

如果“成功=金钱、名誉、地位”，即使你拥有“金钱、名誉、地位”，可是你要知道永远都有人比你有钱，永远都有人比你有名气，永远都有人地位超过你，和比你强的那些人比，你就是一个人生失败者！能不能这样说？显然，认为“成功人生=金钱、名誉、地位”的看法，真的是有问题的！用外在功名利禄来衡量一个人是否成功是非常不恰当、不合适的。人生的成功并不完全由外在的学业、事业、名誉、财富、地位等功名利禄来衡量，外在功名利禄并不是衡量一个人是否人生成功的唯一标准。

成功人生的真正定义：有一份正当的职业（职业未必高贵）和维持生活的收入（收入未必很多），婚姻和睦、子女健康成长，自身拥有良好品行与健全人格，过适合自己的生活（未必出名），就是成功的人生！

这种成功人生的定义是更倾向于内在心灵、生命本质的定义，是更加高级的定义。

（一）走自己的人生路，找到自己的人生意义，做最好的自己，就是成功的人生。

人与人的命运是不同的，盲目模仿别人的成功经历是不明智的，脱离自身实际的目标是有害的。一个人的痛苦往往来自不切实际的想法，总想去做自己福报无法支撑的事。人贵有自知之明，必须立足自身实际，冷静思考自己想干什么、该干什么、能干什么？不和别人一味攀比，根据自身实际制定适合自己的人生目

标，做自己想做的事情、该做的事情、能做的事情，找到自己的人生意义，这很重要！

一个人应该根据自身实际走一条真正适合自己的人生路，做最好的自己，找到自己的人生意义，这才是人生成功的真正定义。比如说，有些戒友是大专毕业，戒色后通过自己的努力拼搏专升本了。虽然并非211、985之类的名校，仅仅是普通大学，但是这就很好了，这就是在走自己的人生路，做最好的自己，这就是成功的人生。还有些戒友没有考上大学，仅仅是中学毕业，但是通过努力改掉了身上的恶劣习气，养成了良好的品行，找到一份正当职业，以自己辛勤的劳动汗水养活自己和家庭，以正直的人品影响后代，这也是成功的人生。

追求功名利禄也没有错，如果你能追求到功名利禄当然很好，有机会、有可能，当然要积极求上进。如果你尽力追求之后却得不到，也不能说明你的人生就是失败的、没有意义的。只能说明你时运不济、际遇不佳，可能自己没有那个命数。这时候坦然安住当下知足常乐，珍惜自己所拥有的，照样能生活得很愉快、很有意义。积极上进与知足常乐并不矛盾，就看你能否知进退，能否恰当看待。

从外在社会现象看，人确实有高低、贵贱、贫富之别。从内在生命意义看，每一个生命都是平等的、都是值得被尊重的，每个人的人生都有独特的价值和意义。关键是，你能否找到属于自己的人生意义！

（二）学会做人，做一个人格完善的人，就是成功的人生。

国学家南怀瑾先生曾经教育学生说：“不要以为拿什么大学的文凭，有个博士学位的，那并不能算成功。你们要晓得，教育的目的是成功做一个人！哪个程度好一点，哪个会作诗、写字，那是生活的技术，不是生活的本质。生活的本质一句话：做人。你们将来是不是念名校，有没有拿到硕士、博士，那都是虚的。怎么做一个完整的了不起的人，怎么做一番事业，对社会有贡献，才是你们的目标。”

南怀瑾先生又说：“成功不一定是升官发财，并不是公司开得大。只有完成了自我教育，拯救了自己，才是真正的成功。”

南师的这两段话，说出了人生成功的真正定义：成功的人生就是学会做人，做一个人格完善的人、对社会有益的人。

在把人做好的基础上，如果你有能力、有机遇利益社会大众，那就站出来为社会大众做些事（达则兼济天下），这就是成功的人生。如果你没有能力、没有机遇利益社会大众，那就干好本职工作，照顾好自己的家庭，做一个品行良好、人格完善的人（穷则独善其身），这也是成功的人生。独善其身也是对社会做贡献了，因为社会上从此少了一个废柴，多了一个正能量的人，而这个正能量的人又会对子孙后代起到模范作用，起到了安定社会、影响良好民风的作用。《孟子》讲的“穷则独善其身，达则兼济天下”，都是成功的人生。古人的书里充满了人生大智慧，这需要我们用自己的人生经历来体悟。

每个人的人生都具有独特的价值和意义。在平凡的岗位上做好自己的本职工作就是奉献社会，在平凡的岗位上做出不平凡的事，这就是成功。立足现实，认真做事、踏实做人，找到自己的人生意义就是成功的人生。

《中庸》讲：“君子素其位而行，不愿乎其外。素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。”如果你向这方面去努力，你就会找到自己的人生意义，你就活出了快乐的人生、成功的人生。

什么是成功的人生？

走自己的路，做最好的自己，找到自己的人生意义，做一个有道德修养、人格完善的人，甚至是对社会有所贡献的人，这就是成功的人生！

【读后感】

戒友此时此刻：

看论坛的文章总能给我很大启发，真正意义上锻炼了自己的独立思考能力。之前一直看戒色吧的文章却没有给我这样的如沐春风、醍醐灌顶之感。十分感恩论坛前辈的付出！

总　结

奋斗，既是戒色法，也是立命法。大家要给自己定下一个切实可行的目标，然后列出一个切实可行的具体执行计划，落实到每一天。

在成功突破 70 天进入戒色的小成阶段后，《戒色七部曲》日课就变成《奋斗七部曲》日课了，要结合自己实际树立奋斗目标，全面落实七部曲日课，脚踏实地在现实生活中努力打拼，为自己美好的未来打下坚实基础，最终实现人生逆袭与生命的重生。

生命是短暂的，时间是不等人的。明日复明日，明日何其多？莫等闲白了少年头，空悲切！

从今天做起吧，从当下这一刻做起吧！

论反省的重要性

反省做为《戒色七部曲》第七条也是最后一条，是非常重要的，因为一个人无论戒色或是做任何事，缺乏自我反省的精神是不可能成功的。反省就是修身、自律，通过反省可以完成生命重生，会让我们的生活越来越美好。

目录索引

上篇：反省与戒色

戒色不成功的根本原因谈一下、思维戒色法、日课反省的内容、戒色成就的验相

下篇：反省与修身

修身改过五步法、反省奠定人生大格局、修身从微小处做起、如何培养自律能力

上篇：反省与戒色

戒色不成功的根本原因谈一下

大家有没有想过一个问题，为什么在众多戒色者当中，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巨大差异吗？戒色屡屡失败不能成功的最根本原因到底是什么呢？每个戒色者都存在着个体差别，有没有让每一个戒色者都满意、都能成功的根本性答案呢？

大家想知道这些问题的答案吗？请跟随本文的思路走，一切都明白了。成功戒色的列车已经开启了，请大家抓好扶手，向成功戒色的终点站，出发！

（第一站）【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去戒。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，所以才被迫地、无奈地、心不甘情不愿地去戒。

虽然我也觉得手淫是见不得人的、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？怎么叫适度，怎么叫过度？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，明天开始休养。”……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”。手淫与其他邪淫行为的本质就是贪。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。

心灯恒燃后来自述：

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，我只是想说真的多得数不过来）。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色经历。现在抛出一个问题：“心灯恒燃”是怎样成功的？请你暂停 2 分钟，认真思考一下。如果你没有想好，可以把上文再看一遍。

如果你认为自己想好了，请跟随我的思路，继续乘着“戒色快车”接着往下一站走：

（第二站）【案例二】我的戒色成功经历

在我最初那段戒色日子里，我是屡戒屡败。每次戒色失败后，我都重新立

志戒色并痛下誓言：这次我一定要彻底戒掉！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，戒色始终没有一点进步，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，我对自己的现状进行了彻底反省，清醒认识到一个事实：我目前根本做不到一次性彻底断除淫习，还会不断犯淫，这就是现实，无论我是否情愿都不得不接受。原因是我的淫习程度非常严重，长达 20 多年，平均 1、2 天犯一次，有时连续几天不间断犯淫。平时戒色很少达到 3 天，能戒色 5 天对我来说都是一种奢望，更别说戒色十几天甚至几十天了。在这种情况下立誓一次性彻底戒除，这怎么可能呢？根本就不现实！

当时我接受了这个事实。然后我就想，一次性戒除淫习目前我是做不到，可是我能否在戒色天数上做些文章呢？尽力延长每次戒色的时间我是可以做到的！也就是说，取得戒色全局的胜利我暂时做不到，取得戒色局部的胜利我是可以做到的。虽然我会失败，但是每次戒色不断延长戒色的天数，当戒色时间延长到一定天数时，积小胜为大胜，我自身的实力大增后就会产生质变，不就彻底戒掉邪淫了吗？！可以采取“目标细分法”：尽自己最大的能力延长每次戒色的天数，由开始只能戒几天，到能戒十几天，再到能戒几十天，当戒色时间延长到一定天数时，量变发生质变，最后就能彻底戒掉淫习。

为了验证这个想法是否行得通，我采取了“目标细分法”，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“戒淫第十三法”（即“念佛行善法”）等方法戒色。

结果，我很快突破“3 天必犯”的怪圈，戒色时间开始延长到 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 月底我的戒色天数突破到 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！因为此前戒色从未达到 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，戒色之势就如同风卷残云般势不可挡、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……。当我记到戒色达到 70 天时，我不再往下记录了，我知道我彻底戒掉淫习了！我成功了！

以上是我的成功戒色经历。现在抛出一个问题：我是怎样成功的？请你暂停 2 分钟，认真思考一下。如果你没有想好，可以把上文再看一遍。

如果你认为自己想好了，请跟随我的思路，继续乘着“戒色快车”接着往下一站走：

（第三站）【案例三】戒友涤生

我之前把每天都用七部曲安排的很满，下了很大的一番功夫，但是那种状态到了第十天就全面崩塌了。后面反弹的很厉害，低迷了很长一段时间。原因是我仍旧是把自己孤立在戒色世界里，不去和别人交流，不去关注现实生活中的事。后来我慢慢反思反省自己，并且对照之前成功几十天的经验才真正明白过来。现在心态好了很多，轻松了许多。

戒友涤生的问题出在哪里了？他是如何走出戒色困境的？请你暂停 2 分钟，认真思考一下。

无论此刻的你是否得出了结论，成功戒色的列车已经到了终点站，现在总结一下：

【案例一】点评：

“心灯恒燃”在 2008 年 12 月 27 日那天，通过反省终于想明白了之前没想通的道理，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，从内心真正放下了对淫欲的贪爱。在解决了戒色认识这一关键问题之后，他一瞬间取得了戒色的成功。

核心启示：“心灯恒燃”运用“思维戒色法”，看破了邪淫的本质，放下了贪恋，这是他成功的原因。

【案例二】点评：

我以前戒色屡屡失败没有一点进步，是因为我对自己的戒色实际缺乏清楚认识。直到有一天认清了一个现实“目前我想一次性戒色成功是不太可能的，只要我选择戒色，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”。也就是说，认识到戒色对我来说是一场艰苦的持久战。我选择了接受这一现实，果断放弃了速胜论的想法，并根据这个现实制定了适合自己实际的戒色策略。按照这个戒色策略对战略战术、方式方法、戒色心态进行了全方位调整，稳扎稳打一步步向前走，很快走出了戒色的困境。戒色时间开始延长，戒色效果越来越好，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6年时间都没有解决的难题。（按：能否一次性戒色成功？这个问题要辩证看待。如果当初我碰到高效的别行版《戒色七部曲》，我很有可能一次性戒色成功。由于当初戒色界根本就没有类似《戒色七部曲》这么高效的戒色法，我也没有看到戒色成功的案例与经验，导致我走了弯路用了一年时间才成功。在《戒色七部曲》横空出世之后，一次性戒色成功是完全有可能的。因此，大家学习前辈经验要辩证分析看待，时空完全不同了，岂能执着前辈当时的经验而画地自牢？）

核心启示：面对现实，接受现实，冷静地分析现实，运用“目标细分法、脱困三原则”获得了成功。（按：“目标细分法”详见《指月录——论成功戒色的战略战术》，“脱困三原则”详见《也谈如何奋斗》。）

【案例三】点评：

《戒色七部曲》是让大家回归现实生活戒色，努力学习工作、好好生活，认真过好每一天，这就是戒色。把自己孤立在戒色世界里，脱离了现实生活，与《戒色七部曲》的初衷相违背，效果能好吗？

戒色让自己忙起来没有错，戒友涤生的问题是戒色行为上虽然使用《戒色七部曲》戒色，但是戒色观念依然是“为了戒色而戒色”的错误观念，不是“系统戒色论”的戒色观，不明白“戒色的本质”。“系统戒色论”的本质是“回归现实生活”，而涤生把自己孤立在戒色世界里，完全脱离了现实生活戒色。戒色观

错了，即使用了正确高效的《戒色七部曲》也会出偏差。因此，戒色要想成功，一定要改造错误戒色观念，而不是仅仅行为上落实《戒色七部曲》那么简单。

核心启示：现在“后弘期”时代有很多戒友戒色很用功，为什么屡屡失败？因为用错了戒色法。方法不对，努力白费。很多人都想走个捷径快速成功，《戒色七部曲》就是你想找的捷径。然而，用《戒色七部曲》（戒色方法论）戒色得具备一个前提：戒色观必须是“系统戒色论”（戒色认识论），戒色认识论与戒色方法论必须统一。否则，戒色效果不会好。尤其是一边实践《戒色七部曲》一边参杂《戒为良药》的理论方法，戒色效果会很差。

再抛出一个问题：这三个案例有没有共性的地方？

也许你认为：都有屡屡失败的经历，最后都走出了困境。没有错，但这些都是枝节问题，不是关键问题。

我讲这三个戒色案例的真正目的，是想告诉大家一句话：**都独立进行了一次非常深刻的自我反省！**

这三个戒色案例都是通过独立自我反省，找到了自己戒色认识上的误区，并采取行动纠正了自己戒色认识上的错误，接下来戒色出现了转机，成功不久就发生了。这就是这三个案例的共性。

也就是说：**成功，是从深刻的自我反省开始的。**这才是大家从这三个案例中要学习的重点。

成功戒色的规律，进一步简洁归纳如下：

戒色认识—（决定）→戒色行为—（决定）→戒色结果（成功与失败）

也就是说：认识决定结果，起点就是终点。

那么“戒色认识”具体包括哪些内容呢？

包括：对戒色的认知、戒色意愿、决心、态度，对自己戒色状态的正确判断、对戒色难度的正确评估、戒色心态、戒色战略、战术（方法）的选择、运用等等。每一个人由于个体差别，每个人戒色认识上的误区也会因人而异，有所差别。

戒色不是单纯去改掉一个行为，而是要去改掉引发我们错误行为的错误认识，这是决定戒色能不能成功的最根本原因。一旦解决了认识上的问题，行为上很快

会发生转变，成功是指日可待的。

如果此刻的你戒色屡屡失败，毫无进展，那你一定是在戒色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省来解决你戒色认识上的误区。这场反省必须由你自己一个人独立进行，任何戒色前辈都不能也无法帮助你。因为，只有你自己最了解自己的问题，只有你能拯救你自己。

戒色不仅仅是一个改变自己行为的过程，更是一个改变自己认识误区的过程。戒色认识的转变，才是成功戒色最难、最关键、最核心的问题。请各位戒友高度重视这个观点。

戒色难不难？难！我曾经一度认为：戒色难，难于上青天。可是，大家有没有想过：为什么戒色那么难？到底难在哪里？

戒色最难的地方，不是戒色行为的转变，而是戒色认识的转变！一旦突破戒色认识上的误区，成功指日可待！

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。成功者曾经也是失败者，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：成功者善于独立自我反省，找到自己的问题根源，并以实际行动来改变。

（二）戒色屡屡失败不能成功的最根本原因是：戒色认识存在误区与偏差。

（三）一个让每一个戒色者都能成功的根本性答案：**戒色成功，是从一次深刻的、独立的自我反省开始的。**

思维戒色法

在上文中，戒友心灯恒燃用了什么方法戒色成功的？是思维认知戒色法，简称“思维戒色法”。这个方法对大家戒色和人生发展都会有很大的启发。

现在就转入正题，介绍“思维戒色法”。

如何改变一个人的行为呢？用最简单的话讲，人的思想及行动，无论在意识或潜意识上都受到两个因素的控制：

1、追求快乐的欲望。

2、逃避痛苦的动力。

举例来说，贪吃导致肥胖，或许一开始你并不觉得有什么不对劲，因此照吃如常。可是有一天，当你发现身体已无法塞进自己喜欢的裤子里，座位坐不进去，上楼气喘嘘嘘，身体圆滚滚像个肉球而引得旁人侧目时，你觉得这一切所带给你的痛苦远大于猛吃所能带给你的快乐而不愿再忍受，因此终于拿出了改变的行动，这就产生了改变。再比如，有些人想戒烟，虽然他认为吸烟对他来说是不好的，可他为什么还是一直吸呢？因为吸烟对他来说是快乐的，戒烟对他来说是痛苦，他之所以戒不掉，是因为他在逃避痛苦！

为什么有些人明明知道应该改变，却迟迟不改变呢？那是因为他们认为改变比不改变更令他痛苦。

很多人都在想，我改变了会付出什么代价，就没想过我不改变会付出什么代价？比如你可以问自己：如果我不改变手淫坏习惯，我终将付出什么代价？会让我的身体有什么损失？会对我的人生前途、爱情、婚姻产生什么后果？等等。当你这样想的时候，你就会产生改变的动力了。

很多人都知道自己要改变，可是就是不肯拿出行动。改变通常不是能不能改的问题，而是愿不愿改的问题。如果有人拿枪顶着你的脑袋，高声喝道：“你最好给我马上改掉没精打彩的样子，否则我就毙了你!”我想你一定可以改变。你之所以不改变，就是因为痛苦不够大。当痛苦足够大的时候，你自然而然就想改变了。

就拿手淫来说，你在什么情况下才想戒的？是不是感觉痛苦的时候？有些人可能会说，我有痛苦但我还是不想改变怎么办？那我告诉你，那是因为你的痛苦没达到极限，如果手淫带给你的痛苦大到你不能承受的时候，你一定会改变！

所以，要想改变一个行为或习惯，就可以利用逃避痛苦和追求快乐的原理：我们要把痛苦和手淫联系在一起，把戒手淫和快乐联系在一起，这样我们就可以产生真正持久的改变。

1、要想真正彻底的改变，首先必须要改变的是你自己的信念，你要让自己知道，你必须要改变，你一定可以改变。也许有些人会说，我以前失败了很多次了，我对自己失去信心了。记住，“过去不等于未来”，过去失败不代表以后会

失败。你之所以失败，是因为你过去一直在重复旧的方法，所以你得到的也是旧的失败的结果，当你运用新的方法将会产生新的结果。请大家记住，没有失败，只有结果。

2、改变就在一瞬间。你要相信你可以一次性戒掉手淫，你没必要给自己找理由，说不可能这么快。假如你自己都认为不可能，你怎么会愿意改变呢？手淫完全可以一次性戒掉，前提是你要相信它确实可以一次性戒掉！当你决定要戒掉手淫的时候，你就要下定决心一定要改变，而不是抱着试试看的心态。如果你有这种试试看的心态，你必定不会成功。前面已经说了，改变是靠意愿不是靠方法。（按：由于高效普适的《戒色七部曲》问世了，戒色就变得没有难度了，大家只要每天认真落实七部曲日课，一次性戒除不再是神话传说，因为有很多戒友已经做到了一次性成功。）

3、当你下定决心要改变的时候，你已经成功了一半。结合下面几个步骤的运用，你必定可以在很短的时间内完全彻底的改变，这是改变坏习惯最有效果的方法，即“神经链调节术”。

请你试着问自己以下几个问题，最好拿一支笔和一个本子一边写，一边想。以下步骤非常重要，必须动手！

一、七大问题，自我回答。

1.手淫有什么好处？

2.手淫有什么坏处？(想得越多越生动越好)

3.如果我持续手淫会付出什么样的代价？

4.如果手淫持续十年或者一辈子会有什么严重后果？

5.如果我戒除手淫会有什么好处？

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？

以上七条，大家自己深入反省写出答案，找一张纸写出来。举例如下：

1.手淫有什么好处？

在年少无知或者好奇心的诱惑下,我染上手淫行为。当初我发生这样的行为，

完全是为了缓解心理压力与生理压力，因为手淫的好处是带来了快感，这也是手淫唯一的好处。

然而，手淫的快感很短暂，仅仅是一瞬间的事。得到手淫快感之后的代价：是无尽的心理空虚、悔恨、自责、羞耻，以及身体上的各种疾病。手淫一旦上瘾很难自拔，身心状况只会越来越糟糕。所以，手淫的快感似乎是好处，实际却是极大的坏处！就跟吸毒一样，只会带来无尽的人生痛苦！

2.手淫有什么坏处？

（1）身心健康与寿命方面：手淫的恶果会使自己肾虚、伤精、身体虚弱、失眠、出汗多……，我的身心健康会因为长期高频手淫而遭受极大的摧残，寿命也会受到影响，短命折寿。

（2）学业、事业方面：手淫导致人的记忆力衰退、思考能力下降，会整天无精打采、意志力消沉……，我没有健康的身心和充沛的精力来学习、工作、奋斗，我的学业、事业很容易受到影响，为此付出惨痛代价，极有可能一事无成，未来的每一天都可能过着生不如死的生活。

（3）爱情方面：手淫导致人的容貌变丑，性格变得自卑、猥琐、胆小怕事，使自己无法面对女性，找不到女朋友。就算找到女朋友，因为手淫导致的生理缺陷、心理缺陷、性格缺陷，我无法以阳光自信的心态面对女朋友，女朋友离我而去的概率也会很大。

（4）婚姻方面：长期高频手淫会引发阳痿、早泄、前列腺炎、尿频……等疾病。有很多戒友因为得了这些病被很多不正规的医院坑了，花了成千上万元的治疗费，受到很大的经济损失，还治不好这个病，这都是前车之鉴。因为阳痿、早泄导致夫妻生活很不和谐，结婚后妻子一定对我有很大的意见，搞不好因此而离婚。这不是危言耸听，已经有这方面的戒友案例了。

（5）子嗣（后代）方面：由于手淫严重伤害精子质量，导致弱精症，搞不好结婚后无法生育后代，断子绝孙。这不是危言耸听，已经有这方面的戒友案例了。

……

3.如果我持续手淫会付出什么样的代价？

答案略，大家自己反思总结。

4.如果手淫持续十年或者一辈子会有什么严重后果？

严重后果：我会阳痿、早泄、失去性能力，结婚后无法过正常婚姻生活被老婆瞧不起而导致离婚。即使不离婚，也是夫妻冷战，婚姻不和谐。我会患上弱精症导致无法生育。即使生育，子孙后代的智力与身体健康也因为我的遗传而低下了。精力、体能跟不上，导致事业平平……想得越多，越逼真，越严重，你就越想改变。（注：确实有一些手淫的人因为长期手淫得了不育症、失去性能力，因此而离婚。）

5.如果我彻底戒除手淫会有什么好处？

（1）身心健康与寿命方面：肾气足、身体恢复健康，每天都很开心。只要坚持戒下去，并坚持早睡早起、锻炼身体，身体会越来越好，寿命一定会很长。

（2）学业、事业方面：精力充沛、记忆力与理解力恢复、意志力坚强、恢复了雄心壮志,有充足的精力与体能为学业和事业打拼,以后的人生一定不会差。

（3）爱情方面：容貌变帅、心态变得积极、阳光、开朗，勇于面对挑战，自身气场强大，面对女性充满自信，女孩子最喜欢的就是我这样的类型，以后就不缺好女孩子做我的女朋友了。

（4）婚姻方面：婚后夫妻性生活和谐、正常，夫妻恩爱，婚姻幸福美满。

（5）子嗣（后代）方面：后代子孙身体健康。

……

以上答案仅供参考，没有谈到的地方大家自己补充。第6、第7个问题的答案不再举例，大家自我反省总结。

二、信念系统。

我相信我一定可以戒除手淫。我一定会坚持到底，决不放弃。过去不等于现在，过去不等于未来。成功者绝不放弃，放弃者绝不成功。假如我不能，那我就一定要。如果我要，我就一定能。自信是成功的第一个秘诀，我对自己有绝对的自信。我完全可以战胜我自己。

以上是“思维戒色法”的简单介绍。“思维戒色法”的本质是从认识层面入手的心理学戒色法。

以下是部分戒友运用“思维戒色法”的经历：

【案例】戒友若水的思维戒色经过

之前屡戒屡败，归根到底还是断不了意淫，因为淫念生起的时候不舍得斩断，内心冲突。我在自己内心深处一直有一个结，手淫不是嫖娼不是婚外情，没有伤害别人，为何也会有如此惨重的果报？我们没有结婚，唯一宣泄欲望的途径就是这个，这个总比嫖娼好吧？我曾经劝一个朋友学习戒色，他思考了下感叹“本来就是单身，如果连这个都要戒除，人生还有什么乐趣呢？”我也有这个想法！

我之前因为戒色屡屡失败丧失了信心，只是想着减少次数就好。由于手淫导致自己经常身体犯病，但是每次犯病都可以治愈，所以没有真正下决心戒除。但是这一次颈椎病比较严重，看了几次都没效果，深受病痛之苦，感觉对未来很绝望。

在生命遭到威胁的这个时候，我开始反思：

都这么严重了，淫欲的快乐真的这么好吗？淫心真的这么重要么？

世人把这当成人生最大的享受和最深的追求，但为何事实却并非所愿？

手淫虽然没有直接伤害他人，但它的本质是贪恋。贪恋不得，就生嗔恨，困扰难解就生愚痴。由此，我开始想到淫欲的本质就是贪嗔痴啊！

当身体垮掉的时候，我可以没有家庭，事业不成功，对不起父母师长，但一个人再愚昧也不能拿自己生命开玩笑吧？

我要一生与此恶习相伴吗？我是不是可以割舍它，是不是可以放下一切拼力一搏呢？

执行《戒色七部曲》真的就这么难吗？然后我就下定决心无论如何都要尝试一番七部曲。

在那时候一念投诚，与真心光明相应，我暂时抛开杂念奋力一试。没想到《戒色七部曲》（别行版）的效果极为灵验，没几天就觉得淫心变淡。于是我信心大增，持诵量开始增加，愿意减少五欲享受，认真念佛。我也开始领悟到“目标细

分法”的精髓，我制定了目标，列出每个阶段的修习重点。实践《戒色七部曲》这几个月和以往不同，减少了内心的冲突，淫念很少生起，即使偶尔出现也很快就转移了。

昨天看到《戒色不成功的根本原因谈一下》中“心灯恒燃”的例子，才知道自己也走过这样一段心路。

【案例】戒友阳光下的守望

“心灯恒燃”在戒色之初的认识和想法是：“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，被迫地、无奈地、心不甘情不愿地去戒。”后来，他有天忽然悟出了手淫的本质是“贪”，之后便轻松的戒掉了。

每当我读到这篇案例的时候，我很想向他学习，但案例没有明确写出为什么手淫是“贪”。我当时以为色欲是人的正常反应，我也弄不懂为何“贪”是手淫的根源，所以还是学不来。

直到昨天，我想通了：

回忆起小时候，我曾暗恋过一个品学兼优，长相也好的女同学，在心中把她奉为女神。而我在SY的时候总是会有一个意淫的对象，这些意淫的对象大多是有点姿色却和我心中女神相差甚远的女子。每次想到那位女神却有一种不忍心亵渎的想法，从来没有把那位女神当过意淫的对象。可见，我在心里虽然有了喜欢的人，但是仍然贪恋着想要和其他女性邪淫，这不是“贪”是什么？我在内心里既渴望女神成为我的女朋友，又想染指其他女性，多么龌龊，这才是SY难戒的根源。

看了大量的戒色文章，和“心灯恒燃”戒色之初的情况一个样，都在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，被迫地、无奈地、心不甘情不愿地去戒。找到这种认识错误的根源去改变它，才是上策。天清地宁老师说邪淫的根源是“自私”和“懒惰”。我想我说的这种“贪”和“自私”是差不多的意思，都是只想着自己的享受。

“思维戒色法”就分享到这里，希望大家在落实《戒色七部曲》的同时能够借鉴“思维戒色法”，戒色一定会如虎添翼！

日课反省的内容

《戒色七部曲》的反省是修身最重要的一环：先从思想认识上转变过来，然后再从行动入手，以正确的思想认识指导正确的实践行动。也就是全面改正自己思想与行为方面的各种坏毛病、坏习气，形成“正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式”。

读书和反省这两项是相辅相成、相互配套的，都是为了改造我们思想与行为领域的错误，对于全面修身、活出一个全新生命有着极其重要的作用。

落实《戒色七部曲》日课一定要在每天晚上临睡前花 10～20 分钟用于思考反省。那么，《戒色七部曲》日课到底反省哪些内容？

反省之前首先做一件事，就是放松身心。可以坐在椅子上或坐在床上，也可以躺在床上，闭上眼睛，让自己放松。总之，身体怎么舒服怎么来，这些都是形式，关键是让心处于一种思考的状态，这才是实质。这个准备工作做好了，开始反省了：

一、七部曲日课今天落实的怎样？有哪些不足和进步？

二、今天在为人处世、待人接物方面，自己有哪些进步和不足？自己的缺点改正没有？

三、今天原计划要做的几件重要事情做到了没有？没做到的下次如何完成？完成的事情划去或是打钩。明天最重要的事是哪几件？用纸笔简单记录下来。建议大家提前准备一个每日计划本，手掌大小即可，方便用笔勾划。

四、想想自己真正想要什么，今后想过怎样的生活？明确自己想要的之后，做出一些实现人生目标的具体实施计划。

完成这四步之后，然后起身走到桌前，用笔写出这些内容或用电脑、手机敲完这些内容后，就可以安心睡觉了。

注意反省的字数不是越多越好，那样会给自己形成压力。字数不超过 200 字，100 字左右就可以了，哪怕 50 个字也可以，关键是写出自己的真情实感、真实感悟。当然，你愿意写很多字也可以，只要你能坚持下去。反省是给自己写的，不是给别人写的，一定要真实，不要自己骗自己走形式！

第二天早上起床，先看看昨晚初步拟定的几件事，详细制定今日的《每日奋斗规划》（为落实七部曲奋斗这一条做准备），按今天要做事情的重要性排列先后顺序。想想今天具体该怎么做，该如何安排？注意列出的事情不超过 5 件，如果 5 件事情不能全部做完，但一定要保证最重要的前 2 件事情必须做完，这就是要事第一原则，不要让一些不重要的事情浪费我们的时间和精力。然后，开始新的一天，全天落实《戒色七部曲》日课（含《每日奋斗规划》内容）。到了晚上临睡前反省 10～20 分钟，总结这一天的所做所为。最有成就感的时刻就是看到《戒色七部曲》日课已经落实，今日《每日奋斗规划》中的重要事情已经做完，说明我这一天没有白过，我在进步，这种感觉真的太棒了！就这样每天循环下去，每天都在进步。

有些戒友七部曲日课的前六条落实很到位，到反省这一条纯粹应付了事，还有些人反省内容天天都一样，一字都不改，这是不对的。当你坚持写七部曲日课日记一段时间后，你返回头再看日记，真正感动自己或是提醒自己改进的地方恰恰是日课的反省部分。

每天写七部曲日记反省自己的好处：

一是及时发现自己的不足；

二是督促自己不断改正自己的不足，让自己不断进步；

三是无形之中起到缓解焦虑情绪的积极作用；

四是有利于戒色成功与人生的成功。

养成每天反省的好习惯后，每天体会这种事情完成的成就感，我们的行动力就会增强，自信心也随之恢复。当你把握住了今天，你就把握住了未来！

戒色成就的验相

戒色修身好比陈年老酒，愈陈愈香。成功戒色一段时间之后，莫忘了以五方面进行自我反省，检查自己是否取得了真正的成功。

一、身体上：因为恶习导致的疾病是否已经痊愈或减轻了呢？你的音声是否比以前更洪亮、更沉着？ 容貌是否更有气质？（提醒：不要过度沉迷于变帅，要知道男儿贵在心帅。）

二、心境上：日常生活中是否做到了思无邪？心念是否越来越清净？正念是否越来越强？心态是否越来越平和？情绪是否较之前更能把控得住？遇到困难是否更有勇气面对，不再退缩逃避？遇事是否能够沉得住气不慌乱，更能化解得开呢？是否比之前更能提得起、放得下呢？

三、世法上：学习、工作、事业上是否有进步？家庭、同学、同事之间是否更能融洽相处，人际关系改善得更好呢？

四、行为上：自己身上的其他种种恶习是否一一加以改正？是否形成新的好习惯替代了这些坏习惯呢？

五、综合上：是否树立了正确人生观、形成了积极人生态度、培养了良好行为习惯、回归了健康生活方式？自己在这四大方面的综合素质是否有明显提升？身心、生活及各方面是否越来越好？

诸如此类，都是非常具体而现实的。“未证言证、得少为足”，骄傲心一起，结果自然不会好，因为任何人都有在阴沟里翻船的可能性。戒色修身要始终保持谦虚谨慎、不断进取的心态。

下篇：反省与修身

修身改过五步法

如果我们想改变自己的一个不良坏习惯，最有效的办法就是：把我们的旧行为和痛苦连在一起，把所希望的新行为和快乐连在一起。

以下这五个步骤能直接且有效地使我们改变，帮我们消除痛苦而得到快乐，且不会有任何不良的副作用。

第一步：确定什么是你所要的，又是什么妨碍了你。

第二步：找出改变的杠杆。我们对于“改变”这个问题所抱持的态度经常是“应当”而不是“必须”，就算是必须，也经常是指未来的“某一天”。要想马上改变，唯一的方法就是在心里抱有迫切感，不能不快点去做。改变不是能不能的问题，而是愿不愿的问题，这就属于意愿的范围。如果再深究下去，那就跟先前所说的那股造成我们人生的力量有关，这股力量就是痛苦与快乐。

第三步：中止你旧有的行为模式。如果我们一直沿用旧有的行为模式，最后

所得的结果依然会跟以前一样。只要我们中止消极的行为及情绪，找出扭转痛苦与快乐的杠杆，那么整个人就会改变。

第四步：建立一个新的良好行为模式，去替代旧有行为模式。这一步是建立长久改变最重要的一步。经常有些人试图改变旧有行为，却如昙花一现似的没有成功，其主要原因就在于未能找到取代的新行为。虽然他们已经中断了旧行为，可就是因为没有找到可以取代的新行为，结果改变功败垂成。如果你已按照前面所说的步骤做了，那么接下去的步骤便是给自己找出可以取代的新行为，让这个新行为使你得到与先前旧行为同样的快乐。

譬如说，你想戒掉手淫，那就必须以新的行为来取代过去从手淫中所得到的快乐，这个新行为就是“中弘期”戒色前辈们创建的系统戒色法《戒色七部曲》日课。系统戒色法有一个重要观点是：改变旧习惯的方法，就是用新的好习惯去替代不好的习惯，这是改掉坏习惯的最好方法。

第五步：不断调正新的行为使之成为习惯。改变要想持久且有效，调正的工夫是不可少的。最简单的调正方式便是一而再、再而三地重复那个新的行为，使它在我们的脑子里成为粗壮的神经链。如果你发现有什么能取代旧行为的新行为（新行为就是系统戒色法，就是《戒色七部曲》日课），那么就努力去实践，直到你觉得它真能使你脱离痛苦而得到快乐为止。这时它便能在你的大脑意识里建立起神经渠道，使你的新行为能维持长久。若是你没能在心意识里建立起这样的神经渠道，那么就很容易又回到旧有行为。

如果你非常努力地重复练习这个能使你改变的新行为，这个神经渠道就会越拓越宽，最后就有如高速公路般使你一下子就能连上新的行为，长久下来便成为日常习惯。别忘了，我们的心意识分辨不出什么是真实的，什么是我们想像的，只要我们不断地那么认为，最终它便影响我们的想法和做法。

调正的工夫，就是要确保我们能自动地显现出新的行为。任何行为或情绪如果不断地强化，最终它便会成为一种自动而调正的习惯。如果这些情绪或行为不给予强化，最终它们便会慢慢消逝。（按：这段话非常重要，大家有了亲身体会之后才会明白这段话的重要性）

反省奠定人生大格局

在成功戒色之后，《戒色七部曲》日课就变成《修身七部曲》日课了，通过继续落实《修身七部曲》日课，使我们的人生状态处于一种积极、健康、有序的正循环之中，对于我们今后的人生发展有着重要促进作用。

古人讲“修身、齐家、治国、平天下”（修齐治平），修身是第一位的，而反省又是修身之本。只有做到经常反省自己的过失，才能及时清除自己身上的很多坏毛病与恶劣习气，以及思想与行为上的错误。只有具备了良好的品行与修养，才能做好其他事，才能获得人生的成功。试看自古以来成大事者，未有不重修身者。如果大家有机会接触那些学业与事业的成功者，就会发现他们身上有很多优秀的品质，正是这些品质让他们走向成功人生。

古人讲：“日省其身，有则改之，无则加勉。”反省是破除“心中之贼”的利器，敢于反省好比用锋利的手术刀割除自己身上的“病灶”“毒瘤”，使自身免于病毒的侵袭而保持身心健康。通过反省扫除心灵的杂草，检身正己，才能避免“纵蚁穴为大洞”，使思想得到净化，心灵得到涤荡，人格得到提升。

《论语》讲“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，曾子曰“吾日三省吾身”，《弟子规》也讲“见人恶，即内省，有则改，无加警”。见到比自己品行好的人，要向他们学习；见到别人不好的地方，立刻反省看自己身上有没有。倘若有，就要马上改过；如果没有，则要警醒自己时刻惕之、戒之，以免将来蹈其覆辙。

孔子数千年来一直被奉为圣贤的化身和代表，他也是“自省”的终身践行者。孔子那么高的修为，都慨叹自己离不了反省，否则就会自以为是而犯下错误，更何况普通人呢？北宋名臣范仲淹是自省的楷模，他在每晚睡觉前一定要回顾一下当天所做的事，看是不是对得起当天所得的俸禄。如果对得起，就能安稳熟睡；如果对不起所领的薪水，就整夜睡不好，第二天一定要补足欠缺的部分才能安心。也正因为坚持省己察身，范仲淹修得“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的宽阔胸襟和崇高人格，成就了一世英名与功业。

晚清名臣曾国藩深知自省的重要，他的自省功夫也达到很高的境界。在每天的日记中，他都要将自己一天的言行进行反省。一次，曾国藩与朋友因小事产生

嫌隙，经过反省他认识到自己是犯了“尽人之欢，竭人之忠”的过错，“宜速改过，走小珊处，当面自认不是。”有时，朋友想听听他对自己诗作的意见，他没有实话实说而是击节赞赏，后来省悟不胜愧悔，“观人作应制诗而谀之，不忠不信，何以为友？圣人所谓‘善柔便佞之损友’，我之谓矣。”面对名利之心，他则时时警惕、检省，“坐间，闻人得别敬，心为之动。昨夜梦人得利，甚觉艳羡，醒后痛自惩责，谓好利之心，至形诸梦寐，何以卑鄙若此！”

曾国藩的一生，就是自省的一生。他一生的事业、功名取得了巨大成功，都是建立在临危不乱的极高人生修养之上的，而极高人生修养与他的日日反省修身功夫是离不开的。从道光十九年起他开始写日记，将自己每天的所思所想所作所为都一一记录下来，并时刻检讨自己的不足。他的日记后来虽然略曾间断，但时间不多。从咸丰八年六月起，就不曾中断过一天。即使行军、生病的时候，也照记不误，直到他去世的前一天为止。打开他早年的日记，他几乎每天都在检讨自己发誓要“立志自新，重起炉冶”，与以前的自己“痛与血战一番”。曾国藩是一个具有很强的自律意识的人，他之所以能有所作为，就在于他能不停地磨砺自己的志向，日日反省天天自新。

曾国藩有两项功夫为常人所不及。一是“不管有什么事情发生，都是岿然不动心”，二是“饮食起居，都有一定的规矩，几十年如一日”。他后来出山平定太平天国，与朝廷、与地方官、与太平军多方周旋，可以说是九死一生，屡遭拂逆。然而，他靠着坚忍强毅的意志力量艰苦支撑，最终取得了胜利。这种坚忍强毅的意志力量，都是得力于他通过平时的反省修身功夫所养成的高度修养。

毛泽东曾经说：“吾于近人，独服曾国藩。观其收拾洪杨一役，完美无缺，设使易以他人，岂能若是？”梁启超评价曾国藩时有一段非常精辟的话：“曾国藩并没有超群绝伦的才华，在当时的著名人物中，他可以说是最不聪明的一个。他的一生，也一直在逆境之中，然而他立德、立功、立言，达到了古人所说的三不朽的境界，他的成就震古烁今，没有一个人能跟他比，这是什么原因呢？”就在于他几十年如一日的反省修身功夫。

反省做为修身的一门必修课，对于胸怀济世安民、远大抱负的仁人志士，固

不待言，即使如我们一般之普通人，也不可等闲视之。否则，身心安泰将可期而不可遇，人生事业也可望而不可得。

很多人都知道明朝袁了凡先生改造了自己的命运，对了凡先生的大量行善印象深刻。然而，在《了凡四训》中有一句话很多人却不够重视，那就是“未论行善，先须改过”。了凡先生改造自己的命运，行善仅仅是其中的一个因素，改过修身是改造命运的另一个重要因素。

反省是一剂良药，孔子靠它“见不贤而内自省”，进入“七十而从心所欲不逾矩”的境界；荀子靠它“日参省乎己”，达到“知明而行无过”的境界。这些千古宗师的光辉人生，无不昭示出一个哲理：反省修身对于我们齐家、创立事业的重要性！

戒色后期应读一些修身类的文章书籍，比如讲解传统文化的《幸福人生讲座》，以及南怀瑾先生的著作《孔子与他的弟子们》、《论语别裁》，需要反复阅读。《原本大学微言》、《孟子与尽心篇》、《话说中庸》、《围炉夜话》、《菜根谭》、《呻吟语》等书籍，以及关于曾国藩的书籍，如有闲暇时间大家也可以学习。

通过反省修身，我们要培养六个方面能力：

自主学习能力、独立思考能力、自主选择能力、自立自强能力（面对困难、战胜困难能力）、自律修身能力、齐家治平的能力（做有使命感的人）。

修身从微小处做起

学习传统文化贵在力行，《朱子治家格言》第一句：黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。

大家每天有没有做到早睡早起？早起以后，有没有把家里收拾干净？学问受不受益，要看力行的程度。古人有一句话讲“读书贵在变化气质”，读书会变化气质是因为读书明理了就会去做，做了以后心境就会改变，心境一变，相由心生，气质就变了。所以学问的根本，还是在心地的功夫。

“黎明即起”是一个早起行为，对自己内心的影响是什么？人一早起就懂得振作，懂得自立自强，懂得珍惜光阴、不蹉跎光阴，心性上就开始变化了，也懂

得突破懒惰的惯性。我们老祖宗留下一部《易经》，《易经》有六十四卦，第一卦叫乾卦，代表天德。《易经》里乾卦代表的精神就是“天行健，君子以自强不息”。“健”就是刚健，非常积极、主动、振奋。“健”还有恒心的意思，养成好习惯终身不改变，立了志向终身不改变，这就是自强不息。

“黎明即起”的反面就是晚睡晚起，假如睡得很晚，隔天又晚起，身体就搞坏了，身心都受损。一个人睡得很晚，精神非常颓靡、懒散，这差别就很大了。曾国藩说“晏起为败家之凶德”，晏起就是晚起，晚起这个不良行为会起连锁反应，很容易让一个家败掉，这就是见微知著。曾国藩又讲“治家以不晏起为本”，曾国藩的家道经营得很好，百年过后他的家族还出了很多在这个时代很优秀的人，他的治家经验给了我们很好的启示。

“洒扫庭除”是为了养成勤劳的好习惯，从行为、事上看是打扫外部的环境，从心地上看是打扫我们内心的懒惰垃圾。不勤劳人就懒散了，自己的身心状态会愈来愈差。勤劳这个习惯的养成，对家庭非常重要，对我们自身的心性与人生发展影响深远。古人说“勤俭为持家之本”，经营家庭要把根本抓到。当我们明白了教诲的重要性，没有人不愿意做的，知道这么做是爱护自己、爱护孩子，当下就愿意去做了。

《大学》提出了明明德、亲民、止于至善三条纲领，又提出了格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下八个条目。八个条目是实现三条纲领的途径。在八个条目中，修身是根本的一条，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。修身是格物、致知、诚意、正心功夫的落脚点，又是齐家、治国、平天下的始发点。心正而后身修，身修而后家齐，家齐（家和）则万事兴。

“修身”一词中“修”是“使完善、使完美”的意思。修身，就是要不断提高自己的品德修养，让自身人格与品行臻于完美。一个人做事如果不从最根本的地方入手，将不会有大的建树。修身是人的立身之“本”，只有这个“本”巩固了，才会得到社会的认可，才能一步一步朝着理想的目标前进，最终实现自己的人生理想和抱负。

修身，不仅是一个人立身处世之本，也是一个人成长的必由之路。戒色的过程，实际上就是一个“修身”的过程。在平时的生活中，要从一言一行开始，从一点一滴做起，养成一种习惯，形成一种本能，要经常反省自己的不足，改正自己的缺点，才能达到学有所成、学以致用的目的。

如何培养自律能力

自古成大事的人，都是能够管住小节的人。凡是成功者，都是自律能力很强的人。很多人失败的原因，是因为过得“太随性”。不自律的体验是什么？就是在踌躇满志和后悔遗憾之间，反复切换。当我们一再向“差不多”将就，慢慢地我们便只能过“差不多”的人生了。

修身的目的，是让我们过一种高度自律的生活，而自律决定了人生的发展高度、宽度与长度，决定了一个人的发展前途。修身，对于我们人生发展的重要性就不言而喻了。

决定人生成败的因素不是智商，而是自律。想要做到自律并不难，可以从以下几点入手。

第一、通过完成目标和计划，培养自律。

我们很多人都有惰性，总想等到合适的时间、合适的机会再去做某件事，然而很多想法就在等待中消失。因此，制定清晰明确的规划，并坚持完成就很重要了。

然而，漫无目标的自律只会让人身心疲惫，自律要从一些具体的小目标、小计划开始培养起来。每天都制定一个做事的计划，把要做的几件事记下，只要完成了就打一个勾。比如，每天看 10 页好书、持诵半小时、锻炼半小时……等等小目标，都能给你的自律修炼带来成就感，而这种成就感又会帮助你进一步强化自律的状态。

第二、从生活中的小事开始修炼自律。

不要一上来就给自己设计如何宏大的自律改变计划。很多人就是目标定的太高，一尝试后发现根本做不到，反而变得更加堕落。从小事开始形成一种习惯，让自律成为本能，又不会带来很大的心理负担。

加强自律，从每天早睡早起、健身锻炼、整理房间开始。身体的状态会影响意志力、自控能力，以及思考判断能力等。一旦连续熬夜之后，人的意志力非常薄弱。一旦身体撑不住，精力跟不上，想要控制自己都不可能，因此要从早睡早起做起。体育锻炼是修炼自律能力的良好途径，因为每一种体育锻炼背后，都需要和自己贪图舒服、懒惰的心理做斗争。打扫整理房间的好处更不用说了，《读书的目的与建议》一文的《修身的入手处》中讲的非常详细了，大家可以去看。

第三、学会控制欲望和情绪，远离诱惑。

大多数人的失败，不是因为缺乏能力，而是缺乏控制自己欲望的能力，自律就是培养自我控制欲望的能力。

比如把自己从无休止的玩手机上网（刷微博、抖音、朋友圈）、玩游戏、看各种娱乐综艺节目中解救出来，克制自我放纵的欲望，规定自己把时间都用在专业提升、发展高雅爱好（音乐、书法、绘画等）中去。

第四、定期反省和巩固。

养成写日记的习惯，不断巩固、反省。写日记反省，无形之中可以缓解焦虑的情绪，让我们从容面对生活的挑战。比如，睡前花 10 分钟记日记。这个意义不仅在于记录你今天干了什么，而在于观察、反省自己。当你把日记汇集或打印成书，翻书的那一刻，你的自豪感油然而生，你会收获很多。所以，做到合理的规划和总结，时间长了，自律会成为一种习惯。

第五、强大自律，来自你对自己足够“狠”。

当你对自己足够“狠”，世间就没有什么事能够难倒你。人，就是要在这样一次次的自律中，一点点塑造出更为优秀的自己。人一旦拥有高度的自律，便能有足够能力去掌控自己的人生。

有一个人，从小就在吃和运动这方面不自律，越来越胖。后来痛下决心减肥，定下了减肥和运动计划，一年后成功减肥约 40 公斤，回归正常人的体态。之后，他把这种“减肥”精神践行到其他方面，人生一路绿灯。现在的他，活得优秀通透而耀眼。他说，每当生活中遇到难事自己想要妥协的时候，就会想想自己当初是如何坚持减肥的，因此就克服了难关。

没有什么好运是天降的，没有一份优秀是无缘无故的，它的背后往往是无数个日夜的坚持和付出。别人只看到你轻松地加薪升职，却不知道你有多少个加班赶方案的深夜；别人只看到你多才多艺、涉猎广泛，却不知道你埋头苦学的时光。你之所以能优于别人，正是因为你坚持了别人所不能坚持的。

优秀的背后，是一个人超强的自律。你开始得越早，坚持得越久，便能更快地接近理想的自己。坚持自律，未来的你会感谢现在拼命的自己。

第六、培养自律的最好方式，是从每天落实七部曲日课做起。

通过落实七部曲日课而自律，你的生活会变得有序，你的未来变得可预期、可控制，你将会享受那种充满自信、欣喜的状态。

在戒色阶段，七部曲日课叫做《戒色七部曲》；在戒除淫习之后，七部曲日课叫做《奋斗七部曲》或《修身七部曲》。表面上看，七部曲日课的读书、反省两项是修身，其实七部曲日课七条全部都是修身。

戒色不只是戒掉了一个邪淫恶习，而是全方位的自我改造与综合素质的提升：树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式，最终获得生命的重生，让我们的生活越来越美好。戒色成功，不等于人生成功。今后的路还很长，我们需要终生改过修身、努力奋斗，不断反省自己、完善自己，活出一个精彩的人生、无悔的人生！

真正的自由，是修身自律。要判断一个人是否优秀，就看他在闲着的时候做什么。因为优秀的人都有一个共同点，就是在闲暇时间也能保持自律，做一些有意义的事。我们做任何事情，都应该是有意义的，都应该是能帮助自己成长和提高的。哪怕是娱乐，也是为了让我们劳逸结合去放松的，而不是沉浸在过度娱乐化里，都忘记怎么思考了。反省思考，才是我们成长的最好武器。

终生落实七部曲日课，就是终生修身自律，就是终生规划我们的每一天，让我们过上健康、快乐、成功的人生。

结　语

修身就是自律，就是改过自新，就是提高自我的修养。

修身对我们人生的现实意义是：

培养良好的心态，锤炼完善的人格，铸造应对复杂环境的定力，养成应对压力的能力，让我们在事业和人生的道路上更加顺利，使自己的一生过得更加从容、自如、幸福！

中医论淫习的危害

现在网上绝大多数都是“手淫无害论”或“手淫适度无害论”，这种错误言论害人不浅。因为手淫行为具有高度成瘾性、高度破坏性，一旦成瘾就很难克制，长期手淫会严重损害身心健康。

手淫危害的中医学原理

肾藏精，是说肾对于精气具有闭藏作用。肾所藏之精，包括先天之精与后天之精。先天之精，即禀受于父母的生殖之精，是构成胚胎发育的物质，具有生殖、繁衍后代功能，决定人的发育、生理、体质、寿命，出生后就藏于肾，成为肾精的一部分。后天之精，指脏腑之精，是饮食水谷所化生的各种精微物质，因为来源于出生后，依赖于脾胃所化生，故称之为后天之精。它是维持人体生命活动的营养物质，主要分布到五脏六腑、皮毛筋骨，以发挥其滋养濡润作用，通过代谢平衡后输注到肾，成为肾精的一部分。

后天之精的化生，依赖于先天之精的资助；先天之精依赖于后天之精的补充，才不致耗尽。先天之精与后天之精相互依存、补充、促进，二者相辅相成，从而保证了肾精的充盛。先天之精与后天之精的来源虽然有异，但均藏于肾，二者不能分开。肾精的盛衰，除了和先天条件有关，还和后天营养是否充盛有关系。

人如果纵欲过度会使肾气受损，会出现各种病症，现在从中医角度谈谈肾虚后导致的各种疾病，以及产生这些疾病的中医学原理，让大家明白自己这一身症状到底是怎么来的。

一、肾藏精，肾封藏着人体最精华的物质，这个物质就是精。肾所藏之精又可转化为功能、能量，即肾精能化气，所化之气称为肾气，是生命之根本。肾中精气的盛衰，决定着人体的生长、发育过程、生殖机能的旺盛与衰减。纵欲使精妄泄，就会出现身高停滞生长，阴茎短小的现象，这是生长发育问题；还会出现阳痿早泄、不孕不育、遗精、滑精，这是生殖问题。肾藏五脏六腑之精华，肾一虚，五脏六腑受到影响会出现各种病症。

二、肾主纳气。肺主呼吸，却离不开肾的纳气功能。在呼吸系统中，肾脏是肺脏的重要协助者之一，如果肾不纳气，人便会虚喘、气短。深吸一口气，那口

气不仅仅停留在肺中，它还要下沉到肾。肾虚则不纳气，就会出现气喘现象。肾虚的人爬几层楼或稍做体力劳动或运动就会大汗淋漓，气喘吁吁。大汗淋漓是因为精少化的气也少，气虚则汗出。气喘吁吁就是由于肾不纳气的缘故。

三、肾主水。肾主水液代谢，是调节体内水液代谢的重要器官。肾虚则水液代谢失常，就会导致小便不利，尿急、尿频，水肿（以下半身水肿为主，也会出现面部浮肿），表示此人的肾调节水气的能力下降。

四、肾主封藏。封藏什么呢？封藏精，封藏大小便，固护胞宫。藏精和小便已经说了，大便也和肾的封藏有关，频繁手淫会导致大便异常。固护胞宫是指什么？中医认为肾气足就能固护胞宫，不使它下陷，如果女性手淫，使肾气不足，就很容易流产不孕。

五、肾在体合骨，精生髓，髓又生骨（精化髓，髓充骨），骨头与肾关系密切。肾虚则精化髓不足，就会出现骨质疏松易折。“齿为骨之余”，如果一个人牙齿脱落较早或牙齿松动，说明此人肾精不足，需要注意自身是否有肾虚的问题。

六、肾其华在发。头发与肾关系密切，头发脱落、出油、变白都与肾有关。肾虚导致精不能濡养头发就会出现这一系列问题。

七、肾开窍于耳。肾精充足，听觉才够灵敏，而耳的听力减退，很大程度上是由肾精不足引起的。老年人听力不好是因为肾功能退化，肾气逐渐衰竭导致的。肾虚就会出现耳鸣，听力下降了，耳朵总嗡嗡响，这是伤精后，精不濡养耳道所致。

八、肾在志为恐。恐就是害怕，怕什么？怕与人交往，怕声音大。肾虚的人社恐、胆小怕事，别人大声说话或是在声音大的环境中就受不了。这不仅仅是心理问题，更重要的是生理上出现问题。你生理上治不好，心理再怎么疏导也没用。肾受损则胆气虚，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。

九、肾在液为唾，在四季为冬。在液为唾，典型的病态就是经常的吐涎唾，或是口干、唾液少。在四季为冬，冬季主封藏，冬天万物都收敛了，肾也主封藏，

这叫同气相求，这时最适合养肾精。肾五行属水，应冬，冬季养生，应以养肾为主。冬季纵欲使肾精不封藏，后果比夏天纵欲要严重得多。

十、肾与心的关系是心肾相交，水火相济。肾水上济于心，使心火不亢，心火下济于肾，使肾水不寒。如果过度纵欲就会使心肾不交，出现上热下寒的现象。上热就是心火独亢，会出现失眠多梦的现象（有些病友说我只有手淫才能睡着，这是因为你伤精程度还不够深，继续放纵下去，失眠将来肯定会出现，这是规律）。下寒就是下半身冷，尤其是脚冷，有时盖上被子也捂不暖和，这就不仅仅是心肾不交的问题了，很可能是肾阳虚衰了。

十一、肾与肝的关系是肝肾同源。肾藏精，肝藏血，精血同源，所以肝肾同源，伤了肾就伤了精，也同时伤了血伤了肝，一滴精十滴血就是这个道理。肾虚的人有经常发火、易怒的现象，而且视力下降了，手指的半月牙消退了，走起路来感觉没力量，这都和肝有关系。易怒是阴不敛阳，肝阳上亢。视力下降是因为肝开窍于目，肝血不能滋养目睛。手指半月牙消退也是肝血失养的原因。走起路来没力量是因为肝主筋，筋失养，就没力量走路了。

十二、肾与脾的关系是先天与后天。肾为先天之本，脾为后天之本，先天滋后天，后天养先天。肾虚影响脾胃的消化功能。治疗肾虚，可以通过食疗养脾，从而达到补肾的目的。

十三、肾与肺的关系是金水相生。肾虚后会出现气喘，不仅仅是肾不纳气的问题，还影响到了肺，因为肺主气、司呼吸，肺气不足会导致气喘吁吁。治疗肾虚，可以通过养肺，降肺气来养肾。

十四、腰为肾之府，肾虚则肾府失养，故腰酸痛。

十五、精生髓，髓通脑，脑为髓之海（髓充脑，脑为髓之府）。肾虚精少则不能化髓充脑，就会出现记忆力、理解力、反应能力、注意力下降等问题。

十六、阳痿多是肾阳虚，鼓动无力，早泄多是肾阴虚，虚火内扰精室所致，这是大多数情况，具体还得辩证治疗。比如肾阴虚，虚则亢，好像表面性欲非常强，勃起非常有力，其实肾精早就亏损了，得辩证看待，不能盲目治疗。

十七、肾司二阴，就是大小便问题，肾气不足则大便不正常，腹泻、便秘、大便不成形，小便频，次数增多，前列腺炎等。

以上是肾虚病症的的原理与表现，而这些肾虚病症恰恰就是手淫的后果。大家如果经常看中医养生的节目，就会惊奇地发现原来肾虚的症状就是手淫的症状，一丝一毫都不差。其实这很正常，因为肾虚来自纵欲，纵欲包括了放纵男女之欲和手淫。

手淫危害综述

唐代著名医药学家“药王”孙思邈说：“精少则病”。传统中医认为，肾乃先天之本，五脏之根，生命之源，肾虚可引起各种疾病。手淫是一种严重消耗肾精的行为，会引起肾虚，从而引发一系列疾病，现列举如下：

甲、身体方面

一、脸部：

1、头发：肾之华在发，手淫导致头发干枯、分叉、色黄、白发、掉发、头发油腻、须发易脱落和早白。头发油腻、脏兮兮的，油脂过多，说明血分的浊热气太重，其根本在于肾阴不足，与伤精有着间接地联系，尤其是欲火比较重，全身血液的结晶就会比较污浊，中医称之为相火妄动。

2、眼睛：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，导致一系列眼部疾病：两眼无神、眼圈发黑（俗称熊猫眼）、干涩、眼眶痛、视物昏花、视力下降、飞蚊症、眼痒、流泪、不能见阳光、两眼无神、眼睛有邪光。

肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。脑子里经常想一些色情事情的人，眼睛往往很浑浊，像喝醉酒一样游离而没有定力，相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命运坎坷。

3、耳朵：肾开窍于耳，肾虚则听力下降、耳鸣，甚至耳聋。

4、牙齿：肾主骨，肾虚则牙齿稀松、软弱、腐蚀和掉牙。

5、容貌：面色晦暗、色青无华或黧黑、面无血色、色斑点点、皱纹多、青春痘的根比较深、颜色淡红，脸上皮肤油大、起暗疮，或皮肤发干、皮肤粗糙、毛孔粗大，有明显黑眼圈、眼袋，气色差、脸部变形、面部浮肿、面部凹陷、颧

骨突出、相貌变丑。

二、胸部、腰腿：胸闷、心悸烦躁，腰背冷痛、酸痛，腰疼腿疼、腿脚无力、筋骨萎软，身体浮肿，下肢水肿，尤其是腰以下尤甚。

三、足部：足跟薄、脚无肉、手足寒凉、脚软脚痛、脚抽筋、手脚心出汗、四肢发凉（重者夏天也凉）、脚臭、口臭……

四、内脏：肝脏、胆囊疾病，心慌、心跳、冠心病，脾胃疾病，肺病。

五、气质：相由心生，内心思想肮脏下流，心理晦暗又经常手淫泄精的人，久之相貌、气质会因为手淫变得猥琐、晦暗、龌龊，精神萎靡缺乏阳光、朝气，使人看到后心生厌烦。

六、智力方面：肾主骨生髓主掌于脑，肾气不足脑力就不足，记忆力、理解力、注意力大幅下滑，反应迟钝。按照中医理论，一个人肾水不足，心火就亢盛，表现为坐不住、浮躁，没有定力和耐心。长期手淫会对记忆力与思维能力产生明显的破坏，会影响到智力，学习变得力不从心与学习成绩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。无法集中精力学习，记忆力下降、学业成绩下降，是中小学生手淫者的普遍现象，这样的案例在各大戒色网站上比比皆是。

七、呼吸系统：中医认为肾主纳气、肺主出气，精虚鼻渊。肾虚后，人的抵抗力下降，易得鼻炎、气胸、呼吸困难、虚喘气短、咳喘痰鸣等疾病。

人的呼吸虽由肺来主管，但中医认为呼吸功能的是否正常还与肾有关。“肾主纳气”，是说肾与人的吸气功能有关。呼吸出入的气，虽主在肺，但根在肾，肾有摄纳肺气作用。肾气亏损就不能助肺吸气，患者就会产生呼多吸少、呼吸表浅、动则气喘、哈欠连连等表现。

八、消化系统：肾为先天之本，脾为后天之本。肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾虚会影响到脾胃功能。肾精大量流失会导致“足阳明胃经”空虚亏乏，脾胃之气就不足。症状：肠胃虚寒、胃酸多、消化不良、腹胀、胀气、各种脾、肠胃疾病。

九、生殖系统：手淫行为提前透支人体生发之气，使人体生育能力极大下降，

降低精子的质量，导致不育症。

症状：（1）男：阴茎短小、阳痿、早泄、无法勃起或勃起不坚、射精障碍、性功能障碍，无精、少精，以及精索静脉曲张、前列腺炎、尿道炎、龟头炎、睾丸炎、精囊炎、肾结石、尿路结石，小腹睾丸坠胀疼痛，睾丸萎缩、阴囊下垂、阴囊潮湿。（2）女：带下不止、月经不调、痛经、宫寒宫冷不孕、宫颈炎、易感染……等生殖系统疾病。

十、排泄系统：

（1）小便：尿频、尿无力、尿等待（尿不出来）、尿刺疼、尿不尽（尿不干净）、尿滴白、夜尿多、尿黄、分叉、失禁、泡泡多、异味。

（2）大便：细、少、粘，甚至无便意，腹泻、便秘、大便不成形、完谷不化。

十一、免疫系统：免疫力低下，抗病能力差、容易生病，体质极度虚弱。

十二、内分泌系统：内分泌一出现紊乱，会导致肤质下降，皮肤干燥瘙痒、皮肤粗糙、出痘、出油、痤疮、脂溢性皮炎，体毛发生微妙的变化，不是体毛过盛，就是出现掉毛现象。

十三、身体发育：肾主骨生髓，手淫损害肾精，导致骨骼发育不良，骨骼比同龄人细小、骨质疏松、易骨折、骨头畸形、骨头疼、鸡胸驼背、颈椎病、腰椎病，形体虚胖或羸瘦。

十四、体能：体力差、乏力，稍一运动便气喘吁吁、大汗淋漓，不能久坐。

十五、其他：身体发沉、四肢无力，嗜睡、多梦，潮热盗汗、畏寒怕冷等。

乙、精神方面

1、精力不足容易疲劳，精神萎靡，嗜卧懒动、早衰、浑身无力。

2、神经衰弱、头晕、头痛、失眠、睡不好觉。

丙、心理情志

手淫不但会损伤身体，而且会损伤情志，这是精虚不能化气的结果。主要表现：

1、性格内向、消极懦弱、自卑、胆小怕事、无自信；

2、心理阴暗、思想龌龊、健忘、精神萎靡、意志薄弱；

3、遇事燥进或退缩、做事犹豫不决、优柔寡断；

4、脾气暴躁、乖戾、多疑、恐惧；

5、强迫症、社交恐惧症、焦虑症、抑郁症、神经症；

6、缺少耐心、恒心及必胜的信心和勇气，无远大志向、空虚度日，耽于幻想、逃避现实，不敢承担属于自己的责任；

7、生活的能力差，不会为人处事，心智发育严重滞后和迟缓。

丁、缩短寿命

人体靠血气滋养，血气的来源是饮食。没有消耗完的血气会在人体深度睡眠时转化为精，藏于肾中，封藏于骨内，以备不时之需。如果消耗的少，储蓄的多，就是长寿健康的保障。如果消耗的多，储蓄的少，就是衰老短命的前提。手淫与性行为都以精的耗损为表现形式，这种耗损结果的超常积累，意味着生存质量的降低与生命历程的提前结束。

手淫是一种严重损伤身体精气的行为。手淫所消耗的是“精”，也就是与骨髓、脑髓相通的肾所收藏的人体的奉生之本、造血之源。过度耗精会导致骨髓空洞、脑髓不满，生命提前衰老、夭折，身体的极度虚弱反而是症状轻微的表现。

戊、损害事业前途

古人云：事业看精神。手淫的人时间花在看黄片、手淫、意淫上，使自己精力、体力、智力下降，即使想努力也心有余而力不足。做事情丢三落四，考虑问题不全面，学习和工作很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的“贱格”，即低贱卑微的地位。

手淫没有适度之说，一旦手淫就必然上瘾。频繁手淫会全方位、无死角地损害人的身体和心理健康，对前途命运会造成不良影响。晚戒不如早戒，别等症状出现了才后悔，那时可就晚了。

手淫并非不可克制，只要有坚定的戒除信心，每天认真落实正确戒色方法《戒色七部曲》，通过努力最终一定可以成功彻底戒除。通过在现实生活中努力奋斗，一定会迎来光明人生。

戒色常见疑问解答

本文分为常识纠错篇、戒色方法篇、梦遗对治篇、身体康复篇四大部分，回答了戒色的常见难点、热点问题，供大家参考。

常识纠错篇

现在网络与书刊上都是手淫无害论，手淫是否真的有害？

手淫行为很宽泛，用手、棉丝、被褥之类刺激生殖器，或是下体在床上摩擦，夹腿等自淫行为，都可算作手淫。

手淫是一种严重损伤身体精气神的纵欲行为，会导致肾虚，从而引发一系列身心疾病，古代中医早就有这方面的详细论述。手淫有没有害处，不是某个医生或专家说了算的，各大戒色网站上大量痛诉手淫有害的帖子才是事实真相。自己的亲身体会也是最有力的反驳证据。

为什么反对“适度手淫无害论”？很多专家都赞成这个观点啊？

首先，适度的这个度很难界定，因人而异。就像饮酒一样，一个人的适度有可能是另一个人的过度。

其次，因为手淫有着高度成瘾性，“适度”实际上根本就做不到。就像吸毒一样，毒瘾只会越来越大。极少有人能一直保持适度，所谓的“适度”最终都会变成“过度”。

很多人就是相信了某些专家的“适度手淫无害”观点，结果放纵自己手淫落下一身病。那些专家实在是“砖家”,误人不浅！

青少年在发育期就开始手淫，有哪些不良影响？

青少年长期手淫会导致身体发育不良，造成呼吸系统、泌尿系统、消化排泄系统、生殖系统、免疫系统等系统疾病，导致精力不足、体力差、脑力智力下降等症状。肾气足是健康长寿的保障，手淫消耗精气会导致身体极度虚弱，生命提前衰老，甚至导致短命、夭折。

手淫对身体健康、心智、性格、气质以及人生运气都有一定程度的不良影响。现在有很多这方面的文章，大家可以自己网上查找阅读。

戒色就是戒手淫吗？

把戒色理解为戒手淫，是一种为了戒色而戒色的低格局戒色观，戒色成功率不高。

高格局戒色观认为：戒色，不仅仅是戒除一个手淫恶习，而是彻底自我改造、全面克己修身，获得生命的重生、活出精彩人生。

戒色行为包括婚前禁欲、婚后节欲，戒除手淫、严控意淫，远离婚前性、婚外性行为。

戒色期间，未婚戒友是否可以谈恋爱、结婚？

当然可以！

戒色的目的是回归正常人的生活。正确的戒色法能让你很有底气的、自信的、坦然的面对异性，和异性正常交往。能否与异性坦然、正常交往，这是判断一个戒色法真伪的指标。

如果某个戒色法让你不敢看女性、不敢和女性交往了，让你处于不正常的生活状态，你要考虑这个方法是有问题的，你要舍弃了。戒色状态都不正常，戒色成功后能让你回归正常人的生活？种下芝麻的种子，能结出西瓜吗？因都不对，果能对？

戒色期间，已达适婚年龄的未婚戒友可以谈恋爱、可以结婚，因为戒色是让大家回归正常人的生活，而不是成为一个终生独身的人。有些戒友走了极端，说自己终生不结婚、终生禁欲，如果有戒友自己愿意这样做，那是他自己的事，但是不提倡大家这样做。因为正确的戒色并不是倡导大家不和异性交往、不结婚，而是倡导婚前禁欲，婚后节欲，与社会道德和国家法律是一致的。

谈恋爱时，男女之间交往应该注意什么？

谈恋爱时与女方交往要注意尊重女性，不要起非分之想，始终保持自我克制，正常合理的交往，不和女友婚前同居或发生婚前性行为。因为婚前不发生男女性行为就是戒色的内涵之一。在正式结婚之后，可以和自己的妻子正常房事，这是国家法律和道德层面认可的，但是要节制夫妻性行为，不可纵欲，以保养身体、爱护精神。

戒色期间，已婚戒友夫妻房事多少天一次对恢复身体有益？

中医彭鑫博士《房事的频率》一文写道：

古代名医孙思邈认为人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。这是唐代的标准。

现代人因为生活节奏快，熬夜、精神压力大、饮食不规律等诸多问题导致元气损伤比较厉害，尤其是色情泛滥的环境下，年轻人因手淫造成元气严重亏乏。在临床上经常会摸到这样的脉：三十岁的年龄，六十岁的元气。元气充足、眼神清净的年轻人太少了！从中医学的角度来讲，对年轻人的建议是：一个月一次房事。对于身体虚弱的已婚戒色者，最好先禁欲一年，养足肾气之后再进行房事。当前，前提是和妻子事先沟通好。

一个人一生的正常泄精次数是多少次？

古代名医孙思邈所说的夫妻房事次数，也就是一个人一生的正常泄精次数。婚前手淫是非正常泄精，肯定不能算数。

我国婚姻法规定男子 22 岁后才能结婚，假设一个人 23 岁就结婚了，从 23 岁开始计算，再假设六十岁后体力犹壮，一直到 70 岁闭精勿泄，一个人一生的正常泄精次数应该是 1627 次。如果体力较弱，六十岁开始闭精勿泄，一个人一生的正常泄精次数应该是 1507 次。

现在有些戒友在 20 多岁没有结婚的时候就手淫 2、3 千次，把一生的正常泄精次数指标都用完了，甚至都超过了好几倍，完全是在自我摧残，身体不垮掉才怪！

我现在未婚，老是戒不掉手淫，结婚以后有了性生活，是否就能自然摆脱手淫行为，不戒而戒了？

这种想法极端错误。有不少手淫者婚后依然不能戒断手淫，甚至有些人婚后更严重。有些手淫成瘾者宁愿自己手淫，却不愿意与妻子发生性行为。据有关调查数据，中国已婚夫妻中，约有百分之十的男性仍然经常有手淫行为，而偶有手淫行为的人就更多了。所以不要指望结婚后有了性生活就可以替代手淫、不戒而戒了。手淫一定要在结婚前就断除，否则因手淫导致阳痿早泄，会严重影响婚后

夫妻生活。婚后的性生活，再加上手淫，如同雪上加霜，对身体是双重的摧残。

精液很宝贵，我是否可以在手淫或男女性行为高潮时，强忍着不让自己射精，这样对身体就没有危害了吧？

忍精不射会对生殖系统造成极大的伤害，容易引发前列腺炎及功能性性障碍，奉劝大家不要如此。

“精”分为两种，元精与浊精。元精是先天之精，散布于身体中各处，是生命活动的能量。浊精又叫淫精，主要由精子和精液组成，仅限于生殖器内。真正的“精”是指元精，并非仅仅指精子。精之主宰在心，淫心一动，元精就化为浊精，精气就走失了，不必等到泄了精子才算数。当你性行为开始后，体内之精便已成为浊精，即便留存下来，也无任何用处，身体已经损伤了。

晚上不手淫睡不着觉怎么办？手淫好像有帮助入睡的作用？

有的人晚上睡不着觉，会利用手淫后产生的疲倦感帮助睡眠。其实这会对身体造成极大伤害，形成一种恶性循环，造成越来越严重的心肾不交症状，最终会变成严重失眠。建议睡不着觉的朋友可以增加白天的运动量，睡前用温水泡脚，按摩脚底涌泉穴，练习腹式呼吸，并做一些有利于帮助睡眠的养生功法，或者睡前站三十分钟马步等运动，帮助入睡。

据说手淫有释缓压力的好处，是否是这样？

否。其作用与酒精类似，只是暂时麻木自己。压力产生的根源是你在生活中遇到了困难。手淫并不能帮助你解决困难，手淫之后困难依然存在，而且手淫会损耗你的体力、消磨你的意志，手淫过后使你更缺乏精力去解决困难。习惯于用手淫释放压力的人，会逐渐形成逃避现实、不敢面对困难的懦弱性格，不但现实问题没解决，还会导致手淫上瘾，落下一身病。

男性性功能会不会有用进废退的情况，长时间禁欲会导致阳痿吧？

只听说因为纵欲而导致阳痿的病例，没有听说因禁欲而变成阳痿的事例。传统中医在治疗阳痿病症时，除了叮嘱患者服药，同时还要求患者禁欲半年或者一年以上，由此可证，禁欲还有辅助治疗阳痿的功效。

戒色成绩在数月以上的戒友，都会有晨勃硬度明显增强的体会。禁欲只会使

身体更加强壮，性功能更正常，这一点每个人都可以用自己的身体做试验。

能否讲讲关于晨勃的问题？

正常的男性每晚会出现数次勃起，每次勃起数十分钟，时间不等，这是男性生理功能正常的表现。这种勃起跟男性身体健康有密切关系，如果长时间无晨勃现象，则说明健康已有了问题。如果只是偶尔因为过度疲劳或者别的原因造成的无晨勃，则不必在意。如果阳痿患者的晨勃正常，说明只是功能性障碍，心理问题占主因。如果没有晨勃，则说明是器质性问题，必须去医治。

性兴奋时流出少量的透明沾液是怎么回事？

性兴奋时阴茎勃起后会流出少量的透明沾液，这是男性正常的生理现象，叫尿道球腺液，男性性兴奋时都会分泌出来。男子在射精时，首先射出的是尿道球腺液，接着射出的是前列腺液和精子，最后射出的是精囊液。

前列腺炎患者是否应该戒色？

因为有医生建议，前列腺炎患者应该有定期的规律的排精行为，以释出体内积存的前列腺液。而论坛认为，只要在严格控制意淫及清醒状态下勃起这两个前提下，前炎患者也可以戒色。医生之所以要病人定期射精以释放前列腺液，是因为病人多有意淫，生殖系统常有充血现象，使得前列腺体过多的分泌前列腺液，积蓄体内无法排解。而当你严格控制意淫后，在清醒的状态下无性兴奋及勃起行为，这时前列腺液分泌量会很少。只靠正常的遗精就可以排解。此外，前列腺液也会随着尿液排出一小部分。

提醒：前炎患者，如果在戒色后，特别是戒色初期，在大小便时尿道口流出白色前列腺液体不必惊慌。这种情况属于前列腺溢液。如果无其它不适感，可以静待其变，不必就医。注意饮食清淡，多喝开水，并经常轻捶小腹部。

性功能不好，是否可以吃伟哥等壮阳药？

在性功能不好的情况下，更应该节欲养精，注意作息，加强锻炼，而不是服用春药来饮鸩止渴。可参看文章:《春药揭密——一个药商的自述!》、《春药并不是救“性”稻草》、《跟肾虚的男性朋友说几句知心话!》

阳痿早泄症状是否会在戒色后好转？

戒色对于治疗阳痿早泄会起到很好的作用，在古代中医治疗这类疾病时，都会要求患者在服药的同时禁欲半年以上。通过戒色，配合一些运动和好的生活习惯，对于无器质性病变的阳痿早泄患者会起到较好的治疗效果。运动主要以锻炼腰腿和心肺功能为主，如快走、慢跑、蹲墙功、马步、跳绳、固肾功等。好的生活习惯包括早睡早起、节制上网玩游戏、戒除烟酒、不暴饮暴食、少食生冷油腻及辛辣食品。

戒色为什么提倡饮食少吃肉、以素食为主？

现在的肉类来源都是人工饲养的牲禽，很多肉里含激素较多，肉食易引发性欲，很多小孩性早熟就是明证。根据众多论坛版主以及戒友的戒色实践经验，素食对于控制性欲会起到很好的辅助作用，能有效减轻欲念的压力，所以才推荐给大家。

当然了，并不是说要大家一定吃全素，而是建议大家在能少吃肉食的情况下，就少吃一些，尽量以素为主。食素后身体需要有一个适应期，时间可能需要数月或半年以上。素食的好处，可参看《饮食与健康》一文。

关于在网上寻医问药的问题？

有不少戒友喜欢在论坛发贴咨询说自己有什么症状，问别人该吃些什么药。我们建议大家有疾病还是去医院治疗，不要在网上咨询以免耽误治疗。

原因如下：

1、真正医术高明的医生工作都很忙，很少上网。回答者医术水平如何无法得知。

2、网上回贴说法不一，你无法做出正确的判断与取舍。

3、网上看病无法做出准确判断，医生当面给你看病要比在网上看得准。参考彭鑫博士《谈网上看病之难》一文。

戒色方法篇

现在的戒色方法有很多，戒手淫用哪种戒色法比较好呢？

用“中弘期”戒色时代的戒色前辈们集体经验汇集成的系统戒色方法《戒色七部曲》比较好。因为这个方法是前后经过10年时间在吸取了300多位成功者经

验的基础上总结出来的，在超过2000多位戒友中推广实践后普遍反馈效果良好，是具有普遍适用性和高效性的戒色法。

能否介绍一下系统戒色方法？

推荐阅读戒色书籍《走向光明》，书中的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》、《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《树立正确戒色观》等文章详细介绍了“系统戒色论”，对“系统戒色”理念有很深入的讲解。

“系统戒色论”的具体戒色方法就是《戒色七部曲》。《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》、《普适系统戒色法——戒色七部曲（通行版）》、《再谈如何断念》这三篇文章介绍了如何落实《戒色七部曲》成功戒掉淫习，是戒色实战核心必读文章。

读了以上文章后，给自己制定一个《戒色七部曲》日课，每天认真落实《戒色七部曲》日课，晚上临睡前写落实《戒色七部曲》日课的日记来监督自己，坚持不懈地执行下去，多做有意义的正事，充实自己的生活，戒色就容易成功了。

你说的这些建议挺好的，可是我戒色屡屡失败实在戒不掉了，都成老油条了，彻底绝望了，能否给个见效快的戒色建议，指一条戒色捷径？

从阅读《屡戒屡败怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》、《高效系统戒色法——戒色七部曲（别行版）》这4篇文章入手，给自己制定一个戒色七部曲（别行版）日课，每天认真落实，特别是持诵这一条要高度重视、认真落实。只要你能听进去这些文章的建议并认真坚持落实，保证你可以很快见到淫心淡化的效果，重新燃起戒色信心，戒色会取得明显进步，通过不懈努力，最终你一定可以戒色成功！

为什么要戒意淫？

戒手淫必须戒意淫，因为意淫是手淫的重要成因，没有意淫的驱动，手淫断然不会发生。手淫是明耗，意淫是暗耗，即使单纯意淫也会消耗精气，对身体的恢复也很不利，这在中国古代医书中也常常提及，因此意淫与手淫要一起戒。

如何戒意淫？

戒意淫的第一条就是远离色情，特别是远离网络色情。严格控制上网时间，每天上网时间不超过 1 小时，无事不上网，是防止意淫的先决条件。

“中弘期”戒色时代的前辈们对戒意淫的看法是：**及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒色（包含戒意淫）就是扶正祛邪的过程，正气充足则邪不可干。**

解读：戒意淫，及时转化淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，正气足则邪不可干。戒意淫就是扶正祛邪的过程，“扶正为本，祛邪为末”是最正确的戒意淫策略。

彻底自我改造、全面养成良好品行就是 “扶正”（培养正气），具体方法是每天落实《戒色七部曲》日课。及时转化淫念是“祛邪”，具体方法是“降念八法”。

《戒色七部曲》是戒意淫的根本法，是扶正；“降念八法” 是戒意淫的辅助法，是祛邪。《戒色七部曲》+“降念八法”是戒意淫的黄金组合法，是标本兼治。按照这个方法可以有效戒除意淫。

戒意淫的必读文章是《再谈如何断念》，这篇文章破斥了当前戒友的戒色误区，指出了如何正确戒意淫、如何正确戒色，含金量非常高。其次可以读一读《如何戒意淫》、《以楔除楔戒意淫》等文章。

戒掉手淫后会降低意淫的程度，但意淫不一定会自动消失。有些人即使成功戒掉手淫后，在一段时期内仍然有意淫行为。通过每天落实《戒色七部曲》，意淫会逐渐被克服掉。成功者不是从此不起淫念了，而是起了淫念后能迅速降服住、转化掉。

能给出一些戒色忠告吗？

戒色不仅仅是不手淫，而是生命的重生。戒色的过程就是一个改正各种不良习惯、全面提升自我综合素质的过程。戒色的成功不是靠硬忍与直接对抗淫念得来的，而是通过彻底自我改造、全面养成良好品行得到的，这就需要落实《戒色七部曲》日课。

沉溺于手淫的人都具有一个共性，就是拖拉懒惰、空虚无聊，不知道珍惜时

间。在刚开始戒色时就要制定一个《戒色七部曲》日课，让自己忙起来，忙到没有一点空闲时间，只要是有益身心健康的事都可以去做。

在戒色的过程中，你需要关注的重点是如何落实好《戒色七部曲》日课，而不是关注怎样天天警惕淫念、用某个断念法对付淫念。因为色是忘掉的，不是戒掉的。

在戒色的过程中，不要自我封闭起来，要把精力和热情全部放在有益身心的正事上，让自己的生活忙碌充实起来，多参加社会实践活动，融入社会、融入生活之中，这才是真正的戒色。

当你戒到一定程度后，就要学会远离各大戒色网站、贴吧，多在社会中磨练成长。因为戒色最终目的是回归正常的生活，做一个正常的人，而不是成为一个永远待在虚拟网络戒色世界里与社会脱节的人。

“成功戒色可以逆袭人生”是个伪命题。戒色成功不意味着人生成功。之所以很多戒色成功者人生也成功了，是因为他们立足现实生活努力奋斗了。

人生的成功需要自己的努力打拼，需要继续落实《戒色七部曲》日课。此时《戒色七部曲》的内容不变，名字就变为《修身七部曲》、《奋斗七部曲》、《重生七部曲》了。因此，戒色的同时必须制定自己的人生目标，制定学习、工作、锻炼、修身计划，诸项并进才有可能取得人生的辉煌。

怎样才算戒色成功？

戒除手淫一年后，可以算做初步成功。戒除手淫三年后，状态就稳定了,基本算是成功了。戒色是一辈子的事，不要以为戒满三年就可以高枕无忧，如果放纵自己的话，淫习也是容易复发的。在戒色这件事上，永远都不能大意，因为每个人都有小河沟里翻船的可能性。

戒色的成功不仅是身体改变，更重要的是心灵改变。能合理控制欲望，彻底远离手淫、意淫及色情信息，未婚者不发生婚前性行为，已婚者节制夫妻房事，无婚外性行为，就算成功了。戒除的效果比戒除的时间更有说服力。

戒色成功不等于人生成功。戒色成功只是为人生成功打下一个良好基础，人生的成功还需要自己在现实生活中努力奋斗。把戒色成功和逆袭人生直接划等号

的想法很幼稚。

梦遗对治篇

遗精的正常频率是多少？

梦遗分两种。有梦而遗精为梦遗，无梦而遗甚至清醒时精液自行滑出者为滑精。

一般情况下，每月 1～3 次梦遗可视为正常。戒色到一定程度后可变为规律的平均每月一次左右。如果长期每月遗精 4 次以上即为频繁遗精，可视为病态。如果偶尔发生一月遗精 4 次以上，或者一周遗精数次，但过后不再频繁复发的，也属正常现象。

戒色后第一次遗精会出现在什么时候？

每个人都不一样，有的人戒色一周左右就会出现，也有的人戒了一年才会出现，大部分人是在戒色后一个月到百天之间出现第一次遗精。通常来说，戒色后长时间未出现遗精的朋友，都是之前身体亏损较多。也不必惊慌，慢慢等下去都会出现的。

戒色期间很久不遗精，为什么？

很长时间内不梦遗有两种状况，要区别对待。

一是肾气虚弱的不良表现。戒色初期很长时间内不梦遗，说明之前的长期手淫导致肾气不足，身体恢复得不是很理想，无多余精气可遗，所以没有梦遗现象。坚持戒下去，肾气恢复了，自然会出现有规律的梦遗。

一是精关稳固的良好表现。在出现有规律的遗精后，通过戒色修身，意淫减少、内心清净，加上运动养生，身体恢复的好，精关稳固了，自然遗精次数减少。可能达到平均每月不到一次，甚至数月一次（不过这种境界一般人很难达到）。

如何彻底解决“频繁梦遗”的问题？

“频繁梦遗”有两种情况：一种是暂时性的，一种是长期性的。偶尔短时期出现频繁遗精可不必在意，是正常现象。长期频繁遗精，则须对治与治疗。

“频繁梦遗”的成因有两个，一是心理原因，戒色者淫欲心太重而引起；二是生理原因，是由于长期手淫导致肾虚使得精关不固而引起。介绍一个解决频繁

梦遗的“梦遗系统对治法”：

前提条件：改掉沉迷网络和游戏的坏习惯，严格控制上网时间。每天上网不超过一小时，做到无事不上网，有事上网查完资料后立刻下网。坚决不玩手机，彻底远离色情信息，严格戒意淫，不看色情图片、视频，不上色情网站。

一、早睡早起，决不熬夜，养成良好生活作息习惯。晚上 10 点前早睡，早上 5、6 点早起可以有效对治梦遗。

二、早上 5、6 点起床锻炼身体。选择以下养生功法坚持每天练习：

（1）多走路、多散步。每天早上迈开腿大步走 40～60 分钟，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，注意不要气喘吁吁。有道是：“百练不如一走”，肾病专家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。散步会起到加固精关、恢复肾气的作用。

（2）练习彭鑫博士版的“固肾功”， 网上有视频和文字讲解。练习固肾功要慢，如同打太极拳一样才有良好效果，动作快了没效果。练习时动作缓慢柔和、越慢越好，一分钟 6 次才能达到畅通督脉、温补肾阳、固肾强身的目的。一组 30 次，建议每天做 1～5 组。每天能做 60 次或 100 次，效果比较显著。学佛戒友建议以五体投地功（礼拜动作）代替固肾功，因为五体投地功含有固肾功动作，每天拜佛 108 拜，可有效对治梦遗。

（3）练习南怀瑾先生的“鸟飞式”，网上有视频和文字。“鸟飞式”有效治疗失眠、肾虚、频繁梦遗，一组 36 次，建议睡前做 1～3 组。

三、多读好书，加强自身修养，净化内心世界，远离低级趣味的生活。

四、每天坚持念诵观音圣号 3000 遍或准提咒 800～1000 遍，可有效化解淫欲习气，使淫心变淡、变薄。淫心太重是频繁梦遗的关键成因之一，持诵可以淡化淫心。

五、多行善事、开拓心胸利益他人，可以转化淫欲习气的根本——贪婪心。

六、把自己的精力投入到实现人生理想的奋斗中去，投入现实生活之中，让自己忙起来，分散对色情的注意力。同时，培养健康的业余爱好陶冶身心，比如琴棋书画等。

七、每天晚上临睡前反省自己当天在落实以上六条以及戒意淫、远离网络色情方面做的不足之处，注意改进。

导致“频繁梦遗”的主因是淫欲心重与肾虚，做到以上几点就能化解淫心、快速恢复肾气加固精关，能有效解决“频繁梦遗”问题。

其实，这个“梦遗系统对治法”就是《戒色七部曲》。

导致“频繁梦遗”的两大本质成因是：生活不规律、心理不健康。《戒色七部曲》恰恰能够扭转这两大本质成因，因此好好落实《戒色七部曲》才是最根本的化解“频繁梦遗”之道。

解决 “频繁梦遗”还要注意哪些问题？

导致“频繁梦遗”的因素除了淫欲心重与肾虚两大主要成因之外，还有以下次要成因：

1、心念方面：浏览色情网站、白天意淫。

2、身体方面：工作、学习、娱乐过度导致身体疲劳，静止过度、运动过度、肾亏、泌尿炎症。

3、饮食方面：喝酒、吃肉太多，吃过凉、过辣食物，补肾壮阳类药物吃过度，补肾食物吃过度。

4、睡眠方面：趴着睡、裸睡、仰面睡、被子盖太厚太重、被窝过暖。

5、衣着方面：内裤太紧、睡衣太紧身、平时着装太紧身。

6、生活方面：熬夜、久坐、憋尿。

7、情绪方面：紧张、生气、思虑过度、情绪焦虑、心理压力大、神经衰弱。

要想解决“梦遗频繁”问题，除了每天认真落实《戒色七部曲》之外，还要注意以下几个细节：

1、心念方面：严格戒意淫、不浏览色情网站。

2、身体方面：身体不要因为工作、学习、娱乐搞得太劳累，运动适量，不可剧烈运动令身体疲惫。

3、饮食方面：饮食要清淡，少食肉类、辛辣食物，即使补肾的食物也不可吃过量，否则起到相反作用；

4、睡眠方面：采取“吉祥卧”睡觉姿势，要穿睡衣，被子不宜太厚，早睡早起，保证睡眠充足；

5、衣着方面：衣服以宽松为宜，不穿紧身内裤；

6、生活方面：不熬夜、不久坐、不憋尿。戒烟酒，不随便服用补药，注意生殖器卫生。如果有泌尿炎症，在戒色的同时配合医生治疗。

7、情绪方面：情绪要乐观、放松心情、释缓压力。神经衰弱者可遵医嘱服药来调理。

如果梦遗特别频繁严重，建议就医治疗，看中医开一些中药。不过，大家要明白药物治疗毕竟是治疗梦遗的辅助方法，对治“梦遗频繁”的关键是远离网络、游戏、不玩手机，每天认真落实“梦遗系统对治法”，养成健康的生活方式，这才是最根本的解决之道。

戒友登斯楼也的读后感：

对于遗精，文章一针见血。产生病理性遗精的本质问题是生活不规律、心理不健康，也就是《戒色七部曲》的落实不到位！所以文章的内容是在七部曲框架上对遗精相关事项的强调。当然，也不排除其他一些细节操作的失误，因而有所补充。

身体康复篇

怎样做才能恢复身体健康？

每天认真落实《戒色七部曲》，养成健康生活方式与良好行为习惯是最根本的康复身体之道。

推荐阅读《身体康复的关键——早睡早起》、《肾虚者的第一大补药》、《肾虚者的最佳健身方式》、《呼吸决定运动方式的优劣》、《康复身体的养生功法》、《论戒色后身体的康复时间与康复之道》、《肾气虚了怎么补》，这些文章关于身体康复的建议非常全面具体。

戒色多长时间才算进入恢复期？

从开始戒色到进入恢复期需要一段时间，从数月到数百天不等。通常在出现精满自溢现象后，可视为身体进入恢复期。多数人需要戒色半年左右。

一般情况下，当戒色达到一定时间后（多在半年之后），身体开始逐步恢复。每月平均遗精一、二次左右，且遗精后第二天身体感觉正常，无疲劳感，精神饱满，可视为精满自溢。进入此阶段后，可以看作身体正式进入恢复期。

身体恢复有什么规律吗？

戒色后身体的康复并非一直呈直线上升趋势，而是曲折前进的。其过程常常会呈现上升一段时间后，然后停止甚至后退一段时间，以进二退一的方式，进进停停的恢复。总体来说戒色时间越长，身体会越好。

戒色多长时间身体才能恢复健康？

人与人之间的差异性极大，受到手淫史长短、频率、年龄大小、婚否、身体伤害程度、身体素质强弱、生活习惯是否合理、戒色后身体康复的主观努力、客观环境的制约等诸多方面影响，每个人在戒色后恢复的时间都不一样，无法就恢复时间、恢复效果做一个准确的判断。由于个体差异，戒色两年的人不一定比戒色一年的人身体强壮，只能说跟自己相比，戒色时间越长，身体会越好。

身体恢复的情况因人而异，总体会遵循以下的情况：一百天为好转起始点，一年后可以看出明显效果。大部分人在戒除三年后身体就恢复得差不多了,体质会有明显的好转，因手淫导致的疾病与症状会彻底消失或很明显的减轻。至于彻底的康复时间，根据《论戒色后身体的康复时间与康复之道》一文的观点，身体的完全、彻底康复可能要用手淫史的一半时间。

总之，手淫越早戒除，恢复效果越好。年龄越小恢复越快，年龄越大恢复越慢。已婚者不如未婚者，年长者不如年轻者。

戒色后如何知道自己的性功能恢复了？

（1）勃起。多数人都会在戒色一段时间后有过早上起来勃起硬涨的经历，而且这种情况不只出现一次,持续数天至数周不等,这说明身体已经开始恢复了。

（2）阴囊。有人在未戒前阴囊下垂的比较厉害，戒色几个月后开始逐渐上收，慢慢恢复到混圆的状态。有人在未戒色之前囊湿、囊冷，戒色后这些症状消失，并且阴茎与阴囊出现发热发涨的感觉，或者自感睾丸有涨大，这也是恢复的表现。

（3）小便。当尿无力、尿线细的症状消失，变得排尿有力可以尿得更远，尿线比之前更粗时，都是恢复的表现。

以上几点平时注意一下就行了，过分关注自己的性能力恢复程度并不好。提醒有阳痿早泄的朋友，戒意淫有利于性功能恢复。此外，坚持早睡早起、快走、站桩、站马步、蹲墙功等锻炼方式，对于身体恢复很有利。

如何彻底治愈“前列腺炎”？

现在网上有很多关于前列腺炎的观点都是错误的，相信了只能使前列腺炎越来越重，永无彻底治愈希望。要想彻底根治前列腺炎，只有一条路，就是彻底戒掉手淫和意淫，早睡早起、积极锻炼，不熬夜久坐、不沉迷网络，养成健康的生活方式和良好饮食习惯。如果前列腺炎比较严重，建议同时找中医治疗。

如何治愈因为手淫导致的强迫症、焦虑症、抑郁症、社恐症、神经症？

有些戒友因为手淫得了强迫症、焦虑症、抑郁症、社恐症等心理疾病。还有少数戒友因为手淫伤得很严重，再加上不良生活习惯（熬夜、久坐、沉迷网络）导致出现头昏、头痛、全身游走性刺痛、严重躯体震颤感、肌肉乱跳、出现幻觉等综合症状，感觉活着非常痛苦，这是手淫伤到神经了，导致植物神经系统紊乱，这叫做神经官能症，简称神经症。

这类疾病只有坚持戒色养生才有希望治愈。建议每天认真落实《戒色七部曲》日课，养成健康生活方式，一般坚持戒色养生一年后，会有明显恢复。如果病情严重，建议就医治疗。

为什么落实《戒色七部曲》呢？因为《戒色七部曲》也是《养生七部曲》，就是健康生活方式。

因为练习观心断念不当而患上了断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、社交恐惧症、破戒恐惧症、心理阴暗、做事犹豫不决、心念非常杂乱，心理不健康了，怎么办？

强迫症、焦虑症、抑郁症、社恐症等心理问题由两种方式引起，一种是手淫引起，一种是练习观心断念不当而引起的，大家不可不察。

如果是因为练习观心断念不当而引起的，一定要彻底放弃练习观心断念，彻

底放弃《戒为良药》的戒色理论，改为阅读《走向光明》，按照“中弘期”戒色论坛的方法戒色，每天认真落实《戒色七部曲》，通过劳动和锻炼身体来改造自己、全面养成良好品行，病症慢慢就好了。如果病情严重，建议同时就医治疗。

还有精索疾病、其他疾病，怎么恢复？

每天坚持落实七部曲日课，回归健康生活方式。如果病情严重，建议就医治疗。

服用补药的问题能否说一下？

有不少戒友想用补药来加快身体的恢复，但是不推荐这种方法。因为可能会有某些弊端，如医生水平不高（现在好中医难遇）、用药不当或者药材质量不好，起不到应有效果，甚至会起反作用。很多人在服用补药后会自感性欲旺盛，这对戒色很不利。所以大家尽量不要服用所谓的补药，更不能随便乱用六味地黄丸、桂附地黄丸之类的中成药。

中医治病讲究辩证对治，当你自感身体出现问题时，往往已不是单纯的肾虚，补肾药与别的药合用才能有效。很多戒友都有肠胃功能不好的问题，这时就必须先调理脾胃，等脾胃功能正常后，再服补肾药才能起到应有的作用。否则，脾胃虚寒的人服用六味地黄丸，只会越吃越拉肚子。

吃药一定要咨询医生，自己不能乱吃，否则必出问题。

如何举报色情网站？

如果是无意中遇到色情网站，可以直接登陆“违法和不良信息举报中心网站”（http://www.12377.cn），按提示举报。

然而，不建议大家刻意去找色情网站来举报，因为大多数戒友的定力不足，进入色网后破戒的机率会非常大。况且很多色情网站的服务器都在国外，即使封了一个网址，他们又会更换一个新的网址。

成功戒色的唯一捷径

要想戒色取得成功，就必须向成功戒色的前辈虚心学习，特别是向“中弘期”戒色时代的前辈们学习，看前辈是怎么做的，自己老老实实照着做，戒色才有可能成功。

戒色前辈的成功经验是经过血泪的代价总结出来的，不虚心学习,不认真吸取前辈经验，自己戒色一定会走弯路。现在分享一位戒友与我交流的案例，供大家参考借鉴，具体如下：

“因为一直没空写总结，拖了很久，今天趁放假的机会来汇报一下。二月份一共破戒十七次，三月至今为止只破了 3 次，3 月1 号、2 号和 15 号，其中 1 号、15 号都是梦撸，不算 15 号那次，我已经戒了十五天了，这是三个月以来的最好记录。

2 月末到 3 月初，我一直在论坛里看戒色文章，其中有小小、光明蜘蛛兄的文章，还有《戒色系统工程论》那三篇。感觉自己以前做错了很多地方，思想上误区太多。我以前把戒色理解为和心魔的战争，专门和心魔做对，每天想着戒手淫，假期没事就宅在家里。这和光明蜘蛛兄的方法正好相反，孝顺、行善、学习、锻炼等等我都没有去落实。只是一味的想着多念观音菩萨圣号，努力戒意淫（越想越戒不掉）。在自力方面努力甚少，而且局限性很大，没有把戒色和生活联系起来。论坛讲了那么多，我竟然没几样贴边的。

我以前觉得应该靠专门的方法和努力才能完成这件事，读书、锻炼等等和戒色联系不大。我当时就想：我都做成这样了，这种小方法怎么能行呢？肯定戒不掉，于是也不去试。诸如此类很多种前辈的好方法和经验，我都一一否定，连做都不去做。因为以前失败太多了，感觉大方法（行善、念观世音菩萨等）都不行， 这些肯定也不行。以前我就好犯自以为是的毛病，固执己见，按自己的观点看待事物。这个毛病也很复杂，在戒色和学习传统文化方面都有。我怕走弯路，不知道哪条路是对的。论坛上各种前辈的文集都非常有帮助，小小的文章我看了不少， 纠正了不少误区，还有很多我都看不完。后来我认真去落实行动，制定了自己的计划，虽然有时候行动不太好，但我已经取得了效果，第一次就戒了十几天（都

是在上学期间)。下次再努力落实行动，估计能戒的更好。我现在终于明白了“目标细分法”的意义了，以前我和没行动差不多，走错路了。

还有一个我认为很重要的一点，我在戒色论坛那里看到一篇帖子《致学生党：十六岁高中生成功戒色一年》。作者同样是高中生，同样没有足够的课余时间， 但是他和我恰恰相反，正是紧张的学习成就了他，让他没有时间去手淫，这比论坛上的其他方法容易太多了。然而，我满脑子想的是如何创造更多的时间，好让我有时间去“专门戒色”。前辈们都是去转移注意力，让自己不去想那些事情， 我却走反了。那个帖子有一条评论我认为写得很好:“很多时候成功与否取决于我们怎么看待自己的环境。您将学校看作是戒色的温床，戒色就取得了突破；如果将学校看成色情的温床，找压力大不得不释放、妙龄女子太多之类借口的话， 肯定如火上浇油。成败关键在于我们如何去看待事物，事物就对我们有什么样的意义。希望各位兄弟在被动戒色之中，找到一种主动提升自我到另一高度的方 式。”

我看完那个帖子之后就按作者说的做，一心扑在学习上，再加上一些计划的落实，戒色的状态终于被扭转过来，十几天来欲望很少。我最大的收获就是要老实听前辈的话，并且一定要落实行动。”

这位戒友反思得很好，暴露了很多问题，从这则案例中我们可以得到如下启示：

一、想要戒色成功，就得老实听话，虚心学习前辈经验。

这位戒友犯了自以为是的毛病，固执己见，“前辈的好方法和经验，我都一一否定，连做都不去做。”对于“中弘期”戒色前辈的成功经验，他不但不学习而且还否定，犯了不老实、不听话的坏毛病。其结果就是戒色不断失败，几乎一天一次手淫，二月份一共破戒 17 次，平均 1.6 天一次。

很多人戒色能够成功，就是因为老实听话，前辈怎么说的就怎么做，结果就取得了成功。以光明蜘蛛兄为例，他之所以来到戒色论坛后没有失败一次直接获得了成功，就是因为做到了四个字：“老实听话”。“光明蜘蛛能成功，主要是得益于他能够虚心向戒色成功者学习成功经验，并善于自我总结。……几乎读遍了

所有戒色成功者的经验贴，逐渐一一加以落实于自己身上，适合自己的就每天坚持下去”。从光明蜘蛛的戒色日记中可以看出他非常虚心，非常老实听话，凡是论坛提倡的戒色方法，他都一一认真实践。比如前辈说持咒对戒色有效果，尽管他不信佛，他还是很老实地持咒。在戒色期间，光明蜘蛛用了 1 年7 个月的时间完成 120 万遍准提咒，加上 30 万遍揭谛咒， 2 年合计念咒至少 150 万遍。再比如戒色前辈说“如果自己行为上有过失，要用禁食惩罚自己”，他就真的以饿饭一天或几天来惩罚自己（按：即使禁食一天，也要适量喝水并吃一些水果，不要把自己的身体搞出问题来。禁食一天可以，禁食几天就会出健康问题。关于禁食惩罚自己，这一点大家要谨慎对待，是否学习也是因人而异的，大家不要盲目效仿“中弘期”戒色前辈的做法，要有所取舍。）……诸如此类等等。光明蜘蛛老实听话到不可思议的程度，甚至有点“傻和笨”，对于戒色前辈们提倡的戒色方法执行得非常彻底，不打一点折扣。正因为如此，他才从中受益匪浅，在戒色论坛创造了不失败一次的戒色奇迹，成功走出了论坛。很多人戒色一直不成功，就是因为太“聪明”了，不老实、不听话，做不到光明蜘蛛的“傻和笨”。光明蜘蛛的“傻和笨”，才是真正的大聪明、大智慧！

戒色前辈的成功经验都是用血和泪换来的，是从失败中总结出来的，这些经验也是戒色后辈常常犯的错误。而这位戒友犯的最大的错误就是：不但不虚心向前辈学习，而且还否定前辈的方法。自以为是、自作聪明、不老实、不听话，这就是他戒色失败的根本原因。

可以这样讲，这位戒友在当前戒色界非常有代表性。《戒色七部曲》是“中弘期”戒色前辈们集体成功经验的精华，方法容易而且很高效，只要认真落实人人都可以成功。现在有些戒友因为自己的戒色认识狭隘，认识不到《戒色七部曲》的好处，怀疑并且看不起《戒色七部曲》，认为是小方法根本戒不掉色。戒色新人这种自以为是、不虚心的坏毛病害的是自己！

成功戒色的第一条原则就是：老实听话。“中弘期”戒色前辈怎么说的你就怎么做，要用你自己的亲身实践去验证前辈的观点，不要还没有认真实践就先开始怀疑前辈的经验谈。

二、正确处理自力与他力的关系。

成功戒色的模式有两种：

一是“自力” 模式。完全靠自己的力量戒除恶习，对应的戒色方法是通行版《戒色七部曲》，适合无宗教信仰的戒友；

二是“自力＋他力”模式。在自己努力的基础上，通过念诵观音圣号或准提咒等方式，借助佛力加持以补充自己力量的不足来戒除恶习，对应的戒色方法是别行版《戒色七部曲》，适合接受持诵的戒友。

对于两种戒色模式，可以做一个形象比喻：戒色者就如同在江面行驶的船，江水（手淫恶习）迎面而来。“自力” 模式戒色，就如同只是自己划桨（自力），不升起船帆，不借助风力（他力），虽然费力，但是也可以达到目的地。“自力＋他力”模式戒色，不但自己划桨（自力），而且升起船帆借助风力（他力），达到目的地的行驶速度自然要快一些，而且省力一些。但是，舍弃自己划桨（自力），完全依靠风力（他力）行驶，不可能行驶到目的地（成功戒色）。

戒色不一定非要借助他力才能成功。很多人采用“自力模式”戒色，完全靠自己的奋斗，没有借助他力也获得了成功。不过，“自力＋他力” 戒色模式确实会省力一些，因为 1＋1＞1，会少受一些失败挫折的打击，缩短走向成功的时间，这也是不争的事实。

“自力＋他力” 戒色模式（别行版《戒色七部曲》）对于屡戒屡败的老大难戒友来说，确实是最后一根救命稻草！不过大家一定要头脑清醒，即使采用“自力＋他力”的戒色模式，也是主要依靠自己的努力，借助他力只是会使戒色更顺利一些。对于采取“自力＋他力”戒色模式的戒友，一定要认真实践《“系统戒色论”体系》提倡的“系统戒色法”《戒色七部曲》（别行版），彻底自我改造、全面克己修身，再借助他力（念佛、持咒、祈祷加持），如此落实《戒色七部曲》， 戒色才会如虎添翼、顺风顺水，才会顺利取得成功。

这两种戒色模式都有大量的戒友成功案例。显然这位戒友采取的是第二种“自力＋他力”模式，但是他没有处理好自力与他力的关系。

借助佛力加持戒色，到底是不是真的？到底有没有效果？可以肯定的讲，绝

对是真的，绝对有效果。对于这个结论持怀疑态度的戒友可以自己去亲身验证，推荐阅读《屡戒屡败，怎么办》一文，文中有大量的戒友案例可证明。

案例中的这位戒友确实感受到了借助他力的效果，持诵明显淡化了他的淫心。他说：

“念诵观音圣号方面，我每天都是坚持 108 遍左右，磕 10 个头，这都是在晚上做的。尽管晚自习后时间很晚了，但我也没有松懈，一个月来几乎没有断过。我从 9 月 1 号开学戒到今天，第十七天了，很顺利，欲望很低。因为欲望突然变得很低，甚至让我有点不敢相信。以前总是欲火焚身然后频繁破戒，都习惯了。这次一下就戒了 17 天，我都不敢高兴，生怕哪天心魔再给我一波猛攻，让我措手不及、前功尽弃……现在每天念观音圣号增加到了 200 遍，感觉效果很不错，我最大的感受就是欲望变成 0 了，天天都是 0。偶尔有几个邪念，根本没有威力，一出来就被我轻松地断掉。我觉得我个人对抗心魔的能力没有实质性提高，我戒色天数的增加都是菩萨加持的结果。”

正因为他尝到了佛力加持戒色的甜头，结果犯了过分依赖佛力的错误。他在交流中说：

“这三个月以来，我都是以念诵观世音菩萨名号和大悲咒为主，然后等着淫欲消失，结果一直没有大的好转，我想完全靠佛力，自己不想干了。”

他放弃自己努力（自力）之后，结果接下来佛力加持无效了。他说：“以前我有感应的时候，我记得那时候每天就念 108 声，自己主要是看戒色文章，来增强自己的定力，我感觉一点也不比现在努力，可是现在却没有效果了”。

根据他提供的记录，自 12 月 13 日～31 日，18 天中一共破戒 13 次，平均 1.3 天一次。

为什么这位戒友以前持诵（念佛）有效果，现在持诵没有效果了呢？原因是他犯了两个错误：

（一）他过分依赖他力，放弃了自力，没有处理好自力与他力的关系。

在“自力＋他力”的戒色模式中，自力（自己的努力）是根本，他力（佛力的加持）是辅助，他力建立在自力基础之上。失去了自力的基础，佛力加持也只

是一时有效，最终会失去效果的。关于自力的问题，在《也谈戒淫中的自力行持》等多篇文章中已经特别强调过自己努力的重要性。

这位戒友的认识有问题，混淆了“自力＋他力”戒色模式中“自力为根本，他力为辅助”的主次关系。他认为大方法（行善、念观世音菩萨等）都不行，读书、锻炼等好习惯是戒色的小方法，肯定没有效果，也不去试。事实恰恰相反，读书、锻炼等好习惯是自力、是根本，而行善、念观世音菩萨等是他力、是辅助手段。这位戒友犯的错误也是当前一些戒友的通病：因为有几篇文章强调持诵的重要性，于是有些人落实《戒色七部曲》只抓持诵，其他六条偷懒不落实。结果尽管因为持诵化解了淫心，因为没有全面落实“系统戒色”，最后还是破戒了。

把成功希望完全寄托在佛力加持上，放弃了自己的主观努力，等着成功发生，这就是后来佛力加持在他身上消失的根本原因。

（二）没有运用“系统戒色法”戒色。

依靠“看戒色文章来增强自己的定力、斗心魔”完全是其他戒色法的观点。真正的“系统戒色法”是彻底改造自己的坏习惯，全面养成良好品行。这位戒友在落实“系统戒色法”的同时，也在看论坛之外的戒色书籍《戒为良药》，思维上受到了影响，杂修“系统戒色法”。这位戒友犯的错误就是当前很多戒友的通病：没有把以前看过的其他戒色书籍和戒色理论方法彻底放下，杂修《戒色七部曲》。

戒友光明蜘蛛也采取了“自力＋他力”的戒色模式，“自力方面”：他认真落实论坛提倡的系统戒色方法，如早睡早起、锻炼身体、常读好书、行善帮人、反省落实等等；“他力方面”：他每天坚持大量念准提咒。然而，光明蜘蛛戒色还是以自力为主的，并没有把成功希望完全寄托在他力上。由于他紧紧抓住了自力这一根本，再加上每天勤念准提咒，才创造了不失败一次的戒色奇迹。

光明蜘蛛并不信佛，他落实持诵（念佛持咒）照样有效果，照样成功了。因此，不信佛戒友可以模仿光明蜘蛛的做法，落实别行版《戒色七部曲》，每天念诵准提咒，对于化解淫心、成功戒除恶习是非常有帮助的。

总之，无论你采取哪种戒色模式，自己的努力才是成功戒色的第一因。

三、正确处理戒色和生活的关系，要把戒色融入到生活之中。

案例中的这位戒友认为读书、锻炼等好习惯和戒色联系不大，这是完全错误的。“中弘期”戒色前辈提倡的“系统戒色”方法是把戒色和生活紧密联系在一起的，每一件事都和戒色有关，包括右侧“吉祥卧”的睡姿都与戒色有关系，都是戒色的好方法。

这位戒友说：“我以前把戒色理解为和心魔的战争，专门和心魔做对，每天想着戒手淫，假期没事就宅在家里。这和光明蜘蛛兄的方法正好相反，孝顺、行善、学习、锻炼等等我都没有去落实。……没有把戒色和生活联系起来。”

他犯了什么错误呢？对于戒色的本质不清楚，以为戒色就是戒手淫、意淫，就是和心魔的战争，脱离了生活另搞一套方法来戒色，戒色认识论出现了问题。

看了《致学生党：十六岁高中生成功戒色一年》一文后，他才认识到努力学习、立志奋斗也是很好的戒色方法。其实奋斗这个戒色方法论坛早就提倡了，并归纳在《戒色七部曲》等“系统戒色”方法之中，并非那位高中生的独创。由于他把戒色和生活割裂开来，所以导致戒色屡屡失败。

四、向“中弘期”的众多戒色前辈学习。

每一位成功者的经验，都有值得大家学习的地方，但是每个成功者的经验都有自身的局限，不可能完全适合每一个人。因此，对于成功者的经验，要采取辩证态度看待，既不能否定某一位成功者的经验，也不能盲目迷信某一位成功者的经验，要向多位成功者学习。

如果只是向某一位成功者学习，是有偏颇的。解决的办法就是，向众多的前辈成功者学习。向前辈学习也要看你是向谁学习了，万一没有选好学习的人，可能还会走戒色弯路。学习的对象应该是“中弘期”戒色时代众多元老级别的戒色前辈，他们是非常可靠的。因此，大家落实七部曲戒色，除了学习《走向光明》这本书之外，“中弘期”戒色时代的小小、寡欲清心、光明蜘蛛、清清水云间等前辈的戒色文集也是值得大家学习的。

这位戒友的问题是没有向“中弘期”众多前辈学习，而是只学习“后弘期”出现的《戒为良药》，戒色认识完全局限在这本书里了，导致自己戒色认识上的

误区不能被发现。后来通过阅读“中弘期”小小等前辈的戒色文章，才纠正了戒色误区，戒色才走上了正轨。所以要想戒色成功，一定要向“中弘期”众多元老级别的戒色前辈们学习。

五、从《“系统戒色论”体系》提倡的“系统戒色”方法《戒色七部曲》入手，才是戒色的光明大道。

《“系统戒色论”体系》提倡的“系统戒色”理念与方法，从最初的提出到2018 年的最终成熟，前后整整历时近 12 年时间。它代表了戒色论坛“系统戒色”理念与方法的精髓，是“中弘期”一大批戒色前辈们的集体经验与智慧结晶。站在国内戒色发展史的高度来讲，由于戒色论坛的不少元老级别前辈们曾经也是戒邪淫论坛的会员，《“系统戒色论”体系》堪称是“前弘期”和“中弘期”国内戒色界众多前辈们集体经验的精华!

因此，大家不要试图寻找更好的戒色方法了，最具普适性、高效性的戒色方法就在《“系统戒色论”体系》里，成功之路也就在这个体系里。这个体系的实战版就是《戒色七部曲》别行版与通行版，包含了“自力”与“自力＋他力”两种戒色模式。大家如能认真实践，一定会获得戒色成功。因为这个方法至少经过了 2000 多人的戒色实战检验，是真实有效的实战方法。

六、戒色认识的误区是戒色失败的主要原因。

决定戒色成败的根本原因是什么？是戒色认识！如果在戒色认识上有误区，戒色很难获得成功。

我有一篇文章很多人没有高度重视，这篇文章很重要，就是《戒色不成功的根本原因谈一下》（已经收入《论反省的重要性》一文中）。这篇文章中提到了戒色成功的关键：戒色认识决定戒色行为，戒色行为决定戒色结果（成功与失败）。我也是在找到自己戒色认识上的误区，纠正了戒色认识上的错误后，接下来戒色迅速出现了转机，才取得了成功。

这位戒友的戒色认识误区就很多，比如“感觉自己以前做错了很多地方，思想上误区太多。我以前把戒色理解为和心魔的战争，专门和心魔做对，每天想着戒手淫……我满脑子想的是如何创造更多的时间，好让我有时间去“专门戒

色”……主要是看戒色文章来增强自己的定力……在自力方面努力甚少……没有把戒色和生活联系起来。论坛讲了那么多，我竟然没几样贴边的”等等。为了戒色而戒色，只看文章不行动，脱离生活另搞一套戒色，斗心魔，执着戒色，不在自力上下功夫，躺戒、懒戒等等之类的错误戒色行为，不一而足，大家自己总结吧。

这位戒友纠正了他在戒色上的误区后，“一心扑在学习上，再加上一些计划的落实，戒色的状态终于被扭转过来，十几天来欲望很少。”将重心转移到自力上，将戒色和生活打成一片，戒色很快就取得了进步。他由以前的平均 1.6 天破戒一次，提高到 15 天破戒一次，取得了很大的进步，相信将来他会取得戒色的成功。

这位戒友的最后总结是：**我最大的收获就是，要老实听（中弘期）前辈的话，并且一定要落实行动。**

这则案例分享完了，这位戒友所犯的错误比较有代表性。希望大家读完之后能对照反省自己：是否自己也犯了同样的错误？

听“中弘期”戒色前辈的话，是成功戒色的捷径。老老实实听“中弘期”戒色前辈的话，老老实实向“中弘期”戒色前辈学习，老老实实走“中弘期”戒色前辈“系统戒色”之路，才是快速走向戒色成功的真正捷径！

成功戒色八大要素

【提示】：本文全面系统地提出了戒色成功必须具备的八大要素。“三纲八目——成功戒色的公式”是本文总结篇，也是本文的精华。

目录索引

成功戒色八大要素、认识决定方向、决心是成功之本、信念渡过难关、高效方法是保障、经典无法超越、谁的问题、持久的执行力、成功属于有恒的人、一万年太久，只争朝夕、痛苦是必经之路、天赋与努力、平和的戒色心态、戒色没福报是不行的、戒色为什么要行善、三纲八目——成功戒色的公式

正　文

成功戒色八大要素

成功戒色是由多方面原因共同促成的，共有八大决定因素：认识、决心、态度、信念、方法、执行力、心态、福德。

具体就是：正确的戒色认识、坚定的戒色决心、端正的戒色态度、核心的戒色信念、高效的戒色方法、持久的执行力、平和的戒色心态、深厚的正气福德。

下面逐一分述。

认识决定方向

很多戒友屡屡失败的根本原因：认识错误。真正明白这句话的只有两种人：已经成功的人、即将成功的人。

认识错误是指戒色认识不到位、存在误区。成功戒色最重要的是认识问题，认识问题不解决，戒色很难成功。因为认识决定一切。戒色不是单纯改掉一个行为，而是要改掉引发我们行为的错误认识，这是决定戒色能不能成功的根本原因所在。一旦解决了认识上的问题，行为很快就上路了，成功指日可待。

如何解决认识上的问题？答案是进行一场深刻自我反省。

很多人反复失败的根本原因就是从来没有深入自我反省、独立思考过。如果屡屡失败，说明有某些错误认识（思维定式）在障碍你。有一部分戒友的认识错误属于心理障碍，这些戒友不敢面对问题、不敢面对现实，逃避困难、逃避痛苦， 无法克服心理上的障碍。解决认识错误与心理障碍的唯一途径就是：深刻反省自

己。真正反省很难、也很痛苦。很多人是见了棺材才掉泪，撞了南墙才回头。

反省自己问题的一个有效途径就是：不局限于一位成功者的经验，而是向众多前辈学习。只有这样才能打开戒色视野，找到自己认识上的误区。现在有很多戒友犯了一个错误：只向某一位成功者学习，盲目迷信且搞偶像崇拜，拘泥于一家之言，缺乏独立思考与质疑精神。如果这位成功者的经验根本不适合你怎么办？那你岂不是永无出头之日了？

戒色不仅是一个改变行为的过程，更重要的是一个改造自己思想认识的过程。对错误认识的改造、对错误思维定式的破斥、对心理障碍的克服才是一个最痛苦、最难的过程。认识问题才是戒色成功的核心问题，戒色难就难在这里了。

戒色认识决定了戒色方向。方向对了，成功只是迟早的问题。方向错了，越是努力，结果越糟糕，“南辕北辙”说的就是这个问题。认识，既是戒色的起点，也是戒色的终点。认识决定行为，行为决定结果。认识错了，行动跟着错了，怎能有好结果？

目前戒色界有很多戒友的戒色认识存在问题，这就是他们虽然戒色很努力却屡屡失败的根源。如何解决？

学习“中弘期”戒色时代众多前辈的戒色文集，扭转戒色认识的误区。除了学习《走向光明》这本戒色书之外，小小、寡欲清心、光明蜘蛛等几位前辈的戒色文集也非常不错。这些前辈的文集给大家指出了正确的戒色方向。

决心是成功之本

正确的戒色认识很重要，决定了戒色道路是否正确，也决定了戒色成败。然而，仅仅戒色认识正确是不够的，决定戒色成败还有两个根本因素是：坚定的戒色决心、端正的戒色态度。

这二者其实是一回事，两个字概括：立志。这里指的是真正立志，真正下决心戒除淫习，永不再犯。如果真正下决心了，态度一定是端正的。

关于决心与态度的重要性问题，先给大家讲几个我经历的戒色故事。

2016 年前后，我曾经和某戒色平台的一些戒色公益人士合作，办了一个戒色实修班，也就是网络戒色共修 QQ 群，招了一批戒友共同实践《戒色七部曲》

日课，希望实实在在地帮助戒友。这个班为期 30 天，有人义务担任组长、班长做为管理者。我的工作就是给戒友提供 30 篇精华文章，为他们戒色提供有效指导。班组长把我提供的文章每天给班里的戒友学员发一篇，一天看一篇，30 天结业后正好学完。

班长几乎每天都在观察这些戒友，有些人不是自以为是找别的戒色文章看，对班长提供的文章不予理睬；要么就是狂妄自大，彻底什么都不看。班里认真干的人很少。30 天的实修期间开了 2、3 次交流会，是为了回答班里学员的问题。这个班 30 人，第一次开会来了 5、6 人，最后结业典礼开会时，稀稀拉拉来了不到一半人。在结业典礼上，我们组织者和学员们网络直接交流，回答学员问题。有个学员说：“30 篇文章，我一篇都没看。”他的“精彩”发言代表了班里大多数学员的态度。30 篇文章，篇篇经典、篇篇精彩，哪怕只看一篇都会很受益， 何况看完 30 篇？当时我听了很无语，没说什么。人都已经懒到这份上了，叫我怎么说？ 正如这个班的班长如此评价这部分懒学员：“别人把饭做好了，把碗都端到你嘴边了，连嘴都懒得张一下，现在的人竟然懒到这个程度？！”

第一期戒色班就这样“圆满”结束了。这些公益人士不退初心，接着又办了第二期，我就没参与了。组织者告诉我说，第二期戒色班没有大力宣传，害怕来的人多了照顾不过来，就这样一下子来了 2 千多人。他们要求戒友按照《戒色七部曲》日课实修，结果表示愿意参加的只有 600 多人，而 600 人中每天坚持报《戒色七部曲》日课的只有 50 多人，真正扎扎实实落实到位的最多不超过 20 人。 一听说戒色班有老师手把手、一对一的指导，数年经验倾囊相授，哎呦，有这等好事？个个奋勇争先，呼啦啦来了一大批人，唯恐自己落于人后。有很多人一进群就哭着喊着“谁来救救我，谁来救救我！”、“再撸剁手！”好像真的想戒色。一听说要自己真干《戒色七部曲》，绝大部分人都沉默不语了。2000:20 的比例， 100 人里只有 1 人是真心戒色、真干的，这就是戒色界的残酷现状。

一叶知秋。这两个班也是目前整个戒色界现状的一个缩影。目前各大戒色网站的总人数超过了 400 多万，表面上热热闹闹，一片繁荣气象。可实际呢，人气

旺不代表成绩好，成功的人还是不多。现在戒色的人很多，但真正戒色的人没有几个，百中无一。

再讲一下实修班后续故事。由于该戒色平台采取了普招、筛选戒友的办法，也就是在招来的众多戒友中淘汰不真干的戒友，选出真心戒色的戒友推广落实《戒色七部曲》，在后续的几期七部曲实修班中取得了空前成功。戒色班的戒色成功率非常高，这些戒友普遍感觉很受益，进步很大，很多人都成功了。

2017 年春，为了再次检验七部曲的戒色实战效果，我独立组织了部分戒友共同实践《戒色七部曲》。这些戒友经过我的观察都是态度认真的戒友。由于戒友们的执行力非常到位，在群内共同实践《戒色七部曲》的十几位戒友们普遍受益。其中有些人直接一次性成功，即使没有一次性成功的戒友也都取得了飞跃式大进步，能够一次性轻松戒色 100 天以上，摆脱了之前只能戒色一周、十几天的破戒怪圈。在半年之内，一次性彻底成功率达到 20%，整体彻底成功率达到 45%以上，突破 100 天的成功率达到 100%，戒色效果十分惊人！在那个实验群没有一次性成功的戒友，后来陆续都成功了。实践证明，只要执行力到位，《戒色七部曲》是一个实战性非常强、成功率非常高的戒色方法。

故事讲完了，这几个故事说明了什么问题？

一、为什么失败的人多，成功的人很少？ 答案很简单，请问：真心戒色的又有几个？不是戒色难，是真心戒色难。很多戒友戒色态度不端正，内心不是真的想戒，这是很多戒友不成功的根本原因。

二、如果真心戒色，采用正确的方法《戒色七部曲》，成功戒色是一个很简单的事。

三、方法再好，还要人来做。如果戒色的人不行，没有坚定的戒色决心、端正的戒色态度，方法再好也是白搭。

现在的戒友是身在福中不知福。我们那个时候戒色，就是以戒邪淫论坛为代表的“前弘期”、以戒色论坛为代表的“中弘期”时代，当时戒色类网站初创，戒色经验正处在探索阶段，别说老师指导了，连成功的戒色经验贴都找不到几篇。现在条件太好了，一大帮前辈、义工陪着大家戒色，现成的成功经验都送上门了，

很多人都不看。现在的戒友缺资料吗？一点都不缺，戒色界顶级戒色资料就在手上，可是很多戒友都懒得看。

现在的有些戒友戒色，2 个字概括：三陪。前辈和义工们“陪时间、陪精力、陪笑脸”，求着他们戒色。有些戒友真的很成问题，跟大爷一样，被前辈、义工们供在香案上，就差顶礼三拜了，这些戒友快成戒色大神了。成神的戒友目前还挺多的，对于这类戒友，送他们一句话：你是在戒色？还是色在戒你？

戒色其实不难，难的是发自内心的真心戒色。真心戒色，加上方法正确，有一个成功一个。

戒色决心非常重要，直接决定了戒色的成败。

信念渡过难关

戒色信念，是度过困难期的动力源泉。很多戒色者为什么不能成功？就是因为没有“一个戒色核心信念”来支撑自己走下去，结果半途而废了。

戒色论坛的精英会员光明蜘蛛是一个严重手淫者，有着长达 19 年的手淫史，曾经无数次想戒掉却从没成功过，之前 19 年里坚持两周不手淫的次数不到 10 次。在成百上千次的失败打击下，他早已对戒色没有了一丝的信心。直到他接触到戒色论坛，看到已经有那么多前辈戒色成功了，这才有了一丝信心。他虚心学习这些戒色前辈的方法，没有失败一次直接成功戒色了。那么，光明蜘蛛的成功秘诀是什么？

光明蜘蛛之所以能够成功戒除长达近 20 年的严重恶习，除了他能虚心学习前辈的系统戒色方法认真落实以外，根本原因是他有一个“戒色核心信念”—— 他始终相信“做到才能得到”。

光明蜘蛛说：“一些人曾效仿我的戒色方法，天天锻炼，天天读弟子规和戒色誓言，学习论坛精华贴，听弟子规讲座等等，是可以成功戒色一段时间，可不久以后仍然破戒，一般不超过 120 天。他们自己总结原因是后期没有天天坚持下来。其实，他们所学的这些都是我的皮毛，没有真正深入骨髓。我戒色成功的核心其实不仅仅在于外在做了些什么，而在于坚定不移的信仰着一句话，天天落实

着从来没有动摇过，那就是我曾提到过多次的一句话——做到才能得到。只要坚持做到了戒色成功者所用的戒色方法，就一定能和他们一样戒色成功。”

光明蜘蛛对戒色核心信念“做到才能得到”的解读：“这个核心信念有两层意思，一个是只要我做到了戒色成功者曾经所做到的事，我就能得到和他们一样的结果——成功把手淫戒掉；另一层意思是，如果做不到就会戒色失败,同时也是一份危机感！”。

光明蜘蛛很赞同 “戒色核心信念”的说法。他说：“信念和行动是一体的两个面，既然相信就要去行动，行动之后有了感受也就更加坚信。这样相互促进， 良性循环缺一不可，自然戒色越来越顺利了。如果只有信念没有行动，信念就不牢靠会动摇；如果只去行动没有信念，就会迷失、怀疑难以坚持下去。根本的戒色就是换一种更好的活法，不仅仅是不邪淫。之所以很多人学佛彻底戒色了，就是因为有了核心信念，然后换了一种活法，仅停留在不邪淫为目标或者身体康复为目标时，往往已注定思想层次不高，戒色难以成功。”

分享一下我自己的成功经验。我能戒掉二十多年的恶习，其中一个重要因素就是我有“戒色核心信念”。我的“戒色核心信念”就是《寿康宝鉴白话》中“戒淫第十三法”。在我没有信心的时候，我会反复阅读“戒淫第十三法”的内容来增强我的信心，就是因为“戒色核心信念”支撑着我，让我在屡屡失败的时候能够坚持走下去，最终成功戒掉了 25 年严重淫习。

“戒色核心信念”可能是一句话或一段话，或是某个成功人士的案例。这个“核心信念”因人而异，内容会有所不同。《戒色七部曲》日课有“一个核心信念”：彻底告别过去，活出全新生命。这就是落实七部曲日课戒友的核心信念。

如果你想成功，首先你必须要有一个自己的“戒色核心信念”，不管它的内容是什么，总之必须有。因为这个“戒色核心信念”会在你戒淫最低谷的时候， 支持你、引领你走向成功！

高效方法是保障

高效的戒色方法对于成功戒色非常重要！有些戒友由于使用的方法不正确，或是使用了难度较高的戒色法，结果戒色很多年，付出了很多努力和大好青春年华也没有戒掉色，这种案例太多了。实在让人同情不已！

国内戒色史分为“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三个阶段。“前弘期”以戒邪淫论坛为代表，“中弘期”以戒色论坛为代表，“后弘期”以戒色吧为代表。“前弘期”（2002～2006 年）是戒色方法的探索阶段，“中弘期”（2006～2011 年）是戒色方法的成熟阶段，“后弘期”（2011 至今）是手淫危害理论的成熟阶段。如果大家对戒色史三个时期的特点不了解，不能站在戒色史这样的高度看问题，学习就无法做到有所取舍，取长补短。

真正成熟的戒色法是在“中弘期”形成的。“中弘期”的成熟戒色法就是戒色论坛的一大批前辈总结出来的“系统戒色理念方法”，这个“系统戒色理念方法”集大成之作就是《“系统戒色论”体系》，《“系统戒色论”体系》的精华实战版就是《戒色七部曲》。那些已经退出戒色界、对戒色界产生深远影响的元老级别前辈们几乎走的都是“系统戒色”道路，所以我们戒色也要走“中弘期” 前辈的“系统戒色”之路。

高效的戒色方法就是：系统戒色法《戒色七部曲》。《戒色七部曲》是从几百位戒色成功者的实战经验中总结出来的系统高效戒色方法，经过众多戒友的实践后普遍反应良好，很多之前屡屡失败的戒友因为落实《戒色七部曲》而获得了成功。

经典无法超越

——回归戒色的淳朴时代

曾经劝过一个戒友，劝他多看“中弘期”戒色前辈们的戒色方法，结果他不听劝告非常自负的说，我相信后辈在戒色法方面总有超越前辈的地方。

果真可以超越吗？儒家孔子、道家老子，他们的著作《论语》、《道德经》对中华文化几千年的深远影响力，我们现在这些后辈超越了吗？ 两千多年过去了至今没人超越；唐诗是中国诗词文学的高峰，出现了李白、杜甫等一大批著名诗人，留下了无数脍炙人口的诗词名篇，一千年过去了至今无人超越；83 版《射

雕英雄传》堪称一代武侠剧经典典范，当时的科技手段、拍摄外景很一般，截至目前（2022 年）39 年过去了，《射雕英雄传》重拍了很多版本，在科技手段、拍摄外景、资金投入方面远超上世纪 80 年代，却依然无法超越 83 版。经典，永远是经典，不可能被超越和取代。

“中弘期”戒色前辈们留下的“系统戒色”理念方法是一笔宝贵财富，可惜这笔财富的价值被当今时代的戒友们严重忽视了，不但没有继承下来，甚至被轻视、鄙视，当做垃圾一样被无情抛弃了！看到这种现状，我们这些“中弘期”的前辈感到痛心疾首，才不得不将戒色论坛众多前辈总结出来的“系统戒色”理念方法归纳总结成为《“系统戒色论”体系》。为了进一步方便大家使用，将其精华浓缩为《戒色七部曲》，并且在文章中反复呼吁大家要回归戒色的淳朴时代， 呼吁大家要高度重视前辈们留下的宝贵经验！

现在这个时代，戒色理论比以前的戒色时代确实极大丰富了，手淫危害的理论研究确实比以前更深入了，这是这个时代对戒色公益事业的独特贡献。如果说手淫危害研究超越了前辈，确实说得过去。然而，“中弘期”前辈们的戒色理念与方法，现在不但没有一个人可以超越，反而出现了严重倒退的现象！（按：《戒为良药》在破斥手淫无害论、总结手淫危害方面确实有独特之处，但是戒色法方面是有严重问题的，根本无法与“中弘期”前辈们的戒色方法相比，这方面有大量戒友的案例可以证明。）

每个时代的戒色前辈都对戒色界做出了一份独特的、不可替代的贡献，他们留下的经典，永远无法超越。那些已经退出戒色界的“中弘期”戒色论坛前辈们， 永远是我们学习的榜样！他们的“系统戒色”理念方法，永远不会过时，只会历久弥新！

谁的问题

戒色方法大家用的都一样，都是用《戒色七部曲》戒色，为什么有的人一次性成功，而有的人屡屡失败？是方法问题？态度问题？还是人的问题？

【案例】戒友一剑你就笑

七部曲日课是个好方法，论坛前辈说过了，执行七部曲日课依然屡戒屡败，

那就是自身的问题，并不是方法的问题。

【案例】戒友若水

如果把《戒色七部曲》这一高效戒色方法比喻成电脑系统，同样一个七部曲 系统装进每个人的主机，但因为有的电脑主机达不到七部曲系统最低的内存配置， 或者是电脑里面有病毒，那么系统运行就会变缓甚至死机。内存就是我们的心力 心量、正气福德。

点评：这位戒友的比喻很形象。

进一步拓展：每个人就是电脑主机，“成功戒色八大要素”之一高效戒色方法《戒色七部曲》就是强大的电脑操作系统，内存就是“成功戒色八大要素”其他七条，即“正确的戒色认识、端正的戒色态度、坚定的戒色决心、核心的戒色信念、持久的执行力、平和的戒色心态、深厚的正气福德”。如果电脑的内存配置太低，即使电脑操作系统再强大也发挥不出应有的效果与水平。

从理论上讲，《戒色七部曲》的戒色成功率是 100%，可是实际上为什么达不到呢？因为很多戒友是悠悠忽忽地落实七部曲，没有真干啊。

持久的执行力

持久的执行力包含了恒心毅力、坚忍的意志力。没有持久执行力再好的戒色方法也会失效。

原妙禅师开悟后对学人开示说：“参禅悟道，如同逆水行舟，前进了一篙，却又退后十篙；前进十篙，却又退后百篙。这样越往前走，却越往后退。但是，即使后退到海底，仍然要扭转船头，决心再往前走。如果有了这样逆水行舟、百折不回的志向，那么就可以听到回家的消息了。”

戒色亦如是，过程不会一帆风顺，会有进进退退、戒戒破破的现象，能做到百折不回、不放弃，终有一天会看到黎明的曙光。

戒色执行力很重要。落实《戒色七部曲》日课的执行力到位了，戒色成功是很简单的一件事。

成功属于有恒的人

曾国藩认为“有恒”是第一美德。无论做任何事，如果要想取得成功，必须做到“有恒”，“有恒”是非常重要的成功原则。

分享一位戒友康复身体的故事：

有一位戒友虽然戒除了手淫恶习，由于多年恶习的摧残，身体一直不好。于是他开始天天坚持九点钟之前睡觉，饮食清淡、不吃生冷辛辣刺激食物、只喝白开水、坚持锻炼。

然而，他身体一直不见好转，大脑始终昏沉。他说：“我知道早睡早起、饮食清淡、关闭网络、散步是对的，可是两年过去了，怎么还不好？但是我在这种绝望中坚持着这些正确的生活习惯。”

他每天都坚持这些好习惯，直到两年半后的一天，突然他感觉一股能量冲上大脑，那一刻，大脑不再昏沉，什么事情都解决了！自己今年要干什么，明年要干什么，未来要干什么，异常清晰了！

那一刻，他好想跑步，因为浑身充满了能量！那一刻，鸟语花香！

某戒友得知这个故事后的感悟：不能因为痛苦我就不去做事情。把自己想痛苦的时间，用来做正确的事情。

再分享一个“社恐突然消失”案例：

有一位戒友，从小性格开朗活泼、好动外向。自从初中邪淫之后，社恐就慢慢出现了。上高中后社恐就开始明显了，特别不合群，被同学们笑话，变得不大敢说话。大学里几乎没有什么朋友，害怕与人交流。工作后，谈恋爱遇到合眼缘的女生就紧张得不得了，话都不敢说，脚也会抖，相亲很难成功。和同事说话从来不敢看对方的眼睛，因为经常说错话造成不必要的误会而导致人际关系疏远。

由于邪淫多年出现神经症，伴随而来的就是强烈社恐，对他的人生产生了严重不良影响。后来他开始决心戒色，持续成功戒色 300 天左右，期间没有看过一次黄，更没有手淫过，偶尔意淫。在戒色 290 几天的时候还有社恐，但是到 300 天左右的那一天，瞬间就好了！

他说：“以前我一直恐惧不敢与人多说话。有一天和一个熟人打电话，忽然觉得可以开个玩笑，在电话里讲得非常流利。然后发现自己与人交流时可以大胆

目视对方，自信地说话，十几年来从没有体验到如此和人畅快沟通的感觉。之后每天都可以开心地与人交流，也喜欢主动和同事们朋友们说话了”。他现在做事、思考也变得很坚决，好像有了一股强大的气场，底气十足非常自信。

他坚持戒邪淫到 300 多天，从手淫开始伴随了近 20 年的社恐就这样神奇的在一天之内“突然消失”了。不是渐渐消失，是突然消失，量变终于迎来了质变。戒掉邪淫绝对会有改变，短时间内可能见不到效果，毕竟邪淫史太长了，但是随着日积月累，只要坚持不懈，有一天快乐和幸福会突然降临！

这两个案例虽然是质变、突变，但是没有之前的量变、渐变，也不可能产生最后的质变、突变。成功没有偶然，都是努力奋斗的必然。成就任何事都需要一个“量变到质变、渐变到突变”的过程，困苦只是一时的，只要方向和方法正确， 持之以恒地坚持下去就会发生改变。成功需要一个量的积累，而量的积累就需要“有恒”。

无论是戒色，还是身体康复，或是做其他事，都需要曾国藩说的“有恒”精神。无恒是成功的大忌，很多聪明人都失败了，因为他们没有做到“有恒”。这世界本来没有失败者，所谓的失败者都是半途而废的人。

在艰难的时候，大家要反问自己：别人能做到的事，凭什么我做不到？别人能成功，凭什么我不能成功？然后告诉自己：咬咬牙，挺过去，一切皆有可能！ 成功往往就是在这一念坚持中。

“在最困难的时候，坚持做正确的事情”。如果你做到了这句话，那么水尽山穷的时刻终究会过去，柳暗花明的那一天终究会到来！

成功的人都是“有恒”的人，成功属于“有恒”的人。

一万年太久，只争朝夕

戒色想成功就需要认真落实《戒色七部曲》日课，埋头苦干。苦干有哪些特征？就是：枯燥、单调、乏味、重复、坚持、孤独、寂寞。

对连续固化好习惯的苦干精神冲击最大的莫过于像春节、国庆、寒暑假这样的大假了。对于没有人生追求的一般人，遇到节假日是大喜：耶！终于可以好好

放松自己了，可以睡个懒觉了！对于有圆满人生追求的人，遇到节假日也是大喜：耶！终于有大段时间可以用来好好精进了！

大假，也许你无法做到超越平日数倍的努力，但起码可以体验一把超越自己平日最高水平的努力状态，这对于提升自信心、执行力，重新认识自我、突破自我是非常有好处的。

如果你去接触一些成功人士或看他们的传记，你会发现他们有一个共同特征，就是付出了超越常人的数倍刻苦努力。如果你去看那些出世的高僧大德传记，也会发现他们有一个共同特征，就是异常勇猛精进。无论取得世间成就，还是出世 间成就，哪个不需要刻苦努力埋头苦干呢？哪有天上掉馅饼的好事？向往安逸人 性使然，是人之常情，但“凡圣区别”就在这里高下立判。

精进治懈怠。戒色乃至学业事业想有所成就，必须对治懈怠，而方法唯有精进、精进、再精进，努力、努力、再努力！这就是成功的捷径！

同样是人，为什么别人可以功成名就，而你至今碌碌无为？同样是戒色，为什么别人早就取得成功，事业有成、婚姻美满，过着幸福的正常人生活，而你近三十而立之年，学业事业前途暗淡，婚姻家庭遥遥无期，身心憔悴过着半人半鬼的生活一无所成、一无所立？

做人要争口气！你到底还要等到什么时候才能戒色成功？七八十岁吗？那个年龄你即使成功了，又有何意义？凡事赶早不赶晚，越早越好。一万年太久，只争朝夕！认真落实《戒色七部曲》，努力吧！奋斗吧！精进吧！各位戒友们！

痛苦是必经之路

通往戒色成功的道路是坎坷崎岖的，不会一帆风顺，不太可能一蹴而就，需要恒心与毅力，需要付出足够的耐心与努力。在这个过程中，难免会遭遇挫折、失败，会感觉很痛苦。

承受痛苦是走向成功的必经之路，任何人都不能回避。只有经历了痛苦的磨砺，一个人才能慢慢成长，戒色才能获得成功。没有感受痛苦的只有两种人。一是上等根器的人，没有失败几次就戒色成功了，不会感觉多痛苦；二是伪戒色者， 失败就失败，根本没有当回事，所以也不会痛苦。

如果你戒色屡屡失败，也很痛苦，那么恭喜你，你戒色快要成功了。坚持下去，向众多前辈学习成功经验，找到正确方法，反省自己的认识误区，不断改正之后，成功离你就不远了！

天赋与努力

运用“观心断念法”戒色，拼的是天赋。运用《戒色七部曲》戒色，拼的是努力。

天赋决定了你能达到的上限。努力决定了你能达到的下限。

绝大多数戒友付出的努力程度之低，远远没有达到要去拼天赋的地步。

平和的戒色心态

戒色心态有问题，想成功也比较难。

戒色无论在任何情况下，都能保持平和的心态，离成功就不远了。

在《指月录——论成功戒色的战略战术》一文中有《戒色心态论》专题讨论，大家自己去阅读，这里就不重复了。

戒色没福报是不行的

戒色想成功，没有福报是绝对不行的。福报就是福气、福德。没福报，想戒除手淫这种超级恶习，太难了，这不是夸大其词吓唬人。福报薄弱之人，真的干不成戒色这件事。

深厚的福报是戒色成功的重要基础，相信这个说法的人不多。也不奇怪，毕竟福报是看不见摸不着的。然而，看不见就一定不存在？磁场、红外线，你肉眼看得到吗？你内心的淫欲心（淫欲习气），你也看不见摸不着，戒色屡戒屡败就是因为你降服不住，淫欲心也不存在吗？

为什么同样是戒色，每个人的际遇却千差万别，有的人很快戒掉，而有的人拖了很多年都没有戒掉？是因为福报在暗中起作用。福报属阳，淫欲属阴。淫欲习气是一股很强大却看不见的无形负阴能量，唯有福报这种同样很强大却看不见的无形正阳能量才能克制。

怎么判断一个戒色者有没有福报？很简单，看你能否遇到高效戒色法，并且能够认真落实、最终戒掉恶习。这就是戒色福报的表现。

很多戒友戒色，没有机缘遇到高效戒色法《戒色七部曲》也就算了，反而遇到的却是低效的、高难度的戒色法，虽然他们很用功却屡屡失败、痛不欲生，这就是没有福报的表现，当前戒色界这类的戒友案例太多了；有的戒友即使遇到《戒色七部曲》却不相信，甚至不屑一顾，这也是没有福报的表现。有的戒友遇到《戒色七部曲》却半信半疑，落实得不认真，导致一直没有戒掉淫习，这也是没有福报的表现。而有的戒友遇到《戒色七部曲》之后立刻认真实行，很快就戒掉了淫习，这是有福报的表现。《戒色七部曲》是上等法、福德法，福薄之人与之不相应，无福消受。凡是能遇到《戒色七部曲》并且能认真执行的人，都是有福之人。

手淫属于淫欲（邪淫），经常手淫会大量耗损一个人的福报。有很多手淫的人都是福薄之人，干什么都不顺。本来就福薄，再加上手淫多年又消耗了福报，导致自身福报不够，这就是很多人戒色屡屡失败的原因之一。

福报不够怎么办？只有自己主动积累福报。怎么积累？积累福报的方法就是行善。通俗说，就是在生活中说好话、行好事、做好人。比如向你熟悉的戒友推荐《戒色七部曲》，拯救戒友于水火之中，或从事赈灾、济贫、助学之类的社会慈善（世间善事），或是放生、助印善书、供养三宝等出世间善事。《戒色七部曲》为什么会有行善这一条？就是因为前辈考虑大家的福报不够，戒色会困难重重，才在七部曲里提出行善。所以，“莫将容易得，便作等闲看”，七部曲日课的七条，每一条都不是乱写的，是前辈们多年戒色经验的血泪总结！

举个行善戒色成功的案例：

有一位戒友手淫史 10 年，之前也是屡戒屡败。后来此人有幸遇到《戒色七部曲》之后，每天认真落实七部曲日课。此人在行善这一条上尤其用功，天天放生行善，每天放生一条鱼，坚持了三个月，结果 10 年恶习就此戒掉了。

当然，认真落实七部曲日课其他六条，也是这位戒友成功的原因，原因是多方面的。然而，行善确实对此人成功戒色有很大的助力，这一点不可否认。行善不一定必须要放生，只要是助人利他的善事，都对戒色有助力，会创造出戒色的顺缘，让你戒色更加顺利，更容易成功。

如果各种方法用尽，你还是解决不了意淫手淫问题，问题就出在你自身福报不够上面了，你就要考虑大力行善了。关于戒色福报问题，推荐大家阅读“中弘期”戒色前辈寡欲清心的《身无正气福德，戒色难以为继》一文，以及《行善对戒色的重要作用》一文。

戒色为什么要行善

戒色为什么要行善呢？

邪淫的本质是我们内心的自私自利心和贪婪心的集中爆发，这股负能量只能依靠我们扩大胸襟、奉献他人与社会才能化解。

手淫属于邪淫，是一股强大的负能量，只有自身的正能量（福德正气）才可以对抗和转化。通过积极行善、做义工等公益行为可以为我们积累福德正气（福报），福报充足了，我们内心的淫欲习气才可以慢慢地转化，身上的坏习惯才能戒除。

没有福报，戒色很难成功，至少障碍重重。戒色要想成功，一定要积极行善积德，做一切利益他人的善事。通过帮助他人戒色、行善、做义工等利他行为可以有效对治淫欲习气化解淫心。从结果上看，行善为我们积累了足够的正能量（福报），可以有效对抗恶习。从过程上看，行善利他的行为本身可以打开我们的心量，转化我们内心的自私自利心和贪婪心（邪淫的本质），帮助我们取得戒色的成功。

当我们积极行善、发心为大众服务，做一切利他的善行之后，我们的心量就会打开来，内心的淫欲坏习气无形中就慢慢转化了，感觉自己戒色越来越轻松， 越来越得力，无形之中就戒掉了。

如果你自身福德薄弱，又不积极行善培养福德，你想要戒色成功就困难重重。在戒色的同时又能积极行善、做一切利他的善行，戒色就会顺利、轻松得多。

三纲八目——成功戒色的公式

之前我说过一个戒色公式：成功戒色＝认真的态度＋正确的方法。现在升级这个成功戒色公式：

成功戒色＝正确的认识＋端正的态度＋高效的方法

“成功戒色八大要素”（认识、决心、态度、信念、方法、执行力、心态、福德）也就是：正确的戒色认识、坚定的戒色决心、端正的戒色态度、核心的戒色信念、高效的戒色方法、持久的执行力、平和的戒色心态、深厚的正气福德。端正的戒色态度包含了“坚定的戒色决心、核心的戒色信念、持久的执行力、平和的戒色心态”，高效的方法必然包含了如何培养深厚的正气福德。

如果说“正确的认识+端正的态度+高效的方法”是成功戒色的“三纲”，那么“认识、决心、态度、信念、方法、执行力、心态、福德”就是成功戒色的“八目”。“三纲”包含“八目”：正确的认识+端正的态度（含决心、信念、执行力、心态）+高效的方法（含福德）

这和《戒色七部曲》有什么关系呢？当然有关系。正确的认识是指导《戒色七部曲》的“系统戒色观”，高效的方法是系统戒色法《戒色七部曲》（含福德），落实七部曲就需要端正的态度，那就是：坚定的戒色决心、核心的戒色信念、持久的执行力、平和的戒色心态。

“三纲八目”，是一个人戒色成功的所有必备条件。“三纲八目”看似复杂，其实只要每天认真坚持落实《戒色七部曲》，认真品读《戒色七部曲》的指导教材《走向光明》，“三纲八目” 就全部一次性具足了。

为什么这样说？大家独立思考。

戒色前辈成功经验选

本文汇集了“中弘期”戒色时代众多前辈们的戒色心得与成功经验。这些前辈才是真正的明师，他们的失传经验字字珠玑、句句经典，对于当前“后弘期”戒色时代的戒友们具有高度指导意义。

目录索引

上篇

你还有多少时间可以浪费？、与戒色新人聊戒色、戒色八年不倒的秘诀、戒色先戒网、戒不掉的，都是君子、破戒必须惩罚自己、运动应该是享受、戒色顺口溜、戒色视野不要太狭隘

中篇

如何看待戒色前辈、成功戒色的明路、成功戒色的公式、如何解决梦撸问题、意淫有害健康、戒意淫的方法、渐变与突变

下篇

感恩心有助于戒色、戒色与解决心理问题、戒色心法篇、心理疾病治愈案例、戒色是一个人的修炼、如何做到终生戒除

正　　文

上篇

【提示】：本篇引用了“中弘期”戒色论坛部分元老前辈的文章，这些文章极具参考价值。

你还有多少时间可以浪费？

手淫必须戒除，而且一定可以戒除。

戒友群体主要分为两类：学生戒友、工作戒友。学生戒友，分为中学生戒友（初、高中）与大学生戒友（本科、硕士、博士）两类。工作戒友，主要是没有考上高中或大学的 20 多岁年轻工作戒友、20 多岁大学毕业的戒友，以及 30 多岁大龄工作戒友。

学生戒友处于身体、心智发育以及完成学业任务之中，是人生发展的奠基期；工作戒友，是人生事业发展的关键期。这两类人所处的阶段都是人的一生中最重要的青春阶段。如果一个人在 30 岁以前的青春阶段没有打好人生的基础，今后

的人生也不会有太大的发展了。虽然也有人在40岁以后大器晚成，但是这类人毕竟是少数。

30岁以前的青年时代是人一生中最重要的阶段，定下了人生的基调。30岁以后的人生是在使用、拓展30岁以前打下的基础。古人讲“三十而立”，现在很多戒友到了三十岁了，还困在戒色这件事上，学业事业一事无成，根本立不了。要想拥有光明的人生，大家一定要在20多岁乃至20岁之前就取得戒色成功，尽快进入正常人的生活状态，做本来应该做的事情，完成人生打基础的任务，唯有如此才能拥有美好的未来。

命理学讲：事业看精神。一个人能否取得学业、事业的成就，全靠充沛的体力与精力来保障。手淫严重损害身心健康，破坏人的脑力、精力与体力，脑力下降、精神萎靡、体力不济，你凭什么与人竞争，凭什么来打拼奋斗？戒色不是我们的人生目的和最高追求，充其量只是我们人生的一个阶段。戒色的目的是让你回归正常人的生活，回到正常人的人生发展道路上，让你拥有充沛的体力与精力为实现自己的人生梦想而奋斗，让你的未来充满希望。

人生的幸福，建立在身心健康的基础之上。淫习戒掉了，你就拥有了健康的身心，你才能拥有充沛体能为实现人生理想而打拼，你才能“海阔凭鱼跃、天高任鸟飞”，为实现理想像雄鹰一样自由翱翔于天空，才能感受到人生的美好与幸福；戒不掉，身心时刻处于一种阴暗、痛苦与不健康的状态，别说实现人生理想了，就是生活的美好、人伦的快乐也离你很远。你是打算用一时的恶习快乐换来终生痛苦呢？还是打算用一时的戒色痛苦换来终生快乐呢？

我们的人生还有那么多比戒色更重要的正事等着我们去做，哪有时间一直困在戒手淫恶习这个低级事上？手淫必须尽早戒除，否则今后的人生就会被这个坏习惯一直困扰，拖了人生发展的后腿。你没有多少时间可以浪费了，你根本耗不起！戒色一定要趁早，不要拖延、不要等待。不要有“慢慢来、慢慢戒、我还年轻”的想法，不要把希望寄托在将来。一个人若真心悔改，任何时间都不算晚，现在就是戒色的最佳时刻！请把戒色摆到生命中的重要位置，当做关系到自己未来命运的头等大事来抓，集中精力打一场歼灭战，予以彻底解决！

现在有了高效普适性的系统戒色方法《戒色七部曲》，戒色根本就不是一个多大的事！拿出端正的态度、坚定的决心，每天踏踏实实、认认真真落实七部曲日课，一个月之内就见到效果了，三个月之内就可以脱胎换骨，一年之内就戒掉了。自从戒色界出现了《戒色七部曲》，那么多之前用其他方法屡屡失败的戒友都通过这个方法戒色成功了，如果你还反复戒不掉，那就是你自己的问题了。自己作死，谁都不要怨！

真净克文是宋代禅宗临济宗的著名禅师。王安石、苏东坡等文人士大夫皆以结识克文禅师为荣。有一次克文禅师对王安石说：“日用是处力行之，非则固止之，不应以难易移其志。苟以今日之难掉头弗顾，安知他日不难于今日乎？”这句话的意思是：日常所做的事，与理相符合就应尽力而为，与理相悖则应坚决终止，不能因为事情的难易而轻易改变自己的志向。如果因为今天的事难做，便退缩不做了，你又怎知将来不会难于今天呢？

“安知他日不难于今日乎？”戒色何尝不是呢？很多事，你现在不做，将来也不一定会做；你现在做不成，将来也不一定会做成。不要把希望寄托在将来，改变自己命运的最好时机就是：现在！

时间不等人，一眨眼你就30岁了，再一晃人到中年了。不要一年又一年地反复困在戒色这件低级事上，耽误了我们本来应该做的正事、高级事上！你没有多少时间了，真的没有多少时间了！

请大家高度重视戒色，给予尽快解决！

与戒色新人聊戒色

【按：本篇节选自戒色论坛小小前辈写于2020年的最新文章，内容是对当前“后弘期”戒色时代戒友们走偏戒色道路的忠告。小小前辈就是戒色论坛的创立者、总管理员、第一任管理者、“中弘期”戒色时代的开创者慈善中国。他的忠言切中时弊，大家要高度重视！】

前几天为了给大家推荐一套电子版的家训全集，上论坛发了一个帖子。正好遇到汉军也在线，聊天时他说我应该发帖谈一谈戒色吧的飞翔，因为他的方法使不少人都走上了歧路，带来了很坏的影响。

其实我对飞翔并没什么印象，只在他最初开始写文章时看过几篇，早忘了他写的是什么内容。趁这个机会给新会员们再写几句我对手淫和戒色的基本观点。

一、手淫不是一切不幸的根源。你身体差、学习差、运气差等等之类的这不好、那不好，不仅仅是手淫造成的，都还有别的原因。不能把责任都归罪到手淫头上，手淫只负次要责任，第一责任人其实是你自己。

二、戒色不是万能的。戒掉手淫不会使你考试能得第一名，一夜之间成网红，砍树胜过光头强，跑步可以赛刘翔。总之，戒掉手淫你也成不了超级赛亚人，你还是你，一个普普通通的凡人。戒色只是一个能让你人生改变的契机，给你增加一点向前奋进的动力。

三、关于手淫后的恢复问题。著名泌尿外科专家吴阶平教授曾针对手淫说过一句话：不以好奇去开始，不以发生而烦恼，已成习惯要有克服的决心，克服以后就不再担心，这样便不会有任何不良后果。

这两句话我基本赞成，但是针对最后一句还需要补充两点。手淫（包括性爱）只要不是过度沉浸其中，应该不会产生严重的身体疾患，但是过于频繁肯定是会降低人体免疫力的，还容易引起神经衰弱一类的病症。年轻的手淫史短的，戒除后恢复效果还好。但岁数大的手淫史过长的，就无法恢复到原有的身体状态了。大家要想恢复的好，必须是在戒色的基础上细心调养身体，与早睡、饮食、运动相结合。【知非按：岁数大、手淫史过长的戒友坚持早睡早起、锻炼养生、饮食调理等健康生活状态，每天继续落实《养生七部曲》日课（就是《戒色七部曲》日课的内容),也有可能恢复到原有的身体状态,只是付出的努力会比较大一些。】

四、关于戒色后破戒的问题。只要你开始戒，即便戒不掉，你也比之前强不少了，至少你的手淫频率降低了许多。所以，即使破戒了，也不要自暴自弃，相比未戒之前，你已经是在进步了。只要破戒的频率间隔越来越长，那就是阶段性胜利。

还有一个长期不射人会憋坏的说法。其实人在没有手淫与性爱之后，待身体恢复到一定的程度就会精满自遗。就像退耕还林一样，少了人类的折腾，树林茂盛之后，动物就活跃起来了。人的身体会自我调节的，不用担心。只有一种情况

会憋坏人，就是看了几个小时的色情片，生殖系统长时间处于充血状态，到手淫只差临门一脚了，又想起自己在戒色，然后硬憋着没射出来，还自诩意志坚定有毅力，实际上是自爆帝。如果经常这样，早晚要憋出来精索静脉曲张+前列腺炎。

至于戒色的方法，我觉得戒色心不在焉比较好，你做好自己日常该做的事就行了，不需要过多的关注戒色这件事。如果我们把自己的人生过好了，自然就不戒而戒。你如果有了人生目标，就会发现我们要做的正经事有那么多，怎么会有时间一天到晚的去考虑怎么戒色不手淫这类事呢？人忙起来的时候，身边过个美女都未必有心思去看一眼，怎么会有空去想手淫这档事呢？都还是太闲闹的啊。古人说饱暖思淫欲，你吃饱穿暖无事干，躺在床上看黄片，肯定要回归到人类的原始本能上。

说到这里，真想不明白某些人怎么会每天都把全部的精力放在戒色上，行往坐卧不离一个戒字，难道天天都闲得无事可做吗？

我们活着不是为了戒色，戒色不是我们的人生目的，只是我们提升自我的一个手段。因为我们不是要出家为僧，不是要隐世修仙。我们活在世间，终是一食人间烟火的凡人，此生能把人字写好，便算功德圆满。

关于戒色一些具体可操作的方法，就是论坛经常提倡的那几条，如果能落实下来，不论戒不戒色，都是有益处的。

说一下戒色的前提条件。想戒色，首先要远离色情。因为色情的图片、视频和小说就是手淫的温床，如果能做到不接触色情信息，那么你即便不戒色，手淫的频率也会大大降低。其次要建立良好的生活习惯，手淫往往与拖沓、懒散、污浊等紧密联系在一起。所以要戒色，就先把你所有的色情资源删除掉，然后开始认真整理打扫你的居住环境。

这两样完成后，开始制定你的人生计划。国家有五年计划，我们个人，也应该制定一个自己的计划。计划可长可短，目标可以是学习，可以是赚钱，但不能好高骛远。

除了大的人生计划，还要有每天具体执行的日课，基本上就是七部曲里面讲的，我再简单说一下。

早睡，非常重要，不再赘述，九五制最好。如果遇到某些事情需要晚睡或者熬夜，可以抽空闭目静坐几分钟以养精神。

早起，早睡除了养身体，另一个主要目的就是为了早起，早起是为了有更充足的时间来做事。

读书，人生苦短，书太多，尽量读经典。戒色初期读一些修身类的文章，像曾国藩家书、围炉夜话、菜根谭、呻吟语，这些都可以。论坛嘉言善行版有中华家训全集电子版下载链接，有兴趣的会员可以去下载，从中挑选自己喜欢的章节来看。

运动，日常比较简单的运动就是快走和慢跑，这是适宜普罗大众的项目。其实不论什么运动，自己有兴趣就行，只要你动起来，就比坐电脑前不动强。

行善，这一条其实对戒色很重要，只是常被人忽视了。行善可以培福报，壮阳气，增胆量，这几样正是好色者所缺少的，所以我们应积极行善。日常行善还应随缘，不可强求。推荐一个简单保底的日行一善的方法。支付宝上面有个爱心捐赠，里面有一项是月捐，现在总共大约有三十来个捐助项目。可以每天开通一项，这样到下个月的同一天就会自动按你设定的金额捐款。捐助多少量力而行，可以自己设定钱数，一分不少，一百不多，只要能心存善念肯伸出援手就是人间菩萨。也欢迎大家把这个方法转发出去，以使更多的人受益。

戒网，叫戒网并不合适，因为生活在现在这个时代无论学习还是工作都离不开网络，怎么可能戒得了呢？应该说是戒网瘾才对。不管奶嘴理论是真是假，现实确是广大青少年在人生中最宝贵的年华把大量的时间用在了刷视频看段子上，真是在浪费生命啊。戒网之难，不亚于戒色，不想多说什么。如果你觉得人生短暂，活不了一万岁，那么请你放下手机做点正经事去，例如，学习或者挣钱。看一天的短视频，你收获不了什么，但是学习一天或者去挣一天钱，你肯定能落点实在的东西。

给学生会员们再说几句。论坛的会员大多数都是高中生或者大学生，正是朝气蓬勃、奋发有为的年纪。此时正应集中全部的时间和精力用于学习。

左宗棠说过：“人生读书得力只有数年。十六岁以前知识未开，二十五六以后人事渐杂，此数年中放过，则无成矣，勉之！”所以，学习最重要的阶段就是高中和大学阶段。我们大数人都是平凡的人，出生在普通的家庭，若想改变命运，一个重要的转折点就是认真读书，考一所好的大学。你考上一所985，那么走入社会后绝对跟二本三本出来的学生不一样，不仅人生起点更高，也能拥有更多的选择。所以，如果你是高中生，就好好读书，把所有的精力都放在学习上。学出好成绩，考上好大学，才能对得起你自己这十几年的学习生涯，才能不负你爸妈这么多年的辛苦付出。

如果你是大学生，也应该把百分之八十以上的精力用在学习上，学习是学生的职责，是当前第一要务。好好学习，多多考证，锻炼身体，顺利毕业，是我的建议。关于大学生兼职挣钱，我是部分赞成的，总之以不影响学业为原则。毕业之后走进社会你们就是大人了，我只有三句忠告：身体是自己的，精通一项技能，有空多陪陪家人。

此外，希望大家以后无论外面何等喧嚣浮躁，心中总要存有一点理想之光，以免使自己完全沉迷于红尘俗事中成为一个让自己都厌恶的油腻大叔。

戒色八年不倒的秘诀

戒色先戒心，戒心先戒目，戒目先戒网。网络色情是阻碍成功戒色的第一大杀手，不把无事爱上网、沉迷网络色情的坏习惯改掉，想成功根本不可能。

现在网络色情已经泛滥成灾，唯一的办法就是戒除网瘾、无事不上网。如果需要查资料，查完立刻就下，不乱点网页。“近朱者赤、近墨者黑”，你所接触的人、事、物，决定了你的结果与前途。因此，戒色要远离网络与网络色情，学习传统文化修身改过、完善自我，多结交善友，远离邪友，戒色才能保证金身不破。

完全不上网，在现代社会里不可能做到。但控制上网、节制上网是可以做到的。控制上网、节制上网，远离网络色情、远离一切色情书籍、信息、影视、场所、淫友，是成功戒色的先决条件。

寡欲清心是戒色论坛的元老级前辈，他的《戒色八年的一点儿感想》摘要如下：

“从开始戒手淫到今天，已经走过了整整八个年头。在这八年中，感触最深的，也是没有倒下的最重要原因，就是：我从未主动沾染过任何色情信息。我想，对这条原则的坚持是我没有失败记录的核心所在。其实，任何一个打算远离手淫的人，都必须要做到这一点，这是戒除手淫恶习的必要条件。”

希望大家都能珍惜时间、珍惜生命，远离网络、合理利用网络，不要成也网络，败也网络。合理支配上网时间，把有限的时间投入到现实生活中去，这是戒色前辈们的经验谈。

戒色先戒网

（一）

【按：本节内容引用了戒色论坛小小、寡欲清心前辈文章的部分内容。】

戒色先戒网。如果网都戒不了，或无法控制，戒色就是天方夜谭。

有人说，上网是工作需要嘛，责任使然嘛，投资需要嘛等等。不可否认，有些人确实需要在网上逗留一些时间，但绝不需要无止无休的粘滞，这些事很短时间内就可以搞定。可就这点儿小需要，却变成了大投入、大陷入，结果导致上网成瘾，终日置身于“黄河”，埋没于“游海（游戏海洋）”，流浪于各种无聊新闻之间，还在美其名曰“工作需要”，简直是自欺欺人。

有人说，戒手淫需要了解真相，需要借鉴经验，我才上网的嘛。戒色真的很难学吗？你当这是微积分还是量子理论？需要多年的积累和学习才能学懂？戒色也就那一点儿破事，不用指点，你自己也能说出个一二三，我没说错吧？哪一个不是心知肚明，还用教？

有人说，大家聚在一起更容易戒，人多力量大嘛。呸！你当这是拔河啊？如果是，那些发帖无数的，注册多年的，早就应该戒成功了？果真如此吗？还有人说，自己成功了，别忘拉弟兄们一把嘛。诚然，确实需要这样。需要哪样？需要你的成功经历和经验，需要你能为网站注入正气，那仅仅是几篇短文而已，不是没完没了千篇一律的“鼓励”。如果你认为这是自己的责任也无可厚非，顺便再问一下，自己的网瘾有多大？

网络是把双刃剑，绝大多数青少年朋友都没拿好这把剑。真正利用网络便利条件来学习的，没有几个。别的不说，就说戒色论坛，找三个必有一对是无事在网上瞎逛的，你信不信？多数人上网无非就那几样：看电影、听歌、玩游戏、泡论坛、聊天、泡妞、看网络小说、上黄色网站，大好的青葱岁月就这样白白的浪费掉了。

希望大家少上网，多读书，多运动，多做家务，多陪陪父母。如非工作学习的需要，普通人每天半个小时的上网时间就足够了，再多就是浪费时间了。假如你每天上网闲逛二、三个小时，五年后跟现在比不会有太大长进。如果你每天用二、三个小时来学习一项技能或者钻研一样爱好，五年后你肯定会是这方面的高手与专家。

戒色到一定程度，取得一定成就后就要远离网络了。即使是戒色网站也要减少上的次数，渐渐远离了。

戒色论坛前辈寡欲清心的戒网心得：

（一）

以前，我也认为自己有资格去指点别人，毕竟自己戒了那么久，还算有点儿小经验。可后来发现，自己居然被网络俘虏了，成了它的战利品。真是前恶未除，又添新殃。岂有此理！于是，决定尽一切可能戒网。通过一段时间的体验，感觉确实功不唐捐。接下来，会继续努力，直到彻底摆脱为止。

（二）

最近一段时间，我刻意离开网络，初步体验了一把远离网络的生活。坦率的讲，感觉非常不错，有一种如释重负的轻快感觉，我的生活本来就应该如此。

可是，自从两年前频繁接触网络至今，这一切都发生了变化。身陷网络之中，我发现自己活得很累，很虚无飘渺，有一种踏空的孤独感和恐惧感，这种感觉在接触网络以前从未有过。

现在好了，我觉得自己又开始回到从前那种踏踏实实的生活中，做着自己该做的事情，享受着生活的快乐与苦痛。

点评：寡欲清心前辈多年前说的话，从今天看来依然有着颠扑不破的价值。

寡欲前辈多年前的警告，如今却变成了普遍事实：

戒色本来是一个很简单的事儿，但是现在却被人为复杂化了，变成像微积分、量子力学一样高深的戒色专业了，戒个色还需要啃200多万字的某戒色巨著；戒色的人本来应该是 “行动派”，现在却变成了“学习党”，整天抱着戒色文章没完没了地看，摘抄戒色笔记，美其名曰洗脑、提升觉悟，行为上却没有丝毫的改变；戒色本来应该融入生活、回归生活，现在的戒友却一头扎在虚幻的戒色世界里走不出来，做着戒色逆袭人生的美梦，无法和人正常交流了，无法过正常人的生活了。

悲哀啊！

（二）

【按：本节内容原作者为戒邪淫论坛资深前辈会员、戒色论坛版主与前辈寡欲清心，引入时略作修订。】

戒除手淫恶习需要的条件真的很多，不是一堆可怕的危害案例和理论以及监督就能彻底解决的。每个人都知道怎样会破戒、怎样能持久，但是绝大多数人都往破戒的方向发展，说明什么？每个人心中都有正确答案！

整日徘徊在戒色网和戒邪淫网的朋友，未必能取得好的效果。毕竟，在这两个清新花园的周边，密密麻麻的布满了黄色陷阱和粪坑，一不留神，什么事儿都可能发生。我要说的是，把精华文章打印下来，每天阅读以提醒自己，也是非常不错的办法。能离开网络，坚决离开！不能离开，把上网时间减少到最低！

真想戒，不找借口。从现在做起，从心灵改起，常行善事并以此为责任义务，付出而不图报。坚持几个月试试，比上网戒强千万倍！要知道，行善是单刃剑，纯益无害；上网则是双刃剑，一不留神便落淫窟，任你百日果、千日功，瞬间瓦解，烟消云散。关于这件事儿，多少须眉屡试不爽，多少巾帼从无例外？

没有多少时间了！时间对每个人来说都不多了。如果还不能从根本做起，后果，你我都清楚。

【按：现在是网络时代，完全不上网是不可能的，每天控制自己的上网时间是可以做到的。节制上网时间，上网办正事，办完就下线，戒除无所事事爱上网

乱逛的网瘾。同时，也要戒除玩游戏的坏习惯。玩游戏只会玩物丧志，浪费时间，并不能给自己的人生发展带来实质性帮助。如何戒除网瘾、游戏瘾？一是树立人生目标，制订奋斗计划，每天为理想而努力奋斗；二是培养琴棋书画之类的高雅爱好，放松调节生活，代替上网与玩游戏。】

戒不掉的，都是君子

【按：本篇原作者为戒色论坛小小前辈，内容有修改。】

戒不掉的戒友，都是君子。因为：君子动口不动手。

戒不掉的，通常都是嘴上功夫了得，口号喊的震天响，具体行动一点也无。戒掉的，都不怎么喊口号、瞎咋呼，但一看日记，执行能力却很强，该做的样样不落。更有甚者，终日潜水、不吭一声，忽然来篇戒色半年或一周年总结，引来戒色粉丝无数。

成功者与失败者区别何在？

戒不掉的，只动口，知而不行。戒掉的，只动手，知行合一。

那些说戒不掉的，我想问问你们，你们真的为戒色付出努力了吗？你怎么戒的？制定《戒色七部曲》日课了吗？日课内容是严格要求自己的标准吗？你为落实日课付出了多少努力？能说出来吗？有多少人是认真做的？又有几个人是在坚持做的？很多人都是大嘴一张，我某某开始戒色了，隔几天就来呜呜一番，俺又破戒了……

戒色重点事项也就这几条：断网（少上网、远离色情信息）、早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省。

那些说戒不掉的，请问上面这几条你每天认真做到了多少？

破戒必须惩罚自己

【按：本节内容原作者为戒色论坛版主小小，内容有修订。】

戒色界什么人都有。口号喊的震天响者有之，发毒誓失败了要上吊、要抹脖子、要跳河轻生者有之，破戒一次要让自己灭九族者有之……

这些人每次破戒后无非是动动嘴，埋怨自己两句，灰头土脸悄悄地又重新来过。闭口不提说过的大话、立下的毒誓，发贴时的万丈豪情早就抛到九霄云外去

了。总之，嘴上功夫都是一流的，信誓旦旦讲得天花乱坠。没过几天发贴说我失败了，隔几天又来发贴说我又失败了。有些人破戒频率之高，以致戒与不戒都没什么区别。

破戒频率之高，原因是多数人都未给自己制定破戒后的惩罚措施。很多人破戒后都是心理上自我责备一通了事，能舍得打自己一巴掌的都寥寥无几。做错了事又不用付出任何代价，当然下次还会接着犯。

戒色破戒后，对自己必须要有惩罚措施，不疼是不长记性的。惩罚措施也未必要多严厉，但必须让自己有点心疼。怎么惩罚自己？三条：有钱的出钱、没钱的出力、断食一天。

有钱的出钱，就是有工资收入的人，破戒一次捐出一百元或是一个月收入的六分之一用于助学、放生等公益事业，第二次破戒加倍。

没钱的出力，就是在校学生以及没收入的人，在破戒后的第二天加大运动量（当天一定要休养）。例如你一次可以做 20 个蹲墙功，一天做 3 组，惩罚就定为蹲墙功每组 20 个，一天做 8 组，在身体能承受的前提下，体会一下精疲力尽的滋味。或是你能一次站桩 20 分钟，破戒后惩罚自己站桩 40 分钟。至于采取什么运动自己决定，不一定都要做蹲墙功、站桩，上面只是举个例子。多大的运动量，这个大家依据自身的情况来决定。原则上运动量要适当，不能量太大了让身体健康受损。

断食一天，就是惩罚自己一天不吃饭，只喝些水，吃少量水果。

人很容易姑息、纵容自己。破戒之后，不能仅仅自我埋怨一番了事，必须付出一些代价。捐款也是给自己培养福报，戒色没有福报不行；体罚也是恢复身体健康；断食可以降低淫欲心。捐款、体罚、断食三条惩罚措施，是为了让自己心痛长记性，同时也是对自己有益无害的行为。

“中弘期”戒色前辈光明蜘蛛之前有着长达 19 年多的手淫史，也是屡屡失败戒不掉。后来他运用戒色论坛的戒色方法成功戒掉了淫习，目前（2022 年）成功戒色 11 年了。他的戒色日课很简单，就是节制上网、运动、读书、行善、念咒这 5 条。他严格要求自己每天必须全部做到，任何一条没做到都会惩罚自己

一天不吃饭、只喝水。如果哪天上网超过一小时，第二天就惩罚自己断网一天。这就是他为什么可以一次性戒除近 20 年恶习的原因，执行力强大啊！

光明蜘蛛当初戒色的时候，《戒色七部曲》日课还没有总结出来，他用的是残缺不全的七部曲日课就一次性戒色成功了。现在内容更全面、效果更强大的《戒色七部曲》日课已经由前辈为大家总结出来了，你没有理由戒不掉！

人都有好了伤疤忘了疼的毛病。破戒之后不对自己狠一点，怕是不会吸取教训！

运动应该是享受

【按：本节内容原作者为戒色论坛小小前辈，引入时略作修订。】

什么是健康？身体没毛病就是健康吗？不是。身体充满活力、心灵充满阳光，这才是健康。身体的健康靠锻炼，靠休养；心灵的健康靠读书，靠行善。

还是那一句老话：锻炼、休养、读书、行善，一个都不能少。

有的人锻炼身体时，把自己累得上气不接下气，满头大汗才罢手。只恨自己身体恢复得慢，想着多锻炼一会儿能让身体恢复快些。岂不知锻炼过度，弄不好会让身体受伤。一次过量运动至少让你身体的恢复延缓一两个月，须知欲速则不达。

很多戒友的身体比较虚弱，应以休养为主，运动量一定要掌握好。有十分力，就只出七分力，留三分余地，记住一个原则：宁可做得不足，也不能做得过头。

运动时要有悠然自得之乐，要有一种懒洋洋、暖洋洋的味儿。懒洋洋，就是你身体疲乏时伸个懒腰之后的那种感觉；暖洋洋，就是你冬天早上醒后蜷在被窝里的那种感觉。怎么达到？在运动时让身体保持在一种微微发汗的状态就行了。

做运动，应该是一种享受，而不是一种受罪。戒色亦如是，如果戒得太痛苦，那就该反思一下自己了。

戒色顺口溜

小小前辈的戒色名言：

一个月，刚上路；一百天，第一步；一周年，真功夫；满三年，你就是戒色状元老师傅。（戒色层次）

看好书，多行善，少上网，常锻炼，孝敬父母，亲近自然，远离色情污染源，走进社会多磨练。（戒色方法）

小小前辈的第二句话指出了成功戒色的重要原则就是不要宅在家里，要融入社会，走进社会多磨练，为美好人生而努力奋斗。把戒色和生活融为一体才是戒色正道。

汉军威武前辈的戒色名言：家里蹲，越蹲越无能，越蹲越胆小！困难困难，困在家里就有难！出路出路，出去闯就有路！

总之，大家戒色不要一碰到困难挫折就逃避，要勇于面对困难，拿出积极的态度、进取的精神、昂扬的斗志，你才能取得戒色乃至人生的成功！

观千剑而后识器，操千曲而后晓声

——戒色视野不要太狭隘

当前戒色时代的戒友屡屡失败的最根本问题，就是戒色思维太狭隘，完全局限在戒色“后弘期”出现的《戒为良药》这本书里。

现在的戒色新人只知道“后弘期”的《戒为良药》及其作者，除此之外眼睛里再没有其他戒色前辈了，也不知道戒色还有其他路可走。他们以为《戒为良药》的戒色理论与方法是唯一正宗的戒色道路，戒色必须这样戒。实际情况恰恰相反，戒色的方法有很多，《戒为良药》的方法仅仅是其中之一，并不是唯一正宗的戒色道路。《戒为良药》 的戒色理论方法是有问题的，完全误导了戒色新人。已经有太多戒友被《戒为良药》的问题戒色法误导，走了人生弯路，遭受了惨痛的戒色经历。由于很多戒友自身的思维局限与认知低下，被《戒为良药》成功洗脑，他们一看到批评《戒为良药》的声音，立刻贴上诽谤戒色前辈、破坏戒色界的团结、反戒分子等一大堆标签，把真正帮助他们的人视为敌人，把误导自己的人当作恩人，黑白颠倒！这就是当前戒色时代的乱象。

为什么当前戒色时代被称为“后弘期”？“后弘期”意味着戒色界已经进入了泥沙混杂、正邪共存、黑白颠倒的末路时代。《戒为良药》以及该书作者已经被当前广大戒友捧上了神台，被封神了。当《戒为良药》的问题戒色法不允许被质疑，反而被广大善良而无知的戒友奉为圭臬在戒色界大流行的时候，不是“后

弘期”是什么？当戒色界这个圈子已经到了是非不分，不允许理性质疑、批判声音的存在，只剩下偏激感情用事的时候，这个圈子也到了很危险的地步。

不是所有的前辈经验都是正确的，不是所有的前辈经验都值得你学习。学习前辈经验应该有所取舍和扬弃。大家应该学习“前弘期”与“中弘期”戒色时代的前辈经验，尤其是以“中弘期”成功前辈的戒色经验为重点！这样才不会走错戒色路。不赞成大家学习“后弘期”戒色时代的成功者戒色经验。

“中弘期”戒色时代的戒色论坛涌现了一大批优秀戒色前辈，由于这些前辈绝大多数都退出了戒色界，现在的戒色新人已经不了解他们了。现在给大家做一个简单介绍，他们是：小小、寡欲清心、博雅、汉军威武、清清水云间（女）、brando、noagain、唐风、日日知非、红尘、新慧、风景独好、路漫漫其修远兮、光明蜘蛛等前辈。以上诸位前辈是成功者中的优秀代表。截止 2022 年，以上前辈都成功戒色 10 年以上了。这些“中弘期”前辈们根本没有用过“后弘期”《戒为良药》提倡的洗脑论、觉悟论、心魔说、观心断念法，然而他们都戒色成功了，这么多年来戒色状态一直都很稳定，人生事业都很成功。想知道“中弘期”前辈们是如何戒色的吗？大家去阅读他们的戒色文集吧。

“观千剑而后识器，操千曲而后晓声”。只有当你阅读众多前辈的戒色文集而不是局限在《戒为良药》一家之言里，当你打开戒色视野、拓宽戒色思维的时候，你才知道正确的戒色道路是什么，你才会真正戒色成功，并获得生命的重生。

（按：由于篇幅限制，本文只选入了以上部分前辈的部分文章，其他前辈的戒色文章也很好，希望大家自己主动去阅读这些前辈的戒色文集，一定会受益匪浅。关于这些前辈的介绍，大家可以阅读《读书的目的与建议》一文中的《戒色界的前辈》。）

中篇

【提示】：本篇讲了一些比较重要的戒色问题。

如何看待戒色前辈

对于成功戒色的前辈，应该采取什么态度对待呢？采取正信的态度，而不是迷信的态度。

什么是迷信的态度？很多戒友对他们崇拜的戒色成功者抱有一个观念：凡是他说的话都是对的，这就是迷信态度。迷信的态度是情绪化的崇拜偶像态度，把辨别是非的思考权拱手交给了自己崇拜的偶像。

什么是正信的态度？某位前辈的戒色观点是否正确、戒色方法是否有效，不是前辈他自己说了算，要通过你自己的亲身实践来验证和判断，对的听，不对的不听，不会盲目迷信，这就是正信态度。正信的态度是一种求证的、理性的、独立思考的态度。

迷信的态度很容易产生偶像崇拜现象。偶像崇拜的结果就是戒友们失去了独立思考的能力，产生了“凡是某某前辈的戒色观点都是正确的，都要坚定执行”的错误观点。如果被崇拜的那位成功者一旦出现观点错误，这些跟随的戒友很难走出戒色困境，除非他们抛弃偶像崇拜的行为。

现在戒色界确实存在一股偶像崇拜、神话偶像的不良戒色风气。因为某成功者写了很多戒色文章形成 200 多万字的戒色巨著，在戒色界很流行，该成功者很有名气，所以很多戒友们就盲目迷信、崇拜，将其偶像化、神化，捧上神坛像神一样顶礼膜拜。戒友把判断正误的权力完全交给了戒色偶像，丧失了自己判断是非的理智和独立的人格，这是一种很不正常的现象。

为什么会产生戒色偶像崇拜？如果某戒色平台只有一位成名的、戒色时间长的成功者，而该成功者又写了很多戒色文章，也就是说该平台是一人独大，所有戒友都向那一位成功者学习，就很容易产生个人崇拜的现象。即使这位成功者不想成为偶像，也会成为偶像。戒色论坛从来没有发生个人崇拜的现象，为什么？因为戒色论坛有一大批优秀的戒色成功者，戒色 10 年以上的前辈一抓一大把，不存在偶像崇拜的土壤。

向哪些戒色前辈学习，才不会走错路呢？

学习“中弘期”戒色时代日日知非前辈的戒色文集《走向光明》，以及学习小小、寡欲清心、光明蜘蛛、清清水云间（女）等前辈的戒色文集，不会走错路。

戒色成功不是多难的事，只要肯认真落实《戒色七部曲》，人人都可以成功，都可以成为后辈眼中的前辈。前辈也是人做的，因此不要神化戒色前辈，也不要

依赖戒色前辈，戒色者应该自立自强。

前辈的观点一定都是对的吗？不见得。古人云：尽信书，不如无书。大家要有自己的独立思考，不能前辈说什么，你就信什么，认为是绝对真理，不加验证的全盘接受。对别人的观点做出自己的独立判断,才是一个人成熟的标志。

“不迷信任何戒色前辈,对于任何戒色前辈都要用自己的实践来检验他们的言论是否正确”，这才是看待戒色前辈的正确态度。任何戒色成功者、戒色前辈不管他们的名气多大，你都要用自己的行动和思考来判断、甄别。

对前辈正信而不盲目迷信，不依赖前辈，独立思考、自立自强，这是正确戒色态度。具备这种正确戒色态度，才有戒色成功之可能。

成功戒色的明路

成功戒色的次第是：解、愿、行、证。

解，是见地、见解，是对戒色的正确认识。愿，是发自内心彻底戒除恶习的愿望、决心。行，是在日常生活中改变自己、历事炼心。证，是以上三方面的结果：戒色成功。

戒除恶习的强烈愿望（决心）是成功戒色的关键。然而单凭良好愿望与一腔热血，没有正确的戒色认识，你也会屡遭挫败。因为正确的戒色认识决定了戒色的成败，是成功戒色的第一因。

正确的见解来自两方面：直接经验与间接经验。直接经验就是自己失败的经验教训总结，间接经验就是戒色前辈的成功经验。直接经验是一手的亲身体会，印象深刻，而间接经验是听来的、看来的、二手的，体验不深。戒色初期反复深入地学习前辈的成功经验，这会让你少走很多弯路。因为你犯的错误前辈们都犯过了，也总结出来了，前辈的成功经验如同指路明灯，照亮你前方的路。

戒色之初，你只要做到一件事：记住前辈的话。等有一天你程度到了，你就明白了前辈的话。有些错误前辈都提醒你了，结果你还是犯了，这个时候你才认识到前辈说的太对了，因为你有亲身体验了。前辈的间接经验转化为你自己的东西，必须通过你自己的直接经验。前辈说过的话，你可能之前听了看了无数遍，只有你有了切身体会，你才会真正明白其中的道理有多深。

解（见地、认识），在戒色过程中是最重要的，它决定了一切。一旦认识的问题解决了，戒色就真正上路子了，离成功就不远了。正确的见解（戒色认识）不是从天上直接掉下来的，是你在戒色实战过程中逐步建立起来的。

现在的戒色界正确观点与错误观点混杂，有些前辈的观点是有问题的，你跟错了人，走错了戒色路非常麻烦，要用很多年才能走出戒色误区。为什么当前戒色界很多戒友很努力地实践某戒色名人推荐的戒色方法（观心断念法）而屡屡失败呢？因为那个方法有问题，进一步讲是戒色理论有问题，而不是戒友的问题。现在的戒色新人根本没有辨别力，把错误的戒色观点当成了戒色真理，不但没有戒掉色，反而耽误了青春与前途，还患上了一系列严重心理疾病，脱离了社会，这类悲惨的戒友案例实在太多了。

如果要我们指点一条戒色明路，那就是按照“中弘期”戒色前辈们的路子走一定不会错。这条戒色明路就是：“系统戒色论”（戒色理论）与《戒色七部曲》（戒色方法）。

成功戒色的第一因，是要有正确的戒色认识，也就是要选对戒色道路。道路选错了，所有的努力都白搭。

成功戒色的公式

军事战争要想取得胜利，必须讲究战略战术，比如古代的官渡之战、赤壁之战，以及现代的辽沈、淮海、平津三大战役，都是以弱胜强的典范。这些战争的胜利与高明的战略战术是分不开的。

戒色是一场看不见硝烟的战争，要想戒掉多年养成的顽固坏习惯，单凭一腔热血一味硬打硬拼是绝对不行的，必须要讲究正确的战略战术、方式方法。

成功戒色的通用公式：**成功戒色=苦干+巧干**

苦干是付出足够的时间与努力，巧干是讲究战略战术、方式方法。

苦干，就是每天认真落实《戒色七部曲》日课。巧干，推荐学习《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》、《指月录——论成功戒色的战略战术》、《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》。

为什么很多人戒色屡屡失败？因为他们既没有苦干，也没有巧干。

如何解决梦撸问题

有些戒友在清醒状态下可以控制自己不手淫，但是在半睡半醒或睡梦中会有手淫发生，难以有效克制住。如何克制梦中犯淫呢？

有一位戒友频繁梦中犯淫（梦撸），几乎一天一次，当时感觉都快崩溃了。后来听说淫欲心是可以被“饿死”的，每天少吃一顿饭可以戒淫欲，于是开始戒饮食。一开始他只吃一点晚饭，后来干脆不吃了，就这样一直坚持了下来，感觉对戒色非常有帮助。他当时也是感觉走投无路了才尝试这个方法，没想到逐渐戒掉晚饭之后，戒色变得很顺利。

这位戒友的梦撸频率很高，几乎一天一次，后来通过不吃晚饭、少吃晚饭有效克制了梦中手淫。他分享经验说：“开始一段时间比较难熬，后来慢慢好起来了。虽然每天饿一顿瘦了好几斤，但随着戒色天数的增长，我身体也在恢复，尤其是脑力和学习状态都有好转的趋势。昨天我吃的稍微多了一点、好了一点，晚上接着就破戒了。“饱暖思淫欲”这句话说得很对，如果饮食的能量转化不了，就变成淫欲了。我住校期间节食瞒着父母，回到家就不能再那样不吃晚饭了。我就正常吃一日三餐，但尽量少吃，而且多做事情。比如多干家务、散步等有意义的事，尽可能多做事来消耗转化能量，尽量不剩余过多的能量。一周下来，恶习没有复发。实践证明，这个方法是有效的。”

其实，我在十几年前写的《戒意淫全攻略》一文中早就指出了饮食与淫念有直接关系：“饱暖思淫欲，一旦吃得过饱很容易产生欲念。过午不食（不吃晚饭）的好处：（一）不易昏沉；（二）断睡眠；（三）身体清明；（四）断情欲。”

关于不吃晚饭的好处，《佛说处处经》中说：“日中后不食有五福：一者少淫(减少淫欲心)，二者少卧(减少过度睡眠)，三者得一心(容易制心一处，入静、入定)，四者无有下风(无屁或少屁)。五者身安隐亦不作病。”

医学已查明，从下午 4 点到凌晨 4 点人体的新陈代谢能力逐渐下降，在这段时间里吃太多食物无法将其有效消化，食物就变成废物。现在的人得病很多都不是营养不良造成的，而是营养过剩，所以少吃或不吃晚饭就更突显其意义。总之，减少食物的摄入，能令身心清净，可以达到控制欲望的目的。

然而，完全不吃晚饭有些困难，可以学习这位戒友晚饭少吃，节制吃晚饭，能有效对治淫念。还有一点，不当饮食习惯（每餐吃得过多）、不当饮食（荤腥食物），会使身体产生生理变化，进一步会助长我们的淫欲心。饮食应该以素食为主，荤腥食物容易引起淫心，尽量少吃。

节制饮食、晚饭少吃可以大大减少淫欲心。过午不食（不吃晚饭）可以偶尔尝试一下，如果做不到经常性不吃晚饭，晚饭可以少吃，只吃六分饱，同时早餐、中餐吃七、八分饱。每顿饭吃七、八分饱，三餐以素食为主、肉食少吃，这样做不但可以减少淫心、大大降低梦中手淫的几率，而且对于身体健康也是非常有好处的。

梦中手淫是因为人的淫欲种子习气比较重，这就涉及到佛家“唯识学”范畴。你懂了“唯识学”，就明白了为什么很多戒友很小的时候淫心就特别重，为什么有些戒友 5、6 岁就开始有手淫恶习。“唯识学”可以解释其中的原因，由于内容深奥，就不展开谈了。

总结一下，化解梦中手淫（梦撸）的方法：一是晚饭少吃，早餐、中餐吃七、八分饱，以素食为主；另一个非常有效的方法就是多念观音圣号或准提咒化解淫心，也就是落实别行版《戒色七部曲》的持诵。

意淫有害健康

前辈一再告诫大家戒色要远离色情信息，还有不少戒友不听劝告，黄片照看不误，看完忍住了不手淫，就颇为得意地发贴说我看了黄片没手淫，有进步。看黄片不手淫就没有伤害了吗？

大家都知道手淫有害健康，对于没有手淫的单纯意淫行为，认为对健康损害不大，这个观点是错的。即使单纯的意淫行为也会伤及肾精损害身体健康。看黄片不手淫，但是意淫已经发生了，同样有害健康。

为什么单纯意淫、只看黄片不手淫的行为同样有害健康？且看下文古训，多读几遍就明白了：

梦遗滑精，总皆失精之病，虽其症不同，而所致之本则一。盖遗精之始，无不病由乎心。正以为心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之。故凡以少年多

欲之人，或心有妄思，或外有妄遇，以致君火摇于上，相火炽于下，则水不能藏，而精随以泄。初泄者不以为意，至再三渐至不已，及其久而精道滑，则随触而遗，欲遏不能矣。斯时也，精竭则阴虚，阴虚则无气，以致为劳无损，终成痼疾，可无畏乎？

盖精之藏制虽在肾，而精之主宰则在心，故精之蓄泄，无非听命于心。凡少年初省人事，精道未实者，苟知惜命，先须惜精；苟欲惜精，先宜净心。但见伶俐乖巧之人，多有此病；而田野愚鲁之夫，多无此病，其故何也？

亦总由心之动静而已。此少年未病之前所当知也。及其既病而求治，则尤当以持心为先，然后随症调理，自无不愈。使不知求本之道，全恃药饵而欲望成功者，盖亦几希矣！

这段话讲了“精之藏制虽在肾，而精之主宰则在心，故精之蓄泄，无非听命于心”，“心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之”。也就是说精虽藏于肾，但是精的封藏与走泄是由心念主宰的，淫念一动就会使肾精走失，和手淫的伤害是一样的。

“精”分为两种，一是元精、一是浊精。元精是先天之精，秉受于先天，与生俱来，为生命起源的物质，散布于身体中各处。浊精又叫淫精，主要由精子和精液组成，仅限于生殖器内。心念一动，色心一起，元精就化为浊精。

元精化生元气，元气是人体生命活动的物质基础和动力源泉，是生命活动的能量。元精化为浊精是“赔本”的，因为浊精不能化气，浊精泄露必然对身体造成损伤。淫念产生浊精，生成的浊精越多，人就越难把持住自己，浊精多到一定程度必然外泄，即是“精满自溢”。

元精满了不思淫，元精充足，就能源源不断的化生元气，就是“精足、气满、神旺”。元精耗尽，人就一命呜呼，即是“精尽人亡”。对于女性来说，虽然医学名词不同，但原理与男性一样，男性是“精尽人亡”，女性是“气血虚尽人亡”，女性纵然洁身自好，每个月还有不为人所控制的损耗，岂能容您放纵。女性洁身自好是保持外貌好的唯一方法。

古人讲“精满不思欲”，一个人真正精力充沛，肾气非常充足，肾精很充足

的时候，欲望是很低的。反过来讲，精虚的人欲望就特别重。中医讲“虚则亢”，身体虚弱了、精虚了才会亢奋，亢奋就是欲望旺盛。越是手淫恶习重的人，欲望就越重，就是这个道理。

综上所述，真正的精是指生命的本有自然功能，是一种生命的能量，并非仅仅指精子。精之主宰在心，精之蓄泄，是听命于心的。淫心一动，精气就走失了，不必等到泄了精子才算数。因此，意淫与看黄色内容引起意淫，即使不手淫、不遗精，精气也会走失。

道家讲“情动于中，必摇其精，即失其精，必耗其气”。即使单纯的意淫，也会因为欲念发动而损失精气。因此，戒色必先净心，必须戒意淫，心念清净是保持肾精不泄的根本。

戒意淫的方法

戒色先戒心，戒心就是戒意淫。意淫不戒，手淫不止。意淫是手淫最重要的成因。戒意淫的方法，三个字：慎于始！于淫念初动之时迅速化解淫念，方法有八种，叫做“降念八法”：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法。

然而，这些并不是最根本的第一等戒意淫方法。第一等戒意淫方法是什么呢？ “中弘期”戒色前辈们的观点是“及时转化自己的淫念是很重要，但最根本的还是培养正气，戒意淫就是扶正祛邪的过程，正气足则邪不可干。”

培养正气才是戒意淫（断念）的根本法、第一法，而不是每天和淫念斗。培养正气（正心）之法无他，远离色情、改过修身，也就是每天落实《戒色七部曲》日课。所谓戒色，实为正心，自古正邪不两立，此心一正，邪不可入，天下太平。

“正气存内，邪不可干”。意淫并不需要刻意去对治，当你远离色情信息，每天认真落实《戒色七部曲》日课，多读好书，常存利人之心、常行利人之举，改过修身，为理想奋斗，身心自然就充满了正气，就提前化解了淫念。淫念越来越少、不戒而戒，自然就远离了。就是偶尔出现了淫念，也可以及时转化，不必去硬戒它。这是第一等的戒意淫方法。

《戒色七部曲》日课是在淫念出现之前提前化解淫念，“降念八法”是在淫

念出现之后及时转化淫念，二者结合，戒意淫效果极佳。

推荐几篇戒意淫好文：《以楔除楔戒意淫》、《如何戒意淫》、《再谈如何断念》。 尤其是《再谈如何断念》 一文，把戒意淫的治本与治标方法彻底讲透了，如果真正身体力行，成功戒意淫绰绰有余。

戒意淫，现在有很多戒友称之为断念。断念这个词并不合适，还是“戒意淫”这个说法好。

渐变与突变

禅宗讲“渐修”（渐变）与“顿悟”（突变），戒色也有“渐变”与“突变”。

成功戒色之前，一般来说与淫习之间会有一个艰苦的拉锯战，会经历多次反复与失败，这就是戒色的“渐变”。当戒色的小胜（戒色的时间开始延长）积累到一定量，会产生质的飞跃，在某一天突然一下子成功戒掉了淫习，获得了大胜，这就是戒色的“突变”。

“渐变”为因，“突变”为果。成功的结果不会凭空出现，脚踏实地、持之以恒的落实《戒色七部曲》日课，成功的结果自然瓜熟蒂落。你没有这个过程，着急上火也没有用。

戒色是持久战，就如同一个果子成熟的过程，既不能着急，也不可懈怠。如果戒色认识、态度、努力、方法不正确不到位，急于求成，违反了事物发展的客观规律，即使着急上火也没用，仍然不断失败，反而把事情弄糟。然而，也不能因为戒色是持久战，因而生懈怠心、懒惰心、放纵心。成功到底距离自己有多远？持久战到底是多长时间？由于每个人情况不同，并没有一个具体的时间表。

戒色也是歼灭战。有了高效的系统戒色法《戒色七部曲》，只要认真落实，持久战就变成歼灭战了，并不需要反复失败的长期过程，在短时间内很快戒色成功也是有可能的，甚至一次性成功也是可能的。

戒色既是持久战，也是歼灭战，要中道看问题，偏执一方肯定会出错。戒色不要想太多，不要过分关注结果，按照《指月录——论成功戒色的战略战术》一文中的“目标细分法”战略思想，把心安住当下，脚踏实地落实七部曲日课，稳

扎稳打一步一步向前走。“只问耕耘、不问收获”，如此行去，自有成功之日，这才是成功之道。

戒色，是一个人心智逐渐成熟与不断成长的过程。个人的努力与上天的栽培，会让一粒种子慢慢破土发芽，会让一棵幼苗静静长成参天大树，也会让一个人渐渐走向成熟：毋揠毋助，看平地长得万丈高。

下篇

【提示】：本篇从“戒色方法”深入到“戒色心法”层面做了一些探索，并谈了其他一些问题。

感恩心有助于戒色

感恩心对于成功戒色是非常重要的，这一点很多人都忽视了。

很多戒友认为戒色前辈写文章、做公益帮人戒色是应该的，都习惯了做伸手党，这是不对的。请大家阅读下面这篇小短文：

莫把情分当本分

现在很多戒友没有感恩心，认为戒色前辈帮他们戒色是应该的。站在成功者的立场讲，没有规定我戒色成功了必须帮人戒色。现在谁不忙？谁不是一大堆的烦恼事？自己生活中一大堆问题都没有解决呢，谁有工夫管别人闲事？

没有什么是应该的。没有规定别人戒色成功了就必须有帮你戒色的义务。大家素不相识，谁也不欠谁的。你要知道：戒色前辈帮你，是因为他们发慈悲心，超出人之常情了。戒色前辈不帮你才是正常的，符合人之常情。帮你是情分，不帮你是本分。然而有太多人把这个情分当成了别人应尽的义务。

你总想着拿别人当靠山，让别人牺牲自己的时间和精力来伸手帮你一把。为什么你不想着当别人的靠山，牺牲自己的时间和精力去伸手帮别人一把？

你的时间精力很宝贵，难道别人的时间精力就不宝贵？

前辈们把戒色的良好条件（各大戒色平台）给大家创造了，戒色的高效方法与成功经验也免费给大家提供了，该做的全都做了，已经很不错了。至于色戒不戒的掉那是你自己的事，与别人无关。

有一位做了十几年戒色公益的人曾说，这么多年来我帮助了无数戒友，我并

不需要他们的感谢，但是主动向我表达感谢的实在太少。现在的戒友普遍缺乏感恩心。

感恩有什么好处呢？

一、表达感恩，使我们意识到并非所有的事情都在我们的掌控之中。命运并不完全由我们自己掌握，人们更愿意帮助那些感恩他们的人。这就是哲学家所说的“凡事皆有因果”。

二、当我们心存感恩时，就不会有妒忌、愤怒、仇恨等负面情感。公开表达感恩及其他各种形式的感恩，会使人们保持乐观。表达感激的人往往也是生活满意度很高、感觉很幸福的人。

有一个老太太，健健康康地活了104岁，很多人都很惊奇，问她有什么长寿秘诀。老人说：长寿秘诀只有两条，一是要幽默，二是要学会说“谢谢”。从25岁结婚起，她每天说得最多的两个字就是“谢谢”。她感谢她的丈夫，感谢她的父母，感谢儿女，感谢邻居，感谢大家给予她的关怀和体贴，感谢每一个祥和、温暖、快乐的日子。别人每对她说一句亲切的话语，每为她做一件平凡的小事，每送她一张问候的笑脸，她都忘不了说声“谢谢”。这个老太太的一生是幸福的，因为她的心中充满着感恩。

三、感恩能培养出同情心与助人为乐的精神。

四、有感恩心的人能更好地应对生活的压力，具有更强的抵抗力。即使在困境中，他们也能发现美好的东西，其他人也会更喜欢他们。

五、心理学家认为，感恩能够拓展人的思维，思维的开拓能提高个人的智慧和做事效率，让人们思考更广泛、更具创造力。

感恩心有助于提高学习成绩。有一位教育家提倡通过改善跟老师的关系来提高孩子的成绩，获得了奇迹般的效果。有一位小孩学习成绩不好，在明白要重视师道后，把所有老师的照片弄了个镜框挂在墙上，每天上学之前都向老师三鞠躬，结果成绩直线上升。为什么会这样呢？每天向老师三鞠躬，无形中就提升了对老师的恭敬心、感恩心。以前上课只能听进去百分之三四十，现在对老师恭敬了、感恩了，上课能听进百分之七八十，成绩不就自然而然上去了吗？

感恩心有助于取得戒色成功。有一位长期从事戒色公益的义工说，他接触过很多戒色者，观察了很久，凡是有感恩心的，基本都戒色成功了。那些对义工的帮助不屑一顾，我行我素的，基本都没戒掉。

为什么有感恩心的人能戒掉色？

一、有感恩之心的人，心是打开的，能接收到外界的正能量，别人的建议能听进去，能够落实行动。

感恩的前提是什么？首先是你得接受。你对别人的善意建议都不接受，又怎么会有进步呢？又怎么会去感恩呢？那些对前辈经验、义工帮助不屑一顾的人，真的是吃大亏了。

有的人说我要好好戒色，每天要读几篇戒色文章。先不要想着每天能读多少文章，先问问自己的吸收能力好不好？怎么提高自己对戒色文章的吸收能力呢？首先你要感恩。戒色不要我行我素，要谦虚一点，你低了，别人的智慧与帮助才能到你身上去。你把自己摆得高高的，请问你怎么去接收别人的善意帮助与智慧？别人想帮你也帮不上。《了凡四训》最后一篇讲谦德之效，就是让大家把自己的位置摆低一点，谦虚一点，这样各种好处才能涌向你。

二、感恩之心可以增长抵御邪淫恶习的正能量。

万恶淫为首，邪淫的本质就是一股自私、贪婪的极恶负能量，你如果没点正能量，你拿什么去对抗邪淫这股负能量？肯定降服不了。很多人老是被邪淫恶习打败，就是因为你自身的正能量不足。缺乏感恩心的人，内心一般都比较冷漠，也就是缺乏正能量。对他人的帮助常怀感恩之心的人，无形中就长养了自己的正能量，等正能量达到一定程度，戒色也就变得容易了。

举个例子，“中弘期”戒色前辈光明蜘蛛的成功戒色经验之一就是感恩生活。他说：“戒色过程中我每天都会在日记中写出十个要感谢的事或人。感恩生活、感恩他人，对戒色有很大帮助，让我觉得幸福，身心充满正能量，懂得要珍惜拥有、回馈他人。”

常常心怀感恩是善待自己，是为自己好。不管是戒色也好，还是其它方面，对你有过帮助的人绝不可能仅仅是为了你的感恩而去帮助你。你有没有感恩心其

实对别人一点影响都没有，但对你自己却意义重大，这直接决定了你能从别人的帮助中得到多大的利益。

分享《寿命是自己一点一滴努力来的》这本书中一段关于感恩的文字：

经典上说：“有感恩的心，便什么都有，没有感恩的心，便什么都没有。”我拜访过很多亟待救济的贫困户，发觉越苦的人，越没有感恩的心，甚至予取予求（任意索取），认为伸手开口，都是理所当然的。面对一个不知恩，也不知感恩与报恩的人，所有的拯救工作都是白费心血的无底洞。因为这种人永远是无法绝处逢生的悲剧人物。

要想走出困境，必须靠自力来打开困局，首先必须先打开自己内心深处的感恩心与知恩报恩的心。天地有不变的定律：当一个人有了感恩的心，才能拥有他所想拥有的幸福。而一个不知恩、不知感恩与报恩的人，必然一无所剩，也一无所有。

这是戒友“我的那谁’读完本文的读后感：

文章写得特别好，直指内心，完全符合我目前的状态。我就是不知感恩，自私的很，对个人得失（无论物质还是精神）有极其强烈的执着心。这篇感恩文让我看到了很多本质上的问题，不剔除这两点，戒色很难。这是根，修心很重要。心怀感恩之心就不会有多余的妒忌、仇恨、抱怨的负面情绪了，人就活得阳光快乐，没啥负能量，戒色就简单多了。十分感谢前辈们为了拯救更多的难兄难弟们的付出。文章短小精炼，已阅读三遍，还在继续读，越读越有感觉。

戒色与解决心理问题

通过和很多戒友聊，我发现有些戒友戒色屡屡失败除了戒色认识有误区以外，更深层次的原因是他们存在严重的心理问题和心理障碍。有些人的心理问题很严重，我给了他们很好的建议，但是他们很执着根本听不进去，对于这些有心理障碍的戒友，我无能为力。

解决心理问题不是一件容易的事，需要找专业的心理医生面对面的进行定期交流。然而，看心理医生不一定就能彻底解决问题，而且还要花一大笔钱。如何解决心理问题呢？下面引用一篇文章，会对大家有启发：

很多朋友罗列了一大堆理由，说我多么多么适合做心理医生。我只是苦笑，因为研究别人的心理很麻烦，更麻烦的是改变别人的心理。为什么这么说呢？改变需要很多条件，不是想改变就可以改变。

就拿我来说，整个改变过程如同做一次身体器官的全面移植，最痛苦的是，执刀手术的医生是我自己！因为没有人知道我的病灶在哪里，应该下多重的刀。具体做法是，找到自己的病根，尽管有些“病”表现得甚至“很舒服”，也要痛下决心医治。再找到合适的“手术刀”，对准病灶，绝不手软。无论多么痛苦，不治愈决不罢休！对于有些“病”的治疗，现在依旧痛苦着，但我从未放弃。因为我知道，不是我把它根除，就是它把我吞噬。这是非常现实的，任何迁就病灶的幻想都是懦弱和具有毁灭性的。

我从未幻想过自己要成为超人，或郭大侠……而我希望能成为许三多那样的硬汉，因为这更现实。我这样想而且这样做了，结果是，现实也给了我丰厚的回报----得到了我想要的。一个只知道脱离现实漫无边际幻想的人，跟终日玩网游的人没有不同，他们的下场会惊人的一致：被现实所抛弃！

其实，你已经有所改变，但还远远不够，继续改变下去，你才可能真正转变。对于什么都知道的人来说，执行力尤为重要！

综上所述，没人能救得了我们，除了我们自己！

自己的心理问题自己最清楚，最终还是要靠自己通过反省做心灵的手术来解决。

心理问题治疗，需要通过逻辑分析找出病因才能治愈，需要患者与心理医生一对一、面对面地长期沟通才能痊愈，不仅费时而且费钱，最后心理问题也不一定痊愈。况且心理医生也说了，如果自己不想改变，谁也帮不了你。所以，心理问题的解决，最终要靠自己。

严重的心理问题必须要看医生，大部分比较轻微的心理问题都可以自愈。心理问题的解决途径：

一是全面落实《戒色七部曲》日课，彻底戒除淫习。有些心理疾病是手淫导致的，只要手淫戒除了，身体康复了，心理疾病就随之消失了。通过全面落实七

部曲日课彻底戒除淫习，从思想、行为上彻底进行自我改造，养成良好行为习惯和健康的生活方式，身体康复了，一部分心理疾病就自然消失了。

二是通过《戒色七部曲》日课的反省，自己进行逻辑分析找到病根，做心灵的手术自己来解决。有些心理问题并非手淫导致的，如果不解决心理问题，戒色难以成功，这就需要自我深刻反省来解决。

三是融入社会与现实生活，多与师长、父母、朋友、同学沟通交流，不要自我封闭。

四是看一些心理学方面的书籍，找到自己问题的根源，自我治愈。

五是心理咨询。确实有严重心理问题，建议看心理医生。同时，学习传统文化，改造自己的人格，以综合手段治疗。

六是落实别行版七部曲日课的持诵。持诵就是念佛持咒，或是念诵《心经》、《金刚经》等。持诵是一种混沌疗法，不需要进行逻辑分析。持诵确实可以治愈一些心理疾病，很多患有自闭症、强迫症、抑郁症乃至精神病的人，仅仅通过念佛持咒就获得了痊愈。网上有很多这方面的实践成功案例，大家可以上网搜索来增加自己的信心。如果实验了所有的方法依然不能解决戒色的心理问题、戒色屡屡失败的问题，可以试一试持诵。

《戒色七部曲》日课是一个整体疗法，是一个自身素质提升再造的系统工程，是对人格的完善。很多人的心理问题其实是人格不成熟、不完善造成的，随着年龄与人生阅历的增加，通过学习传统文化修身做人，都是可以改变的。

戒色心法篇

在我们戒色的那个时代，由于电脑与网络还是新鲜事物，没有大面积普及，智能手机根本没出现，你要找一篇戒色文章比登天还难，戒色全靠自己悟。现在的戒色条件实在太好了，戒色文章多到满天飞，你都看不过来，戒色的方法也数不胜数。

然而，目前大多数戒色文章基本都停留在戒色方法——“技”的层面，真正讲戒色心法——“道”的层面文章依然很少，几乎没有。“戒色心法”是由“技”入“道”，已经涉及到戒色心理学的范畴了，是成功做事之道，属于更高级别的

认知论层面。

“戒色心法篇”，首先推荐大家阅读《从地狱到人间》系列的最后一篇《戒淫常犯的错误及对策》。对于戒色以及戒除其他恶习屡屡失败的人，这篇文章大家要高度重视、反复阅读。

这篇文章中的很多内容特别精彩，特别是第一节内容《正确认知——从失败到成功的转折点》中提到了三个要点：

（一）我承认：现在及以后的戒淫过程中还会不断出现戒淫失败的事实，而且我在短时间内无法改变戒淫失败的事实。

（二）我接受：现在及以后的戒淫过程中还会不断出现的戒淫失败。

（三）我允许：现在及以后的戒淫过程中不断出现的戒淫失败的存在。

由于第三个要点“我允许”这段话有些戒友不理解，因此加了注解，改为：“接受暂时不能改变的，改变自己能改变的”：根据戒淫实际形势，制定符合实际、行之有效的对策，积极行动改变现状，最终实现从失败到成功的转化。

有些戒友的悟性实在太差，搞不懂“我允许失败存在”这句话的真实含义到底是什么，误以为在教唆大家放纵破戒。“允许失败存在”的真实含义并不是故意放纵自己失败，而是“思想上做最坏的打算，行为上向最好处努力”，事先估计到可能出现的各种戒色结果，以冷静、理性的态度看待失败并平静接受失败的事实，而不是一失败就要死要活的、破罐子破摔。因为只有接受了事实，才能真正改变事实。这句话的真正目的是为了让大家改变失败的现状，最终获得成功。有悟性的人实在太少，真正有悟性的人一定会明白这句话的真实含义到底是什么，不多做解释了。

文中有一句话很经典：“只有接受了事实，你才能改变事实”。这句话，不知道有几个人真正记住了？不知道有几个人真听进去了？不知道有几个人真弄明白了？ 文中还有一句话很经典：“面对它、接受它、解决它、放下它”，这是遇到一切问题、困难的唯一解决之道，不知道有几个人真正做到了？

现在很多戒友心理上都存在问题与障碍，一碰到问题，都习惯采取逃避的态度：回避问题、逃避痛苦，不愿面对现实、面对痛苦。回避问题与逃避痛苦的结

果就是你不得不承受更多的问题与痛苦。逃避的态度不但不能解决任何问题，相反会给你带来更多的问题、痛苦与麻烦。当你遇到问题时，请记住这句话：不要害怕，不要逃避，勇敢面对它！

大家不要以为《戒淫常犯的错误及对策》这篇文章仅仅是讲戒色，其实也是在讲做人做事的成功之道，可以通达一切事。该文中经典的语句很多，做为《从地狱到人间》系列的最后一篇，含金量很高，值得大家反复阅读，结合自己的人生经验，你才会真的明白。

“戒色心法篇”，其次推荐《指月录——论成功戒色的战略战术》，也是含金量很高的一篇文章。文中很多观点不仅仅适用于戒色，也适用于我们处理学业、事业方面的难题。文中的观点需要大家亲身实践了才会有体悟，才能受益，具体不再展开谈了。

“戒色心法篇”，第三篇推荐《论反省的重要性》，文中的一些内容，对于对于我们分析问题、解决问题很有借鉴作用。

“戒色心法篇”不仅仅是用来戒色的，也是我们如何处理生活中难题的正确做事之道，对于我们今后的人生发展也有一定的益处。

心理疾病治愈案例

有一位网友用《戒淫常犯的错误及对策》一文中的戒色方法戒掉了严重网瘾，这是他的体会：

我看了（《走向光明》这本书）后，实在是无法形容内心的感情，这本书真的是非常专业、非常全面、非常震撼，正好解决了我的网瘾问题。

我没有自渎邪淫恶习，但是我有严重网瘾，简直就如同吸毒一般上瘾。无数次想戒，无数次地失败，无数次地被打击。遇到您的书，简直是绝处逢生，这个词太恰当不过了。现在我用书中介绍的戒色方法戒掉了网瘾。因为二者都是成瘾行为，心理上是相通的，这本书必须要精读才行。

之前我试了无数的方法，包括念佛，都没有成功。没成功的原因很简单：认识上的错误，基本就是《戒淫常犯的错误及对策》里面所列举的：不能接受现实，急于求成、心浮气躁。以前一旦犯戒，自己就无法接受。现在明白了，那么多年

养成的坏习惯，想一下子就完全戒掉，简直是太异想天开了。所以说，知非兄的书简直太专业了，必须要精读才行。这几天，无事不上网，不看电视，不听广播，不看报纸，内心清净多了。

除了10年多的网瘾，我还有社交恐怖、目光恐怖、抑郁、焦虑、极度自卑。我是通过不断的接纳，内心越来越平静了。现在每天都要念佛，还念“我爱我自己，我满意我自己”，这是一个老师教我的，很有用。现在我虽然已年近40，感觉自己的心灵才刚刚醒来，刚刚睁开眼睛。

我的主要问题是内心冲突比较多，内心痛苦，于是通过上网、吃东西来转移注意力。上网、吃东西能带来兴奋，于是慢慢就上瘾了。但实际上，是在不断地满足内心的贪嗔痴。戒网、戒贪吃实际就是在戒贪嗔痴。当然，不可能一蹴而就，需要极大的耐心，但不知怎地，我就是充满了无穷的信心与耐心。

还是要感恩老师，因为您的文章给了我很大启示。我就是不断地接纳，犯戒后不断地接纳，不断地爱自己，随时让自己安住于当下。

这是另外一位戒友治疗心理疾病的案例：

渐进式战略（即目标细分法）非常适合我的一个烦恼心结：社交对视障碍。每次和别人闲聊对视的时候，我就头痛紧张，为什么会痛？是因为我焦虑、自责，不接受我社交上一直失败的表现。

我尝试过无数次训练自己不去恐惧别人的眼睛，想像从前一样自如的社交聊天，可结果全都是以失败而告终。最近5、6年，我一直在逃避，躲避除工作必要社交之外的所有交际活动。因为我害怕失败，我不愿意面对自己不顺畅的社交表现。最近几年竟然演变成看别人的眼睛就头痛了，我知道那是长期焦虑的浓缩呈现！

有一次我看到“渐进式策略”（目标细分法），我当时简直拍案叫好，我感觉它能让我有勇气去社交。我一直很讨厌自己社交上怕人眼睛畏畏缩缩的表现，而越是这样就越失败、越糟糕，以至表现的不好的时候就绝望自责，乃至后面焦虑头痛。看到知非老师提出的“我承认、我接受、我允许”，却可以让我在社交场合很好的调节紧张心态。乃至开始有点愿意和别人去交流了，看到些许希望了，

开始愿意耐心地去尝试走进自己焦虑的社交场合了。我甚至想把老师的那两篇文章修改成治疗社交对视恐怖症的版本。（按：“我承认、我接受、我允许”戒色三原则出自《从地狱到人间》系列最后一篇《戒淫常犯的错误及对策》一文。）

我分析为什么“渐进式策略”对我社交障碍有用，却对我戒色用途不明显呢？后来我得出一个结论：社交场合方面我是极度讨厌、瞋恨我社交上的失败表现，内心是百分百拒绝社交上的失败。而戒色却不是单纯的拒绝失败，而是夹杂着很大一部分贪恋难舍的淫心在里面，也就是有时候会非常贪恋失败的结果——破戒邪淫。

我曾经因为这个社交障碍浪迹心理论坛很多年，也花了 2 万元左右做心理咨询。现在心理学界对于社交障碍、强迫症等心理问题，主流治疗思想都是“接纳症状”。我看过、研究过很多类似文章，至今都几乎没看到有哪篇写的像知非老师的《目标细分法》、《戒淫常犯的错误及对策》那样对“接纳”、“安住当下”、“平和心态”、“积累”等阐述的深入浅出，通俗易懂，回味无穷。

点评：看了这两个案例，有心理问题的戒友应该独立思考一下自己如何解决自己的问题。

戒色是一个人的修炼

现在的戒色环境很好，有戒色网站、QQ 群、微信群、戒色讲堂，有戒色前辈指导大家戒色。戒色的人越来越多达到了几百万，成功的人也越来越多。不再像我们那个时代孤军奋战，既没有戒色网（即使有也因为电脑、网络不普及导致很多人不知道），也看不到任何戒色资料和成功案例，更没有戒色道友可以互相鼓励。

我们那个时代的戒色环境很不好，根本找不到一篇戒色文章。因为那个时候电脑没有普及，谁家有电脑都是很前卫、很潮流、很稀罕的一件事，有电脑的人都是白领精英阶层。当时的电脑都是台式的“猪头”电脑，哪有现在的轻薄笔记本、液晶屏的台式电脑？那种老旧的、又笨又重的“猪头”电脑现在的戒色新人可能都没有见过。更不要说网络了，想上网只有去网吧。当时智能手机根本没有，只有传呼机，背着传呼机满大街跑的人都让人羡慕地眼红。后来才出现小灵通和

无法上网的功能手机，而且用的人也很少。现在小灵通早就淘汰了，功能手机只有老人才用。取而代之的是人人都有一部可上网的智能手机，而且是一人有多部手机，智能手机平均 1、2 年一换，时代的变化太大了。

在当时，戒色网站根本没有。2002 年春节前后国内才出现了第一家戒色网站“戒邪淫网”，知道的人也很少。再到后来才出现了第二家戒色网站“戒色论坛”，以及地藏缘论坛的戒邪淫专版。现在的戒色新人有一个特点，一提到戒色，言必戒色吧。其实戒色吧在戒色界只是后起之辈，2010 年左右才建立，到了 2014 年才真正红火起来。2013 年之前，在国内戒色界叱咤风云、影响力极大、红极一时的是戒邪淫论坛、戒色论坛、地藏缘论坛等网站。在 2002～2012 年之间的 10 年时间里，戒友言必这三家戒色网站，就和现在的戒色新人言必戒色吧一样。现在的戒色新人一说戒色只知道戒色吧，根本不知道戒邪淫论坛、戒色论坛等传统网站，更不知道戒色吧当初还是戒色论坛的一位会员建立的。

为什么戒色论坛与其他传统戒色网站在现在“后弘期”戒色时代都衰落了？根本原因是上网方式变化导致的。2000 年之后，PC 互联网时代的到来，出现了戒色网站，成就了戒邪淫论坛、戒色论坛等几家传统戒色网站。2010 年之后，移动互联网时代的到来，宣告了传统戒色网站的衰落，成就了符合移动互联网性质的戒色贴吧。随着传统互联网时代转变为移动互联网时代，戒友的上网方式发生重大变化，戒色论坛等传统网站都不可避免的衰落了，而戒色吧的崛起恰恰是顺应了移动互联网时代的潮流。就像手机一样，现在大家都在用触摸屏、能上网的智能手机，谁还用只能打电话、发短信的老旧按键功能手机？戒色论坛等一批传统戒色网站的衰落就是这个道理。

戒色论坛等传统网站衰落了，不代表他们的戒色理念方法不好。恰恰相反，最好的戒色理念方法就在“前弘期”和“中弘期”的传统戒色网站里，而不是“后弘期”的戒色吧。

戒色吧，是“后弘期”戒色时代的产物。早期的戒色吧，戒色风气是良好的，百家争鸣，允许各种不同戒色理念方法的存在，对戒友是有很大帮助的。然而，后期的戒色吧在几任吧主更换之后完全变味了，不是以前的戒色吧了。现在的戒

色吧，用一句话概括：“罢黜封杀百家戒色言，独尊《戒为良药》一家说”，对其他不同的戒色法以及质疑声音一律封杀。《戒为良药》的戒色理论方法存在严重问题，一个推崇、独尊问题戒色法的戒色平台又能撑多久呢？别看戒色吧现在人数众多，迟早会被时代淘汰，这个预言可以用时间来验证。

然而，无论戒色环境差异有多大，有一点始终没变：戒色不是集团作战，是一个人的修炼。谁也不能替你戒色，谁也救不了你。成功者的经验、戒色平台、戒色 QQ 群、微信群、戒色讲堂虽然对成功戒色有促进作用，但真正的救星只有一个：你自己。

以前的戒色环境差，也有一个好处：戒友自立自强、独立思考。现在的戒色环境好了，也使得戒友养成了不动脑子、依赖戒色大神、迷信崇拜戒色大神的坏毛病。戒色必须放弃不切实际的幻想，放弃依赖他人思想，要想成功必须自立自强、独立思考，因为谁都靠不住。戒色，最大的敌人是自己，最大的救星也是自己。戒色唯有自立，才能自救。

成功的方法和经验都是公开的，就那么一点点，只要学习，很快就会掌握，并不存在没有公开的秘诀。同样是戒色，为什么有人很快成功，有人屡屡失败？这和自己的戒色态度有关，并非另外存在不传之秘。不要以为有了戒色网站、有了戒色前辈、大神，只要跟着哪一个戒色前辈、大神自己就有成功的把握了。如果你不放弃依赖他人的思想，不能独立自主，即使你天天跟着戒色大神最后依然是失败。根据前辈的经验，有些戒友并没有接受过前辈的过多指导，他们很顺利的戒掉了。相反，前辈们对有些戒友给予了很多耐心指导，付出了很多时间和精力，但他们始终戒不掉，简直就是扶不起来的阿斗。这说明了什么？戒色完全是个人的事，能不能成功跟前辈的指导没有关系。

根据我们前辈的经验，凡是戒色成功的人都是善于反思、独立性、执行力很强的人，他们不会过多依赖戒色前辈。一个戒色者如果头脑冷静、心态平和、善于反思、低调实干、脚踏实地、稳扎稳打、独立自主不依赖他人、自立自强，这类戒色者离戒色的成功以及人生的成功就不远了。

南北朝时期的南岳慧思禅师说：“但向己求，莫从他觅，觅即不得，得亦不真”。禅宗大德曾说：“悬崖撒手，自肯承当；绝后再苏，欺君不得”。这两则禅宗语录对于戒色很有启迪作用，大家自己参悟一下。

戒色谁都靠不住，完全靠自己。成功戒色就如同禅宗所说的“自悟自肯”，需要你自己去体、悟、证。靠山山会倒，靠人人会跑，只有靠自己才是一条光明大道。

【按：戒色史的三个戒色时期划分：

2002～2006 年是戒色公益事业的萌芽期，也称为“前弘期”戒色时代。这个时期是戒色方法的探索阶段，以戒邪淫网及其下属的戒邪淫论坛为代表。

2006～2011 年是戒色公益事业的发展期，也称为“中弘期”戒色时代。这个时期是戒色方法的成熟阶段，以戒色论坛为代表。

2011～至今，是戒色公益事业的普及期，也称为“后弘期”戒色时代。这个时期是手淫危害理论的成熟阶段，由于戒色吧人数众多比较突出，目前可以算是代表。随着时代的发展，以后可能还会有新的戒色平台崛起，替代戒色吧，继而成为“后弘期”戒色时代的代表。】

如何做到终生戒除

戒色要修炼六层功力：一月起步、百日筑基、一年小成、三年中成、六年大成、终生戒除。

透露一点过来人的经验：成功戒色一年也就是戒色的开始阶段，反倒是最困难的。只要能做到戒色一年，就能做到戒色三年、六年，乃至终生戒除。

一般来说，能戒色一年，恶习基本上就能戒掉了。戒得越久定力越深，但戒色的时间并非是不破戒的保障，也有人成功戒色三、四年之久，却一朝破戒的。不过这类破戒者一旦痛悔反省自己，很快就会恢复到以前的成功状态，与一般屡屡破戒的失败者不可同日而语。

不论戒了多久，都要对色情诱惑保持远离与慎独状态，每天反省自己的过失，不断改正自己的坏毛病，才能保持金身不破。正如“中弘期”前辈所说“在戒色这件事上，永远都不能大意，因为每个人都有小河沟里翻船的可能性。”

一段时间内的成功并不说明问题。相对我们几十年的人生，几年内的成功真的很短暂。成功永远是相对的，戒色是终生的事。如何做到终生不破戒？很简单，终生落实七部曲日课。

在成功戒色一年之后，《戒色七部曲》日课的名称就变为《修身七部曲》日课、《奋斗七部曲》日课了。这个修身是儒家的修身，是修、齐、治、平（奋斗）的修身，含义宽广。那些社会上的成功人士往往拥有高度的自律和普通人不具备的优秀品质，这就是修身的结果。未有不修身而奋斗成功的人，因此《修身七部曲》也包含了《奋斗七部曲》。

七部曲日课的本质是健康生活方式。终生落实七部曲日课就是终生坚持健康生活方式、保持高度自律，又怎么会破戒呢？

结　语

戒色不是我们的人生目的与最高追求。戒掉淫习的经历仅仅是我们人生的一个阶段性经历。在戒掉淫习后要离开戒色界回归现实生活，做一个正常人，为更高的人生理想而努力奋斗。

戒除一个邪淫恶习恢复身心健康，这只是戒色的初级阶段。戒色的真正含义（高级阶段）是修身、立命，即彻底改造自己的人生观、人生态度、行为习惯、生活方式，从内到外全方位彻底自我改造，全面提升自身综合素质，活出一个全新的生命，获得生命的重生。从这个高度讲，戒色（修身、立命）是我们一生的身心修炼，是一辈子的事。

人生之路很长、很宽阔。戒色（修身、立命）之路也很长，我们永远都在路上。不忘初心，方得始终，要耐得住寂寞，守得住本心。

祝福大家早日戒除邪淫恶习，前程似锦！

论戒色后身体的康复时间与康复之道

目录索引

上篇：论身体康复时间

对三年康复的再讨论、新的康复时间表、重建要比破坏难、身体康复时间的结论

下篇：论身体康复之道

身体康复的规律、康复系统方法、康复的不可控因素、康复贵在有恒反省、《养生七部曲》——真正的康复系统工程、康复之道总结

正　　文

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色者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。

上篇：论身体康复时间

对三年康复的再讨论

某些戒色前辈有一个观点：彻底戒色后，三年恢复健康。

论坛的老文章《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。”论坛所说的“三年康复”有一个前提条件，在《戒色，半年一回头》一文中对“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。”这个定义是比较中肯的，有了这个前提条件“三年康复”观点是成立的。如果没有这个前提条件，那么“三年康复”是否成立就值得商榷了。

“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完全康复。“三年康复”观点有积极的正面作用，但也存在不足：

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。

二是“三年康复”观点成为评判戒色成功者戒色好坏的尺子，成功者如果三

年没有完全康复，似乎是成功者自身有问题。

三是只适合手淫史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。然而，即使是针对10年以下的未婚小青年，如果戒色者手淫比较频繁，身体伤得较重，“三年康复”论点也不见得一定适用。

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”观点过于求全责备。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”能得到戒友广泛认同的原因很多，其中一个因素是每个人都基于一个心理：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。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，在身体彻底康复这件事上更是如此。

《戒色，半年一回头》一文对于恶习史10年以上者，给出的是“做好五年计划”的建议。笔者恶习史10年以上，成功戒除恶习第六年都没有完全康复。戒色六年之后身体确实比以前好了很多，体质有很大程度的恢复与改善，因手淫所患的病症大部分基本痊愈，但是身体还是有点虚，感觉自己没有彻底康复，所以笔者认为“五年”也是一个乐观的估计。当笔者戒色到五年半的时候感觉没有完全康复，由于深信三年康复观点，当时就开始怀疑自己以后是否能彻底康复。相信不少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友广泛关注的热点问题，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，身体何时彻底康复问题已经到了必须有人提出一个合理观点的时候了。

新的康复时间表

戒色论坛的老文章《戒色常见问题解答》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，笔者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，现在提出一个全新的身体康复时间表：

身体的康复可能要用手淫史（破坏身体）的一半时间，甚至更长。

1、前提条件：成功戒掉手淫恶习。

2、适用范围：不一定100%适合所有人，但是对大多数戒友都比较适合。

3、关键词解读：

“康复”：不是指一定程度的康复，而是指身体完全彻底的康复。因手淫所患上的所有症状完全彻底痊愈，体力、精力恢复到非常充沛、健康的状态。

“可能”：是说“身体的完全康复要用手淫史的一半时间”是一个大致的判断，因为也有一些戒友不到手淫史的一半时间就完全康复了。

“甚至更长”：身体的康复时间等于手淫史（破坏身体）的时间，甚至超出。

举例来说，如果一个人的手淫史是8年时间，那么他的身体要想完全彻底康复可能要用4年时间，还有可能要用5、6年，甚至7、8年时间，这些可能性都是存在的。

身体康复的快慢受到人的年龄大小、手淫频率轻重、先天身体素质强弱、后天生活习惯是否合理等综合因素的影响。同样是手淫8年，每个人的恢复时间也不一样，如果年轻、手淫频率轻、先天身体素质强、后天生活习惯良好（早睡早起、锻炼身体），可能2、3年就彻底康复了；如果年龄大、手淫频率频繁、先天身体素质差、后天生活习惯不好（熬夜、不锻炼身体），可能要用4年时间才能彻底康复，甚至要用5、6年乃至更长时间才能彻底康复。

由于身体康复的快慢要看个人的年龄大小，手淫频率轻重、先天身体素质强

弱、后天生活习惯是否合理等综合因素的影响，所以康复问题是一个很复杂的问题，每个人在戒色后恢复时间的快慢都不会完全一样。每个人的具体情况不同，有一部分人恢复很快，不到“手淫史的一半时间”就完全康复了，可能更多的人会在“手淫史的一半时间”完全康复，还有一小部分人超出一半时间或更长时间。

“身体的康复可能要用手淫史（破坏身体）的一半时间，甚至更长” 这个观点仅供大家参考，并非所有人都 100%遵循这个规律。然而，这个观点在戒色界第一次提出了“康复身体时间与破坏身体时间（手淫史）”之间存在的内在必然联系，这一点希望引起大家的思考。

重建要比破坏难

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。

身体的重建只花了破坏身体（手淫史）的一半时间，一点都不算慢。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，也是情理中事。如果只用了破坏身体时间的一半——5 年时间就彻底康复了，真的是很快、很划算了。

不少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。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。

相信很多成功戒色三年以上者都不会执着“三年康复”观点，对于身体康复的时间都有自己的看法，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》一文的作者“时间 26”的手淫史是 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。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。

“身体的康复可能要用手淫史（破坏身体）的一半时间，甚至更长。”这个观点是对 “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。

身体康复时间的结论

对于“身体的完全康复要用手淫史的一半时间”这个观点，要辩证看待，不可教条化死执。因为也有一些戒友不到手淫史的一半时间就完全康复了。

一般来说，无论手淫史多长、伤精多严重，只要能彻底戒除手淫三年，每天坚持认真落实《戒色七部曲》日课（按：此时应该叫做《养生七部曲》日课才对），任何人的身体体质都会有明显的改善与较大程度的康复，这是一定的。对于伤的轻、手淫史短、年轻的人，三年就可以做到身体的完全彻底康复，甚至有些人不到三年就彻底康复了。对于伤的重、手淫史长、年龄大的人，也可以做到身体康复 6～8 成，剩下一些个别顽固疾病，就需要以后继续天天坚持健康生活方式来恢复了，假以时日也可以彻底康复。

戒掉恶习后，即使身体恢复慢，但毕竟是向好的一面发展，只会越来越好。如果不戒掉恶习，结果只有一个：只会越来越糟。戒掉恶习后，如果不坚持落实《戒色七部曲》日课（即《养生七部曲》日课），继续熬夜、不锻炼、沉迷网络与游戏，生活方式不健康，身体也很难快速恢复。对于彻底康复大家要有清醒的认识，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。只要彻底戒色了，每天认真落实《戒色七部曲》日课，合理睡眠、养生、锻炼，戒一年就会有一年的变化，身体状态会越来越好，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。

身体康复的最后结论：

戒色三年，虽不一定每个人都能彻底康复（有些人能彻底康复，有些人不能），但体质绝对可以较大程度的恢复，只要天天坚持健康生活方式（节制上网、远离色情与邪淫纵欲行为、早睡早起、锻炼养生、常读好书、随缘行善、立志奋斗、反省修身等），身体恢复到 60～80%不成问题。至于身体的完全彻底康复，可能

需要手淫史的一半时间，甚至更长。

（按：健康生活方式的内容，就是七部曲日课的内容，可见七部曲日课不仅仅是用来戒色的，也是用来养生康复的。七部曲日课具有戒色、养生、修身、立命四大功能，本质就是过一种健康生活方式的生活。）

下篇：论身体康复之道

由于人与人之间的差异性极大，身体的康复会受到诸多方面因素限制：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。

身体康复的规律

总体来说，戒色时间越长，身体恢复得会越好。

从彻底戒断淫习之后，身体就开始进入恢复期，出现精满自溢现象就标志着身体开始明显恢复了。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 “平台恢复期”。

“快速恢复期”，是指在刚刚彻底戒除恶习的前三年之内，身体恢复很快、很明显。因为恶习的彻底戒除使肾精不再人为的破坏与泄漏，人体自身的生命功能开始真正发挥作用，再加上注意养成良好生活习惯，身体会有较明显的恢复效果，戒色者自己会明显感觉到。坚持远离网络、早睡早起、运动养生等良好生活习惯，伤的轻、手淫史短的人，三年就彻底康复了；伤的重、手淫史长的人，三年也可以恢复到六七成甚至七八成。

“平台恢复期”，是指戒断恶习三年之后，身体康复呈缓慢上升趋势，不明显。常常会呈现出上升一段时间后，然后停止一段时间，戒色者有时候可能感觉不到很明显的恢复效果。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“平台恢复期”的基调，但总体上呈上升趋势，身体还是在无形中渐渐恢复着。进入“平台恢复期”，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。

即使恶习没有彻底戒除，坚持“康复系统工程”的养生原则，身体也会有一

定程度恢复。然而由于恶习没有戒除，就如同一个漏底的瓶子，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戒断恶习之后而言。身体的真正康复，是从成功戒色之后开始的。

康复系统方法

“康复系统方法”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停下来，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、六点起来，人的大脑会非常清醒，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：快走、散步、蹲墙功、传统固肾功、站桩、短距离慢跑、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”等视频讲座。

俯卧撑与仰卧起坐是在锻炼肌肉，对于补肾养精作用不大。以舒筋缓骨柔韧性锻炼为主的快走、散步、蹲墙功、传统固肾功、站桩、太极拳、八段锦、易筋经之类的运动与保健法是最好的康复方式，比较适合因伤精导致体质虚弱的戒色

者。

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：“百练不如一走”，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双腿尽力迈大步走路（注意不要气喘吁吁）。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。运动量要小、适量，逐步缓增。每天坚持锻炼最少半小时，最多一小时。比如快走，每天从10分钟走起，逐步增加到每天20分钟、30分钟、40分钟等。起步量“宜小不宜大”，关键是养成一个每天锻炼的好习惯才是最重要的。如果起步量一开始就是一小时，不到3天就可能放弃了。

由于之前邪淫习惯导致大家的身体素质普遍都很虚弱，跑步剧烈消耗体能，一般情况下不建议大家跑步。可是有些戒友就是想跑步怎么办？建议采取短时间、短距离的慢跑，就是采取15分钟内的一公里慢跑。慢跑也要注意方式，在前两、三个月以散步、快走为主，然后再转为慢跑一公里，缓增运动量。身体虚弱者可以从5分钟跑起，坚持一个星期后再加2分钟，用三个月时间增加到15分钟左右就足够了。身体虚弱的人不宜长时间、长距离慢跑，一公里的短距离慢跑即可。

适当运动锻炼可以增强体质，可是过度运动会严重损害身体。任何事都有两面性，把握中道原则很重要。中道原则在儒家叫做中庸之道，建议大家网购南怀瑾先生的《话说中庸》这本书，一定受益匪浅。南怀瑾先生以儒释道三家思想来解读《中庸》，结合生活实际，引人深思反省，慢慢启悟人们内圣外王之道、做人处事之方。

运动要少出汗。特别是冬天忌讳在室外运动出大汗，如果出汗了必须及时擦干身体，更换衣服，不可使身体受凉。冬日出汗会严重伤阳。

静坐可以养生，但是不建议每天长时间坐着学习或工作的人尝试。因为戒色者多年恶习的缘故，身体很衰败了，大多阴气太盛而阳气不足。静坐属阴，久坐

使动与静失衡，不利健康，甚至导致梦遗。因学习、工作久坐之人，建议以站桩代替静坐。中医认为“动能生阳”，所以尽量以运动方式来补肾养精，使身体阴阳平衡、动与静平衡。

当然有的人比较喜欢静坐，也可以尝试。建议看南怀瑾先生的书《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。水果蔬菜要吃时令性的，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。肠胃功能不好的人应当禁食冷饮、凉食，绿茶也要少喝，可喝红茶，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使身体恢复很快？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，学习弹奏乐器，游泳、武术等。培养正当的兴趣爱好可以陶冶性情，转移对色情的注意力，有利于身心的康复。

3、常读善书。每天坚持读好文、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、信这五种内在的德性，也叫内五行。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》。

以上讲“养”的原则，下面再说“节”的原则。“节”的内容如下：

（一）节欲保身

戒除手淫、意淫以及看黄色内容的图片、视频、书刊、网站等所有行为，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。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祛除。

节欲保身大家都清楚，也会比较注意，很容易被忽略的是节用保身。

（二）节用保身

我们每天的学习、工作、读书、娱乐、看电视电脑、手机上网、久坐、久视等等行为，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。

看电视电脑、手机上网必然久坐伤肾、必然久视伤肝，非常消耗肾精元气。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。经常坐办公室的人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，重点活动部位是颈、肩、腰。工作40分钟就应该休息10分钟，关掉电脑，到室外、公园散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助。

“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？因此，节用保身也是非常重要的养生康复之道。最好把自己当作养病之人，每天时刻注意节用，才能使康复效果最大化。

总结一下，“康复系统方法”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。

（按：这个“康复系统方法”并不全面，请大家继续阅读本文的《养生七部曲》一节的内容。）

康复的不可控因素

“康复系统方法”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。最大的不可控因素就是工作环境。

对身体恢复阻碍最大的就是在办公室办公以及坐着工作的工作。一般来说，办公室办公白天至少坐6～7小时，按照上下班坐车2个小时左右计算，每天因为工作至少要坐8小时。这还不算回家坐着的几个小时时间。久坐伤肾，工作性质对身体恢复很不利，但很难改变，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。

科学家经过研究发现，每天坐7小时以上易早亡。对职场人士来说，久坐几乎是不可避免的。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，绝不无事上网乱逛。工作40分钟后立刻站起来活动活动，休息10分钟。除了工作之外，每天业余时间看电脑、看手机的用眼时间控制在一小时左右。远离网络，每天早睡早起，早起快走30～40分钟，练习养生的功法，多到户外活动，晚饭后外出散步，养成健康的生活方式。

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都是有限的。只有依靠“康复系统工程”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。

康复贵在有恒反省

身体的康复绝非一日之功。任何一种养生方法要想取得康复效果都不能求速效，必须持之以恒。只有以日、月、年为单位的日积月累，每天注意保养、节用、留心、反省，通过长期持之以恒的不懈努力才能达到完全康复的目标。

身体康复的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，只有靠自己自我思考与反省了。如果不独立思考，不自我反省改正，也不会恢复的很好。

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、节用保身等皆是学问。每天都要自己留心注意，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？我们的学业、事业、爱情、婚

姻、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，一切都会受到不良影响。因此，要把身体康复做为生命中最重要的事情来抓。

《养生七部曲》——真正的康复系统工程

《戒色七部曲》日课，就是《养生七部曲》日课，是真正的康复系统工程。我们来具体分析一下。

先分析日课前提与核心信念。

日课前提：节制上网，远离一切色情信息（远邪）。节制上网就是除了因学习、工作、生活等正事上网以外，做到无事不玩手机、不上网。远离一切色情信息就是远邪。这是不是让你的心念清净、不起淫邪念头，有利于远离纵欲、泄精的伤身行为？这是不是在保护你的眼睛？进一步有利于保护肝、肾？ （懂中医常识的人自会明白为什么会保护肝肾，不解释了）

核心信念：彻底告别过去，活出全新生命。具体讲，就是彻底告别过去颓废的人生状态，全面自我改造，重建新的人生。告别颓废的人生状态，对于康复身体有没有好处？

接着分析日课七条。

早睡【早睡早起】：可以迅速补足肾气、康复身体，这个不用说了吧？老生常谈的话题了。

健身【锻炼养生】：动能生阳，适当的锻炼有助于快速康复身体，这是常识，更不用说了吧？

读书【读书学习】：多读好书善书可以明理修身，改正毛病缺点，改正不良生活习惯与行为习惯，对于康复身体有没有好处？学习传统文化，可以长养浩然正气，让你身心充满正能量，不用刻意戒色，意淫、淫习自然远离你，对于康复身体有没有好处？多读一些中医养生的文章书籍，对于康复身体有没有好处？

持诵【持咒称名】：可以淡化你的淫心，让你心念清净，不再意淫，还可以防止淫习复发，可以有效防止精气的走失。大家要知道，真正的精气，不一定是指精子（对中医和戒色有研究的人，会懂）。仅仅是单纯的意淫行为，就会泄漏元精，不只是淫习行为才会泄漏精气。持诵，对于康复身体有没有好处？

行善【日行一善】：传统中医认为：善能生阳！人起了善心、做了善事，阳气就开始恢复。阳气恢复，身体就开始康复了。

奋斗【立志奋斗】：奋斗也可以康复身体？有些荒唐啊？不荒唐，奋斗确实可以康复身体。当你全身心投入到学习工作中，你的精神世界很充实、很忙碌，自然就远离了低级趣味，你会起淫心、犯淫习？不可能的，你都忘记了这些。这是不是从侧面在帮助你康复身体？当然了，奋斗的时候，要注意适当的休息。

反省【反省修身】：反省可以有效改正不良生活习惯和不良行为习惯，这是不是在康复身体？

综上所述，什么是真正的康复系统工程？《养生七部曲》日课才是。在每天落实《养生七部曲》日课的同时，多关注一些养生知识与康复身体的方法，那么身体康复不再是遥远的梦想。

康复之道总结

一、要高度重视身体康复，付出足够的努力，绝对不能坐等其成，要主动出击。

二、身体康复是一个系统工程，要养成健康生活方式，“补”与“节”不可偏废。

三、身体康复需要每天的自我反省与改正，尽量降低不可控因素的阻碍。

四、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。

五、身体康复是一门学问，需要不断学习、独立思考，不断实践与总结。

能做到以上几条，量变必然质变，渐变必然突变，达到身体完全康复的目标则庶几乎。

戒色是系统工程，身体的康复也是系统工程，一切都要靠自己自觉、自省。

肾气虚了怎么补

目录索引

上篇

药补、食补、睡补

下篇

“三阳开泰”养生法、节用保身的原则、“回归自然”养生法、小结

正　文

戒色后怎样才能有效补足肾气康复身体？本文就如何康复身体的养生之道再次全面、深入谈一下。

上　篇

药补

一、“六味地黄丸”的补肾误区

有些戒友肾虚很严重，打算看中医吃药补肾，这个方法可以试试，但并不是所有戒友肾虚了都要去看中医才能恢复。

现在很多广告宣传一个理念：“六味地黄丸可以补肾”，给很多肾虚的人造成一个普遍误区：六味地黄丸成了补肾专用药，于是自己购买六味地黄丸服用治疗肾虚。

其实六味地黄丸并不能治疗所有的肾虚，更不能治愈肾虚引起的诸如掉发、耳鸣、健忘、腰痛、早泄、阳痿等所有病症，盲目服药不仅造成了极大的浪费，还可能把身体吃坏。

六味地黄丸最早来源于汉朝张仲景《金匮要略》里面的肾气丸，主治“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗”。后来宋代名医、儿科专家钱乙将肾气丸中的温补药桂枝和附子去掉，改为六味地黄丸，记载于《小儿药证直诀》中，用来治疗小儿先天不足，发育迟缓等病症。六味地黄丸原本是给小儿吃的，小儿是纯阳之体，按照古人的说法，专门补肾阴就可以了，一补肾阳就容易动火，因为小童子元阳没有泄漏。自宋代以后，六味地黄丸被后世医家扩展应用于临床，应用范围逐渐发展为补肾滋阴之药。

六味地黄丸由熟地黄、山茱萸、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻组成，用于肾阴亏损、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热、盗汗遗精。从药方的组成来看，六味地黄丸可以达到三阴同补的效果，即补肾阴、补肝阴、补脾阴。其功能与主治是滋阴补肾，主要来补肾阴虚的。

服用中成药一定要辨证，六味地黄丸毫不例外，也有它的禁忌症。肾虚有阴虚、阳虚、阴阳两虚的分类，六味地黄丸适合肾阴虚的人，并不适合于所有肾虚者。

现在的戒友病情比较复杂，有些戒友虽然是肾阴虚但是脾胃弱，也不适宜吃六味地黄丸。还有的戒友是阴阳俱虚，吃了六味地黄丸体质会更加虚弱，病症进一步恶化，也不适宜吃。有一部分人体质虚弱，畏寒怕冷、手脚冰凉、腰酸无力、小便频数，这属于肾阳不足，阳虚的人吃六味地黄丸只会把肾气弄得越来越寒。勃起功能障碍者服用六味地黄丸，病症会“雪上加霜”。六味地黄丸是偏于补阴的药，配方中阴柔的药多一些，吃了后会妨碍消化功能，因此脾胃功能弱、消化不良者慎吃。

六味地黄丸中的泽泻已被证明是对肾有损害的中药，长期服用可导致肾脏纤维化，甚至肾功能衰竭。动物实验表明，泽泻具有肝毒性、肾毒性，能让肝脏、肾脏出现肿胀、病变。曾有乙肝患者因服用含泽泻的中药，导致血液、肝、肾多种器官中毒而死亡。与六味地黄丸相同功效的知柏地黄丸，在六味地黄丸的基础上加了知母、黄柏两味清热滋阴的药，加强了清热的力量，用来治疗肾阴亏虚、虚火上炎的病证。知柏地黄丸更不能盲目地服用，偏性更大。

中医看病讲究辨证论治，同样是伤肾，每个人类型也不完全相同，有的是阴虚、有的是阳虚、有的是阴阳俱虚、有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚……典型的肾阴虚或者肾阳虚的人在肾虚人群中的比例非常小，很多人往往肾阴虚和肾阳虚混杂在一起，阴阳俱虚，还稍微一吃点补药就上火，“虚不受补”。

肾为“水火之脏”、“阴阳之宅”，肾虚有阴虚和阳虚之分。但什么是阴虚？什么是阳虚？大多数人并不能自己做出判断。所以六味地黄丸之类的补肾药不可乱吃，否则会越补越虚。肾虚的戒友不要擅自买六味地黄丸吃，服药之前最好先

去咨询中医医生，是肾阴虚还是肾阳虚，该不该服用六味地黄丸，服多长时间，尽量避免由于盲目用药而造成的身体不适。

如果伤得比较重，得了严重的后遗症，该看病还是要看病的，不过建议大家看中医。医家治病的原理是“三分治病，七分养”，身体健康的恢复主要是靠人自身本有生命功能而痊愈的。

看病调理虽然在帮助人恢复身体健康方面有一定的效果，但只是起辅助的作用，并不是最根本的解决方法，信心与健康的生活方式才是根本之道。

二、药补只是辅助手段

肾虚的戒友要想中药调理，一定要找当地的明医、有经验的中医进行诊断、开药、调理，让医生来决定该吃哪些中药，这样是比较安全的，身体就能慢慢恢复。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。

中医治病的顺序是一针，二灸，三用药。古医书说：“善治者，治皮毛，内务大病，病在皮毛，首选外治，慎言内调。”意思是说，用药治病如同用兵器退敌，不得已的情况下才使用兵器。用药得当，药能治病；用药不当，药能杀人。是药物都是有毒性的，有利就有弊端。

然而即使对症下药了，长期吃中药对身体也是有害的。《黄帝内经》讲用药如用兵，不得已而为之。药能治病，亦能致病。是药都有毒，有利必有弊。又说：“一剂药，七服，病好或病不好，不再服。再服则伤气、伤血、伤脏”。是药物都有毒性，即使是中药也有副作用的。用药物治病，七服药，无论见效不见效不要再服用，多服则伤人身心。

大家要知道药物只是起辅助的作用，虽然在帮助人恢复身体健康方面有一定的效果，但并不是最根本的解决方法。因此，以吃中药药补的方式来补肾，并不是最好的方法。

药物有毒性，不适宜我们长期服用。食物为中性，适合长期服用进补。因此，有句老话讲“药补不如食补”。

食补

合理饮食就是食补，食补补肾显然要比药补安全很多。懂得食疗相关的知识，

可以让自己恢复肾气，吃出健康。

一、“五谷杂粮”为最好的补肾饮食。

《黄帝内经·素问》认为：“五谷为养，五果为助，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位，以及饮食调养的原则。

《黄帝内经》中称五谷为:"粳米、小豆、麦、大豆、黄黍"，《孟子滕文公》中称五谷为“稻、黍（亦称黄米）、稷（jì，即谷子）、麦、菽（即大豆）”五种粮食，后多泛指各种粮食，为养育人体之主食。

五谷富含碳水化合物、蛋白质、脂肪等，营养配比很合乎人体需要。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源，而人类生长发育的自身修补主要依靠蛋白质，故“五谷为养”是符合现代营养学观点的。

中医认为，“五谷杂粮”均为植物种子，是植物经春、夏、秋、冬一年四季所结果实之精华，具足完备的四季之气，升、降、浮、沉四气均平，气平以养生，浓缩了植物的所有精华，具备旺盛的生命力。因此古人将之定为主食，有其深刻内涵。古人将种子生长的“生命力”称为“生机” 或“阳气”。也就是说，我们吃主食的时候不仅吃了各种化学营养物质，还吃粮食的“阳气”。

衡量一种食品是否营养充足，不仅要看其化学物质组成，还要体察其“气”是否均衡。不同的植物“气”不同，寒、热、温、凉各有所偏，用化学手段是检验不出来的。五谷作为主食，是饮食中最为重要的组成成分，因为小麦、粳米、大米、小米等均为味甘、性平，具有“补脾胃、益气血、和五脏”的功效。然而现在的精制大米、白面等细粮，其加工过程中把种子的皮、胚芽剥掉，损伤了种子中的生命力，缺乏生机。大米放在水里无法发芽，营养价值大幅度降低，所以最好食用完备的种子，也就是粗粮，没有经过细致加工保持原始生机的粮食，其谷气充沛，补养人的元气最好。

只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃粗杂粮。稻米、小麦属细粮，粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。粗杂粮的某些微量元素，例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一

些。这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。粗杂粮中的钾、钙、维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

肾虚者最好少吃寒性的食物以及甜食，少吃凉拌菜。吃寒性的食物时，需加热煮熟后才适宜食用。平时饮食以素为主，具体内容参考《吃素怎样吃才能健康》。

五谷杂粮可养五脏，早在古代就有“一谷补一脏”的说法。大豆重养肾、大米重润肺、小米重养脾、高粱重养肝、小麦重养心。《本草纲目》卷一写道:“五脏更相平也，一脏不平，所胜平之。故云:安谷则昌，绝谷则亡。”这句话意思是五谷杂粮才是养生的根本，是最健康的食物，所以人的饮食应该以五谷杂粮为主。

二、养生粥可以补足肾气。

药补不如食补，吃药不如吃粥。食疗养生中推荐粥疗，历代名医和养生家都对粥疗有极高的评价，吃粥可以补精益气、强身健体、延年益寿。中医认为吃粥有治虚、强阴、壮骨、生津、明目、温养胃气、增长智慧之效。

（1）小米粥

做法：小米适量，小火慢慢煮熟，气血不足者可加红糖少许。

功效：小米具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热、解毒之功效；还可以治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等疾病。《本草纲目》说，小米“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”经常喝小米粥，可以温补脾肾，增强生命力，对身体虚弱的戒友不啻为一帖补养良方。

（2）印光大师提倡的滋补粥

根据印光大师的建议，结合中医理论，提供以下食疗的方法，而达滋补气血、调理脾胃之功效，如下操作：

做法：莲子十粒、桂圆（剥掉外壳）十枚、红枣（掰开）十二枚、芡实（大型超市或药店都有）一两、薏米一两，一起用小火熬粥。

功效：补气化湿，固肾强精。

滋补粥长期服用，对于气血不足、脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠、血虚萎黄等虚弱类疾病有良效。加大桂圆、大枣的量可以治疗失眠。加大莲子、芡实的

量可治疗脾胃虚弱、泻下伤精的患者。加大薏米的量，针对湿气较大的肌肉酸重，关节疼痛，水肿，脚气，白带，肺脓疡患者。薏米里含有抑制癌细胞的成分，因此对于癌症患者，薏米粥不失为调养身体的佳品。

（3）中医彭鑫博士推荐的补精粥

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（见彭鑫博士文章《补精的食品之一黑芝麻 》），这也是比较好的养精粥，大家可以尝试。

（4）其他养生粥。

养生粥有：红薯小米粥、枸杞粥、山药粥、红枣粥、花生粥、百合粥、五谷养生粥、红豆薏米粥、核桃粥、燕麦粥、黑芝麻粳米粥、银耳白果粥、莲藕大米粥、南瓜小米粥、五仁粥、栗子桂圆粥、五豆粥、胡萝卜粥、芡实粥、玉米粥、黑米八宝粥等等。这些粥对于调理五脏气血、补肾益气有好处，大家根据自己的体质选择食用。本人平时经常吃“红枣红薯花生小米粥”，就是把红枣、花生、红薯放到小米粥里一起煮，另外也喜欢吃南瓜小米粥与黑米粥。

《本草纲目》记载，红薯“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”，常吃能“长寿少疾”，还能补中、和血、暖胃、健五脏。红薯可以蒸熟吃，也可和大米、玉米渣一起熬粥。枸杞“能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”有补肾养肝、润肺明目等功效。阴虚体质的人应注意枸杞的用量，因为枸杞性甘、温和，用量过度能造成上火，尤其是生吃时更应减少用量。枣，味甘、性温，能补中益气、养血生津，用于治疗“脾虚弱、气血亏虚”等疾病。

熬粥可以选择小米、江米、大米、黑米、麦仁、玉米仁为主，单独或搭配着加入豆类、莲子、薏米、芡实、百合或是花生、核桃、杏仁等坚果熬粥，或是用打糊机打成米糊来食用，更有利于消化吸收。不过不要贪多，适量搭配，一两样米加上一两种豆类或坚果就可以，豆类和坚果不要太多否则油脂太大，肠胃负担也会增大，反而无法吸收。苡米又叫薏米，高粱、薏米健脾利湿，莲子和山药补脾益肾，茯苓补气，各种原料相配，可以补虚强身。

三、中医养生学认为，吃“黑”色食物最补肾。

常见的黑色食品包括黑米、黑麦、紫米、黑乔麦、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、发菜、海带、黑桑椹、黑枣、栗子、龙眼肉、黑葡萄、黑松子、黑蚂蚁菜等等。

黑色食物含有丰富的微量元素和维生素，“黑五类”黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃，就是最典型的代表。“黑五类”的营养成分最养肾，润五脏、补肝肾，特别适合肾虚患者。这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。不过，补的食物要适量摄入，并不是越多越好，吃的过量，会出现频遗。

四、不仅要补肾，脾胃也要补。

很多人都知道要想康复身体一定要补肾，却忽视了补脾胃的重要性。中医认为“肾为先天之本，脾为后天之本”，身体虚了，不仅仅是肾虚那么简单，连带脾胃都会虚。

中医认为：人之有生，全赖于气，肾为生气之根，脾为生气之源，即“肾为先天之本，脾为后天之本”。

如何理解“肾为先天之本，脾为后天之本”？

1、“肾为先天之本”，是指肾主藏精，所藏之精包括先天之精和后天之精。肾中精气支配调节着人体的生长发育和生殖机能的成熟，以及人体的生理功能。先天之精是脏腑阴阳之本、生命之本源。人为什么会衰老死亡？是因为先天之本不断枯竭，因此中医才有“节欲保精”之说，儒家才有“戒之在色”之说。

2、“脾为后天之本”是指人以谷气为本，即“安谷则安，绝谷则亡”。人一出生，人体的脏腑机能活动与生长发育都需要足够的营养物质，由饮食水谷所化生的水谷精微是人体所需营养物质的主要来源。脾主运化、胃主受纳，皆为“仓廪之官”。饮食物经胃的腐熟磨化后，精微物质由脾吸收，上输于肺并布散全身，滋养五脏六腑，充养四肢百骸。

3、肾藏精，是生命之本源；脾主运化，化气生血，是气血之源。二者相辅相成、相互促进，先天温养后天，后天补育先天。

4、脾胃转化的水谷精微可以培育和充养肾的精气，使肾精不断充盈和成熟，而脾胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。先天与后天健旺，方能维护人体

正常的生命活动。

5、脾与肾相互资生：若肾阳不足不能温煦脾阳，则致脾阳不振；若脾阳久虚，进而损及肾阳，可使肾阳亦虚，终致脾肾两虚。

总之，肾精因脾的运化得以滋养，而脾之运化又赖肾阳以温煦。先天与后天相辅相成，共同完成人体的生命活动。只有脾肾互济，才能身体康健。

中医所讲的脾胃，不是现代解剖学上的脾与胃，而是包括了整个消化系统，远远超出解剖学意义上的脾和胃的范畴。中医讲究整体观念，讲脾不离胃，讲胃不离脾，通常脾胃并称，脾胃不分家。中医认为脾胃五行属土，土位居中央，四方兼顾，土能生化万物。脾与胃，一阴一阳，互为表里，脾与胃共同参与饮食的消化吸收。“胃主降浊”，食物入胃，经胃的腐熟后下行进入小肠，才能进一步消化吸收，故“胃以降为和”。“脾主升清”，脾气上升，水谷精微等营养物质才能输布到全身发挥其营养功能，故“脾以升为顺”。

《黄帝内经》讲：胃经主血。胃是气血生化的源头，是我们的后天之本。人所需要的一切营养物质都要依靠胃消化，然后由脾将全部精华输送给五脏六腑。脾在《黄帝内经》中被称为“谏议之官，知周出焉”，是说脾需要了解四方的情况，知道各个脏腑对气血的需要来保障供应，又被称为仓廪之官。通俗的讲，脾是五腑六脏的后勤部长，胃是气血原料的制造者，脾胃合起来就是气血的来源。

《黄帝内经》在“平人气象论”中写道：“平人之常气禀于胃，胃者平人之常气也，人无胃气者曰逆，逆者死!”就是说，正常人的脉气都来源于胃，胃气就是正常人的脉气。人的脉象中如果没有胃气，就叫做“逆”，逆就会死亡！胃气虚弱直接引发多种疾病，胃气虚弱的结果就是气血不足，而气血不足才会百病缠身，这就是养护脾胃的重要性。金元时代著名医家李东垣在其《脾胃论》中指出：“内伤脾胃，百病由生。”可见脾胃在人体占有极为重要的位置。

肾为“先天之本”，主藏精生髓，髓聚而为脑，脑为髓之海；脾胃为“后天之本”，气血生化之源，主运化升清，为人体气机升降传输之枢纽。脾胃与肾，只有相互资助促进，才能保证人身体的健康。所以，一个人要想康复身体，不仅仅是补肾那么简单，更要重视补脾胃！

五、如何补养脾胃。

补养脾胃的方法，一句话：好好吃饭！

有人说我每天吃的好东西很多啊，什么鸡鸭鱼肉、海参燕窝，怎么我还是很虚弱？告诉你，你吃进去的那些东西不是生了湿就是生了痰，再不就是生了寒、生了热，总之没有生了气血。

好好吃饭，该吃什么？怎样吃？吃多少？这个问题古人早就告诉我们了。《黄帝内经》讲：“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死！”人生存是依靠饮食水谷为根本，水谷的精微由脾胃制作成气血输布到全身的，断绝了水谷人就要死亡。“人以水谷为本”，这句话并没有说肉、蛋、奶、补药等，只是说了粮食、五谷杂粮！粮食都是植物的种子，是最精华最有生机的部分，吃下去就会生成气血。

养脾胃的四大要点：

（一）胃“喜空不喜满”，每顿饭只吃七分饱。胃消化食物需要消耗气血能量，吃得过饱会加重胃肠负担，而且吃的东西也不能全部吸收。中医养生讲“若要身体安，三分饥和寒”，就是说当你离开饭桌时，感觉有三分饥饿，这是最好的状态。

（二）胃“喜干不喜湿”。“湿”的食物是指含有丰富水分的食物，例如凉皮、河粉、糍粑、果冻等等，这些食物要少吃。

（三）胃“喜温不喜寒”。“寒”的食物是指含有丰富的水分而且水分能被捏挤出来的食物，例如各种水果、奶类、饮料等等。寒性食物会造成肠胃寒湿加重，肠胃功能一旦下降，百病丛生。肠胃是人的生存之本，百病始于伤胃，百病治于养胃。水果虽然很有营养，但是有一些水果寒性比较重，常吃寒性的水果对肠胃不利。因此，水果可以适当吃，但是不能过量吃。

（四）胃“喜静不喜动”。是指不吃零食和少吃难消化的食物。有些人除了一天三餐之外还时不时吃各种零食，全天都没让肠胃静下来，胃始终都在活动，这样对脾胃是有害的。什么食物最难消化呢？富含蛋白质的食物最难消化，例如各种蛋类、海鲜、奶类、肉类等等，这类食物要少吃。

【按：有一派养生家认为“胃喜饭水分离，不喜饭水混合”。“饭”并不是简单指米饭，而是指一切固体食物；而“水”也不是简单指白开水，而是代表一切液体食物；“分离”是指固体食物与液体食物要分开食用，不能同时食用，至少相隔一个半小时，最好相隔两个小时以上。就是说，饭前不喝汤、水，吃饭时不喝汤、水，饭后也不能马上喝汤、水。吃湿的东西，肠胃功能就会下降。吃干的东西，肠胃功能就会提升。肠胃功能一提升，身体的运化能力就相应提升，随之体力和精神都会提升。吃完干的东西之后，一个半小时内不要喝水，一喝水效果就全部破坏掉了，一个半小时后再喝水就没有影响。根据有些尝试过“饭水分离法”的人说，口水增多了，身体和精神状态更好了。是否真的如此，大家可以用实践检验一下。】

养胃做到“空、干、温、静”这几点，就差不多了。同时，还要注意以下七点：

（一）主食占一顿饭量的二分之一。一半是主食，一半是菜肴，这样吃下去的五谷杂粮与蔬菜才能滋补身体，让体内阴阳平衡。早餐和午餐的主食要量大一些，多吃五谷杂粮、豆类，少吃精加工的东西，晚餐以粥、糊为主。

大家要注意：虽然喝粥具有养生与养胃作用，但并不是绝对的。因为每个人胃不好的原因是不同的，如果不加以区分，过度喝粥非但不能养胃反而会伤害到胃。有些胃病的人不适合喝粥，比如对于胃酸过多引起的胃病患者来说，喝粥只会刺激身体分泌出更多的胃酸，甚至出现反酸的现象，所以这类人不宜过多喝粥。

（二）细嚼慢咽是关键。通过慢慢的咀嚼可以控制食量，还能够实现七、八分饱。如果是狼吞虎咽往往会吃过量，加重肠胃负担，对身体有害。细嚼慢咽具有避免长胖的功效，不但可以减少食量，而且可以提高吸收量。肥胖的人细嚼慢咽，可以控制过多进食起到减肥作用，不会减低气血能量。

（三）冷饮、辛辣是脾胃杀手。辣椒直接刺激胃肠黏膜，燥热之性很难疏泄出来，留在体内，入肝胆、入肺肠、入脾胃，成为燥热郁滞，就会经常上火，到最后出现胃肠溃疡、十二指肠溃疡，肠炎、肠溃疡，严重的消化道出血、痔疮、胆囊炎症结石、咽喉发炎脓肿。辣椒、花椒是四川、湖南、湖北、云贵等地的人

天天要吃的，他们天天吃是因为那些地方暑湿很重，需要辣椒和花椒来驱逐暑湿寒气，否则会有风湿瘘痞。北方、中原地带气候干燥，没有湿寒可除，所以大量吃了以后就可能长溃疡、长脓疮、长湿疹、长结石、长痔疮，总之是吃了受罪。

人体阳气夏长冬藏，中医养生有“夏天吃热，冬天吃凉”的说法。春夏之际，人体内的阳气外发到体表，体内脏器出现虚寒现象，如果这个时候吃冷饮、冷食，就会伤害脏腑。特别是夏天，“浮阳潜于表”，人体阳气行于体表，体内阴气最盛，内在是寒凉的。夏天如果吃寒凉食物很容易伤及内在脏器，因此要用热食去滋养内在。夏天人如果贪凉，此时人体是开放的，寒气容易入体，易中风寒。酷暑时节，人们贪图冷气，爱喝冷饮、爱吃凉菜、爱喝冰镇啤酒，殊不知贪图一时之快，同时也将湿邪深深地埋在了体内，成为困扰健康的一大隐患。尤其是年轻人依仗身体健壮，贪图口舌之欢，贪吃冷饮、冷饭、喝凉茶、洗冷水澡，到了秋冬就会出现阳虚的症状，哮喘、感冒频繁造访，也不足为奇了。如果夏天偶尔喝一次凉茶、吃一次冷饮，问题也不是很大，但是绝对不能长期喝凉茶、吃冷饮、冷食。出了汗一定要喝一些热茶、偏热的粥，也可以喝姜茶，姜茶性温可以补气，温暖人体内部。夏天“吃热”能把深藏在骨骼等深处的寒气逼出来。冬天阳气行于体内，人体内部阳热最盛。冬天人很容易上火，有选择地吃点性“凉”的食物，或是凉的食物比如凉菜，或是喝点凉开水，不但无害反而有益，也不失为一种冬季养生方法。然而很多人冬天喜欢瞎进补，补药多温燥之性，使体内阳热更甚，易造成体内蕴热，出现上火现象及一系列疾病。

现在很多人不懂养生，夏季拼命吃冷饮，冬天却常吃麻辣火锅、烤肉，怎么不怪病丛生呢？女孩子这样吃还会患上痛经的毛病。夏天即使再热喝水也必须是热的，尽量不喝凉开水、吃凉饭，食用冰糕、汽水之类的食品。

夏天出汗的时候如果用空调猛吹，会导致汗液挥发不出来淤积在体内，人就容易得病。冬天烧暖气气温过热，穿件单衣还冒汗，阳气外越就藏不住精气。“冬不藏精，春必病温”，人体在这种环境的状态下最容易生病。

（四）吃本地、本季节的蔬菜水果。本地产的和本季节自然生长的植物一定是顺应这个季节的气候与五行属性，与我们人体在这个季节的五行属性、阴阳消

长完全一致，食用之后我们才能够真正的受益。总之，反季节、原产地距离你生活地方很远的蔬菜水果，吃过之后身体不太适应。

（五）不吃十大加工食品。分别是：（1）油炸类；（2）腌制类；（3）肉制品；（4）饼干类；（5）汽水、可乐食品；（6）方便面；（7）罐头类；（8）冷冻食品；（9）话梅、蜜饯类；（10）烧烤类。这些加工食物添加了化学添加剂、防腐剂。科学研究证明，任何食品加工越深，对身体的负面影响就越大。

（六）饭后静养一个小时。坚决杜绝饭后马上看书、看报、上网、看电视的行为。饭后气血要供应给胃来消化食物，此时看书看报上网就要调动气血到大脑和眼睛，就会减弱胃部的供血。此时胃又必须有足够的气血供应，心脏就要加力泵更多的血给这几个器官，连锁反应就是让心脏、胃、大脑、眼睛都很累，胃和心脏都受到了损害。所以，最好保持饭后一小时内不要做这些事情，可以静静的坐一会，让气血充分的去胃部工作。

（七）晚饭要早吃，杜绝吃夜宵。晚上不熬夜，晚饭就要早吃，最少距离睡觉要有两个多小时的时间。十点钟要睡觉，吃饭晚了又吃得非常饱，胃还没有充分的消化完就要睡觉了，睡觉的时候血液循环会减慢，胃就得不到足够的气血来工作。胃不能充分休息，胆汁也要参与消化，这样还会连累肝胆，长期下去就会形成胃病和肝胆结石疾病。

六、豆浆的营养比牛奶高。

豆浆的营养成分远远高于牛奶，喝牛奶不如喝豆浆。鲜豆浆四季都可饮用。中医认为，春、秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

现代营养学研究表明，一斤黄豆相当于二斤多瘦猪肉，或三斤鸡蛋，或十二斤牛奶的蛋白质含量；脂肪含量也在豆类中占首位，出油率达 20%；还含有维生素 A、B、 D、E 及钙、磷、铁等矿物质。豆浆中富含蛋白质和钙、磷、铁、锌等几十种矿物质以及维他命 A、维他命 B 等多种维生素。豆奶蛋白质含量比牛奶还要高，另外豆奶中还含有大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等有防癌健脑意义的特殊保健因子，防止糖尿病、高血压、冠心病、抗癌症、防衰老之功效。

豆浆可以做出很多有营养的混合型豆浆来，黄豆浆、花生豆浆、芝麻黑豆浆、枸杞豆浆、红枣（去核）莲子豆浆、核桃芝麻豆浆、燕麦芝麻豆浆等。

七、大鱼大肉有弊端。

有人想吃荤腥的食物补肾，但是荤腥补肾有弊端。《黄帝内经》讲：“鱼生火、肉生痰。”经常大鱼大肉的人，体内的邪气会难以疏泄，产生内热，身上就会长疮疔、湿疹、溃疡、痔疮。认为肉类、蛋、奶比粮食、蔬菜水果有营养的观念，需要慢慢来扭转。

为什么说吃肉会对人体健康不利呢？

（一）现在的猪肉、鸡肉等大多数都是养殖场里面养大的，为了使动物能生长得很快，它们被打很多的抗生素、荷尔蒙、镇定剂、开胃药。

（二）牲畜所吃的饲料在种植的时候喷洒了大量农药来杀虫，经过几个月的喂食之后，动物体内所累积的农药残留比蔬菜水果的残留量要高出十三倍之多。

（三）肉类中含“脒毒”。科学家发现，市场上买到的肉类中含有一种叫“脒毒”的毒素。这种毒素是动物在被宰杀而痛苦的时候，由于情绪的刺激所释放出来的。科学研究表明，一位母亲在盛怒情况之下用她的奶水来喂小孩，结果小孩中毒而生病了。一个人在情绪上受到刺激时，体内会产生大量的毒素。同样，当动物在受到刺激尤其是被宰杀而痛苦的情况下，体内会产生大量毒素。当动物死亡之后，它们身上的排泄、解毒功能都停止了，这些剧毒就残留在血液以及肌肉组织里面。

（四）动物尸体里含有一种叫做“尸毒”的毒素。这种毒素是由于动物的尸体在腐败的过程所引发出来的，而且是死的愈久，毒性愈强。动物一旦被杀死之后，它们的循环系统全部坏掉了，细菌开始生长，肉开始烂去，尸毒也开始产生。

（五）肉类中有大量病菌和寄生虫。不论什么样的肉类，在放大镜的下面都可以看到很多的细菌和寄生虫，如：旋毛虫、绦虫、结核菌、霍乱菌等。植物的细胞有一层很硬的细胞壁，细菌攻不进去。动物的细胞没有细胞壁，所以任何细菌都可以很快攻进去，而细菌会藉着肉本身的养分很快地漫延开来。

当我们吃进一块肉的时候，各类毒素如抗生素、镇定剂、荷尔蒙、开胃药、预防针、防腐剂、农药、脒毒以及尸毒也都同时进入了我们的身体里面，这就难

怪说现代人的文明病会这么多了。一个人若是吃了这种含有各种毒素、各种细菌的肉类的话，实在是一种极不卫生的饮食方式。

八、素食的好处。

科学家以老鼠来做实验，两组老鼠分别用肉类和谷物来饲养，经过了一段时间证明：素食老鼠的寿命比较长，对于疾病的抵抗力也比较强，即使在患病之后，素食老鼠恢复的也比较快。而用肉食喂养的老鼠却发生严重的贫血症，这一点令科学家非常的讶异。

国外科学家对我国65个县市的6500名成年人进行了几年的大规模追踪研究之后发现，吃低脂食物也就是米饭、菜类的中国人，得乳癌的机会很小，直肠癌、肺癌、骨骼疏松症这种罹患率更低。相形之下，吃高脂食物的欧美等西方发达国家他们在这方面疾病的罹患率都是世界的前几位。

医学专家曾经花了两年的时间对 49 处寺庙 249 位出家人做了各项的检查以及血液分析，又选出 1057 位肉食者进行测试来做比较，研究结果发现：

（一）素食者体内胆固醇含量非常低。素食者很少发生高血压、心脏病、血管方面的疾病，而肉食者这方面的疾病发生率则偏高。

（二)素食者根本不会营养不良。荤食者的血蛋白平均在 6.1～11 毫克之间，素食者则在 6.6～8.8 之间。素食者的血蛋白不仅非常正常，而且更为稳定。

（三）素食根本不会造成贫血。249 位出家人里面只有 5 位患有贫血，而这 5 位的贫血并不是素食所引起的，而是本身有胃肠方面的疾病或是寄生虫所导致的。反而是那些肉食者，患贫血的比例比素食者还要高。

或许有人会问，吃五谷、蔬菜、水果会有全部的营养吗？不但有，而且全部都有，并且更丰富。只要吃足够的五谷、豆类、蔬菜及水果，所获得的营养比吃任何的肉类都还要丰富得多。肉食的危害以及素食的好处，怎样的饮食才是健康养生之道，推荐大家阅读《饮食与健康》一文。

我们中国人的体质比较适合吃五谷杂粮，而不适合肉食。现在西方国家已经不提倡肉食了，在西德、美国等西方国家开始流行素食风尚了。

有医学研究报告指出，长期高脂饮食（大荤）不仅会使肾病患者的肾病进一步加重，也会导致健康人的肾脏受损。很多戒友在吃了大荤之后，欲念变得很强

烈，又是频遗又是破戒，不利于戒色养生。所以肉类尽量不吃或是少吃，这样对控制欲望以及身体康复很有利。

吃素食的朋友可以多吃一些面食，因为稻子在水中生长为寒性，而小麦在土地上生长为温性且补脾力大，所以面食给身体提供的气血能量比同量的米要大。吃蔬菜要吃的全，什么是“全”呢？就是要把果实、根、茎、叶的蔬菜种类都吃全了，这样才是营养均衡。

九、人类的生理结构适合素食。

人类的生理结构与草食性动物（包括果食性动物）的生理结构很相似，却与肉食性动物（虎豹狼等）的生理结构区别很大。

（一）生理区别来看

（1）爪、毛孔：人与草食动物无爪，皮肤上布满毛孔，可以排出大量的汗液。食肉动物有爪，皮肤无毛孔，靠舌头排汗散热；

（2）牙齿：人的牙齿和吃草动物的牙齿一样，无尖锐突出的前齿，食肉动物有尖锐突出的前齿可以撕裂肉块。人与草食动物有平坦之后臼齿，构造上适合用来磨碎、咀嚼植物性食物，吃肉的动物很少先咀嚼，它们会直接吞咽食物，不需要臼齿，因此肉食动物无平坦的后臼齿磨碎食物。

（二）消化系统来看

（1）口腔：人与草食动物的唾液腺极为发达，唾液是碱性的，淀粉酶含量很高，方便消化谷类和水果。食肉动物口内唾液腺少，唾液为酸性，无淀粉酶来消化谷类；

（2）胃：人与草食动物的胃酸比肉食动物少二十倍，肉食动物胃中有强烈的胃酸来消化坚硬的肉类骨头；

（3）大小肠：肉食动物的大小肠又短又直、皱折不多，肠道只有身体的三倍长，故能迅速将易腐败的肉类排出体外，肉的消化残余物不会停留在大小肠太久。人与草食动物的大小肠长度是身体长度的十二倍，肉食在大小肠的温度下，更易腐败和发酵，产生很多对身体器官有害的毒素，因此适合人的食物不是肉类。

现在的肉类食品来源于人工饲养的动物，在人工饲养的过程中，为了加速它

们的成长、肥胖，改进肉的色泽与口感，动物们被强迫喂食、注射荷尔蒙以刺激成长，吃下各种开胃药与抗生素、镇定剂以及化学混合饲料。这些化学药品容易导致癌症。食肉对人的身体健康有危害，因此在现代社会选择素食或尽量少吃肉不单纯是关乎信仰的问题，更多的是出于健康与长寿之道的考虑。

饮食是一门大学问，符合养生之道的饮食习惯对于恢复健康是非常有利的。什么东西都要适量，补过了就会变宝为害！这就是中道的思想，这是中华文化的精髓。做人也要和养生一样，以中道为准绳，不偏激、不过激，这样才能长久而平和。

然而，食补并不是补肾的最好补药，中医养生学认为食补不如睡补。

睡补

中医养生学认为：养生之诀，当以睡眠居先。药补不如食补，食补不如睡补。睡补是天补，是第一大补药，比吃人参、燕窝、大补药的效果还好。

中医养生学讲，“人补不及天补”。人补是药补、食补，天补是睡眠，人补的效果永远都不如天补的效果来得快，来的明显。古人说的“睡眠是第一大补”、“睡眠占养生的十分之七”。要想补足肾气，身体快速恢复健康，第一条要做到“早睡早起”。做不到这一条，身体康复免谈。因为按照传统中医的养生原理，“早睡早起”占人体健康的百分之七十，心态、饮食、及时调理只是各占百分之十。

晚上 9 点到临晨 3 点是最佳、最有效的睡眠时间，这段时间内好好睡觉，肾气就能补足了，所以建议各位上网的人，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。具体参阅《身体康复的关键——早睡早起》。

人身是个小宇宙，外面是大宇宙，大宇宙跟小宇宙是一样的复杂。你如果能够随顺大宇宙的运行规律，那你一定健康长寿，百病不生，你要违背大宇宙的运行规律，那麻烦就来了。

睡补是补肾第一大补药，既不花钱，又快速、高效、安全。

下　篇

“三阳开泰”养生法

《黄帝内经》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”、“阳者卫外而为固也”，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。卫是卫兵、保卫之意，阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。人只要阳气旺盛，就可以百病不侵。所以养护阳气是养生治病之本。中医认为，“阳强则寿，阳衰则夭”，要想拥有健康的身体，要想长命百岁，人体必须拥有充足的阳气。

“三阳开泰”出自《易经》六十四卦之中的泰卦。古人发现冬至那天白昼最短，往后白昼渐长，故认为冬至是“一阳生”，十二月是“二阳生”，正月则是“三阳开泰”。“三阳”表示阴气渐去阳气始生，冬去春来，万物复苏。 “泰”是卦名，天地交而万物通也。“开泰”则表示吉祥亨通，有好运即将降临之意。人体的阳气升发也有类似的渐变过程，人体健康的“三阳开泰”，即动能升阳、善能升阳、喜能升阳。

一、动能升阳——运动养生

三国名医华佗创编的《五禽戏》里讲：“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生”，人只要动一动，摇一摇，气血就会流通，百病不生了，这是对“动则升阳”的诠释。

现代社会是以脑力劳动为主体的，人们大多动摇的是精神，不动的是身体。上班时坐在办公室里，出门就坐车，回家又坐在沙发上看半宿电视，一天绝大多数时间都是坐着的。不动则阳气不得升发，气血都瘀滞了，长此以往身体怎能不病呢？动摇精神损耗的是我们的阳气，适当动摇身体则能升发阳气，所以要想身体健康，就一定得先让身体动起来。

运动养生的原则：

（一）选择柔和舒缓的传统养生功法。

如果你体内阳气严重的不足，阴气过盛，可以选择一些柔和舒缓的传统功法，如固肾功、五体投地功、鸟飞式、蹲墙功、养生桩、五禽戏、八段锦、太极拳等。运动有一个标准，就是以心脏不剧烈跳动，身体微微出汗发热为宜，运动过度反而会伤害身体。其他养生保健功法，比如六字诀、叩齿吞津保健法、易筋经、打

坐、通臂劲、铁板桥、叩齿擦肾腰、鸣天鼓、擦涌泉、穴位按摩、经络操等也相当不错。这些功法对于恢复肾气非常有帮助，可选择其中一种或几种长期坚持，对于补肾强身很有帮助。

（二）按照中医养生原理选择锻炼时间。

如何选择锻炼时间？要按照“动则升阳、静则生阴”的原理进行锻炼养生。上午和春夏都属于阳长阴消的阶段，阳主动，动则升阳，所以阳虚的人应该在上午锻炼。相反，傍晚和秋冬属阴长阳消的阶段，阴主静，静则生阴，那么阴虚的人，当然应选择傍晚静养、养生，效果会更好。

（三）每天散步一小时是最好的养生康复方式。

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走路（注意不要气喘吁吁），拉开腿后面和后内侧的膀胱经和肾经。有道是：“百练不如一走”，很多肾病专家治疗肾病时，就主张病人应当每天走路一小时，活动肾经、膀胱经。

（四）锻炼的时候要严格控制运动量和出汗量，并不是越多越好。

中医讲：“盖汗之为物，以阳气为运用，以阴精为材料”。汗液就是阳气蒸腾阴液所致，因此出汗过多会损伤阳气。中医又讲：“大汗亡阳。”出大汗就是一种人体阳气与能量的消耗过程，对身体恢复很不利。偶尔一次大汗损害还小，如果经常出大汗，人很快就会虚掉。有戒友听说跑步好，就天天跑好几公里，半小时以上，运动量很大，结果身体恢复反而不理想。

不少戒友采用跑步方式锻炼身体，慢跑时要注意对出汗量严格控制，每次身体发热快要出汗时，要降低运动强度，改慢跑为快走，这样就可以把出汗量控制在微汗的程度。建议肾虚的戒友每天慢跑不超过 15 分钟就可以了，不要长时间、长距离的跑步，那样会损伤精气。冬季锻炼时，应该尽量避免出汗。《黄帝内经》说冬季养生要“无泄皮肤”，意思是说不要使皮肤开泄而出汗。

《内经灵枢》上称：“人到四十，阳气不足。损与日至。”意思是随着年龄的增长，人的阳气会逐渐亏耗。具体是以静养为主、动养为辅，还是以动养为主、静养为辅，这要根据自己的身体情况、年龄特征来具体安排。

二、善能升阳——行善养生

“善”包括语善、视善、行善、心善。

（一）语善升阳。说一些鼓励人、激励人、和颜爱语、正面的、柔和的话，不说骂人、毁人、刺激人的话。在肯定的阳性语言激励下，人的阳气就会持续得到升发，身心都会得到平衡的发展。古人讲，“良言一句三冬暖”，讲的就是语善升阳的道理。

（二）视善升阳。眼睛经常去看美好的事物，不看暴力色情的内容，多看大自然的美景，陶冶情操，远离低级趣味。风景秀丽的名山大川，是天地间的大美，所以久居尘世的人要经常出去看看，以此养目调心。亲近大自然的过程，也是与天地交换能量，升发阳气的过程。生活中不要总看到社会、人生的阴暗面，凡事要多看阳光的、积极的一面。如此就能做到随处视善了。

（三）行善升阳。就是多做好事，善事。比如捐款、助人、做义工、宣传戒邪淫、放生等等。汶川大地震，无数人伸出了关爱之手，捐出善款，还有的人做义工，亲自到一线去支援灾区，这都是行善的表现。再比如一个人用车拉着一车煤或者其他货物，爬高坡时上不去了，这时你帮他推一把，过了这个坡以后，拉车的人会回头道一声谢谢。这个时候你心里是什么感觉呢？一定会感觉到暖暖的，这种暖就是阳气升发的表现。做善事时，人的心情是舒畅的。乃至捡起一个烟头扔进垃圾桶，这也是好事。古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”日常生活中帮助他人的行为都是行善。

（四）心善升阳。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。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。肾虚伤精的戒友们要反省是否自己顶撞父母、让父母操心、

爱和父母闹别扭、让父母日夜焦虑愁苦。平时多想想父母恩德，把自己变成孝子，相信你的身体迅速就会复原，眼睛变得有神、有定力并不很难。

人起了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退，这是因为“善能生阳”。善心包括五德，就是仁、义、礼、智、信五种内在的良好德性，这叫内五行。内五行是生命的五种药，直接调整身体速度非常快，很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的金木水火土五行不全，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。

千百年来，善恶有报一直以口耳相传的形式在民间广泛流传，很多书籍也记载了大量翔实的实例，可以证明善恶有报的真实性。然而中间的过程如何运作，却难以使人们接受和理解。毕竟，谁也看不见过程的转化关系，只能单纯的看到报应的结果。

美国凯斯西储大学生命伦理学教授史蒂芬· 波斯特和吉尔· 奈马克从现代科学和医学的角度出发，对人的种种善行，在“付出”与“回报”之间究竟能产生什么样的关系进行了深度的研究。研究人员制定了一个详细的测量表，并长期追踪一些乐于付出的人，分门别类的对每一种“付出”带来的“回报”进行物理统计和生理分析。经过研究后科学家最后发现：善行对人的心理和身体健康产生巨大而深远的影响。宅心仁厚、乐善好施的人，其自身的社会能力、判断能力、正面情绪、心态等都会全面提升。

科学家在神经化学领域的研究中发现：当人心怀善念时，人体内会分泌出令细胞健康的神经传导物质，免疫细胞也变的活跃，人就不容易生病；正念常存，人的免疫系统就强健。科学家在心理实验室中的试验显示，人的恶念能引起生理上的化学物质变化，在血液中产生一种毒素。当人心存恶意、负面思考时，走的是相反的神经系统，即负向系统被激发启动，而正向系统被抑制住，身体机能的良性循环会被破坏。所以善良正直的人，往往更加健康长寿。

美国耶鲁大学和加州大学合作研究了“社会关系如何影响人的死亡率”课题，工作者随机抽取了 7000 人进行了长达 9 年的跟踪调查。统计研究发现，乐于助人且与他人相处融洽的人，其健康状况和预期寿命明显优于常怀恶意、心胸

狭隘、损人利己的人，后者的死亡率比正常人高出 1.5 到 2 倍。在不同种族、阶层、健身习惯的人群中，都得出了相同的结论。于是科学家公布了研究成果：行善能延长人的寿命。这就应了古人早就说过的那句话：仁者寿。

善能使人阳气足。平时坚持做自己力所能及的善事，并做到语善、视善、心善，体内阴气就退了，阳气迅速恢复，身体容易恢复健康。

三、喜能升阳——心态养生

古人说：“喜则阳气生。”生活当中应该是很好做到的，多想一些高兴的事情，看一些积极健康、欢快的娱乐节目，听自己喜欢的歌曲，读自己喜欢的书。业余时间多做自己喜欢的事，培养琴棋书画方面的业余爱好，自娱自乐、陶冶性情，都可以使人的阳气升发。让自己保持一个积极、向上、阳光的心态，可以影响自己的五脏六腑的内五行，对身体的滋养比吃灵丹妙药都管用。

科学家经过研究发现，哪怕对别人一个会心的微笑，传递一个友好的幽默表情，这些简单的行为，都会引起唾液中的免疫球蛋白浓度增加。这个结论和中医上讲的“喜生阳”是相符合的。

更多不同的实验都得出了相同的结论：纯净、慈善、正面的思想状态能令生命健康喜悦，而恶念会让机体组织失衡与病变。这是在生理医学领域中的发现，而这些早在几千年前的中国古籍中都有系统的阐述，如孔子说过的“仁者寿”、医学古籍中讲过的“正气存内，邪不可干”等等。

“三阳开泰”养生法就是《戒色七部曲》的健身、行善、奋斗（行动），所以说《戒色七部曲》也是《养生七部曲》。

节用保身的原则

一、身体康复的前提——严格戒邪淫

《黄帝内经》非常注重人体的阳气，认为损耗人体阳气最大的莫过于房事，纵欲减寿、百病丛生。很多人沉迷手淫一段时间，发现自己精神萎靡，身体健康状态下滑，这就是伤阳气的表现。

身体康复的前提就是：严格戒邪淫。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行为。有家室的戒友，

可以跟配偶商量好，节制每月房事的次数为 1--2 次，如果能杜绝房事一段时间当然是最好不过了。如果严格戒邪淫这一前提做不到，身体康复就不要谈了，因为一边在补，一边在泄，这样身体永远都不可能康复。

二、杜绝其他伤身的不良生活习惯

烟瘾、酒瘾、网瘾、玩手机、看电视、熬夜、久坐、久视、常食寒凉的食物、滥用抗生素、吹冷空调等，这些都伤阳气的，是伤害身体的不良生活习惯，应当戒除。

古人常说，“积劳成疾”，“五劳最易伤身”。所谓五劳，乃是人们平日里最为常见的五种不良生活习惯，它们会对人体的五脏带来伤害，从而发生劳损性疾病。《黄帝内经》说：“久卧伤气，久坐伤肉，久视伤血，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。”“五劳”的产生，是某种活动过“久”。

久卧伤气，是伤了肺阳。长期耗伤肺气，则有“肺劳”的危险：身体逐渐消瘦、面无血色、咳嗽、胸闷、背痛，甚至咳血等症状。

久坐伤肉，脾主肌肉，伤肉就是伤了脾阳。脾胃的消化、运转气血的能力下降，出现“脾劳”的症状：手脚发凉、骨节酸痛、呕吐腹泻等。坐办公室的人做十趾挖地动作，十个脚趾不断地挖地，坐一个小时你就挖两分钟，那你脾阳就不会虚。

久视伤血，闭目能养血，目受血则能视，长时间地使用眼睛看书、写字、看电子屏幕等，不仅会使双眼感到疲劳、视力下降，还会导致人体内血的损耗，以至出现头晕、眼花、心慌心悸等症状。长此以往地耗用心血，容易发生“心劳”的危险：易忘事、提不起精神、感觉不快乐、大便黏腻、嘴唇和舌头容易长疮，久久不能恢复；心劳波及到了肾，肾水干枯而不能滋养人的耳朵，出现耳鸣、不能远听、头发干枯。

看电视、上网、看手机、玩电脑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。电脑屏幕不断闪灭刷新，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，精力不能集中，造成精力的亏乏。少看电视、少上网，工作需要者除外。建议大家学习、工作 40 分钟

左右就要远离电脑、手机，站起来休息活动 10 分钟，或是到室外散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助。

久立，伤害肾所主管的人体骨骼。当人老是站着的时候，容易伤到腰、腿、胫这些人体承重部位的骨头，从而耗散人体的肾精。久之会出现“肾劳”的症状：腰酸腰痛，早晨很难从床上坐起身来；阴部因潮湿而发痒；小便发黄，出现尿血症状；男性阴茎内部出现疼痛感，前列腺易肥大；女性腿脚和腹部一旦受寒，小腹容易出现坠胀、疼痛的感觉。

久行，伤害肝所主管的人体筋脉。人在行走的时候，筋是发力、伸缩的关键点。肝主筋，筋运动消耗的是肝的精气，一旦行走太过不仅伤筋、还易伤肝气。一旦肝的力量使用过度，会出现“肝劳”的症状：面黑、眼干、口苦、精神不能内守、指甲干枯、眼睛变盲等。

视、卧、坐、立、行是人生命活动的五种体态，生命活动既不能过静过逸，也不能过动过劳。有静有动、有劳有逸，注意适中走中道，才是健康长久之道。

“回归自然”养生法

回归自然就是“自然疗法”。“自然疗法”是应用自然界中与人有直接关系的物质，如空气、阳光、山水能量场、磁场，以及树木花草的生物能量场，让人身心恢复健康的疗法。

《道德经》讲：人法地、地法天，天法道，道法自然。古人讲“天人合一”，认为天地人为三才，天地是大宇宙，人身是小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，人道循环顺应了天道循环的规律，才能健康长寿。

为什么古代很多修道、修仙之人隐居到风光秀美的深山之中修炼？是为了吸取天地之精华、灵气。风光秀美的名山大川的能量场、磁场以及树木花草的生物能量场具有调理身心、健康长寿的功能。这个能量场、磁场也就是古人所说天地之精华、灵气。有一个修道家的人说，一个人在风景秀美的山林之中住上一个月，会自然而然地把那个地方的天地灵气吸收到自己身体上来。

现在是网络时代，很多人整天生活、学习、工作在钢筋水泥之中，或是宅在家里不出门。熬夜久坐沉迷于网络、电视、手机等电磁辐射里，与大自然接触极

少，这种生活方法对于身心健康极为不利。因此建议大家经常去公园、郊外散步、爬山、临水。亲近大自然的过程，也是与天地交换能量，升发阳气的过程。很多人在大自然中走一圈，烦恼没有了，心情舒畅了，有一种超脱的感觉。养生的最高境界也是养心，大自然对于调心、调身很有帮助。

生活在大城市里附近没有优美的自然环境怎么办？“自然疗法”的本质是户外活动，只要不经常宅在家里，每天坚持到室外多散散步也是很好的。城市里也有公园或是树木较多的休闲之地，外出到那里散散步会比坐在家中多获得 2～3 倍的新鲜氧气，对调节心情以及呼吸循环、血液循环很有好处。

大自然具有痊愈身心的力量，对身心健康有潜移默化的正面影响。经常到室外或大自然中适当活动，从中汲取痊愈的能量，你的身心会随之恢复健康。

小　结

身体康复（补肾）的“七大康复原则”：早睡早起（睡补）、适量运动（动升阳）、合理饮食（食补）、行善养生（善升阳）、心态养生（喜升阳）、节用保身、回归自然（室外活动）。中药调理为辅助手段，故不列入。

“七大康复原则”是从全方位、多角度进行系统的调理，本质就是养成良好健康的生活方式。肾虚的人在每天认真落实《养生七部曲》日课（即《戒色七部曲》日课）的基础上，注意饮食、心态、节用，就能落实好这“七大康复原则”，身体就能得到很好的康复。

论戒色的三层境界

戒色不仅仅是为了戒除手淫坏习惯，其内涵既丰富且广泛。戒色一词是指婚前禁欲、婚后节欲，远离婚前性、婚外性以及各种色情思想和行为，提倡节欲养生、修身励志、远离不良色情，并非宗教界终身禁欲的意思。戒色是为了引导广大青少年朋友通过戒除手淫、远离色情，树立正确人生观、形成积极人生态度、培养良好行为习惯、回归健康生活方式，成为一个对社会真正有用的人才。

以上是戒色的理念，具体而言戒色境界大致可分为三层：

戒色的第一层境界：彻底戒除手淫、意淫坏习惯，进行生命的重新构建。

戒色的第二层境界：彻底戒除婚前性行为、婚外性行为等一切不正当性行为。

戒色的第三层境界：重建新人生观，以中华优秀传统文化的价值观来指导自己今后的人生之路，终生反省、修身，日日自新。

以上三层，每一层都有不同的戒色追求。第一层境界最易，第二层其次，第三层最难。三者层层递进，后者包括前者。

戒色三层境界综述

戒色的第一层境界是彻底戒除手淫、意淫坏习惯，进行生命的重新构建。具体而言：彻底告别过去的生活模式，改掉过去的坏习惯，全面养成好习惯，养成健康的生活习惯、生活方式、生活态度，活出全新的生命。戒色的第一层境界可以简称为：戒手淫。

戒色的第二层境界是彻底戒除婚前性行为、婚外性行为等一切不正当性行为。不正当性行为包括为：(1)身：未婚同居、未婚性行为、裸聊、一夜情；婚外恋、婚外情、婚外性、包二奶等。（2）语：谈论淫秽内容的话题，黄色笑话等。（3）意：意淫、看黄色影片、见美色起心私之等。还有同性恋、猥亵行为等。以上这些不正当性行为可以用两个字概括：邪淫。

“邪淫”一词对于大多数人来说是陌生的，因为这个词来自佛家。佛家认为除了正式夫妻之间的性关系以外，一切不受国家法律或社会道德所承认的男女性关系，皆为邪淫。佛家认为正式婚姻之内的夫妻性行为属于“正淫”，“正淫”是合理合法的，佛家是认可的。正淫以外的男女不正当性关系通称为“邪淫”，

“邪淫”是不正当的，不被佛家认可。也就是说，佛家认可夫妻之间的“正淫”，反对“邪淫”。从这个角度看，佛家的“戒邪淫”是比较人性化的，和国家法律、社会道德是一致的，和“戒色”理念也是高度一致。

很多戒友对于戒色理念不清晰,常常问戒色是不是连夫妻正常的性关系都要戒除？如果大家明白了“正淫”与“邪淫”之分，那么这个问题就不是问题。戒色戒的是“邪淫”，而不是夫妻之间的“正淫”。

从佛法角度彻底谈“邪淫”这个概念，虽然夫妻正淫是合理合法的，但也存在犯邪淫的可能：非肢、非处、非时的夫妻性行为也算邪淫（非肢、非处、非时的具体内容，上网只要输入“邪淫”一词即可查到）。“邪淫”一词同时也包含了手淫、意淫、同性恋等。可见佛家的“戒邪淫”比“戒色”这个概念更加深入透彻。总之，“戒色”与“戒邪淫”只是名相不同，内容基本一致。

为了表述方便，本文将“戒邪淫”的概念缩小到反对不正当男女性关系上(也包括反对同性恋)。因此，戒色的第二层境界可以简称为：戒邪淫。

戒色的第三层境界是重建新人生观，以中华传统文化的价值观来指导自己今后的人生之路，终生反省、修身，日日自新。“修身”涉及到人生观的至高层面，建立以中华优秀传统文化为核心的人生观，会潜移默化影响着一个人的思想方式和行为方式，从而影响着一个人的终生命运走势。

戒色的第三层境界可以简称为：修身。修身至高、至大、至广，也是每个真正立志戒色者的终身奋斗目标。

略论第一层戒色境界

做为一个戒色者，戒色的第一层境界是必须达到的。

从中国传统命理学角度来说：“事业看精神”。一个人有没有前途，从一个人的身体、精神状态就可以断定他的前途事业。获得成功的人生是需要打拼的，没有好的身体、充沛的精力，是不可能创出一番事业的。手淫的人身体肾精亏损，百病丛生，身体状态不佳，精力不济，直接影响到前途事业。

现在的手淫群体大部分是以青少年学生为主，而一个人的青少年时期是命运的关键期，决定自己今后一生的命运走向。青少年时期同时也是身体发育的关键

期，直接关系到终生身体素质的好坏。有的人从几岁就开始手淫，还有的人从小学或中学就开始手淫。这个时期手淫严重地影响了身体的正常发育，砍伐了生命的本元，导致身体疾病丛生，留下很多后遗症，有的甚至导致不育症。很多人手淫前学习成绩优异，由于经常手淫导致身体素质下滑、体力与精力不济、脑力下降、思考、记忆力衰退，无法静下心来学习，造成学业成绩下降，影响到考运。本来可以考入名牌大学，结果考入二、三流大学。这种例子在戒色类网站上有很多，几乎是手淫者的通病。

很多人通过彻底戒除手淫、意淫不良坏习惯，进行生命的重新构建后，身体恢复了健康，以前的手淫后遗症全部消除或最大程度的减轻；精气充沛，心态变得阳光自信；异性情缘变好起来，获得异性的垂青，有的人获得美满姻缘；通过努力奋斗，有的人考上了大学、研究生、博士生，公务员、事业单位考试顺利通过，找到满意工作；财运渐渐好转，前途出现转机……生命获得了重生。这些都是戒色第一层境界带来的好处。

达到戒色第一次境界后，通过在现实生活中努力奋斗，可以获得健康的体魄、阳光的心态、优异的学业、远大的前程，这是实实在在的事实，这些都是众多网友的戒色亲身体会。

略论第二层戒色境界

能达到戒色的第一层境界，是可喜可贺的，说实话也真的不容易，这其中的甘苦，真正戒色的人一定有体会，无需多言。不过从另一个角度看，也没有什么了不起的。因为身体的健康，很多没有手淫习惯的人就轻松做到了，而戒色者却千辛万苦才达到。所以，戒色达到第一层境界不可以得少为足，进一步向戒色的第二层境界迈进：彻底戒除婚前性行为、婚外性行为等一切不正当性行为，也就是“戒邪淫”。

戒色的第一层境界相对容易，第二层境界相对就难一些了。有不少戒色的成功者得少为足，只是停留在第一层境界，戒除了手淫、意淫习惯，进行了生命的重新构建，但并没有彻底戒除婚前性行为、婚外性行为等一切不正当性行为，没有上升到“戒邪淫’的层面。

达到戒色第二层境界其实也并非很难，之所以难，主要难在对戒色的认识上面。手淫的危害主要体现在身体层面，在几年之后就可以亲身体会到，比较明显感受到、认识到。“邪淫的危害”除了男女乱交带来性病以外，更重要的是有损婚姻、功名、前途，与命运有直接的关系。“邪淫的危害”是比较隐微而不显著的，往往要很多年，十几年甚至几十年才会显现。即使显现了，一般人也不认为是邪淫的危害。对“邪淫的危害”认识不到位，直接导致男女交往容易做出婚前同居、婚前性行为、婚外性行为的事来。

若从佛家因果层面上讲，邪淫是有因果报应的，会产生种种恶果。最直接的恶果是导致婚姻不幸。佛经中讲：“邪淫之罪，若生人中，得二种果报。一者妻不贞良，二者不得随意眷属。”也就是说，邪淫会导致婚姻不幸福，妻子不贞洁，自己的家人、眷属不如意。这仅仅是邪淫果报的一种，邪淫的恶果有很多，有损功名、财运、事业等等。纵观西方社会之所以离婚率极高，是因为西方人在男女性关系上比较淫乱所致。

古代传统儒家文化是极力反对纵情声色、纵情淫欲的，提倡戒色、戒淫的道德理念，与佛家的“戒邪淫”是一致的。中国古代比较重视道德观念，男女授受不亲，男女之间的正常交往限制得极其严格。古代农耕社会的文化氛围与道德氛围对于戒色是非常有利的，不犯淫色比较容易做到，因为根本没有那个机会。

现代社会戒邪淫的大环境不如古代。由于受到西方性开放思潮的影响，随着中华传统文化教育的衰落，现代网络、书刊、影视中色情与准色情内容的泛滥，社会大环境充满了诱惑，邪淫机会处处存在，在这种情况下戒男女邪淫就有一定难度。除非是福德深厚的人，深入学习实践传统文化的人。

《易经系传别讲》这本书讲到：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。这四句话是中国文化的原则，大家要特别注意的，我们中国文化，东方文化，最喜欢讲因果报应。如果过去没有研究过《易经》，便以为这是来自印度的佛家思想，事实上中国、印度、东方文化都建立在因果报应基础上。由此我们了解，中国过去五千年文化思想的教育、政治、道德等的基础，都是建立在因果基础上……”一个人如果有因果的观念，就不敢乱来，行为就会趋向善的一面。比

如，有些人碰到了发生男女不正当性关系的机会，能够把握住自己，不是因为自制力有多强，而是相信男女邪淫有不好的因果报应，才把不发生男女性行为这条底线守住了。

根据众多前辈的经验，得出的结论是：深入学习传统文化，确实有利于戒邪淫，确实有利于将戒色拔到较高的层面上来。

如果不信邪淫因果的存在，认为“发生婚前或婚外男女关系，对自己今后命运没有不良影响”，人往往会为所欲为。可见在当今这个充满诱惑、道德观念混乱的时代，不深入学习传统文化，没有因果观念，仅仅单纯依靠自觉来戒邪淫，是比较难的。

戒色的第二层境界“戒邪淫”可以带来美满的因缘，幸福的婚姻，丰裕的财运、远大的功名、良好的事业，获得他人的尊重……这些是需要大家去深入传统文化学习，自己在几十年的人生之路上去亲身体会、反观的。

略论第三层戒色境界

戒色的境界可以简单概括为：第一层戒手淫，第二层戒邪淫，第三层是终生修身。

终生修身，是指重建新人生观，以中华传统文化的价值观来指导自己今后的人生之路，终生反省、慎独、修身，日日自新。这就需要深入学习传统文化书籍，在生活中落实、实践传统文化。

终生修身就是终此一生不断改正自己的毛病、习气，不断提升、磨炼自己的品行与德行。《了凡四训》讲：“务要日日知非，日日改过。一日不知非，即一日安于自是；一日无过可改，即一日无步可进。天下聪明俊秀不少，所以德不加修、业不加广者，只为因循二字，耽阁一生。”这段话就是讲终生克己修身。

克己修身要向古代先贤学习：“昔蘧伯玉当二十岁时，已觉前日之非而尽改之矣。至二十一岁，乃知前之所改，未尽也。及二十二岁，回视二十一岁，犹在梦中。岁复一岁，递递改之。行年五十，而犹知四十九年之非。古人改过之学如此。”

终生修身可以从儒家入手，效法两位先贤。一位是明代进士袁了凡。《了凡

四训》是袁了凡给儿子写的家训，讲述的是自己如何通过克己修身、改过迁善，突破命运的束缚，重建新命运的人生经历。《了凡四训》原文为文言文，网上有很多大德的《了凡四训》白话讲解，也有《了凡四训》的电影，大家可以深入学习。袁了凡的修身境界“从此而后，终日兢兢，便觉与前不同。前日只是悠悠放任，到此自有战兢惕厉景象，在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神。遇人憎我毁我，自能恬然容受。……余置空格一册，名曰治心编。晨起坐堂，家人携付门役，置案上，所行善恶，纤悉必记。……”诚如袁了凡所说：“吾辈身为凡流，过恶猬集，而回思往事，常若不见其有过者，心粗而眼翳也。”

另一位值得效法的先贤是清代进士、一代中兴名臣曾国藩。道光二十二年，曾国藩在写给弟弟的信中说，他已经立定了终身之志：“君子之立志也，有民胞物与之量，有内圣外至之业，而后不忝于父母之生，不愧于为天地之完人。”曾国藩修身的办法是“日课”。从道光十九年开始，每天都认真写日记，反省自己一天的言行过失，几十年中日记不曾中断一天。他在日记中多次反省自己犯色戒：在朋友家看到主妇，“注视数次，大无礼”。在另一家见到了几个漂亮姬妾，“目屡邪视”，并且批评自己“直不是人，耻心丧尽，更问其他？”。在他去世前四天的日记中，仍然反省自己过失：“余精神散漫已久，凡应了结之件，久不能完；应收拾之件，久不能检，如败叶满山，全无归宿，通籍三十余年，官至极品，而学业一无所成，德行一无可许，老大徒伤，不胜惶悚惭郝！” 学习曾国藩的捷径是阅读两篇好文《曾国藩：三十岁以前是庸人》、《曾国藩的修身艺术》，然后再进一步学习曾国藩日记与家书。

克己修身一年、二年不难，难的是像袁了凡、曾国藩这样几十年如一日的不断磨砺自己的品行。所以戒色的第一、二层境界不难，最难的是戒色的第三层境界。

学习传统文化的重要性

中国传统文化具有深厚的文化底蕴，承载着数千年先人的宝贵经验和人生智慧，是至真、至善、至上的宇宙人生真理。中国传统文化的宇宙观、人生观的至高境界不是我们现代人所能想像到的。

传统文化所讲的真理是永远不会过时的。比如：几千年前的中医圣典《黄帝内经》第一章“上古天真论”就讲到了纵欲的危害，过了几千年，到现代社会依然如此。《黄帝内经》提出一个观念：德全不危也！这个观念极具智慧，充分表明了身体健康和一个人的品德是密切相关的。道德败坏的人往往有着不良的生活方式，这也符合西医所说的生活方式病，比如邪淫纵欲的生活方式就会导致各种伤精症状的爆发。

传统文化非常强调德行的培养，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，“万恶淫为首，百善孝为先”等等。在邪淫泛滥的现代社会，每个人真的需要学习传统文化的智慧以明哲保身。传统文化告诉我们，我们的行为会影响我们的命运走势，祸福都是自己的行为导致的、感召来的。我们每个人都希望自己身体健康、学业亨通、婚姻幸福、财运丰裕、事业发达等好结果，但是如果我们没有学习传统文化，就不知道为了得到这些好结果，我们应该做什么，不应该做什么。在这种情况下，很有可能我们的行为与这些好结果背道而驰，不但得不到我们想要的好结果，相反得到的却是我们不想要的：身体不健康、学业不亨通、婚姻不幸福、财运不丰裕、事业不发达。所以说深入学习传统文化关系到我们每个人的人生走向、命运祸福、幸福指数，不是可有可无的事情。

有一位戒友一直不顺利，后来他学习传统文化之后，才明白自己命运不顺的原因，这是他的自白：“（我）通读了《太上感应篇汇编》、《了凡四训》、《俞净意遇灶神记》、《中华德育故事》，并结合自身经历，明白了命运坎坷的原因。一切福田不离方寸，祸福无不自己感召而来，人的一切际遇都和他的起心动念息息相关，因果之理真实不虚。反思自己，几乎没做过利人的事（包括对我的父母）……”一个人因手淫而导致人生种种不幸，固然是可悲的，但如果因为戒色而有幸接触传统文化，从此重新做人，未尝不是人生的大幸！这也是戒色带给我们的最大人生礼物。苦难未必是坏事，问题是你是否从苦难中获取了这个最大人生礼物？

关于传统文化的入门必学内容，视频推荐：《色情泛滥对现代人的伤害》（陈大惠）、《伤身、败德、折寿的根源》（彭鑫博士）、《幸福人生讲座》（蔡礼旭）。中医彭鑫博士的“彭博士工作室”博客文章相当不错。除《了凡四训》外，

民间流传很广的善书如《五福临门》、《寿康宝鉴》、《安士全书》、《太上感应篇》、《阴骘文》是非常值得一读的；南怀瑾先生的《论语别裁》、《原本大学微言》等，这些都是必读的传统文化修身书籍。在一些中华传统文化的公益论坛上有很多很好的视频与学习内容，大家深入学习必定受益。

学习传统文化，建议大家多读南怀瑾先生的书。南先生是当代弘扬中华传统文化的先驱，“上下五千年，纵横十万里。经纶三大教，出入百家言。”是对南先生学问的最好注解。自从二十六岁在峨眉山宏深誓愿，南师就把弘扬传统文化，接续中华民族文脉，作为自己毕生努力的方向。他的书融汇了儒释道诸子百家文化，三教九流，医卜星象、天文地理，无所不包，凝聚了中华传统文化的精髓，是了解中国传统文化的最好入门书籍。他的书幽默、风趣，引人入胜，充满了人生智慧与哲理，告诉我们什么是中国文化，人应该怎样的活着，是真正有益身心的好书。综观南师一生，以弘扬中国传统文化为己任。《一代宗师的教化——感念南怀瑾先生》一文是南先生一生经历与宏愿的高度概括，阅读《我读南怀瑾》、《点灯的人——南怀瑾先生纪念集》这两本书可以更深入的了解南怀瑾先生。建议大家多读南怀瑾先生的书，一定会受益终生。

中华传统文化是一套很完整的具有高度智慧的价值观和人生观体系，也是人生最好的导师与生活指南，告诉你如何为人处世，如何生活，什么该做，什么不该做，哪些行为导致哪些命运与结果。如果你遵循了传统文化的理念，你就会活得幸福、快乐，你就会五福临门，得到长寿、富贵、康宁、好德、善终的人生际遇与命运。这也是第三层戒色境界带来的好处。

通过戒色，养成良好生活习惯、生活方式、生活态度，学习儒释道传统文化，彻底改造自己的人生观、价值观，全面克己修身，培养德行变化气质，以中华传统文化的价值观来指导自己今后的人生之路，得到了这些利益，才算是戒色带来的真正收获。

结　论

一个人不深入学习中华传统文化，无论戒色境界还是思想境界、人生境界，都注定是浅薄的。

戒色，仅仅戒掉一个手淫习惯，收获是不大的。不深入学习传统文化，为了戒色而戒色，如此戒色注定层次太低，最多达到戒色的第一层境界，第二、三层境界是不可能达到的。戒色的三层境界其实也无法严格区分，只是为了表述的方便。一个人如果在戒色的开始阶段就深入学习传统文化，在生活中践行传统文化，就可以超越前两层境界，直趋戒色的第三层境界。

一个人在戒色道路上能走多远，取决于一个人的戒色认识有多深刻。重建新人生观，以中华传统文化的价值观来指导自己今后的人生之路，才是戒色的最终追求，才是戒色带给我们的最大利益。

戒色重生的十三大改变

手淫有害身心健康，有损人生运气，这是戒色界公认的事实。成功戒色以后，很多人身心恢复了健康，人生运气以及各个方面都发生了好的转变，这是很多戒友的共同体会。

本文精选了戒色重生的一部分案例，从身体强健、头脑清晰、内心坦荡、心态阳光、身心愉悦、气质提升、充满自信、恢复斗志、脱胎换骨、学业有成、婚姻和谐、财运发达、事业顺畅十三大方面来阐述戒色成功者在彻底戒除手淫恶习后的生命重生体验，供大家参考学习。

一、身体强健

中医讲：肾气足，百病除。肾者，乃作强之官。手淫使肾气亏损，身体随之会出现各种疾病，同时精神萎靡，很容易感觉疲劳。彻底戒除手淫后，肾气得以恢复，身体也恢复了健康。精力充足、体能充沛、浑身充满力量，身体比以前强壮了。

【案例】戒友 sanren3

戒除恶习后，头发开始变得有光泽而且明显不痒了，头皮屑也少了很多。以前自己的眼神十分晦暗，现在眼神变得明亮了，照镜子的时候就能看得出来。身体很明显变好了：由于蹲马步，腿变得结实，肌肉很硬。加上秋天一直跑步，我的体能测试成绩也是不错的，1000 米跑了 3 分 40 多。比以前更有食欲了。

【案例】戒友 wesleyturner

成功戒色 300 天了，一路走来，风风雨雨，现在回过头来看看，也不是这么难戒，关键是找到正确的方法。300 天来的变化：1、体重增加了，以前在 97、98 徘徊，现在是 105。2、功夫增加了，站桩一年有余，高桩一次可以轻松站 1 个小时，同时改善了脾胃功能。3、背沉越来越远了，背变轻了，有劲了。4、胆子也变大些了，以前在公共场合说话都很小声，现在敢大声说话。

二、头脑清晰

随着手淫恶习的戒除，肾气补足了，脑力也会进一步恢复，直接表现就是头脑清晰。

【案例】戒友念到功成

不知不觉，戒色的日子已经半年了，这半年里我真切地感受着自己身体的变化：自己手指的半月痕长出来了，也就意味着自己身体有明显的恢复。通过观察身边的人，我发现那些有半月痕的同学记忆力特别好。从我戒色以来，生活经历记得依然那么清晰。以前初中还身处泥潭不知死的状态，常常遇到一个英语单词无数次，还是忘记它是什么意思。然而现在我有好多次不经意的在生活中看到一个单词，然后查了下意思，过了好一段时间在测试里遇到，我头脑仍然清晰地记得它。也许你们会觉得我这样说没有信服力，这东西只有你亲身经历你才会发现有多神奇！

三、内心坦荡

成功戒色之后，心念清净，内心不再有邪恶、龌龊的想法，内心坦荡荡。

【案例】戒友 lancelotj

今年戒色能够突破半年，在以前是不敢想象的。现在最大的体会是当初那种欲火焚身的感觉已经消失了。其次精神好很多，有时候晚上只睡 5、6 个小时，第二天也没事。还有就是心中坦坦荡荡不再有自卑感，做事也能按照自己的规划来走了，不像以前那样总是半途而废，时间也宽裕了很多。与女同胞们对视时目光坚定，不再有任何胆怯。这样心无邪念反而人大方起来，觉得跟她们容易交往多了。

四、心态阳光

手淫会导致一个人性格变异，出现自卑、自闭、社交恐惧症、强迫症等一系列心理疾病与障碍。很多戒友成功戒色之后身体肾气充足、阳气充沛，心态也恢复了阳光，变得自信和从容，能够和女孩子轻松自在地交流，以前的许多心理问题随着身体健康的恢复而逐渐消失了。

【案例】戒友 hustsn

感谢戒色论坛，尤其是戒除手淫专区带给我的震撼和洗礼！戒色的这段时间，心态逐渐走向开朗阳光，人也越来越自信。我在前段时间的一次求职中力压群雄，拿到录用通知，公司待遇都很不错。我把论坛当作自己的家，和大家一起分享我

的喜悦。

五、身心愉悦

邪淫只能获得一时的短暂快感，却带来身体、心理上的一系列持久严重伤害，感受的是无尽的痛苦，就像活在人间地狱里一样痛苦。从戒色中获得的快乐远远胜过邪淫给你的短暂快感。戒色后身心恢复健康，让你感到逍遥自在，有一种挣脱束缚的畅快和快乐。

【案例】戒友 xxmmrr

男儿天生就有一种英气，这种英气在军人身上表现得最为淋漓尽致。不手淫、蓄精力，经过一段时间就一定会体现在身体上！之前我也看过手淫无害论，我现在觉得那纯属扯淡！这英气，只有我们中医能够说明白。和人相处更加融洽，少了蝇营狗苟，少了唯唯喏喏，笑得爽朗，乐得痛快。我本来就是一个开朗的人，现在中气十足，更是愿意和别人接触。

【案例】戒友忏悔青春

戒色快一年的时间，我恢复得不错，心态变好了，一切就好了，身体上已不再感觉腰酸。想当初真的很痛苦，什么毛病都来，真的是一系列病症都有。遗精从原来有时连续一周遗三次，到现在延长了，上一次遗精是 40 多天，目前是一个月左右还没有遗精。我现在是一个素食主义者，正如圣人所言，吃素真的没有变瘦。头发也没有掉了，身心很清醒，就像小时候那种做什么都快乐的感觉，真的很美好。

六、气质提升

手淫会导致相貌变丑、气质猥琐。成功戒色后，不但身体、心理得以康复，无形中容貌、气质也会发生惊人变化：相貌会变得好看，气质会得以提升，神采奕奕，充满魅力，这是很多戒友的共同体验。

【案例】戒友枫乐

三个多月没有感冒过，这在之前是不敢想象的。眼睛感觉有光了，敢于和别人直视，而且不输于人。讲话声音也洪亮了很多，底气十足的感觉，以前说话总是畏畏缩缩的。内心很自信，人也开始乐观了。皮肤开始光滑有光泽了，熟人见

了都说精神了很多。

【案例】戒友 louqiang2468

人变帅了，真的，我自己都不敢相信。以前总感觉自己被一层黑气所笼罩，给人感觉就是这个人很猥琐。特别是洗澡以后，脸上的皮肤发白，但是你却还能看到黑气在脸上，哎！现在好多了，至少肤色越来越健康了。人变自信了，阳光了，心态好了很多，以前那些狭隘的思想少了很多。

七、充满自信

戒色可以让身心两方面都向着好的方向发展，身体症状减轻了，心态也好了，对未来又重新充满了信心。

【案例】戒友 36193626

自从开始戒手淫，我感觉最明显的是人比以前更自信了。以前很自卑，现在已经克制了这一点。人缘比以前好多了，不再自卑，沟通能力变得强多了。主要在学校嘛，平时同学很多，跟谁聊天也聊得来了。心态比以前好多了。最重要的是意淫没以前重了，几乎可以克制住，欲望也淡了很多。身体比之前好多了，力气大了太多太多，饭吃得多。虽然在学校，但是平时饮食注意很多，也懂得从小开始养生了，养成良好的生活习惯！

【案例】戒友静云常望

今天刚戒满一百天，从 2013 年 10 月 25 日开始戒的。以前戒色最多 78 天，这次已经达到 100 天了。以前 100 天对我来说，一直是个遥不可及的梦，感觉像是打了一场大的战役。这场战役赢了，感觉精神明显好转，不像以前整天觉着没劲，走路都累，腰疼的毛病也渐渐减轻了。还有最重要的是提高了自信心，我知道我能行，我可以做到。

【案例】戒友行善生正气

戒除两年七个月的变化：

1、社交恐惧症基本没有了，内心越来越宁静祥和。那些恐惧什么的感觉几乎没有，哪怕现在连续遗精后，反复都不明显。

2、脱发没有了，神经衰弱的煎熬感找不到了，哪怕是频繁遗精后随便挺挺

都能过去。

3、对未来有信心，脑力恢复很多，不容易被外在的境界转这颗心。学会每天行善积德扩充正气后，大概是身体经络脏腑的病气走了，内心受到善气正气的涵养，自动越来越坦然了吧。

八、恢复斗志

成功戒色后，肾精、阳气充足了，体能、脑力、精力恢复了，人也变得有底气了，斗志也起来了。

【案例】戒友 brand

两年前，我下定决心戒色。从那一刻起，生命便注定将经历一场浴火重生的涅槃！时光如白驹过隙般一刹而过。今天，刚刚大学毕业的我已经走上了工作岗位，在一个待遇很好的单位上班，工作也不是很累。八年的 SY 给身体留下的病疼，经过两年多的恢复已经所剩无几。现在的我身清气爽，清心自在，阳光自信，心中坦荡。好运时刻与我相伴，对未来充满信心和希望。

九、脱胎换骨

戒色可以让一个人脱胎换骨获得新生命，实现了自我拯救，福报也随之而来。

【案例】戒友梦想展翅

我的生命在 2012 年 1 月 18 日再次露出充满希望的光芒。直到现在一次性戒了 100 天。详细说一下我的身体恢复情况：

头发不油腻了，没以前那么黄了；脸上痘痘几乎没了，眼睛更明亮有神了，眼屎减少，眼睛不迎风流泪了，黑眼圈快褪光了；皮肤变得细腻光滑，不油腻；口臭消失了，刷牙牙龈不流血了；阴囊不潮湿了，下体异味减少了，尿频现象明显恢复。自从戒色后就没感冒过，没再流过鼻血；体力也恢复许多，现在一口气能拉 12 个单杠，戒色后篮球进步神速；口吃现象完全消失（主要是肾脏恢复，人变得自信了）；上课注意力非常集中，理解能力提高很多，脑力恢复了许多。即使不复习，考试成绩仍然能保持班级前 10；再没有莫名紧张、胆怯、压抑、抑郁的感觉了……

总体来说人变帅 25%，更加自信。人变得有精神了，走路抬头挺胸，非常自

信，生活充满了希望。上个月还收到个妹子告白……

十、学业有成

邪淫很伤脑力，脑力下降后自然会影响到考试的成绩。在戒除邪淫后，肾精化生脑髓，脑髓充足之后，有了充沛的脑力和体力，就能以最佳的状态来学习知识和应对考试，成绩自然会提高，学业得到成就。

【案例】双喜临门：同班同学共同戒色，高考双赢（作者：wxxzc8888）

我是江苏2009高考生，高考411分（480满分）（省392名，远超平时最高成绩，一摸383，二模388，接近清华北大线，由于自主招生，填了上海交大）班上一位同学，高考412分（省345名，也属超常发挥，一摸402，二模392，接近清华北大线，由于自主招生，填了浙大）。这次同学与我分别考了全校男生第一、二名（全体学生第五、六名），是绝无仅有出乎意料的。我与他都很高兴！

究其原因，我SY两年，去年开戒，破戒一次，如今戒了300天。那位同学SY史五年，有一次与我聊天，我无意说了戒色网，他便回家查找。发现了这么好的网站，从此下决心戒，中途破戒两次，如今坚持了近200天。就在高考前我们既是高考战友，也是互相勉励的戒友。如果我一个人高考超常发挥还是巧合的话，那么两个人同时超常发挥还会是巧合吗？答案是肯定的，戒色塑造心态，心态决定成败！

【案例】一位初中毕业生的戒色成果：超重点高中录取线36分（作者：戒色鱼儿）

戒色论坛的朋友们：我特来报喜，中考成绩出来了。我的成绩是：语文122分，数学132分，英语145分，政治92分，物理98分，化学96分，体育60分，总分745，等级全A。报考学校公费录取分数线：709，我已高出了36分，已被录取，还有可能进入重点班。

中考语文、数学、英语各科满分是150分，政治、物理、化学各科满分是100分，体育满分是60。

【案例】让生命发光（作者:Kestrel）（注：本文作者考入北大）

初涉戒色，我第一感觉是震惊。那时候是高二暑假，整天手淫无所事事的我，

突然在学校贴吧里看到一篇帖子，介绍一个叫“戒色论坛”的网站，反正也闲得无聊，就点开看看。这一看，就看了快三年。

我看别人的悔过帖，仿佛在大脑里引爆了一个又一个炸弹，轰碎了我曾经对“手淫无害”的幻想，展示了被手淫拖入地狱的痛苦和绝望；我看别人的立志帖，仿佛在黑暗中点亮一盏灯光…… 我自己开始悔过：我以前都干了些什么？16 岁，自慰了 16 年（幼年时期摩擦生殖器获得快感，这个习惯一直延续到现在），手淫了 3 年，时间一点都不比论坛上悔过的人短。长期以来，我都有“桃花眼”和眼下淤青的症状，明显是肾虚的表现，不喜欢运动，性格内向，感觉弱不禁风，不像个 16 岁的男生。

我在 16 岁那年，遇到了“戒色论坛”。事后想想，我的上辈子（如果有的话），该积了多少德？居然能让我在最关键的人生阶段时候遇到最需要的东西！可以说那一天改变了一生的命运！2007 年暑假，我开始进入戒色论坛，受触动开始戒手淫。2008 年初，我申请成为戒色会员。2009 年 6 月，我参加高考。这说长不长、说短不短的两年，我每星期都会来论坛看看。就在这说长不长、说短不短的两年，却给了我太多的鼓励和指导。我一直只是看，却几乎没有发过贴，回复都很少。就是什么都不想说，因为我一直憋着一口气：我不想让自己不停地告诉别人，我失败了，我又失败了，我还是失败了。我要活出个样子来，打破手淫的束缚，让我的生活发光！直到做到的那一天，我就回来告诉论坛我的故事，让论坛为我高兴和骄傲。

现在我回来了。记得有个帖子《青春浩气如千山——致戒色论坛的青少年学生》，里面贴了两张照片：北大和清华。这个帖子说：正在上中学的少年们，以下几幅图片中的大学真的离我们很远么？正在读大学的青年们，成就一番事业真的离我们很远么？不！只要我们立大志，集中精力学习，提高自己的修养，就一定能办到！对自己说一声：我一定能行！

现在我终于可以说：“对，我行”。因为我现在正在北大校园里，打下这篇帖子！

考上北大，已经是 5 个月前的事情。2009 年初，我参加北大自主招生，通

过。2009年6月，我参加高考，最后无需自主招生降分，裸分考入北京大学。我想说的是，这期间戒色论坛给了我多大的支持和鼓励？！论坛的励志贴让我能不喘气的努力，论坛的嘉言帖让我不懈怠的坚持。终于，我走到了今天。

有一些东西，我已经思考了很久。首先，什么叫戒色。为什么这个论坛叫“戒色论坛”，不叫“戒手淫论坛”呢？就是因为戒色不等于戒手淫。大家不断强调戒手淫的重要性，但是却不关注不在乎滥交、婚外情、看AV、看黄网，也不在乎美好的文章、深刻的话语、善良的品行。这样戒手淫有什么意义呢？有什么效果呢？戒手淫只是戒色的一种手段，而不是目的。我们的目的是戒色，是为了让我们的生活发光。“发光的生活”是：学习工作自强不息，性格开朗大方，品行善良坦荡，思想深刻纯粹，身体健康有力。这，才是真正的戒色。戒色，不只是被动的戒除什么，更要主动地追求些什么。

怎么样戒色？戒色不只是戒手淫。戒色是一个体系，它要求的是一种可以发光的生活，那么就要落实在方方面面，而不只是戒手淫，还要求我们去学习，去读万卷书，去走万里路，去运动，去行善。

点评：戒色不只是戒手淫，戒手淫只是戒色的一部分。戒色是一个生命重生的体系（系统工程）。大家看看2009年的戒友，戒色认识是多么的正确！13年后（2022年）的今天，国内戒色界又有多少戒友对戒色有这样正确的认识呢？不知从何时开始，戒友认为戒色就是戒手淫和意淫，戒色方法就是大量看文章、记笔记、断念了……戒色认识忒狭隘了！

【案例】戒友咕咕玩偶

今天出分数，哇哈哈。我上2本线了。奇迹啊！想当初分班的时候，我是考试全班排名倒数，到现在的全班第三。努力都没有白费，我坚持下来了。就像许三多说的“不抛弃，不放弃”，我做到了。可惜我们班上这次发挥不好，只考上4个人，本来都应该有10+的。

真要谢谢戒色论坛。我在高三初期就接触了它，给我很多启发，也让我一定程度上戒除了手淫、意淫。希望那些在戒色中的朋友们继续加油。GOGO FIGHTING FOREVER!!

【案例】成功不是一种传说（作者：红尘）

曾几何时，成功对自己来说，是那么遥不可及。看着身边许多平凡的人，通过毅力和努力取得成功，觉得那对我来说，也只是传说。一次次的懊悔，一次次的励志，又一次次的失败，觉得自己的前途黯淡无光。只有在酒色之中，麻痹自己，虚度时光。

顺利通过司法考试

直到今年七月，来戒色论坛寻找希望之光，感觉真的不能再那样下去了。于是，痛定思痛，坚定了必须战胜淫魔的决心。当时面临的主要任务就是，通过司法考试。9 月 19 日，很平静的走进了考场，正常或者可以说超常发挥。两天的考试下来，直觉告诉自己，应该能过！11 月 21 日，考试成绩出来了---385 分。看到结果，一颗悬着的心放下了。

应该说，我准备司法考试近一年，最有效利用的时间就是戒掉手淫的那 70 多天。也正因为那 70 天，决定了我的通过。那 70 多天，我没有去找色情图片、小说、去下色情电影，没有整日沉浸在手淫、意淫之中，整个人也变化了。前几天，见了一位老朋友，他说我精神多了。

考北大研究生的经历

一、初试上线

清晨，下起了雪！怀着激动的心情，打开了北大研究生网站，找到了自己的成绩：398 分！

这是继成功通过司法考试后，又一次的惊喜。戒除邪淫，戒除酒色，好运接踵而至。感谢论坛里的好兄弟。准备复试了，复试回来，我会继续好好写一篇这将近一年时光的心得！

二、复试归来

我是 17 日到北京的。乍暖还寒的时节。来到北大西门，看见毛主席题的“北京大学”四个遒劲有力的大字，感慨良多！初来北大是在 04 年，也是个春天。那时候，饱受淫欲之苦的我，也同样是站在这个牌匾之下，自卑、苦闷、彷徨。看着进进出出的北大学子，感觉这里离自己很遥远。而如今，自己也可能成为他

们之中的一员。两种心境两重天！

复试的几个小时很平静，也没有超出我的复习范围和专业范围。走出考场，虽然寒风习习，但我也感觉到了久违的温暖，这种温暖是我一再说的：内心的平安。而这种平安也就是在我戒除手淫、邪淫之后带来的，这就是果报。戒色的人生，一定会不一样的！

点评：是的，戒色的人生，一定会不一样的！告诉大家一个最终结果："红尘"已顺利通过研究生复试，正式考上了北大研究生。这就是"红尘"戒色后通过自己在现实世界里努力奋斗争取来的福报。

必须纠正一个当前戒色界的错误认知：戒色可以逆袭人生。成功戒色确实对于升学、事业发展有助力，为人生的发展提供了可供奋斗拼搏的体力与精力。然而，如果以为单凭成功戒色而不需要在现实生活中努力学习工作就能逆袭人生，这种想法很傻很天真。戒色成功者的人生逆袭是通过自己在现实世界里努力奋斗争取来的，而不是在虚拟的网络戒色世界里意淫出来的。

【案例】戒色让我重获新生——考取国外著名大学博士生（作者：nnnnppqq）

感谢论坛让我重获新生。如今的我已经是一名国外著名大学的博士生了。远离手淫肯定会有福报，本人戒除手淫两年，也就是读硕士的两年，以全A的成绩毕业，最后被名校全额奖学金录取。我的专业是能源材料学，在北欧某国能源国家实验室工作。

只有远离手淫，人才能真正获得福报。我一定能坚持下去，上对得起父母，下对得起国家，做一个真正的栋梁之才。大家一起努力！

十一、婚姻和谐

邪淫之人容易感召不如意的眷属，而戒色行善之人，往往感召如意的眷属。有一些人由于手淫导致精子质量差，失去了生育能力，后来通过戒色养生和积极治疗，生育功能又恢复了，现在孩子都生好了，这些都是戒色的福报。

戒色行善就是累积福德，可以改变一个人的命运。《了凡四训》云："一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通。"一念之间，福祸降临！很多戒友发心去帮助别人戒色，这样做自己更容易获得戒色成功。自己戒色的同时坚持帮助新人

戒色，这样就是在累积福德，福德提升了，戒色也会水到渠成。戒色不仅仅是戒手淫和意淫，而是学习如何做人，如果再加上行善，身心就会好得更快。

【案例】戒友我没有才华嗯

本人今年34岁，戒色刚满两年。一路走来感慨良多，回首自己的人生之路，跌宕起伏。结婚后感觉自己被束缚，已经迷失了自我，很痛苦。

自从戒色后，婚姻关系改善非常明显。戒色后自己慢慢学会忍受，内心阳光了也能接受别人的缺点，以前无法忍受的事情现在觉得很正常。自己的变化让我媳妇也在改变她的想法，她开始有了安全感。慢慢地我们开始尝试说出内心深处的想法。很清楚的记得三个月前，我们敞开心聊了一次。我把她对我的束缚以及自己的痛苦说出来，并告诉她使我们分开的不是外因，任何人都不能分开我们，只有我们自己。她哭着对我说，感谢我对她敞开心扉说内心的想法。其实这些年她一直担心失去我，怕我妈妈把我抢走，怕我家人把我抢走，所以她一直不让我跟他们多来往，这让我很诧异。我终于能理解这些年她的做法。这也让我觉得自己做为一个丈夫是多么失败。我其实很爱我老婆，只是有点大男子主义，外加邪淫的影响，导致现在的局面。

自从那次聊天后，我们变化很多。她变得温柔了，基本都顺从我的意见，不和我唱反调了；对待家人也很热情，关心我的父母。因为我是老大，对待弟弟妹妹也很周到，感觉他们也很认可这个嫂子。对待朋友也比以前仗义了。当然了，最重要的是我们的关系越来越亲密了。总之，夫妻关系越来越好，这一点让我感到非常欣慰。

【案例】某戒友的喜讯：我结婚啦！

同志们，我12月21日终于完婚了，28岁的我在戒色将近两年之际，终于与一位美丽善良的姑娘结婚了！

这两天我按照《康寿宝鉴》的戒期持戒，虽然有点欲火焚身的感觉，但是还是挺过来了。我想对大家说：戒色没有错，一定要坚定自己的信念，老老实实认认真真的做事、做人，收获是一定有的！

【案例】某戒友的喜讯：我有孩子啦

今天晚上我是来感恩的，虽然离开论坛这么久，但我一直想着大家。我终于走出了SY带给我的阴影。回头看看当初我写的这篇文章，十年啊，十年过得这么痛苦，都不敢去回忆那极为消极的过去。世界是多么的美好啊，但感觉好像自己都不属于这个世界，生活在世界的边缘，曾经绝望过，追悔过……

这些都已经过去了，虽然此刻回想起来心里还是有点隐隐作痛，但我觉得我已经不痛苦了。因为，因为我已经结婚了，娶了我心爱的妻子。令我最高兴，最激动的是，我老婆怀孕了……我要当爸爸啦。我是趁我老婆睡觉的时候上来告诉大家这个好消息的，我不想让她知道，我怕影响她的心情，毕竟有宝宝了。

十二、财运发达

邪淫破财，而戒邪淫得财。成功戒色后，财运会变好，戒友多有反馈。比如有的戒友每天可以赚到几千元，还有一位戒友戒除手淫2年多，从月薪3千多到年薪20万！这样的案例有很多。戒色得财运这个问题比较复杂，除了有戒除邪淫的因素，也有在现实生活中脚踏实地奋斗以及自身福报厚薄的因素。一味把得财富的希望寄托在戒色上，也是不现实的。

【案例】戒友aitrue

累积了22年的SY，把我变成一个废人。废到说话、吃饭、喘气都困难，生不如死。如今我戒色388天，我不再有当初那种痛苦的感觉，取而代之的是我要励精图治的感觉。我现在平均每天可以赚到5000元！要知道一年前我还是个废人，半年前我还一分钱不赚。我现在的目标是3年内做到日收入5万。虽然这些目标看似不可能完成，但是我非常相信自己一定可以做到。因为我相信：累积的力量！

十三、事业顺畅

曾国藩云：“一分精神一分事业，十分精神十分事业。”事业的成功需要充沛的体能与精力来打拼。精力恢复后，在学业和事业上也更容易成功。

肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而且有条理，行动力特强！一个大企业家曾经说过：“任何事业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，有充沛的体力、脑力，事业就非常容易成功!

【案例】击败八名哈佛毕业生，我回来了！ （作者：新慧）

将近两个月，尝尽各种滋味，终于，我带着一份理想的工作 offer 回来了。这个过程很难忘、很漫长，结局总是这么的短，来不及回味，就又要进入下一个旅程了……

没有戒色，就没有我那天面试的表现！与人交流，侃侃而谈，尤其是面对一个只在杂志上见过并有可能成为我未来雇主的大人物。若我仍沉迷在手淫和色情当中，是绝对没有勇气去进行这次谈话的！即便有，我也只会表现的懦弱、逻辑混乱。

那天，我不卑不亢，有亲和力也很果断，我相信我的言谈举止给他们留下了很不错的印象。当天有八个被邀请过来面试的人，但我知道敌人只有一个，我自己！得到这份工作后，老总告诉我说：那天面试的人几乎都是哈佛的，恭喜你击败了他们!

【案例】本人成功戒邪淫 2 年多，终于有大喜事了!

前天知道确切消息，本人要调任省直机关工作了。

记得戒邪淫之初，恶报不断，领导同事总是找麻烦，无论工作怎么努力，怎么卖力，都是枉然。老是受人轻视，被领导认为工作能力很差，甚至怀疑我的学历造假。本人研究生学历，有领导背后说，这人的学历是不是假的啊，能力太差了，哪像个研究生啊。我当时快气死了，整个人快疯了。呵呵，现在想想，真是一种残酷的考验啊。

戒邪淫一年后，领导同事开始逐渐改变对我的看法，做事也能顺利一些，并且于年终获得优秀公务员的称号。各种环境的转变，让我对自己的信心极大增强。戒邪淫两年后，领导同事可以说是真正认可我了，简直就是翻天覆地的变化。前段时间单位一把手推荐我到省直机关工作。

由市级进入省级，事业发展空间的变化不言而喻，对此我非常感恩。我终于没再给母校丢脸，没再给父母丢脸。

【案例】一比一百多的事业单位突破成功!

手淫十多年，去年八月开始戒色。二月参加隔壁一个县人社局的招考，报名近六百人，招聘五人。笔试第六，面试第三，总成绩第四。感谢戒色论坛，我将继续备战，人生路奋斗不止！

【案例】坚持戒色行善，公务员面试第一名！（作者：竹林听雨）

好久没有到戒色论坛了。报告大家一个好消息，我公务员考试笔试第八，面试第一，成功翻盘，进入录用范围。我口才不是很好，说话有不清晰的毛病。这次面试之前没有像其他人一样去报面试培训班，只看了一些视频讲座，与一位老兄在网上模拟了几次。这次省下了2000多的培训费，准备捐出去。

顺便报告一下戒色成绩，我戒色时好时破，工作也忙，所以也没有面子来论坛。不过末学只有sy(频率少了很多)，没有一夜情、嫖娼之类，甚至没有正儿八经谈过恋爱（没有女朋友，可能是sy的报应吧，以前见到女孩子就不自在)。现在我一直在坚持戒色！不断的行善，不断的断恶念，当然了倒退和反复总是相伴而生。到今年7月1日，我的慈善点击就到三年了，1000多个日日夜夜，除了一些特殊情况，我一直坚持！粗略的估计，我通过慈善点击，我捐出了大约6万元。各种慈善捐款（印善书、济贫、放生等）2万元左右，占我收入的大约三分之一。举报各种色情网站200多个，原创、转发各种善贴，不计其数。

平时我要求自己见善即为，见善勇为，见善即随喜，见机即发愿，多回向。上天果然没有放弃我！各位，坚持就是胜利！

点评：《道德经》讲“天道无亲，常与善人”，《易经》曰：积善之家，必有余庆。要相信积累的力量，平时多行善、多积累阴德，在积累到一定量时会产生质变，在人生的关键时刻上天一定会庇佑你。

【案例】恭喜我吧，通过了四川省的公务员面试！

今天上午面试结束，面试成绩87.2分，在我知道的人里面，我面试成绩是最高的。更可喜的是，我总共准备面试的时间只有3天半，就买了一本面试教材，也没有花钱报辅导班，就取得了这么高的面试分，这是我不敢想到的。

这次四川之行，还交到了不少朋友，还有一个女生对我特别好，认为我非常有能力，长得帅气。这次走时，她还送我到火车站，真的很高兴。这些都是我以

前不敢想象的。以前我有严重的神经衰弱，天天噩梦缠身。和女生交往不自然，朋友也少。失眠严重，需要喝安眠药，不能用脑，经常痛哭。如今情况好多了！

兄弟们，要努力戒色呀，只有戒色才能带来新生！

在戒色论坛以及其他各大戒色网站里，戒色重生的案例非常非常多，这里选取的仅仅是沧海一粟。

在落实《戒色七部曲》日课成功戒色之后，每天继续坚持落实《奋斗七部曲》日课（日课内容就是《戒色七部曲》的内容），身体、心理、性格都会随之恢复到健康阳光的状态。如果在生活中继续脚踏实地的为前途而努力奋斗，继续坚持落实《奋斗七部曲》日课，那么学业、财运、爱情、事业等也会随之向好的方面转变，从而获得生命的重生。

只有远离邪淫，在生活中为理想而努力奋斗，人生才有光明前途！

尾　　声

《从黑暗到光明》系列写到这里就彻底结束了。如果大家能够每天认真践行七部曲日课，彻底自我改造，全面养成良好品行，那么戒色成功、身心康复乃至生命重生一定会得到！

《从地狱到人间》系列导读

《从地狱到人间》系列是我从2007年开始在戒邪淫论坛持续写作的原创戒淫系列文集，初稿完成于2010年。2011年进行了修订整理，以《从地狱到人间》为书名发表，成为国内戒色界网络流传最早的一部戒色专著，帮助很多淫习严重的戒友成功戒除了恶习。

戒邪淫论坛(bbs.jiexieyin.org)是国内成立的第一家专业戒自渎淫习的公益戒色网站，以弘扬传统文化为特色。由于受到戒邪淫论坛的坛风影响，本系列的部分篇目涉及到佛法内容，然而绝大多数内容对于不学佛戒友仍具有极高的戒色参考价值。

现在对本次修订后的《从地狱到人间》系列文章略作简要说明如下：

《从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程》讲述了我成功戒除二十多年严重邪淫恶习的亲身经历，是我写的第一篇戒色文章。《也谈戒淫中的自力行持》是该文的姊妹篇，补充了我成功戒色的经验、体会。这两篇是我成功戒色经历与经验的全面总结，也是本系列的重点篇目。

《戒淫常犯的错误及对策》是本系列的最后一篇，是我在成功戒淫四年之后对自己的成功经验再次进行了深刻反思、归纳与总结，极具实战指导意义，很多戒友深受本文启发。《论戒淫的临界点》一文对于到底要戒淫多少天才有成功的希望给出了一个参考答案，也是较重要的一篇。

戒意淫的文章共三篇，分别是《如何戒意淫》、《瓦解淫念的秘密》、《戒意淫全攻略》。《如何戒意淫》重点探讨了有效对治淫念的方法，这篇文章曾经在“中弘期”戒色时代广为人知，现在这个时代的戒色新人对于这篇文章就比较陌生了。《瓦解淫念的秘密》借鉴禅宗观心的方法来对治淫念，指出了观心的误区与正确观心的窍决，这篇文章比较深奥，大家了解一下即可。《戒意淫全攻略》体现了系统戒意淫的理念。

《成功之身后事》讨论了戒色成功后要面对与解决的几大问题。此外还有《浅析戒淫的三个阶段》、《关于戒淫的几点思考》、《戒淫三年体会谈》等几篇文章，从不同角度对于戒淫做了一些探讨。

《从地狱到人间》系列的主要戒色法是第一、二篇所提出的“戒淫第十三法”，《如何戒意淫》提出的“戒意淫六法”是辅助方法。至于“观照念头法”（观心法）难度太大，大家了解一下即可。也就是说，《从地狱到人间》系列提倡的戒色法是：戒淫第十三法（正行）+戒意淫六法（助行）。

由于时至今日我综合了众多前辈的集体智慧与经验写出了《从黑暗到光明》系列，大家现在戒色只要把《戒色七部曲》做为主要戒色法每天认真落实（正行），把“降念八法” 做为辅助戒色法灵活运用（助行），二者有机结合起来使用，戒色就很容易成功了。

也就是说，正确戒色方法为：

戒色法（升级版） =“《戒色七部曲》（正行）+降念八法（助行）”

我原来在《从地狱到人间》系列总结的戒色体系，就被这个升级版体系替代了。

《从地狱到人间》系列是我成功戒除严重淫习的个人经验与心得合集，与本书的重点《从黑暗到光明》系列有着紧密的联系。虽然写作于很多年前，时至今日对广大戒友成功戒色依然具有较高的参考价值。

特别提示一点，本系列每篇文章之后的“自我评述”，参考价值极高，每一位戒友都应该认真看一看，切勿忽视。

从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程

（谨以此文献给屡戒屡败、痛苦不堪的广大戒友们）

戒除淫习其实很简单，只要找到真正高效的方法，做到沉下心来脚踏实地一点一滴去努力，谁都可以成功。

——自序

本人有着长达 25 年的严重自渎恶习史，从开始染上恶习到成功戒除整整 25 年。在经历了一个痛苦戒淫过程之后，终于成功戒掉了自渎淫习。由于看到很多人依然身陷邪淫深渊而不能自拔，就想和大家分享一下自己成功戒淫的经历与经验，希望能帮到大家。

水尽山穷疑绝路

（一）学生时代

小学三年级的时候我不幸染上了自渎恶习。小学阶段我犯淫次数并不多，也没有发现有什么症状。上中学后次数渐多，身体素质无形中开始下降。我开始怀疑这可能与淫习有关，但并未引起我的高度警觉，依然沉迷于淫习的快乐中而不知自拔。大学阶段我依然没有中断犯淫。由于我一直没有认识到这是一种恶习，身体上的不良反应还没有强烈到不能忍受的地步，也就没有想到要把这种习惯戒掉。学生时代的我犯淫程度不是很深，如果那时下决心戒掉还是比较容易的，很可惜当时自己没有戒淫的意识，错过了戒淫的最佳时期。

（二）工作之后

工作之后，我的犯淫程度越来越严重，犯淫次数越来越频繁，几乎 1～2 天就犯一次，有时连续 2～3 天不间断的犯淫。这时候淫习的恶果开始呈现了，身体越来越虚弱，体质越来越差，脸色灰暗、形体消瘦、精神萎靡不振、整天无精打采，每天中午困乏不堪，必须躺倒睡觉。每次犯淫之后，身体极其难受，要 2～3 天才能恢复过来。别人看了我脸色后，说我脸色很差。

直到此时我才开始意识到问题的严重性，才认识到这种习惯是有害的，才开始尝试戒淫，但醒悟的太晚了！我中淫毒太深，感觉已经积重难返了。每次戒淫时间最长不超过 3 天，戒了无数次都以失败而告终。

（三）黑暗时期

我为了立志戒淫，找了一个印着一年日期的日历表。哪天犯一次就用笔在该日打一个钩，以此警戒自己。我这样做纪录坚持了好几年。但是除了明白自己犯了多少次以外，没有多大效果。一年下来，累计犯淫一百多次，平均 2 天一次。

为了戒淫，任何一种方法，哪怕这种方法仅仅是理论上存在一点点成功的可能性，我都会毫不犹豫的去尝试。我曾经从书刊杂志上寻找介绍戒除不良嗜好的办法，尝试着运用到戒淫中。可是没有用，最后结果依然是失败……我尝试按照祖师大德的戒淫开示戒淫，大德的开示是很好，可大德是大德，我是我，戒淫依然不得力……甚至因研究《周易》，感觉阴阳五行对人影响很大，企图利用风水、阴阳五行相生相克的原理来戒淫，最后仍然无果而终……

在万般无奈的情况下，我求助于佛法。佛经《观世音菩萨普门品》说：若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲。我看了半信半疑，真的可以戒除自渎习惯吗？于是尝试念了 10 个月的《普门品》来戒淫。结果戒淫没有一点进步，最后彻底丧失信心不念了。我再次陷入了绝望的深渊……

就这样我在长达六年的漫漫戒淫长夜里孤独地前行，摔倒了（戒淫失败）再爬起来（重新戒淫），爬起来再次摔倒……所有的痛苦、绝望，只有自己一个人默默承受。没有一个可以诉苦的地方，没有一个可以交流的戒友，没有一个可以安慰我、鼓励我的人，没有一个成功戒淫的案例让我看到，给我以信心……除了孤独还是孤独！除了痛苦依然痛苦！除了绝望总是绝望！就如同长期在黑夜中行走，前方漆黑一片，看不到一点光明。只有自己心中如同灯火般摇曳的戒掉淫习的希望支持着我，步履蹒跚地在戒淫路上孤独而艰难地走着……

一次次的戒淫失败如同刀剑般扎在我的心上，我感觉自己的心已经被扎得千疮百孔不断在流血。内心的痛苦到了忍受的极点，可是我既不能也不敢对外人诉说。因为我知道，向别人倾诉不但得不到同情，相反会引起别人的轻视与嘲笑，这对于内心已经很痛苦的我来说无疑是雪上加霜。所有的痛苦我只有独自一人悄悄往肚子里咽，当时的我就如同哑巴吃黄连，有苦说不出！在这个世界上没有一个人了解我内心忍受的是怎样的一种痛苦与折磨！我绝望地仰天长叹：天啊！为

什么偏偏是我啊？！为什么我这么倒霉偏偏染上这种恶习啊！我该怎么办啊？！悔恨、惭愧、痛苦、绝望，这就是我当时心情的写照，就如同身陷地狱一般，身心饱受淫习的摧残与折磨，却拿淫习一点办法也没有！由于长期的失败打击与淫习对身心的严重摧残，我几度在最痛苦的时候想自杀，感觉与其这样生不如死的苟且偷生，还不如痛痛快快的一死了之……

我努力戒了六年，用尽了一切可能想到的办法依然无法戒掉淫习，我绝望了，彻底的绝望了……由于我无数次的努力，无数次的失败，导致我彻彻底底丧失了戒淫的信心，我曾经一度非常绝望的想：戒除淫习？这辈子都别指望了！

长期的失败，使我极度绝望与沮丧，感觉成功对我来说是那么遥不可及。可是由于淫习对身心的严重摧残以及自己不甘心就此沉沦下去，使我觉得无论如何都要戒除这一恶习！可得到的结果仍然是失败！

无情的打击令我心如刀绞，我不只一次地仰问苍天也反问自己：难道我这一生都无法逃脱淫习的控制吗？难道淫习要伴随我今生，直到我生命的终点吗？我该怎么办？谁来告诉我答案？

柳暗花明终到家

虽然我对戒掉恶习丧失了信心，但我并没有放弃希望。我一直在思考、研究成功戒淫的方法。我手头讲戒淫的佛学书只有《寿康宝鉴白话》，这本书我以前看过但没有认真读。2006 年，在陷入极度困境、走投无路的情况下，我再次拿起此书，仔细研究书中的“戒淫十三法”。

书中介绍了十三种戒淫方法。在第十三种方法中说道：如果使用前面十二种方法依然无法彻底戒断邪淫，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，最终一定能戒除淫习。我想：这个方法一定是最好的，我何必试前面的十二种方法呢？如果无效再来试第十三种方法不是走弯路、白白浪费时间吗？于是我跳过前面十二种方法，直接采用第十三种方法。

于是，我从 2006 年的某一天开始（具体从哪一天开始，我不记得了），每天早上洗漱完毕，第一件事就是佛前上香一支，恭敬礼拜观世音菩萨圣像 10 拜，接着跪地如是祈祷观世音菩萨：“弟子从今日起发愿戒除淫习，恳求大悲观世音

菩萨您慈悲加持我彻底戒掉淫习”。然后，很诚恳地念“南（na）无(mo)观世音菩萨”10 遍，圣号的每个字我都念的清清楚楚、听的清清楚楚，全神贯注的诚恳念诵，念完 10 遍之后把功德回向到自己戒除淫习上。

这样做以后，我很快得到了一个感应：我发现戒淫的时间明显比以前延长了，开始打破原来的戒淫记录。这在以前我无论如何都做不到，哪怕是仅仅多戒淫 1 天都非常困难，现在居然做到了！直到这时候我才开始对戒除淫习有了一些信心！

当时我独立思考摸索出了“目标细分法”，于是我把“戒淫第十三法”与“目标细分法”结合起来实践，戒淫时间开始延长到 7 天、9 天、10 天、11 天、15 天……然而始终未突破 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！因为此前我戒淫从未达到 20 天！当时我有一种非常强烈的预感：我感觉自己离成功很近了，我可以把淫习彻底戒掉了！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：10 天、20 天、30 天、40 天、50 天、60 天、70 天、80 天、90 天、100 天、150 天、200 天、250 天、300 天、500 天、700 天、900 天……我一直做着记录，当我戒淫达到 70 天时，我不再往下记录了，我知道我彻底戒掉自渎恶习了！我成功了！

在经历了长达七年与淫习艰苦卓绝地不懈斗争之后，我终于成功戒掉了长达 25 年的自渎恶习！真是太不容易了，期间我承受了多少痛苦与折磨，饱尝了多少绝望与无奈，付出了多少血汗和泪水！这些痛苦，外人哪能体会得到？

吟诗一首，以畅胸怀：

二十五载淫习缠，如入地狱苦难言。

屡戒屡败肝肠断，始觉成功如登天。

水尽山穷夜漫漫，峰回路转曙光现。

大士慈洒杨枝露，一朝戒除到人间！

引用一首古代禅师悟道偈，为证：

竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。

归来手把梅花嗅，春在枝头已十分！

成功戒淫经验

关于彻底戒除淫习，我的经验是：

一、戒淫越早越好。

淫习是一种会上瘾的毒，对人的危害就如同吸毒一样，戒淫就是在戒毒。如果自渎只感到心理的快感，身体也没有什么不良反应，说明淫习轻微。这个时期戒淫是比较容易的，抓住机会，赶快戒掉这种不良恶习。如果放纵这种恶习不及时加以戒除，身心会逐步感受到不适感，这时就开始变严重了，戒淫就困难了，后悔都来不及了！这就如同戒烟，如果一个人每天只抽一根烟，戒烟是比较容易的。如果一个人每天抽一包烟，戒烟就相当困难了。而戒淫的难度，犹甚于戒烟。

在这里对大家真诚忠告：奉劝没有染上淫习的人千万不要犯，已经犯淫的人一定要趁早戒，等到恶果呈现、身心俱损的时候才想到戒淫，那就很痛苦、很困难了。我就是反面教材，望大家引以为戒！

如果淫习处于轻微与中度期，戒淫相对要容易些。如果淫习史很长，犯淫程度已经很严重了，戒淫就有难度了，但也是可以完全彻底戒掉的！戒淫要想成功，关键是要树立正确的戒淫认识。

二、戒淫的过程是曲折的，戒淫的前途是光明的。

大家对戒淫要有一个冷静清醒的认识和辩证看待的态度：

（1）戒淫的过程是曲折的、相对艰难的，不可能一帆风顺，要付出很多努力。“冰冻三尺，非一日之寒”，淫习是长期逐渐形成的，那么“淫习的戒除也需要一个过程”。戒淫者在戒淫过程中会经历多次失败与反复，这也是正常现象，大家要冷静面对失败与挫折。只戒了一次就戒掉的人毕竟是少数，多数人都经历过失败的阶段。戒淫者往往一开始决心挺大、热情很高，如果没有这种冷静、理性的认识，一旦遭遇挫败，很容易退失戒淫的初心，甚至放弃。戒淫过程的曲折性认识能帮助我们在失败后及时调整好心态，走出失败阴影，重新鼓起与淫习斗争下去的勇气。

（2）戒淫的前途是光明的、快乐的，通过不懈努力，最终一定会把淫习完全、彻底、干净地戒掉。戒除淫习只是有点难，但并非不能。淫习并非我们先天带来，我们本来没有。既然是我们后天养成的，那么通过我们后天的努力一定会成功戒除。这已经被无数戒淫成功者所证明，也被我亲身证实。在戒淫失败的日子里，我确实有“戒淫难，难于上青天之感”。可是一旦成功后，我又感觉戒掉淫习根本没有自己想象的那么难。无论任何事就看你如何去做，真能坚忍不懈，到山穷水尽时自然会有路走。

三、坚定的决心是戒淫成功的根本因素。

戒淫能不能成功，最关键的是自己是否真的“痛下决心”，戒淫决心是否真切。戒淫要有“必须要戒掉，一定要戒掉”的坚定决心，不留任何退路，纵遇多少挫折也不改其志。如果戒淫决心不坚定，想戒又不想戒的，这样戒淫绝对不会成功。

我之所以用了很多年才戒掉，一方面固然因为淫习很严重，没有找到高效的方法；另一方面也是因为在戒淫早期我的戒淫决心时断时续不够坚决所导致，直到后来痛下决心才把淫习戒掉。

如果戒淫决心半真半假不够坚决，肯定不会成功。知道高效的方法不去认真落实，也不会成功。

四、高效的方法是戒淫成功的重要因素。

（一）落实高效的“戒淫第十三法”。

“戒淫第十三法”就是“念佛行善法”，念佛指的是念诵观音圣号。如果淫习很严重，戒淫屡屡失败感觉成功无望，不妨采取“借力”方式，以补自力不足。通过祈祷佛力加持，借助佛菩萨不可思议的力量，再加上自身努力，二力合一必定会战胜淫习。

具体做法：每天早上礼拜观世音菩萨圣像，虔诚祈求观世音菩萨加持帮助戒邪淫，然后大量念诵“南无观世音菩萨”圣号。

《普门品》云：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲”。常念，指每天恳切念诵观世音菩萨圣号；恭敬，指每天至诚顶礼观世音菩萨圣像。

佛家讲“至诚感通”，《周易》也认为“至诚通天”。以至诚恳切心礼拜、念诵可以感通佛力加持。

特别强调一点：祈求观世音菩萨慈悲加持是成功戒淫的关键，非常重要，切莫忽视！如果不祈求观世音菩萨加被，那么即使念诵、顶礼也变成了自力戒淫，离开佛力加持，完全靠自力戒淫当然也能成功，但相对要费力许多。“自力＋佛力”的效果肯定大于完全靠“自力”的效果。

（二）做好持久战的心理准备，采取“目标细分法”戒淫。

大家对自己的戒淫现状做一个冷静反思：自己的淫习程度是轻微还是严重？是不是屡屡失败？如果是比较严重、屡屡失败，不妨树立“戒淫是一场持久战”的认识，采取“目标细分法”戒淫。

首先，做好“戒淫是一场持久战”的最坏心理准备。大家对戒淫要做一个最坏的心理准备：要想戒除多年养成的顽固淫习，可能会经过若干次失败、经过一段时期的努力才会成功。戒淫是一个从渐变到突变、从量变到质变不断自我改造、提升的过程。对于淫习严重者来说，淫习速胜论与淫习不可战胜论都是片面的，“戒淫是一场持久战”的认识更加理性，更符合实际。

有句话说的好：凡事做最坏的考虑，向最好处努力。戒淫也是这样，能在短时期内一次性戒掉最好，如果自己做不到，不妨做好打持久战、拉锯战的最坏准备，采取小步快走的方式逐步解决。越是顽固的恶习（困难问题），越要克服急于求成的心态，做好持久战的打算，采取“小步走”策略，一点一点去解决。每天付出努力进步一点点，日积月累，任何难事最终都可以解决掉。成功没有捷径，只有依靠日复一日的积累才能迎来大改变。

大家想一想自己的邪淫史少则五年、八年，多则十几年、二十几年，已经根深蒂固，那么戒除淫习也决非一朝一夕之功，肯定需要一个量变的积累过程。常言道：饭要一口一口地吃，路要一步一步地走。任何事物的发展都遵循从渐变到突变、从量变到质变的规律。比如说，一个人徒步去一公里外的公园，是不是需要一步步向前走，走了 100 米、200 米、300 米……最后才能走到公园？一步就走到公园是不可能的。走了 100 米、200 米、300 米……就是渐变、量变，走到

公园就是突变、质变。禅宗讲顿悟与渐修，顿悟是从渐修积累而来的。戒淫成功就如同顿悟，成功之前与淫习的拉锯战、持久战就是渐修，没有渐修，哪来顿悟？当戒淫的渐变积累到一定量会产生质的飞跃，在某一天会突然一下子成功戒掉手淫恶习！但是这个日子是哪一天是不可预知的，一句话：功到自然成。

“戒淫是一场持久战”的认识，本质是冷静、清醒、成熟的戒淫认识，有利于克服急功近利、好高骛远的浮躁心态，养成脚踏实地戒淫的良好作风。

其次，采取“目标细分法”戒淫。“目标细分法”也称为“目标分解法”，就是将戒色成功这个终极大目标细化、分解为一个个具体的可以达到的小目标，一步步实现这些小目标，最终达到戒色成功这个终极大目标。

“目标细分法”的具体做法：戒淫目标分解为（一）初级目标：5 天、10 天、15 天、20 天、30 天、40 天、50 天、60 天、70 天；（二）中级目标：80 天、100 天、120 天、150 天、200 天、300 天……；（三）终级目标：500 天、600 天……成功戒淫。戒淫当达到一个目标时，就朝下一个目标前进。成功了继续前进，失败了从头再来。从低到高、由易到难，最终彻底断掉淫习。

“目标细分法”（目标分解法）的注意要点：

（1）在制订目标时要注意遵循难易适度、从易到难的原则。一开始不要把目标定的太高，以免做不到反而挫伤自己戒淫的信心。可以把目标定的低一些，确保自己可以达到。比如：如果自己戒淫记录最长为 3 天，那么戒淫最低目标可以从 5 天开始，设立一系列目标：5 天、7 天、10 天、15 天、20 天、30 天、40 天、50 天.....等等。当自己一步步实现这些目标时，会有一种愉快的体验，帮助自己逐渐树立起戒淫的信心。随着戒淫时间越来越长，由量变到质变，最后得以实现终极目标：彻底断除淫习！

（2）坚持做戒淫记录。找一个印有一年日期的日历表，哪天犯淫就用笔在该日打一个钩，严格做犯淫记录，以此检查、反省、督促自己。做犯淫记录可以了解自己每次的戒淫时间到底是多少天，戒淫时间是否在延长。每个月底总结一次，看看自己这个月是否比上个月犯淫次数减少了，戒淫的时间是否延长了，是

否每个月都在进步。通过做戒淫记录，可以很清楚地了解自己戒淫的实际情况，是对治淫习的好办法，大家不妨采用。

我运用“戒淫第十三法”时吸取以前的教训，先对自己进行了一番客观冷静的分析：自己淫习程度已经很严重了，连多戒淫一天都很困难，想把淫习迅速戒掉显然是好高骛远，不切实际。以前无数次发誓从此彻底不犯，结果是无数次的失败，已经很无情地证明了这一点。于是我不再发戒淫毒誓了（以前这类誓言说的太多，都没有起到作用），也没有发誓必须要在某年某月某日前一定要彻底断淫，因为一旦做不到只会打击自己的信心。

针对自己的实际状况，我总结经验想出了一套对治方案：目前我根本就做不到一次性彻底断除恶习，还会不断失败，这是很无奈很残酷的现实，无论我是否情愿都不得不接受。然而，我是否可以在戒淫天数上做些文章呢？延长每次的戒淫天数我是可以做到的呀！尽自己最大努力延长每次的戒淫时间，在整体劣势的情况下创造出一些局部优势，不断获得小成功，最后就有了获得全面性胜利的机会。可以采取“目标细分法”：尽量延长每次戒淫的天数，由开始只能戒几天，到戒十几天，再到戒几十天，最后当戒淫时间延长到一定天数时，量变会产生质变，不就彻底戒掉淫习了吗？

我感觉这个想法很可行。于是，我采取这种比较现实而且可以做到的办法，脚踏实地，一步一步来。我不再去想哪天能彻底戒掉淫习这个问题，每天认真落实“戒淫第十三法”，专注于当下可以达到的戒淫目标。我想：只要我能创造一个多戒淫一天的纪录，就是成功。比如以前最多只能戒 7 天，我现在能戒 8 天了，多了一天就是进步，就是成功！至少是小成功！就这样我在戒淫过程中不断累积小成功，不断创造新的最长戒淫纪录，自己的戒淫信心也逐步建立了起来。由于不断累积小成功，到后来在 2007 年的某一天突然获得了大成功：彻底戒掉了淫习！

以上就是我的戒淫心路历程。我之前把戒淫想得太简单了，以为可以一次性迅速成功，在经历了不断地失败打击之后，头脑终于冷静了，转变了之前速胜论

的不成熟认识，树立了 “戒淫是一场持久战”的清醒认识，采取“戒淫第十三法”与“目标细分法”相结合的有效方法戒淫，最终取得了成功。

在屡屡失败的戒淫早期我就想到了“目标细分法”，由于当时还没有使用“戒淫第十三法”，我连多戒一天都做不到，这个方法只能在心里想一想，根本无法实行。我在使用“戒淫第十三法”戒淫后，才在佛力加持下使“目标细分法”落到实处，最终战胜了淫习。这就是我为什么特别强调佛力加持的原因。

试问：一个人如果连戒淫十几天都做不到，能做到终生彻底戒除淫习吗？“戒淫是一场持久战”的认识和“目标细分法”，适合恶习史长、犯淫次数频繁、屡戒屡败的人。

五、重视回向。

回向的作用实在太大了！回是回转，向是趋向，回转已修之功德趋向某一方面，希望功德在某一方面成熟结果，这就是回向之意。

对于回向的作用，可以用一个比喻来说明：在夏天正午的太阳底下放一张纸，无论阳光多么热，都不可能让纸燃烧起来。如果用一个凸透镜将阳光汇聚到纸上的一个点，就可以把纸烧着。阳光如同功德，凸透镜如同回向，回向把功德汇集到具体一件事上，那肯定有效果！如果不回向，功德就散了，会在其他方面成熟。所以，我们明白了这个道理，一定要把功德及时回向到自己成功戒淫上。功德回向到戒淫，最后就以成功戒淫的结果显现。

六、突破戒淫临界点。

戒淫从失败到成功有个转折点，这个转折点就是戒淫临界点。一旦突破戒淫临界点成功就有望了。在戒淫中大家会有这样的体验，当戒淫的时间延长到一定天数时，会有一个难关始终突破不了，而这道难关有可能是你的戒淫临界点。一旦突破它，就会产生量变到质变的飞跃，“咔嗒”一下就彻底断掉了淫习。我的戒淫临界点比较短，当我突破 20 多天后就彻底戒掉了淫习。每个人的临界点是有差别的，关于临界点到底是多少天，大家可参阅我的《论戒淫的临界点》一文，文中对此有详尽论述。

七、面对失败，永不放弃。

真传一句话，假传万卷书。我成功的真正秘诀只有四个字：“永不放弃”。虽然我失败过无数次，很痛苦也很绝望，但是我始终没有放弃戒淫的努力，咬着牙与淫习斗争着。

与淫习的斗争，我是屡戒屡败，但我始终屡败屡战。经过不断自毁誓言与重新立志这个痛苦的过程，我才一步步逐渐战胜淫习，取得了最后的胜利。《周易》乾卦讲：“天行健，君子以自强不息”，戒淫难免遭遇失败与挫折，面对挫败，要经得起打击与考验，要有自强不息、百折不挠的精神。失败只说明自己过去做出了错误选择，失败也给了你重新做出正确选择的机会。失败不可怕，可怕的是放弃努力。无论你戒淫失败多少次，你都不可以自暴自弃。只要不放弃，你总有机会做出正确选择，你总有机会将淫习彻底击溃。我相信，只要付出足够的努力与毅力，任何人都可以将淫习彻底戒掉。

以上是我的成功经验。我之所以成功，主要得益于坚定的戒淫决心与永不放弃的戒淫态度，而且采用了非常高效的方法“戒淫第十三法”，善于总结经验根据自己实际探索出“目标细分法”，并将“戒淫第十三法”与“目标细分法”结合起来实践，才取得了这场戒淫斗争的最后胜利。

佛力加持之判断

在念诵观音圣号、祈祷加持的过程中，必定会得到观世音菩萨的慈悲加持。问题是，如何判断自己是否已经得到了佛力加持？

很简单，大家可以比较一下自己用这个方法之后，戒淫时间是否比用这个方法之前延长了。如果戒淫天数比以前延长了，打破了以前的戒淫纪录，即使暂时还没有彻底戒除，那也绝对是得到了佛力加持。

佛力加持往往是无形的，不一定会现个像让你看到。也许有人会梦到观世音菩萨，但每个人因缘不同，不是每个人都会这样。我就从没有梦到过观世音菩萨，最后也得到佛力加持戒掉了淫习。佛力感应、加持虽然是无形的，但可以从现象上推测、判断出来：运用这个方法之后，发现戒淫的天数开始明显延长，这就说明无形之中你已经得到了佛力加持。所以，是否梦到佛菩萨不是得到佛力加持的

判断标准。戒淫天数比以前延长了，这才是得到佛力加持的真正、唯一的衡量标准。

对于戒淫者来说，通过佛力加持戒掉淫习也需要一个过程。因为淫习是比较顽固的，需要渐渐加以转变，并非只要一念诵观音圣号马上就会把淫习戒掉。戒淫时间比以前延长后，可能还会犯淫，还会失败。这时候你只要坚持念诵下去，再加上自己的努力，戒淫效果会越来越好，戒淫时间变得越来越长，最终肯定会彻底戒掉淫习。

由于每个人淫习严重程度不同，以及念诵观音圣号用功程度也不同，每个人戒掉淫习所用的时间也都不一样。快则数月，迟则一年左右都有可能。大家最好不要过分关注这个问题，把“目标细分法”也用上，多关注自己是否比以前有进步了，一步步脚踏实地前进，最后淫习自然就戒掉了。

成败原因之分析

戒淫成功之后，我开始反思一个问题：念诵《普门品》的加持力非常大，千百年来无数人念诵《普门品》都得到了不可思议的感应。为什么我念了 10 个月的《普门品》来戒淫，结果没有一点效果？反而是后来按照“戒淫第十三法”去做却成功了？前后差别为何如此之大？

我反思了一下，原因如下：

一、先前我虽念《普门品》，却没有专门祈祷观世音菩萨加持使自己戒掉淫习，这样做的结果就是靠自力戒淫。

二、由于当时自己不懂回向的原理，以为回向可有可无没有什么作用，所以每次我念完《普门品》都没有把功德回向到戒邪淫上，而是回向到其他方面了，所以失败了。

后来我按照“戒淫第十三法”去做，每天明确祈求观世音菩萨加持自己戒淫，并且每次将功德回向到戒淫，因为借助佛力加持，所以成功了。我以 10 个月的惨痛血泪代价换来一句经验教训：众生有求，菩萨才有感应。如果你自己都不求，菩萨怎会感应你！

我戒淫的时候大环境非常不好。当时我不知道有戒邪淫论坛的存在（那时候网络上只有这一家戒淫网站），我只知道按《寿康宝鉴白话》这本书上的“戒淫十三法”去做。该书只是从理论上简单介绍了这个方法，并没有举出用这个方法成功戒淫的任何真实案例。我完全是孤身一人奋战，靠着自己的努力，靠着佛力慈悲加持，突破重重困难成功戒掉了恶习。直到后来我戒淫成功了，才看到一位戒友介绍自己用念诵观音圣号戒掉淫习的网络文章，我和他的相同戒淫体会是：在不知不觉中戒掉了自渎淫习！

我在戒淫突破20天创造最高纪录24天时，在那一刻我兴奋的几乎笑出声来。因为我戒淫这么多年来内心第一次对成功真正充满了绝对信心！我相信自己肯定会成功，成功对我来说是早晚的事！我原以为戒到30多天、40多天、50多天时分别失败几次后，才能取得戒淫的最后胜利。然而事实出乎我意料，这些中间过程统统省了，在我还没有做好充分心理准备的情况下，接下来就一戒到底了，直接成功了！真的感觉在不知不觉中戒掉了恶习，深感佛力加持不可思议！

我的失误之处

当然，成功之后我还有点遗憾。

一、“戒淫第十三法”自己多年前就碰到了，可惜自己信不过当面错过了。早知道这个方法如此有效，我早在六年前就戒掉了，身心可以少遭多少罪，少受多少苦？知道的太晚了！

二、我在用这个方法戒淫的时候，实际是半信半疑的，由于信心不足导致戒淫效果大打折扣。我当时心存疑虑：“戒淫毕竟是自己的事，靠佛菩萨帮忙，不太可能吧？这样做到底对不对？”毕竟我没有看到用这个方法成功的事例给我以信心，也没有得到过来人的指点。我完全靠自己在摸索中前进，到底最后能否成功，心里一点底都没有。

如果我对佛力加持深具信心毫不怀疑，每天念诵观音圣号5000遍以上，再配合自己的努力，我相信自己快则三个月、慢则六个月就会彻底戒掉恶习。由于信心不足，每天念诵数量太少只念10遍观音圣号，导致我用了近一年的时间才成功，实在太慢了。

在戒淫这条路上，我走了太多太多的弯路，做了太多太多的无用功，希望大家能吸取我的教训，不要再重复我曾经犯过的错误。

我现在的日课

在成功戒淫之后，我看到《楞严经》卷六《观世音菩萨耳根圆通章》上说观世音菩萨十四种无畏功德第九：“九者，熏闻离尘，**色所不劫，能令一切多淫众生远离贪欲。**”结合我的成功经验，我这才真正相信《普门品》中“**若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲**”这句话。

我虽然成功戒掉了淫习，但是内心的淫欲习气未除。我知道自己对淫欲的贪执心比较重，应属于多淫众生，也生怕自己会再犯，所以我现在依然每天大量念诵观音圣号，祈祷观世音菩萨：愿大慈大悲观世音菩萨加持我，使我远离淫习、远离淫欲心，永远不犯邪淫！

我现在每天的念诵日课是：

早上诵《普门品》一遍，拜观音圣像 100 拜，全天念“南无观世音菩萨”圣号 5000～10000 遍（少则 5 千，多则 1 万遍），兼持准提咒几千遍。如果将其他的念诵功课进行换算，相当于我每天念诵 1 万～1 万 6 千遍“南无观世音菩萨”圣号。以后也许会有增减，但到目前为止是这样的。

平时如果淫念一起，我立即挥正念斩之；或者立即念“南无观世音菩萨”数声；或者念诵《了凡四训》那句：“大抵最上治心，当下清净，才动即觉，觉之即无”。这样一对治，淫念很快立即熄灭。

戒淫成功之后，我反倒比成功戒淫前更加用功。很惭愧，我在戒淫那段日子里都没有这样下工夫，我居然成功了，真是多亏了观音大士的慈悲护佑！从这里可以看出来，佛力加持对成功戒淫是多么的重要。

染上淫习，是我人生道路上的一个重大逆境与磨难。它带给我的是无尽痛苦与折磨，不但身心受到摧残，而且学业功名也受到了很大影响。我曾经埋怨上苍为什么这种事偏偏发生在我身上？成功戒淫之后,我觉得这是上苍给我的一份特殊礼物。因为它使我痛彻认识到邪淫的危害，使我亲身体会到佛力加持的不可思议与佛法的真实不虚，心智受到了磨炼，身心获得了成长。

领会经典实质

戒淫成功后我对《普门品》上的每句话都深信无疑。对《普门品》做了一番细心研究后，我发现《普门品》反复劝我们念诵观音圣号：

“若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱”；“观世音菩萨有如是等大威神力，多所饶益，是故众生常应心念”；“若有众生恭敬礼拜观世音菩萨，福不唐捐，是故众生皆应受持观世音菩萨名号”；“闻名及见身，心念不空过，能灭诸有苦”；“众生被困厄，无量苦逼身，观音妙智力，能救世间苦”；“妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念”；“念念勿生疑，观世音净圣，于苦恼死厄，能为做依怙”。

虽然我老早就念过《普门品》，但是心存疑虑，不是真信。经过戒淫这件事。我现在是真信了。《普门品》反复告诉我们要念诵观音圣号，以及念诵圣号的好处。然而，我之前天天念《普门品》却没有领会经典的实质，没有念诵观音圣号，导致白白走了许多冤枉路，自己太愚痴了。为什么佛法的利益我们得不到？皆因我们不深信。只要我们老老实实、死心踏地去念诵观音圣号，何愁淫习戒不掉？

念诵观音圣号戒淫的方法不可思议，我 25 年严重自渎淫习就是通过念诵观音圣号、祈求佛力加持戒掉的。我相信如果没有使用这个方法，我到现在都戒不掉。在此，我非常感恩“戒淫十三法”的作者，因为这个方法使我获得了生命的重生！

各位屡戒屡败的戒友们，当你看到“戒淫第十三法”这个念诵观音圣号的戒淫方法，你就有救了，就会看到成功的希望了！这个方法是非常殊胜、高效的戒淫方法，是非常强大的戒淫利器，大家千万不要错过了。

成功戒淫的方法

如何落实“戒淫第十三法”戒淫呢？根据我的实践经验，给大家推荐成功戒淫的方法（戒淫日课）如下：

前行：找一尊观世音菩萨圣像，铜、瓷、印刷品或是网上下载打印皆可，供在家中高处。每天早起洗漱完毕，恭敬上香一枝，礼拜观音圣像 10 拜（或 20、

50、100 拜，越多越好，视自己忙闲而定），接着跪地诚恳祈祷：“弟子发愿彻底戒除淫习，恳祈大悲观世音菩萨慈悲加持”。

正行：祈祷佛力加持之后，或站或坐，念“南无（音 na、mo)观世音菩萨”1000 遍、3000 遍、5000 遍、7000 遍、10000 遍……越多越好。早上专念观音圣号一定量之后，白天于行、住、坐、卧中随时随地散念，比如充分利用走路、坐车、等候等废时心中默念“南无观世音菩萨”。晚上也可以抽出一段时间专念观音圣号。

回向：当天的念诵日课全部完成之后，做功德回向：愿以今日念诵观音圣号之功德，全部回向我成功戒淫，令我早日戒掉淫习、身心安康。

每天的早晚定课、白天散念念诵观音圣号的总数达 3 千遍、5 千遍、7 千遍、1 万遍……，效果定会彰显！

身心的变化

成功戒淫之前，由于长期犯邪淫，我的身体健康遭到严重摧残：

面色发黑、眼窝深陷、眼带泛青，皮肤发涩，冬天时手背发皴。早晨刷牙时，牙龈常常出血，把牙膏都染红了。身体虚弱到稍一活动就通身大汗淋漓的地步，常常无精打采，瞌睡重重。古人云：久坐伤精。此话一点不假，很悲哀地让我验证了。我不能久坐，久坐之后全身难受。因为长久坐着要消耗大量精气神。我的精力严重透支，已经没有多少精气神可以消耗了。在我的记忆中长这么大从来没有发生梦遗现象，因为精气已被邪淫恶习消耗光了，没有多余精气外溢了。大学时代一张照片上的我形销骨瘦，好似抽了大烟一样！惨不忍睹！

成功戒淫之后，惊喜连连：

我的身体状况愈来愈好，皮肤光滑了，有光泽了。以前的灰暗脸色消失了，脸色恢复正常，荣光焕发。有时早上起来照镜子发现脸上的皮肤在放光。眼窝不再深陷，眼带也退去了青色。冬天时手背也不发皴了。早晨刷牙时，牙龈也不出血了。精神越来越好，体力也充沛了，久坐之后身体安然无恙，没有丝毫难受之感。破天荒的开始多次出现梦遗，这是一个好现象，说明精气充沛开始外溢了。心念愈来愈清净了，和以前大不一样。最妙的是我虽然坚持素食，竟然发胖了！

身心的变化实在太大了，戒掉淫习后的好处不可胜举。

尾　　声

曾几何时，我是一个非常失败的戒淫者。通过自己不懈的努力与佛力不可思议的加持，我最终成功地战胜了这场人生劫难，彻底戒除了淫习，从地狱走到了人间，过上了正常人的生活。

后记：

建议各位戒友读一读《寿康宝鉴白话》这本书。“戒淫第十三法”全称是“念佛行善并重法”。古有半部《论语》治天下之说，而今我只用了“戒淫第十三法”前半部念诵观音圣号，就成功戒掉了淫习。前面的十二种戒淫法，非常殊胜，对戒淫也有很大帮助。但在当时来说，真正可以救我的还是戒淫第十三法。因为我中淫毒太深，非猛药不足以救治，因此当时的选择是对的。如果各位戒友把整个戒淫十三种方法都用上，戒淫效果肯定大大增强。

我的戒淫史是一部血泪交织史。在戒淫最黑暗的日子里，我深深体会到：手淫恶习，对我们身体带来怎样的摧残与折磨！戒淫失败，使我们的心灵遭受怎样的打击与痛苦！当时我多么渴望得到他人的帮助。感同身受，成功后写下这篇自己成功戒淫的心历路程，希望能够对发心戒淫却屡屡失败的各位戒友，带来一线光明与希望。

由于篇幅所限，本文只谈了一部分成功经验，在《从地狱到人间》之二《也谈戒淫中的自力行持》一文中，将继续与大家分享我的一些成功经验以及运用“戒淫第十三法”应注意的问题。

【自我评述】

此文写于2007年下半年，是我写的第一篇戒色文章。毕竟是15年前的旧作，文中部分经验有局限性，现在将文中不足补充如下。

《寿康宝鉴白话》的“戒淫十三法”前十二法就不附录了，大家可以自己网上查阅，重点分享其中的“戒淫第十三法”：

十三、念佛行善并重法。如果您觉得前面十二种方法，对您戒除邪淫的效果上，依然无法彻底戒断，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,便得离欲。”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》),广积阴德。相信您只要下大决心,以大毅力持之以恒,随着您的努力,日积月累,戒淫的功效将越来越好,内心也越来越清净。最后,一定能完全彻底地戒除恶习。

我就是看了“戒淫第十三法”这段文字,按照文中的方法去做,就彻底戒掉了25年严重恶习。确切的说,我是用了别行版《戒色七部曲》的持诵和行善2条,再加上“目标细分法”,才戒色成功的。至于“目标细分法”,在《指月录——论成功戒色的战略战术》一文中有详细解读,大家可以结合起来学习借鉴。

至于持诵,现在给大家讲一个重要结论:持诵能否化解淫心,只与你是否大量持诵有关,与你是否信佛、是否吃素、是否拜佛、是否祈祷佛力加持无关。

在《从黑暗到光明》系列里,我只讲了持诵与是否信佛无关。在《从地狱到人间》系列,我给大家彻底讲清楚:即使你不信佛、不吃素、没有拜佛、没有祈祷佛力加持,你照样可以通过持诵化解淫心戒掉色,前提是你必须做到大量持诵(念佛持咒)。这个结论非常重要,等于彻底打通了不信佛戒友持诵的阻碍!

持诵正行是大量念佛持咒。持诵助行是信佛、吃素、拜佛、祈祷佛力加持。持诵助行对成功戒色很重要,必不可少,这是我很多年前的观点。我现在的观点是:做到了持诵正行,即使你没做到持诵助行,也一样可以化解淫心戒掉色。这两个观点似乎针锋相对、互为矛盾?

其实不矛盾。持诵正行是根本,起决定作用;持诵助行是辅助,起促进作用。当你做到持诵正行(大量念佛持咒)的时候,没有持诵助行也可以戒掉色。我之所以在文中强调持诵助行,是因为当时我持诵正行的数量太少,只有助行可以弥补正行数量不足。如果既做到持诵正行,又做到持诵助行,戒色效果当然更好。

为什么念佛持咒可以淡化淫心?

淫习是自己心识中内在淫欲习气爆发的外在显现。淫欲习气无形无相看不到,但是可以感受到,淫欲习气一来,你就感觉浑身燥热想手淫发泄。对治淫欲习气,只有依靠无形无相的宇宙清净正能量来净化,而佛号咒语就是沟通宇宙清

净正能量场的无线电密码。我们都有手机打电话的经验，只要号码拨对了，就可以瞬间和千里之外的人通话。你念佛或持咒一遍，等于你打了无线电密码沟通了宇宙清净正能量场一次，宇宙清净正能量就灌注你身心、净化你的淫欲习气一次。你不断念佛持咒，宇宙清净正能量就源源不断的净化你的淫欲习气。佛号咒语你念的遍数少，你的淫心被净化的次数少，效果就不明显。佛号咒语你念的遍数越多，你的淫心被净化的次数就越多，淫心就越淡。这就是很多人大量持诵后感觉自己淫心变淡，甚至一个淫念都没有的原因。为什么戒色要大量持诵？就是这个原因。

持诵时淫心被净化的过程无法感觉到，但是净化的结果可以明显感觉到，那就是感觉淫心越来越淡了。一般来说，每天大量持诵坚持一个月左右，一定会感觉到淫心变淡。上等根性的人，甚至持诵一周就会感觉到。

本文重点讲解的就是别行版《戒色七部曲》的持诵戒色法。建议大家把本文与《从黑暗到光明》系列的《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》三篇结合起来学习，必定会相得益彰。

戒色既是持久战，也是歼灭战。没有遇到高效方法《戒色七部曲》或遇到了没有认真落实，戒色就是失败很多次才能成功的持久战。遇到《戒色七部曲》并认真落实，戒色就是迅速成功的歼灭战，有人仅仅失败几次就成功了，而有的人直接一次性成功。

我在文中说如果大量持诵，3～6 个月就可以成功，这是当时的猜测。根据现在的经验来看，如果当时每天持诵一万遍，我很有可能一次性戒色成功。这个一次性成功的说法是有事实根据的，我遇到很多戒友就是通过大量持诵一次性戒色成功的，其中有些戒友的恶习很严重。有两位戒友都是 19 年多的恶习，通过落实七部曲日课，其中一人每天持诵观音圣号一万遍，另一人日课 1～2 千遍准提咒，都是一次性戒除 19 年严重恶习；有一位戒友第一次用七部曲戒色，就一次性戒掉 22 年淫习；还有一位戒友平均一周犯淫 3～4 次，用七部曲日课戒色，不到半个月就彻底戒掉了 32 年的严重手淫恶习。他每天念观音圣号并不

多，多则念 30～40 分钟，少则十几分钟，也就 1 千～2 千遍的持诵量。如果我当初知道大量持诵可以戒淫，我也可以一次性成功，而不是一年才成功。

赶超比首创容易多了。爱迪生失败了一千次才成功发明了电灯，现在的人借鉴前人经验一次性就可以成功做出电灯。可惜，自己做为戒色先行者，没有经验走了很多弯路。戒色后来人，真的很幸福。前辈把戒色的路给大家探好了，做到老实、听话、真干，沿着前辈的足迹前行，戒色实际上并不难！

也谈戒淫中的自力行持

本文是《从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程》的姊妹篇，主要谈谈自力行持在戒淫中的重要作用以及实践中的一些疑问，希望对大家有所裨益。

自力方面的行持

在上篇文章中，依靠他力方面谈的较多，对于自己在戒淫方面的努力（自力行持）言之甚少。“戒淫第十三法”是“自力（自力行持）+他力（佛力加持）”二力戒淫模式，他力是建立在自力基础上的，只有在自己努力的基础上才会感得佛力加持。下面就谈谈我在自力方面的努力，供大家参考借鉴。

一、断除引发淫习的外因。

自从2006年的某一天开始运用“戒淫第十三法”直到2007年6月底最终成功戒除淫习，在这一年当中我没有进过一次娱乐场所，很少上网，几乎不看电视。因为我当时没有买电脑，没有安装网络，所以上网不是很方便，这反倒对我戒淫很有利。也就是说，在断除淫欲的外在诱因方面我做的比较好。

现在除了传统文化网站和戒淫网站比较清净之外，色情图片与内容在网络上很容易查到，令人防不胜防，戒淫的外在环境比较恶劣，这对我们戒淫很不利。要想戒淫成功，首先自己要积极主动地创造清净的戒淫外在环境，尽量少上网，不浏览网上的色情内容。娱乐场所、电视当中也有引发淫欲的诱因，所以尽量不进娱乐场所、少看电视，避免外因的引诱。杂志中诲淫诲盗的内容，一定要略过不要去看。

远离可能导致自己邪淫的邪友很重要。因为戒邪淫，我主动疏远了一些可能导致自己邪淫的男女朋友。“近朱者赤，近墨者黑”说的一点都不错，多结交正直的朋友对戒淫真的很重要。对自己影响最大的就是朋友，交友一定要谨慎。

二、多做正事充实生活，转移注意力。

充分利用空闲时间念诵观音圣号，或是从事一些健康有益的业余爱好，或为值得追求的人生目标而努力奋斗，让自己充实起来，分散对淫欲的注意。找件正当的事去做，使自己忙起来，无形中就远离了邪淫。

人为什么会犯淫？就是因为太闲了，“饱暖思淫欲”说的一点都不错。人一旦衣食无忧，又没有什么高尚的精神追求，在很清闲的状态下精神会空虚，很容易走到邪淫的路上。如果人整天为生活而奔波，或为了更好的前途而苦苦奋斗，整天忙忙碌碌，哪有功夫去起淫念？

不进娱乐场所、很少上网、几乎不看电视，让我有很多空闲时间，我当时就利用空闲时间看佛学方面的书，同时来培养自己的业余爱好练习书法。通过练习书法陶冶性情、修身养性，从而转移自己的注意力，使自己不至于由于精神空虚而使邪淫趁虚而入。

戒淫成功之后，我现在将所有空闲时间都用来持咒、念诵观音圣号。我现在念诵观音圣号的速度是 20 分钟念 1000 遍，1 小时念 3000 遍，3 小时 20 分钟念 1 万遍。早上六点多起床，再加上晚上的时间，利用这些时间我每天都可以轻松完成持咒、念诵观音圣号共 1 万遍的定课，这还没有算我白天散念的数量。我现在比较后悔当初没有这样用功，否则早就在几个月之内就成功戒淫了，甚至可能一次性成功戒除，根本不必用一年的时间。

三、力行善事，广积阴德。

我在落实“戒淫第十三法（念佛行善并重法）”戒淫的时候，我只是念诵观音圣号、祈祷佛力加持就戒掉了邪淫恶习。2006～2007 年戒淫的那一年当中，我除了做了几次财布施外，很少放生，善事没做几件，主要是依靠念诵观音圣号戒掉了淫习。

然而，我在 2006 年之前却做了很多善事。自 2001 年以来我行善比较积极，在社会慈善济贫、赈灾、捐助贫困儿童上学、放生、供养三宝等善行方面，只要是有益于人、有益于社会的善举，我都尽心尽力去做。我捐款行善时并没有明确想要得到什么，只是觉得行善是利人利己的好事，为什么不做呢？我在自用方面比较节俭，夏天口渴了就买那种最便宜的矿泉水。如果是行善积德的事我从不犹豫。

尽管我接触佛法多年，可是我有个难关始终没有突破，那就是邪淫恶习始终没有戒掉。因为学佛多年身心没有好的转变，2005～2007 年我做的善事越来越

少，但我念佛始终没有间断。2001～2006 年我戒淫完全靠自力，从没有想到邪淫也可以用佛法来戒。我思想上有个弯一直转不过来，总觉得戒淫必须全靠自力，不能借助他力（按：可见改变戒色认识之难，推荐阅读《论反省的重要性》一文）。我想了也试验了无数种戒淫的方法，结果全部统统失败了。在万般无奈走投无路的情况下，到 2006 年我开始尝试运用佛法戒淫。当时也是抱着试试看的态度，没有想到的是竟然最终成功戒掉了邪淫恶习！哎！自己怀揣着宝珠（佛法）却一直不知道加以使用，白白走了多少冤枉路！为了戒淫我遍尝了多少辛酸与无奈！

运用“戒淫第十三法”戒淫的那一年当中，我没有做多少善事，主要依靠念观音圣号就戒除了淫习。然而，在运用“戒淫第十三法”之前的很多年中，我已经做了很多善事，提前打下了善行的基础。也可以这么说，事实上我很完整地实践了“戒淫第十三法”。

也许有人会问，我没有做那么多的善行，是不是就没有成功的机会了？那倒不是。因为念诵观音圣号是正行，行善积德是助行，行善积德起的作用是加快感应的速度。如果因为种种原因无法大量行善积德，只要大量念诵观音圣号一样可以戒除淫习。在念诵观音圣号的同时能积极行善、广积阴德，这样最好不过了，因为行善对戒除淫习会有很大帮助。

四、运用各种方便善巧的方法戒意淫。

在生活中如果起了淫念，要懂得运用各种方便善巧的方法戒意淫，及时降服淫念，这样才能保住成功的果实。我当时在戒意淫方面就比较重视，起了淫念赶快把它断掉。至于戒意淫方便善巧的方法，请大家参考我的《如何戒意淫》一文。

以上是我在戒淫方面的行持努力，供大家参考。

戒除淫习，单纯依赖一种方法显然是不够的，必须从多方面下手。不只是礼拜、念诵圣号与祈祷加持，还要远离淫欲的诱因、充实生活转移注意力、行善积德、及时降服淫念等，自己的努力在戒淫中至关重要。

戒淫的要点

运用“戒淫第十三法”戒淫，除了要远离淫欲诱因、充实生活转移注意力、行善积德、及时降服淫念之外，还要注意以下几点：

一、改过是前提、行善是保证。

关于改过，大家可参考《了凡四训》第二篇《改过之法》，务要日日知非、日日改过。改过，不仅要改正外在的邪淫行为，而且要改正心念的邪淫行为戒意淫。改过是一个日积月累、不断进步的过程。即使我们做不到如同古代圣贤一样将所有过失改得干干净净，只要肯改，向春秋时期蘧伯玉、明代了凡先生看齐，纵然相去很远也会德行日进而过失日减。每天反省自己的言行改过自新，是成功戒淫的基础。

如果想快一些戒除淫习就要行善积德，发起利他之心，做一切利益他人、社会的种种善事。比如在马路上拾起一块香蕉皮、公车上为老人让座、助学、赈灾、救助社会弱势群体等世间善事，以及买放生命、供养三宝、印经造像等出世间善举。可做的善事太多了，只要我们想做。

善有真假、端曲、阴阳、是非、偏正、半满、大小、难易之分。至于具体善事的分类大约有十类，大家可参考《了凡四训》第三篇《积善之方》，这里不再一一列举。发起行善利他之心就是使我们的心变慈悲，我们的心慈悲了，就与观世音菩萨大慈大悲心相应，自然容易获得佛力加持。

二、“恭敬礼念”是关键。

《普门品》讲“常念恭敬观世音菩萨便得离欲”，就是每天要坚持念诵观音圣号，恭敬礼拜观音圣像，虔诚祈求慈悲加持。感应的大小优劣取决于自己“诚敬心”的大小优劣。一分“诚、敬”一分感应，十分“诚、敬”十分感应。具足恭敬心，竭诚尽敬，感应自然殊胜超绝。反之，参杂了怀疑心，若能一念投诚，也会得感应，但是效果要差一些。

三、将“戒淫第十三法”与“目标细分法”结合起来使用，讲究戒淫策略效果会更好。

四、力戒急于求成的浮躁心态，要有恒心与耐心，脚踏实地持久努力。

我用“戒淫第十三法”戒了一年多，期间也失败了很多次，但始终没有放弃，正因为如此，我才赢得了戒淫斗争的胜利。我用这个方法戒淫，大概前后失败了30多次才成功。用这个方法戒淫是需要一个过程的。每个人情况不一样，也许

有的人失败几次就成功了，而有的人失败更多次才会成功，这要看每个人淫习史的长短和淫习的严重程度而定。《普门品》讲“常念恭敬观世音菩萨，便得离欲”。注意了是“常念”而非“一念”，经典已经说得很清楚了，这需要一个过程。急于求成，缺乏实实在在的积累和踏踏实实的态度是不行的。戒淫断不可求速效，急于求成不但无益反而有害。经过不断积累，自有顿然戒除的时候。

五、放下期盼心，专注于当下努力。

我当时用“戒淫第十三法”每天祈求观世音菩萨加持之后，就彻底放下了，不去想“何时才能得到加持戒掉淫习”这个问题，主要专注于当下自己可以达到的戒淫目标。当时并没有刻意追求感应，直到成功了才反应过来，喔！原来是得到佛力加持了。想得佛力加持，不仅要祈求，更重要的是能放下，这才是得感应的关键。佛力加持是建立在自力行持基础上的，只要你的自力行持做好了，感应会自然而然的来。感应不是刻意求来的，刻意追求感应反而不得感应。

用“戒淫第十三法”戒淫，如果自己不努力把成功的希望都寄托在佛力加持上是不现实的，是不可能戒掉淫习的，自己要努力才能得感应。如果能够端正心态，具足礼拜（圣像）、发愿（戒淫）、祈祷（加持）、念诵（圣号）、回向（功德），并且在自力行持方面好好下功夫，不刻意追求感应以平常心修去，久久自有好消息。

当我们不得感应的时候，应该思维《了凡四训》中的一句话：“行有不得，皆己之德未修，感未至也”。《孟子》说：“行有不得，反求诸己”，如果行动没有达到预期的效果，就应该自我反省，从自己身上找原因。

失败理由不成立

错误观念一：我的淫习历史很长了，恐怕戒不掉吧？

驳斥：有几位戒友的淫习史比我长呢？我的淫习史长达 25 年都戒掉了。认为“犯淫的历史很长了，恐怕戒不掉”这种观点不成立。

错误观念二：我戒淫多年，失败了无数次，我是个失败者，我戒不掉了！

驳斥：我曾做过犯淫纪录统计，平均每年犯淫 150 次以上，从 2001～2007 年我和邪淫整整斗争了 7 年。除去 2006 年某一天到 2007 年 6 月底这一年，因为

用“戒淫第十三法”犯淫次数较少之外，掐头去尾只按最少的6年来计算，我戒淫至少失败了900～1000次。如果说谁是失败者，在所有戒淫者当中我才是最失败的人。失败不可怕，只要不放弃总有成功的一天。认为“我戒淫多年，失败了无数次，我是个失败者，我戒不掉了”这种观点不成立。

错误观念三：我历经太多失败的打击，我彻底丧失了信心，没有信心怎会戒掉邪淫呢？

驳斥：我告诉大家一个事实，我在没有多少信心的情况下也照样成功了。由于无数次的失败，我曾经也绝望地认为这辈子都不可能戒掉淫习。通过坚持不懈的努力，在没有多少信心的情况下我依然成功戒掉了淫习。认为“我历经太多失败的打击，我彻底丧失了信心，没有信心怎会戒掉淫习呢？”这种观点不成立。

人贵立志。“彼即丈夫我亦尔，何可自轻而退屈？”自己岂可整日与龌龊淫习为伍？若果能如此思、如此行，发愤图强，立定此志不动摇，戒淫必定会成功。

念诵的要领

念诵观音圣号戒淫的要领如下：

（一）质量与数量兼重。

力求念一句有一句收获，念十句有十句收获。心神专注念诵，念一句顶心神散乱念诵一百句。如果贪多求快，即使念诵多少万遍都不得实益。不是说念诵质量够了就可以少念，须知“量变产生质变”，若能在保证质量的基础上精勤大量念诵，效果自然十分明显。

（二）定课与散念并举。

每天要抽出一定时间专心念诵一定数量的观音圣号。如果没有定课不规定数量，有时间多念，没时间少念或不念，这样就很容易怠懈，念诵难以得力。每天日课念诵3千遍观音圣号的戒淫效果就比较明显了。每天念诵量低于1000遍效果就不明显。至少也要做到坚持日课1～2千遍才能出效果。定课多少由自己定，关键要坚持。

我当初每天只念10遍观音圣号，由于坚持最后也见到效果了。我在念观音圣号之前的6年，我每天都坚持念一定量的阿弥陀佛佛号，并坚持行善。尽管后

来我戒淫时每天只念 10 遍观音圣号,念的很少也见到效果了,这是因为我的基础比较好。如果我当时每天念 5000～10000 遍观音圣号，我早就戒掉了，哪里用得上一年时间？

由于淫习很顽固，我特别忠告大家不要学我每天只念 10 遍，一定要多念、大量念才能迅速见到效果。建议每天日课 3 千遍观音圣号，如果能达到日课 5 千～1 万遍观音圣号，效果最迅速、最明显。

除定课外，每天有大量时间空闲着，要充分加以利用起来。走路、坐车、排队、等候甚至如厕，都可以在心中默念圣号。散念就是废时利用，不至于使时间白白浪费，这是定课所没有的优势。所以，念诵观音圣号要定课与散念并举。

（三）灵活运用念诵法。

（1）十念计数法。

念诵方法“十念计数法”，简称“十念法”，分为“三三四”和“五五”念法之分。

呼吸自然，第一口气念 3 遍观音圣号，第二口气又念 3 遍，第三口气念 4 遍，边念边心记数量，三口气念完 10 遍观音圣号，以 10 遍为一个基本单位，如此循环反复下去，此为“十念法”之“三三四”念法。或分为两口气。第一口气从一至五念 5 遍，第二口气从六至十又念 5 遍，边念边心中计数，两口气念完 10 遍观音圣号，以 10 遍为一个基本单位，如此循环反复下去，此为“十念法”之“五五”念法。念完 10 遍按一下电子计数器，或拨一下念珠计数。

（2）默念、微声念、大声念三种念诵方式。

南怀瑾先生开示：“念佛的方法有几十种，今天我提出二、三种供大家参考。这几种方法，多数人都可以适用，而且照这方法去做，一定可以得到好处。现在分述如下：

第一种：瑜伽念诵。就是心默念，打坐也好，不打坐也好，自己培养了清静的心情，在那里默念。念佛思念要集中在胸膛以下，肚脐以上，差不多在心下胃上的位置，不在前面，而在中间，为什么要在这个位置？另外有理由，不去管它。你总要把思念集中在这里，耳不听外边，要听这里在念佛的声音；眼不看外边，

要看这里：本来看不到，好像看得到，这时心情安静，只听到内在的念佛声，字字听到清楚，慢慢的念，而都听得到。如果听不清楚，便是心跑到外边去了。便要重新念起，念到一字一句都听清楚，连念到一百零八句，也都能够听得清楚，这样虽没有得定，但与定也差不多了。因为念到一百零八句，能没有妄想杂念，做到一心不乱，是很不容易的。你尽管念下去，只问耕耘，不问收获。

第二种：微声念诵。坐着念，念的声音只有自己的耳朵恰恰听到，旁的人如果没有挨得很近，是听不到的。嘴在念佛，也是字字清清楚楚，耳听得到，眼好像仿佛也看得到。当念的时候，当然没有妄想杂念，偶有妄想，这是初学的人常有的事，不去管它。念时必需听得清清楚楚，到后来连自己身体都忘记了，到了这境界，既不散乱，也不昏沉，也可以得定。因为散乱和昏沉，多半为身体所障碍。

第三种：大声念诵。但也不要大喊大叫，把气叫开来，因为这样不但不会得定，而且没有好处。所以要把声音归纳到身的内部，一口气一口气地念。等这口气念完了，闭起嘴巴，等一会儿，由鼻子吸气，待气吸得充满了再念。这样念上一百天，保你身体都会健康起来，一切内病外病都会好。不但如此，因为这是配合气来念，便是无上气功，所以念过一百天，把膀子一拉，可以发出劲来。这种方法不但内心得清静，身体也会好。

但要注意一点，念时绝对要用鼻子吸气吸得饱满，如果念得上气不接下气，用嘴吸气，那不但不会得定，而且反有害处，身体会搅坏的。所以特别要注意，当气不足，念不下去时，就得停，进行吸气后再念。照这样念法，心身才会得到益处，而且容易得定。念到最后，你不想念了，既不散乱，又不昏沉，这就是定。这种念法采取大声念佛，同时会发出金刚之声，那是念的声音好像金石之声，这种声音，可以影响旁人，他们听到了也会清静，有这样大的好处。还要注意一点，初步练习时，应当静静的念，嘴唇不过很轻微地动，牙齿不动，只有舌头在弹着，气由体内发出，这样身体才有益处，也容易得定。”

（3）金刚念诵要领。

南怀瑾先生开示的金刚念诵法：“以耳根听自己念佛声音的观世音菩萨耳根

圆通法门，不但有益身体健康，而且易于得止得定。不管打坐也好，不打坐也好，“南丨无丨观丨世丨音丨菩丨萨”的圣号，一字一字念得清清楚楚，不宜求快，最好是用金刚念诵法，一口气一口气地念（念咒亦同），气的长短与音调因个人身心状况和习惯而异，以轻松自然为原则，避免勉强搞得气急败坏。

一般人念佛都是粗浅地在喉咙间嘶叫，没有让气自然沉至喉咙以下，同时也没有将心沉下来。念佛如果心浮气躁，那就不对。那样念法，声在喉间，越念气就越粗越大，根本是吼不是念。真正念佛应充满了亲切诚恳的归属感，内敛含蓄，有如投靠在诸佛菩萨的怀抱里，或者将诸佛菩萨捧在心坎里。念时嘴门微张，嘴唇不动，只舌头动，牙齿轻动也可以，嘴鼻不要呼吸，气别窜出来，沉至丹田，一口气“南无观世音菩萨、南无观世音菩萨、南无……”地接下去，等到要转气时，嘴巴闭著，不要（用嘴）呼吸（用鼻子吸气），让气自然充满胸肺，顺心沉淀下来。嘴里微声，心里在念，不管开口念闭口念，大声小声，躺著坐著，皆将注意力轻轻放在心窝子胸口处，不宜在脑子里念，否则（血压升高）容易睡不著。

如此，你边念，心中宁静安详，同时耳朵用心回转来听自己的念佛声“南丨无丨观丨世丨音丨菩萨”，一个字一个字听得清清楚楚。此时，如果中间有其他杂念妄想来，你不要管，不要担心。妄想再多都无所谓，它并未阻碍你念佛的正念。这有如蜡烛的光明和黑烟一样，佛号等于光明，妄想则是周遭的黑烟。黑烟尽管冒，只要佛号不停，即是光明不灭， 二者彼此无碍。”

以上是南师的开示。开口念诵观音圣号时，将心念集中在一句圣号上，不要在喉咙嘶叫，心中却在打妄想。要由喉咙以下的胸腔发音，声气合一、气定神闲，体会声音在体内的震动。当然念诵不是为了追求气脉震动，而是为了“净念相继”。

“十念法”之“三三四”念法由于一口气念的遍数少，我是不管呼吸的，换气时自然地呼吸。这个方法也适合平时走路、坐车等情况下的散念。“五五之十念法”时，由于一口气念的遍数多，我结合了南怀瑾先生讲的呼吸换气法，等一口气念完五遍观音圣号时，闭起嘴巴由鼻子自然吸气，待气吸得充满了再念。这个方法适合室内的专念定课。

如果大家细心的话，会发现南怀瑾先生在开示“金刚念诵法”时前说“嘴唇轻微地动，牙齿不动”，后说“嘴唇不动，牙齿轻动也可以”，“唇齿不动的问题”似乎有些矛盾？

这里我解释一下，这是由于南师在不同场合下的开示，其实也不矛盾。“金刚念诵法”是唇齿不动，舌头弹动的念法，不但养神，而且养气。南怀瑾先生曾另外开示说，金刚念诵时要做到唇齿绝对不动有点难，可以微动。因此，关于“唇齿不动的问题”这下就解决了。

大家一开始不要用唇齿不动的“金刚念诵法”，要出声念，念到一定程度时自然而然就转换到“金刚念诵法”上了。另外，念“南无观世音菩萨”时，“南无”二字发音为“na、mo（拿、磨）”。

结　　语

“戒淫第十三法”是二力法门：自力行持与佛力加持。自力行持是成功的基础，佛力加持是成功的保障。自己努力戒淫改过行善，大量念诵观音圣号、祈祷加持，这些是能感之因，是自助；佛菩萨以不可思议的力量冥冥中加持我们，协助我们戒除淫习是感应之果，是天助。自助者，天助之。

戒色其实不难，只要大家从自力行持上入手，学习实践《了凡四训》积极地改过、修善，认真践行“戒淫第十三法”大量念诵观音圣号，必定会彻底戒除淫习获得戒淫成功。

总之，用念诵观音圣号这个方法戒淫，只要关注自己是否做到“万缘放下，单提一念”即可。莫管有杂念无杂念、有感应无感应，有加持无加持，于行时、住时、坐时、卧时、静中、闹处，一句观音圣号绵绵密密在心中切实提起，念兹在兹，豁直用功念去，自有淫习豁然脱落、大笑一场的时候！

【自我评述】

本文是《从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程》的姊妹篇，对第一篇内容进行了补充。

《从地狱到人间》系列最重要的篇目就是这两篇。因为这两篇为大家提供了高效的戒色法：“戒淫第十三法”（念佛行善并重法）。这个方法帮助我戒掉了

25年严重恶习。目前这个方法已经升级为别行版《戒色七部曲》。我当初仅仅用了《戒色七部曲》日课七条中的持诵（念佛）与行善2条，就戒掉了25年严重恶习。如果大家现在用了内容更丰富、体系更完善的别行版《戒色七部曲》还戒不掉？请问，这是谁的问题？

我当初用“戒淫第十三法”戒淫大概前后失败了30多次才成功，为什么失败那么多次？因为我当时每天只念了观音圣号10遍，数量太少了，所以导致我失败了30多次、用了近一年的时间才成功。

如果大家按照《屡戒屡败，怎么办》一文所说的持诵量去每天认真落实别行版《戒色七部曲》日课，哪里需要失败30多次、一年时间才戒掉？真正态度端正、执行力到位的戒友一次性就成功了，再差一些的戒友也仅仅失败几次就可以成功了。别行版《戒色七部曲》的出现，让戒色持久战变成了速战速决的歼灭战！

在这里，我把15年的戒色经验倾囊传授了，戒不戒的掉，就看大家的态度与行动了。

论戒淫的临界点

现在网上谈论戒除自渎恶习（手淫）的文章非常多，介绍的戒淫方法与经验也数不胜数。然而，我发现一个现象，几乎没有一篇文章涉及戒淫当中一个非常关键而无法回避的问题：到底要戒多少天才能彻底戒掉自渎恶习呢？难道要永无休止的戒下去吗？这实际就是一个关于戒淫临界点的问题。

戒淫的临界点

什么是戒淫临界点？戒淫临界点是戒淫从失败到成功的转折点。一旦达到戒淫临界点，就有彻底戒掉淫习的成功可能。

那么，戒淫的临界点到底是多少天？可以大胆的讲：70 天！戒淫能做到 70 天不犯，就可以做到彻底戒断淫习！换句话说，70 天不犯，是戒断自渎恶习的最低底线。

每个人的戒淫临界点是不一样的，70 天是一个平均值。有的人戒淫临界点比较短，可能是 40～50 天或 50～60 天，有的人临界点较长超过 70 天。我的戒淫临界点是 20 天，当我突破 20 天后就一戒到底取得成功。除去太短和太长两个极端，绝大部分人的戒淫临界点都在 70 天上下浮动。一般来说，一个人只要能做到 70 天不犯，就可以做到彻底戒掉恶习。

戒淫临界点是 70 天的理论依据：

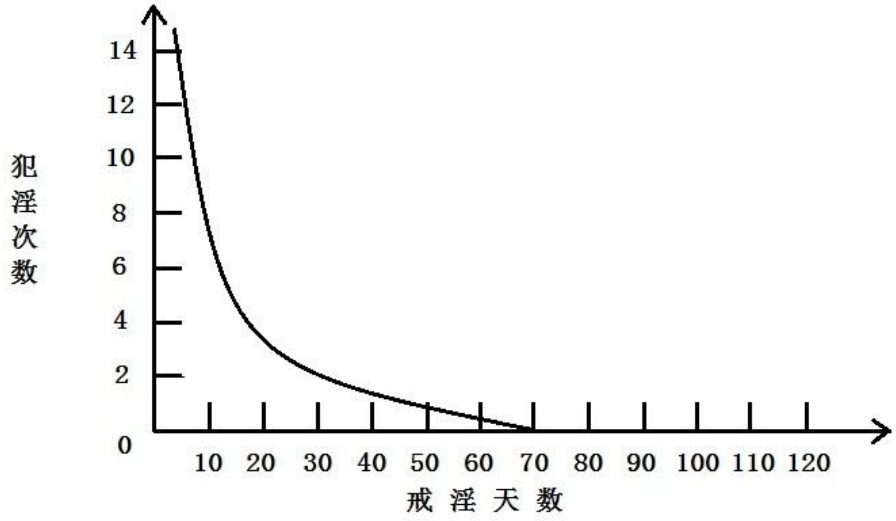
一、中国古典哲学著作《易经》认为：第六位最高，天下万事万物逢“七”必变，就是另一个开始了。现代自然科学位数方面也认为六是顶点，与《易经》观点不谋而和。就是说：事物的发展状态到了时间为“七”的时空点时，必然发生状态的变化。《易经》六十四卦的《复》卦卦辞中说“七日来复”，也就是说“七”是事物发展的一个周期。后天的生命，身心的变化也遵循这个自然法则，都是以“七”为周期。用《易经》来推断戒淫的临界点应为：70 天。

二、西方现代心理学家经过大量的研究认为：要戒掉一种恶习，最少要做到 80 天不犯才有彻底断除的可能。

关于戒除一种恶习至少要多少天的问题，西方现代心理学与中国古典哲学《易经》的观点相差无几，出现了惊人巧合。

戒淫进程的秘密

戒淫是有规律可循的，请看下图：



戒淫规律曲线图

上图是戒淫规律曲线图。横轴为戒淫天数，竖轴为犯淫次数，戒淫天数与犯淫次数成反比关系。戒淫天数越短，犯淫次数就越频繁。随着戒淫天数的延长，犯淫次数渐渐开始减少。超过 70 天后，曲线与横轴相交，犯淫次数为 0，表示戒淫者至少要做到 70 天不犯，才有彻底戒掉淫习取得成功的希望与可能。

根据我个人戒淫的亲身体会以及无数戒淫者的经历证明，戒淫其实是有规律可循的。戒淫进程是不均衡的，其内在规律是：“始难终易”。一开始戒淫时会感觉非常困难，随着戒淫时间的不断延长，戒淫会变得越来越容易、轻松，直到最终彻底戒掉恶习。

戒淫的黑暗时期

从戒淫的整体进程来看，戒淫的开始阶段反倒是最难的。具体地讲，戒淫最黑暗、最痛苦、最难熬、最难突破的时期，就是戒淫的前 70 天。

在这段时间内，戒淫屡屡失败，戒淫者的信心受挫，往往会感觉成功无望，如同一个人长期在黑暗中行走，却始终看不到一点光明。由于戒淫最艰难的阶段就集中在前 70 天，很多人一上来就碰到了难关，由于无法逾越 70 天，结果就是屡戒屡败，这就是为什么很多人感觉戒淫很难的原因。70 天，看起来不长，可不经一番寒彻骨，想突破它却并不容易，数以百千计的戒淫者就是在这个时期被淫习击溃的。

戒淫，如果能突破临界点 70 天，熬过这段最艰难、最黑暗的时期，就会进入柳暗花明的新天地。戒淫效果愈来愈好，就可以做到彻底戒断淫习，成功已经在前方不远处向我们挥手了！

戒淫的小成阶段

一旦突破临界点 70 天，闯过了戒淫进程中的黑暗时期，就进入了“戒淫的小成阶段”。戒淫者渐入佳境，以前屡屡失败的艰辛日子已经过去了，感觉戒淫愈来愈轻松，戒淫效果愈来愈好，呈现出另一番新气象。戒淫者此时此刻已能初步将淫习降服住，在戒淫上小有成就，离最后的大成（成功）近在咫尺之遥，几近于成功。

那么，“戒淫的小成阶段”是多少天呢？根据大量戒友的实践经验，我的结论是：70 天～360 天左右。

进入“戒淫的小成阶段”的人会出现两种情况：一种是顺利通过“小成阶段”，直接迈入“大成阶段”——成功，彻底戒除恶习。另一种是在“小成阶段”又失败了一次或几次，徘徊了一段时间后，才取得最后成功。

刚刚突破“临界点”的人，套用一句禅宗语来形容：“脚跟犹未点地”（尚未站稳）。古代参禅人开悟后，往往要独自入山结庐清修，继续做保任悟境的功夫，否则悟境会退失。对于刚刚突破“戒淫临界点”的人来说亦然。此时的戒淫者，尤须百尺竿头更进一步，继续努力在起心动念处戒意淫，“如牧牛人持仗视之，令不犯苗稼”，以保任得来的胜利果实。保任功夫做的好，淫习就彻底戒掉了。

突破“临界点”以后，一旦放松对自己的约束，也是会退失复发的。在戒淫实战中确实有个别人在突破临界点后，因为对淫念放松了警惕，导致淫习再次发作，使辛辛苦苦得到的成果毁于一旦，非常可惜。不过，即使突破 70 天后又复发了，离成功已不远了。任何事第一次做到会很难，一旦做到了，第二次做到就会相对容易。此时戒淫者只需重新振作精神，一鼓作气第二次突破 70 天，并努力保持戒淫成果，就可以彻底戒断淫习。问题是一次可以成功的事，为何非要二次、甚至三次呢？就我而言，我的淫习史长达二十多年，到了很严重的地步，当我第一次突破 70 天后就彻底成功了，根本没用第二次。不少戒淫者也都是一次性成功的。

突破临界点 70 天之前，戒掉淫习只是一个美好的愿景，突破临界点 70 天进入“戒淫的小成阶段”后，愿景将会变为现实！“戒淫的小成阶段”与“戒淫的大成阶段”（成功）距离很近，仅一步之遥。进入“戒淫的小成阶段”的人，一只脚已经迈入成功的门槛，但也仅仅是一只脚。“戒淫的小成阶段”是戒淫过程中的关键时期，进一步是成功，退一步是失败，非常能考验一个人的毅力与意志，戒淫者不可不慎。

“戒淫的小成阶段”与“戒淫的大成阶段”，对于保持功夫做的好、一戒到底的人来说，并不存在严格的区分，“戒淫的小成阶段”即是“戒淫的大成阶段”。

戒淫者突破临界点 70 天，进入“戒淫的小成阶段”后，如果能继续严格戒淫，那么戒淫的成果就会渐渐稳定下来，淫习从此就彻底戒断，成功终于现前。戒淫者就会从“戒淫的小成者”正式迈入“戒淫的成功者”的行列，取得这场戒淫斗争的最终胜利！

成功后的大事因缘

古代曹山禅师说：“初心悟者，悟了同未悟。”因悟境尚未趋究竟圆明。就戒淫而言，刚刚成功戒除了恶习，如同没有成功，因为意淫尚在。

身淫与意淫（心淫）是我们淫欲习气的不同表现，一为粗重，一为微细，形式不同，本质一致。成功后，自渎恶习的戒除确实可以告一段落了，但戒淫不会因淫习的戒除就此终结。戒淫的形式发生了转变，从“戒除身体犯淫”转换到“戒

除心念犯淫”。所谓的戒淫成功，只是将淫欲习气降伏住不至于淫习爆发而已，若不继续做降服淫心的保任功夫，仍有淫习发作的危险。所以，戒除淫习后并非从此可以归家稳坐，尚有一大事因缘未了：继续戒心淫，以保淫习永不复发。

真正的戒淫成功者，自然晓得成功后如何做戒淫的功夫，会自觉注意远离色情外缘的诱惑，及时反省自己，在生活中继续戒心念的邪淫，即戒意淫。

戒淫次第——初关与重关

目前大家所津津乐道的戒淫，众多戒淫者所苦苦为之奋斗的，就是戒除身淫。但是大部分人很悲壮地倒在这一关前过不去，成为屡戒屡败的戒淫失败者。其中有一部分人成功突破了这一关，戒掉了身淫，成为戒淫成功者。但是这些成功者依然要面对下一关的挑战：继续戒意淫。

综上所述，戒淫要过两关：初关与重关。初关戒身淫——戒断身体所犯的邪淫；重关戒意淫（心淫）——戒心念上所犯的邪淫。戒意淫实际上贯穿于这两关当中，只是两关的侧重点不同。

过“初关”戒身淫，不但要戒身体所犯邪淫，还要戒意淫，同时解决两件事，难度比较大。如果能同时解决当然最好。如果不能，不妨按照次第，一个一个的解决：先解决身淫问题，再解决意淫问题。做一比喻：戒淫如同两军做战，先把敌方的大部队歼灭了（解决身淫问题），取得战争的基本胜利，再接下来打扫战场，消灭小股残留敌军（解决意淫问题）。

突破戒淫临界点，过了第一关成功戒掉身淫后，说明已经初步完成了戒淫的伟大壮举，剩下来是继续清净自己的心念。因为只有戒淫念这件事，相对轻松一些，就不那么辛苦了。然而，过了初关之后，由于内心淫欲习气尚在，若不继续过重关戒意淫，则有淫习复发的可能，初关的成果就不保。所以，为保住初关成果，重关必须得过，也不得不过。

不过可以乐观一点来看：犯身淫是一个恒常态——常常犯淫。要不为什么身淫那么难戒呢？一旦戒除身淫以后，就是说戒淫成功后，又是一个恒常态——不犯身淫。恒常态是一个比较稳定的状态。要想突破常犯身淫的恒常态取得成功不容易，可是成功后只要谨慎小心也不会轻易退回常常犯身淫的恒常态。就是说，

一旦戒淫成功，只要及时反省自己的起心动念，继续戒意淫，淫习是不会轻易复发的，将是一个非常稳定的恒常状态。

总之：戒淫的两关（初关与重关）中，最难通过的是“初关”戒身淫；而突破“初关”过程中最难通过的是：戒淫临界点 70 天。

突破初关的感觉

我成功戒除淫习后的第一个感觉，如同禅宗的一个开悟境界：如梦相似（感觉像做梦）。长久以来我一直在追求成功，渴望成功，可是当成功真的发生在自己身上时，我又有点不敢相信。由于无数次戒淫失败的打击使自己失去了自信，心态上习惯了失败的感觉，成功来的很突然，感觉像做梦一样不真实。我不止一次地反问自己：“我就这样成功了吗？我真的成功了吗？”实事上是成功了，心态一时还不适应，对此有所怀疑，不敢自悟自肯。

另一个感觉就是战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。一个字：怕！怕什么？怕复发。因为成功来之不易啊。所以起心动念非常谨慎小心，时刻谨防自己淫念的生起。因为怕，所以不自觉的在做过第二关的功夫：继续戒意淫。随着成功后的时间推移，在戒淫突破 300 天之后，我越来越谨慎小心、越来越战战兢兢，随时反省自己。我很奇怪我在戒淫失败的那些日子里，怎么没有这种对淫念战战兢兢的害怕心理呢？《了凡四训》说改造命运首先要从改正心行入手。了凡先生的改过心行境界是“战兢剔厉”。什么是战兢剔厉？就是战战兢兢，如临深渊，如覆薄冰。很惭愧，我是因为怕，才不自觉的有一些接近了凡先生改过心行的境界。

戒淫成功后，应了一句禅宗话“不异旧时人，只异旧时行履处”。自己仍然是从前那个人，只是心念行为与从前不同了。《易经》中《震》卦《象》传曰：“存雷。震；君子以恐惧修省。”君子的标准我还够不上，但此时我的心态倒真有点因“恐惧”而“修省”的味道。我在想：其他戒淫成功者是否也是这样的心态呢？

刚刚成功后尚有欣喜踊跃的感觉，这种感觉现在已经消失了。成功了，我并不觉得有什么可以沾沾自喜的，内心也没有以成功者自居，反倒感觉战战兢兢。我觉得此时此刻自己才真正踏上了戒淫之路。

戒意淫的七重境界

戒淫的初关与重关，只是相对戒淫尚未成功者的粗线条划分，若是针对戒淫成功者而言，则不做此说。站在戒淫成功者立场，戒意淫可以分为七重境界。

把降服淫心比做牧牛，从一头野牛修到物我两忘，分为七重境界：

“未牧”第一：淫心好比恣意咆哮、随意践踏禾苗的野牛，难调难服。此阶段如同戒淫的“黑暗时期”。

“初调”第二：野牛已被初步制伏，可以将绳子穿在牛鼻子上，随着人牵着走了，但尚需用力紧紧拽着绳子。如同戒淫之“小成阶段”。

“受制”第三：野牛性情变得柔顺了，不再乱跑，乖乖地跟着人走，可以将牛绳子放松了，但是还不敢彻底放开绳子，不听话时还要紧拽一下。如同戒淫之“大成阶段”（成功）。

“无碍’第四：野性已经完全驯服，收放自如了，无须费心关照，可以彻底放开绳子，不必再牵了。

“任运”第五：“两足长伸眠一寐，醒来天地还依旧”，牧童可以躺下睡大觉了。

“独照”第六：牛已不见，到了无牛的境界，人的淫心已除。“动则万善相随，静则一念不起”，只剩一颗觉心，如旭日当空，朗朗觉照。

“双泯”第七：人也不见，牛也不见，人、牛双亡，行住坐卧乃至睡觉皆在定中，醒寐一如。至此已趋戒意淫之最高境界。

“受制”第三——戒淫大成阶段的写照

一般来说，戒淫成功者的戒意淫功夫只能达到“受制”第三重境界。不过，戒淫能达到“受制”第三重境界，已经相当不错了。至于“无碍”第四及以后的境界，对我们来说根本就做不到，除非是佛门得道高僧。虽做不到，却不可止步不前，应不断努力使自己的心念越来越清净。

“受制”第三，是对“戒淫的大成者”戒意淫的生动写照。所谓戒淫成功，只是将内在淫欲习气降伏住了，止住了外在恶习行为而已！恶习产生的根源——我们内心的淫欲习气并没有彻底铲除，遇到色情诱惑仍然会产生淫念。既然淫欲

习气没有断除，就存在淫习再次爆发的可能，那么所谓成功只是相对的。在戒淫这条路上，“只有相对成功者，没有绝对成功者”。因此，虽已成功戒除淫习，可对淫念的警觉防范——牛绳子，是不能彻底放手不管的。

对于戒淫尚未成功者，只需考虑如何突破戒淫的临界点、突破“初关”即可。对于“戒淫的大成者”，切莫得少为足，沾沾自喜，不妨以七重境界衡量自己，以“动则万善相随，静则一念不起”来督促自己。

戒淫的大成者，接下来可以做到意淫的“相对戒除”：意淫越来越少，心念愈来愈清净，几近与无。然而，意淫的“绝对戒除”很难做到，因为无法做到终生不起一个淫念。

戒邪淫，是我们一生的修身功课。

结　　语

戒身淫是有临界点的：70 天。

戒意淫是没有临界点的。如果非要规定是多少天，那就是一生时间。我们的生命有多长，戒意淫的临界点就有多长。

禅宗经典《金刚经》云：“所谓佛法者，即非佛法”。借用一下：戒淫的临界点，即非戒淫的临界点。

戒淫的临界点，存在，也不存在。

后记：

任何理论、观点都无法做到绝对正确、无懈可击，总能举出反例。本文观点也无法做到与所有戒淫者的实情一一对应，不差分毫，只是对戒淫进程的整体概率性描述，一如经济学中价值与价格之间关系，只能相对正确，仅供大家参考。文中除了论述戒淫的临界点，对戒淫进程规律的揭密、戒淫三大阶段（黑暗时期、小成阶段、大成阶段）、初关与重关、身淫与意淫的次第戒除、戒意淫的七重境界、意淫的“相对戒除”与“绝对戒除”等问题的讨论，是我 6 年来的思考与总结，希望对大家有所裨益。

【自我评述】

当初我提出“戒淫临界点”的时候，有些人不同意我的“70 天临界点”观点，他们认为有些人戒色 100 天以上还破戒了。

我认为“70 天临界点”这个观点没有问题，要看你用什么方法来戒了。如果你用的是“戒淫第十三法”，并且认真落实了，那么“70 天临界点”是完全成立的。如果你用了“戒淫第十三法”的升级版《戒色七部曲》，那就更没有问题了。如果你用了其他戒色法或是有问题的戒色法，那“70 天临界点”就没有办法保证了。

从实践经验来看，在高效戒色法《戒色七部曲》出现之前，突破 70 天比较困难；在《戒色七部曲》出现之后，只要每天认真落实七部曲日课，突破 70 天是一件很容易的事。很多人用《戒色七部曲》戒色反而在小成阶段容易出问题，也就是在 70 天～360 天之间容易失败反复。为什么？由于高效方法七部曲日课的加持，戒友突破 70 天太轻松容易了，一旦过了 70 天心态上就开始麻痹大意了，放松了对自己的要求，就容易失败。因此给大家指处这一点，希望大家引起注意。

如何突破戒淫的三大阶段（黑暗时期、小成阶段、大成阶段）呢？《如何运用七部曲突破戒色三大阶段》一文就讲的很清楚了。我的文章是前后连贯的，大家要有意识的连贯起来学习。

以现在的眼光来看我当初这篇文章，也有不足之处。我当初成功戒色 300 多天的时候，确实怕破戒，当时担心的不行。其实我在成功戒色之后每天坚持大量持诵，是不会轻易破戒的，根本无须担心。由于当时自己认识低，没有认识到这一点，这是本文不足一。由于当时高效的戒色法别行版《戒色七部曲》没有出来，所以我当时认为戒色先重点解决手淫问题（初关），再重点解决意淫问题（重关）。其实有了别行版《戒色七部曲》的加持，手淫问题与意淫问题同时一起就解决了，所谓初关、重关之说就变成戏论了，这是本文不足之二。

文中提到“及时反省自己”、“对淫念保持警觉心”是没有错误的。然而，现在的戒友由于受到其他戒色法的不良影响，“时时刻刻对淫念保持警惕心，时时刻刻觉察自己内心的各种念头”，这样戒色就走极端了，就过头了，戒色根本没有必要这样做。对于淫欲保持谨慎、慎独的态度是没错的，但是没必要时时刻

刻都警惕淫念、觉察念头。这样做谁能受得了？不生活了？一个正常人会不会时时刻刻警惕淫念、觉察念头？“色是忘掉的，不是戒掉的”，如果时时刻刻都提防淫念，又如何忘记戒色呢？戒色彻底放纵自我，这是一个极端，肯定不行；时时刻刻对淫念保持警惕心，这是另一个极端，也不行。戒色如同弹琴，琴弦绷得太松弹不出曲调，绷得太紧又容易绷断，不松不紧才合适。真理向前再走一步就是谬误，戒色要把握住度，走中道。

戒色如何走中道？每天认真落实《戒色七部曲》日课，像正常人一样去生活、去奋斗，98%的淫念都被提前化解了，无淫念可断了。即使偶尔有淫念来了，用“降念八法”就轻松化解了。你还需要时时刻刻警惕淫念吗？没必要了。

这是一位戒友的感悟：

本人是2018年接触《戒为良药》，戒了一年多。刚开始戒每天看戒色文章、做笔记，没有上班，在家待了一年多没有出来工作。每天练习断念口诀，别人以为我有问题，背后说三道四。家里人劝我出去上班，我都不听，心里想要以戒色为主，只有戒色成功才有未来。然而，事实很痛苦，一年了什么都没改变，还在戒，越戒越色，念头越断越多，不知道为啥而戒。直到2019年遇到戒色七部曲，彻底放下《戒为良药》，把戒色融入生活，在生活中戒。每天做七部曲功课，自己的淫欲念越来越少，戒得很轻松，不觉得自己在戒色，而是在生活中奋斗。用七部曲一次性戒除恶习，目前戒掉4年多了。工作也很顺利，目前在公司做管理层。感谢前辈的方法，使我生命自由。

手淫与意淫到底该怎么戒？这位戒友讲了正确答案。

如何戒意淫

意淫，是指自己的心念上起了和异性行淫的念头，通俗的讲，就是性幻想。无论从未犯淫者，正在戒淫者，还是戒淫成功者，戒意淫都是必修的功课。因为不戒意淫，未犯淫者可能因此身犯淫行（手淫与其他淫行）；因为不戒意淫，戒淫者不可能成功戒除淫行；因为不戒意淫，戒淫成功者又有淫行复发的可能。

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。

意淫的形成过程分析

意淫是起心动念之事，要想成功戒意淫，首先我们要了解念头的特点和意淫的形成过程。

我们每天的起心动念如同川流不息的河水，从早上睁眼开始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，是一个个的单独念头相续不断，进而形成我们的思想与意识之流。举个例子：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……大家看看，念头是一个个过来过去、起落生灭相续不断的，我们的心就是这个样子。从这个例子我们知道，念头的特点具有单独性、连续性、生灭性三重特性。

淫念是念头不同类型中的一种，也有单独性、连续性、生灭性三重特点。当我们内心生起第一个淫念时，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。如果用各种方法迅速将后续淫念斩断，淫念之流就会戛然而止。如果不能及时截断，后续淫念就会像潮水般源源不断的涌过来，最后的结果就是淫习发作戒淫失败。

我们不妨回顾一下犯意淫的过程：当第一个淫念生起时，紧接着第二个、第三个淫念……相继生起。在前六个淫念刚刚生起时，自己的心相对清净没有动摇。

如果没有及时截断转化，七、八个淫念生起之后，心就开始略微动摇了。此时如果没有切断淫念，心跟着淫念跑，十几个、二十几个淫念生起之后，自己心念就开始动摇了。此时如果没有切断淫念，三十几个、四十几个淫念后自己会感觉脸热心跳、心旗摇动，心念开始失去控制了。此时还有强行克制的机会，如果不及时悬崖勒马加以克制，七十几个淫念后身体就会起生理反应，浑身燥热不堪、欲火焚身，就彻底丧失自控力，淫习非发作不可。

从犯意淫的过程可以得出一个结论：一定要在意淫的初期阶段（最迟中期阶段）将其迅速截断、转化。因为这个时候淫念的力量较弱，容易截断，戒起来相对轻松。等到了意淫的后期阶段淫念的力量变得很强大，就很难克制淫念了，戒意淫非失败不可。以水为喻，淫念的意识流刚开始萌动时，只是涓涓流淌的小溪（意淫初期）；若不及时斩断，就变成川流不息的河水（意淫中期）；最后化为奔腾咆哮、淹没一切事物的滔天洪水（意淫后期），到那时无论如何都难抵挡了。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。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，迅速灵活选用各种方法将淫念猛地斩断就是了。戒意淫要有气魄，不能再二再三拖泥带水。当断则断，如香象过河，面对湍急的河水，截流而过！

戒意淫六法

淫念一起，共有六种方法可以对治，分别是：

“淫念顿断法”。淫念一起，在前几个淫念（比如前三个或前六个淫念）内用自己的正念将其迅速斩断。（按：这个方法难度有点大，属于选用方法，你能做到就用，如果做不到可以不用。）

原理：淫念刚发动的时候力量比较弱小，此时用自己的正念去对治比较容易，到了意淫中后期就比较难了。

呵斥法。淫念一起，迅速用尽全身的力气，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。这个方法借鉴自佛家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。当淫念一起或淫念汹涌时，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。淫念一起，迅速深吸一口气，嘴巴闭住，勿以鼻呼吸（或干脆用手捏住鼻孔），忍住呼吸，直到忍无可忍时，（松手）以鼻吸气。连试几次，淫念顿息。

原理：往浅里说，一口气上不来，命悬一线，哪有功夫起淫念。往深里说，在正常状态下，一呼一吸为一息，心息相依。心念常常随着息（呼吸）起伏，呼吸使一个念头转移至另一个念头。息转变，念也跟着转变。当淫念翻腾难以克制时，通过闭气使息停灭，与息相依之淫念也随之而灭。

持诵法。淫念一起，立刻不断大声念、微声念或默念佛号：“南无大慈大悲观世音菩萨”或“南无阿弥陀佛”（南无念 na、mo 拿磨），将心念集中在佛号上，直到淫念化解为止。一句佛号，口念心唯，绵绵密密的持诵，裹得淫念根本没有个落脚处，以楔除楔的妙法。

原理：过去的木匠常用到楔子，楔子可以起到钉子或螺丝的作用。如果想去掉旧的楔子，直接拔出来是相当困难的。木匠们想了一个办法，用以楔除楔的方法，用一个新的楔子把旧的楔子顶出去，很管用。以佛号代替淫念，就是以楔除楔原理的运用。

运动法。淫念一起，实在无法降服淫念，赶快起来运动。

（一）室内运动法。可以在室内从左向右按顺时针方向（天道左旋，这是宇宙法则）快速的绕圈行走，不停的走，淫念也随之渐渐平息下来。或者快速的做

俯卧撑，或仰卧起坐，或是不断拜佛，或做其他剧烈运动，直到自己气喘吁吁，气不暇接，淫念自然化解。

（二）室外运动法。在室外进行各种剧烈运动，可以有效化解淫念。

（1）“狂奔法”。淫念最易发生在晚上临睡前和清晨刚睡醒的时候。此时室外的路上没有人，拿出百米冲刺的最快速度一阵猛跑，跑的上气不接下气，什么淫念都没有了。“狂奔法”对治淫念的效果很好，可惜受外界场地的限制比较大，运用起来比较困难。

（2）其他运动方法。比如大步快走，跳绳等。

原理：大家可以尝试剧烈运动，比如百米速跑，跑的喘不上气，停下来时心中一念不生，内心想起个念头都提不起来。为何如此呢？这涉及到心念与气脉相互制约、相互依存的关系：念动，气机才发动。运动使气跟不上，会制约念头的生起。室内运动法和室外运动法，对治淫念的效果都是非常明显的。

综上所述，对治淫念的方法共有六种，简称为“戒意淫六法”，分别是：淫念顿断法、呵斥法、断喝法、闭气法、持诵法、运动法。这些方法的效果都很好。

如果论戒淫效果，“戒意淫六法”的六种对治淫念方法都是有效的好方法，是平等的，没有高下之分。如果论难易程度，淫念顿断法是心念对抗模式，是最难的方法；其他五个方法是行为转化模式，反而更加容易，效果立杆见影。至于选择哪个方法好，要根据你自身的实际情况和喜好来选择，没有统一标准。

戒意淫的根本原则：要根据不同情境下的淫念强弱程度、自我身心状态等因素进行综合考量，灵活选用“戒意淫六法”中的方法进行辩证对治，千万不可死执一法，不知道灵活变通。

外界的诱惑

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，色情泛滥成灾无处不在。舞厅、酒吧、影视、歌曲、书刊、杂志、网络，处处都有色情与准色情的内容，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。夏天到大街上走一趟，这种诱惑可以真切感受到。现在这个时代，外界的引诱实在太多了，处处都是障碍，要戒意淫，难啊！

古代就不同了。古人讲究道德，男女受授不亲，有效切断了邪淫外缘。古代女子大门不出，二门不迈，就算出门也把身体捂的严严实实，你想起个淫念都没有机会。古人戒淫相对容易多了。

意淫，绝大多数是受了外界色情的引诱。这个时代戒意淫就得随时反省自己的行为了。在夏天的大街上看到着装暴露的美女，如果第一眼看到了，看完就过去了，不要一直盯着看。因为这样做一则失礼，二则容易导致意淫。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

色情泛滥固然会给我们戒意淫造成很大困难，然而外界的诱惑并不是我们戒意淫最大的障碍。

意淫是“近利远害”，戒意淫是“近害远利”，不用解释，大家自己都明白。很多人理上也明白意淫和邪淫是不对的、不好的，可面对色情的考验时依然戒淫失败。为什么做不到？问题就出在自己内心仍然贪恋淫欲的快乐，而不愿承受戒淫的痛苦。

起了淫念为什么断不了？因为我们对淫念采取了自我姑息纵容的态度，贪恋喜欢不愿舍弃。为什么我们会屡屡犯意淫？因为我们感觉意淫好舒服、好享受。严格反省，是不是这样的？

戒意淫的最大障碍不是来自外界，而是来自我们内心：根本就舍不得斩断淫念，内心想玩弄那种虚幻的快感。

成功戒意淫的关键

我们知道了“戒意淫六法”，是否我们从此面对淫念就稳操胜券了呢？实事上仍然会有困难。

要做成一件事，无外乎两大因素，成功的意愿与成功的方法。所谓意愿，就是成功的决心愿望。如果成功是100%，请问意愿与方法各占百分之几?

正确答案是：意愿占100%，方法占0%！如果一个人成功的意愿（决心）非常强烈，那他会想尽一切方法做成这件事，所以意愿更重要。

哲学讲内因是事物发展的根本因素，外因是事物发展的重要条件。意愿就是内因，方法是外因。“意愿更重要”是在强调内因的重要性。戒意淫也是这个道理。成功戒意淫的决定性因素是：戒淫决心必须十分坚定。也就是戒淫决心不能打折扣，不能给自己留有余地，做到一个“诚”字。何谓“诚”？“诚”，就是强烈的正念，就是态度坚定、果断而不拖泥带水。

很多人戒意淫当时确实心很诚，可淫念一起，“断还是不断？还是想想吧，等会再戒吧”，明知不对却下不了决心。犹犹豫豫，当断不断，结果问题越拖越大，导致戒淫失败。有人戒淫失败，以为向成功者讨教一些成功的秘诀方法就可以复制成功，这种想法存在一定误区。即使找到了秘诀与方法，面对淫色的考验时，如果自己的戒淫愿心出了问题，对淫色仍然贪恋不舍，内心没有生起强烈的正念，那么再好的秘诀与方法也会失效。

淫念一起，如果自己内心不想戒，用什么方法都白搭。如果自己想戒、诚心戒，灵活运用“戒意淫六法”当下就把淫念断掉了。面对淫念，不是淫念打败自己，就是自己降服淫念。“不为圣贤，便为禽兽”，没有第三种结果。强烈的正念（愿力）是成功戒意淫的有力保证。戒淫成败，最终取决于戒淫意愿而不是戒淫方法。

事实上，如果我们不想意淫，在这个世界上没有任何人可以强迫我们意淫。起什么心动什么念，是由自己掌控的。意淫，是我们自己选择的结果，自己想这么做。归根结底，戒意淫失败的真正原因，不是因为我们没有降服淫念的能力，而是因为我们不想戒，不是真的想戒！不是自己做不到，而是不想让自己做到！

一句话总结戒意淫失败的根本原因：非不能也，实不愿也！是我们自己选择了失败。

为什么俞净意公可以做到“’动则万善相随，静则一念不起”？为什么我们做不到？仔细读《俞净意公遇灶神记》就会发现，这种清净自心的能力来自他的强烈愿力：“愿善念永纯.....若有丝毫自宽、永堕地狱”！为发此愿，竟然磕头流血。多么强烈的正念！多么真诚的愿心！（按：《俞净意公遇灶神记》是对世道人心很有益的文章，补充了一些《了凡四训》没有说到的地方。）

由此可见，戒淫的能力来自我们的戒淫愿力(愿心)。戒淫愿力强，则戒淫能力强；戒淫愿力弱，则戒淫能力弱；戒淫愿力无，则戒淫能力无。降服淫念，不是我们能不能的问题，而是我们愿不愿的问题。就看我们能不能突破自己内心的最大戒淫障碍。

可话又说回来，好的戒淫方法确实可以帮助我们有效对治淫念，会起到事半功倍的戒淫效果，也是非常重要的成功条件，并非可有可无。淫念一起，运用“戒意淫六法”迅速把淫念拦腰截断，是戒意淫的好方法。可是如果我们戒淫的心不诚恳、不想戒，不能突破自己内心的戒淫障碍，即使知道了“戒意淫六法”，我们也会克制不住淫念，也会被它所转。

成功戒意淫的关键：

坚定的戒淫决心和高效的戒淫方法相互配合，也就是内因加上外因，才会取得成功。

有觉有愿　　百战不怠

戒淫者通常犯两般病：一病“觉念迟、不得力”。淫念起了好一阵，身心已经动摇了，此时才觉察，戒淫就困难了（无觉表现）。二病“看的破、忍不过”。淫念一起，也做到了及时觉察，也知道不对，由于戒淫的愿心不强烈，内心欲火沸腾，明明知得，却明明犯着，抵御不住诱惑，就此放过淫念，导致戒淫失败（无愿表现）。

戒淫必须具足“觉心”与“愿力”。“觉心”就是及时觉察淫念，是我们照破淫魔的明珠，“愿力”就是愿意戒断淫念，是我们斩断淫魔的慧剑，二者合则无坚不摧。“有觉有愿”，戒淫则攻无不克、战无不胜，百战不怠！

戒意淫比较难。因为没有人可以督促我们，完全靠自觉，而人又很容易姑息自己，放纵自己。淫念一起，放纵自己意淫还是克制自己戒淫，只在自己一念之间，决定权操之在己。面对内心的欲望，我们会有一番挣扎，会面临一个比较艰难的选择。

戒意淫也容易。如果我们戒淫的愿心足够诚恳、坚决，运用正确方法对治淫念，戒意淫就是一件容易的事，戒掉邪淫恶习也是一件容易的事。

向上一路

如果我们在淫念刚刚生起时就将淫念迅速切断了，是不是戒意淫的功夫就到家了？还没有到家。

试问：到家事毕竟如何？

现以禅宗机锋对答下一转语：岂不闻“向上一路，千圣不传！”虽然如此，姑且指个去路：

最初的即是最末的，最浅的就是最高深的——诸恶莫做，众善奉行！

【自我评述】

戒色应该如何对待女性？

戒色的时候如何对待女性这个问题有必要谈一下，因为现在有很多戒友都走偏了。

首先谈一下戒色能否看女性的问题。本文中讲“在夏天的大街上看到着装暴露的美女，如果第一眼看到了，看完就过去了，不要一直盯着看。因为这样做一则失礼，二则容易导致意淫。”这样说没错，确实有戒友因为盯着看女性而导致戒色失败的。然而，现在有很多戒友因为受到某些不正确戒色观点的影响，都不敢看女性了，甚至有的戒友大街上看了年轻女性一眼，都骂自己是禽兽，这就不对了。因为戒色而不敢看女性，这样戒色就走极端了，就戒得不正常了。戒色是回归正常人的状态，这种戒色状态是正常人的状态吗？看到女性没什么大惊小怪的，看完就过去了，很坦然很自然就对了，这才是正确戒色。

其次谈一下戒色不盯着看女性的问题。大街上看到美女，要做到不盯着看女性（不看第二眼、第三眼），可能比较难。然而，在每天认真落实别行版《戒色

七部曲》之后，很多戒友反馈说可以轻松做到不看第二眼了，还有的戒友说自己对她们没有感觉了，不动心了。见女色不动心，这个境界高吧？只要每天认真落实别行版《戒色七部曲》日课，人人都可以做到，而且是很自然的做到，不用你刻意去做。

第三，戒色期间能不能交往女友谈恋爱呢？当然可以。到了适婚的年龄，在保持对女方的尊重、不发生婚前性行为的前提下，正常健康的与女性交往、恋爱完全是可以的。

戒色是回归正常人的状态，就是正常的和女性交往、谈恋爱、结婚，过正常人的生活，而不是要你像出家和尚一样一辈子不结婚。如果因为戒色而不敢看女性，不敢和女性交往，如何谈恋爱、结婚？如何过正常人的生活？因为戒色而不敢看女性，视女性如同洪水猛兽，视女性为魔考，这样戒色是走极端的行为，是错误的。在以前“前弘期”、“中弘期”戒色时代根本不存在这种现象，也就是现在“后弘期”戒色时代才出现这种不可思议的奇葩现象。

以前“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒友，因为戒色而恢复了阳光自信的心态和强大的气场，看到女性一点都不怯场，与女性对视很坦然，内心思无邪，不会有乱七八糟的想法，与女性侃侃而谈，很自然的交往。对比现在的戒友因为戒色而不敢看女性，简直是天壤之别。

如果是因为某本戒色书或某个前辈、某个戒色法的误导，导致你戒色不敢看女性了，那你就要舍弃这些了，因为这些都不对。

戒意淫的上策

本文提出的“戒意淫六法”，目前已经升级为“降念八法”。在《再谈如何断念》一文中有详细讲解。至于如何正确断念（戒意淫）？《再谈如何断念》一文讲的很清楚了，不再赘述。

“戒意淫六法”是淫念起来后的对治方法，而戒意淫的上策是防止淫念的生起。也就是说，戒意淫的上策是让淫念不起，戒意淫的中策是淫念起来后进行对治。

如何做到让淫念不起？每天认真落实《戒色七部曲》日课，可以提前化解掉

绝大多数淫念，你的心念会异常清净。即使偶尔来一、二个淫念，灵活运用“降念八法”就轻松解决了。

“观心法”是“降念八法”中的一个方法。本文提到的“淫念顿断法”又是“观心法”中的一个方法。“观心法”与其他七种对治方法其实是并列的，没有高下之分。黑猫白猫，抓到老鼠的就是好猫。过份执着、高推“观心法”也是病。

戒色是系统工程，这句话意味着不但戒手淫是系统工程，而且戒意淫也是系统工程。戒意淫必须上升到“道”的层面才是最根本、最有效的解决之道。如何上升到“道”的层面戒意淫？每天认真落实《戒色七部曲》日课，全面自我改造，培养良好品行，走系统修身道路，从全方位来对治意淫。现在有很多戒友受到某流行戒色书的影响，单纯练习“观心断念”的技巧来戒意淫，实际效果很差。为什么差？因为停留在“技”的层面，单一的方法难以有效对治意淫。把“观心断念”法推到很高的地位，单一用“观心断念”法来断淫念，显然对戒意淫的理解以及对系统戒色的理解都是不到位的。

“有觉有愿，百战不怠”理上没错，但是事上还需要上等戒色策略、系统方法、综合实力的配合，也就是每天认真落实《戒色七部曲》日课，不断提升自身实力与正能量，方能百战不怠。自身实力不足、正能量不足，单单凭借“觉、愿”，不一定百战百胜。文章结尾处“向上一路”指出的“诸恶莫做，众善奉行”，是一种至善至正的生存状态，这恰恰就是系统戒色全面修身的生存状态。总之，戒意淫要想不失败，必须走系统戒色之道，也就是每天认真落实《戒色七部曲》日课。《戒色七部曲》日课才是对治淫念的主要方法，“降念八法”（含本文介绍的“戒意淫六法”）只是辅助手段。

关于如何戒意淫，讲解最彻底的是《再谈如何断念》一文。把本文与《再谈如何断念》结合起来学习，取长补短，踏实实践，戒意淫则庶几乎！

瓦解淫念的秘密

导读：本文介绍的戒意淫方法内容艰深、难度较大，不容易理解也不容易做到，大家对于本文的方法只做一般性了解、开拓眼界之用即可。本文后的【自我评述】回答了戒友的疑问，对于戒除淫习具有高度实战参考价值，切勿忽视。

上篇

禅观在戒意淫中的运用

戒意淫的方法，除了“戒意淫六法”之外，还有一个最直接的淫念对治方法，是什么呢？是“观照念头法”。“观照念头法”用十六个字概括：“知幻即离，不做方便；离幻即觉，亦无渐次。”

怎么理解呢？“知幻即离”，当发觉自己心中起了淫念，就在发觉的那一刹那，淫念自己就消失的无影无踪了。“不做方便”，不用你去除淫念，不用任何方法，因为其他方法也是多加的方便。“离幻即觉”，淫念跑了，心就清净了。“亦无渐次”这中间没有第一步，第二步，第三步，与淫念大战多少回合之说，直接一步到位。

“知幻即离，不做方便；离幻即觉，亦无渐次。”这十六个字即是观心法的纲宗，用这个方法对治淫念走的是禅宗般若正观的路子。这十六字纲宗可以进一步浓缩为八个字的精华：“念起即觉，觉之即无”。《了凡四训》云：“大抵最上治心，当下清净，才动即觉，觉之即无。”说得就是这个意思。

有人不知如何观心对治淫念。其实观心很简单，就是做觉照的功夫，是自、他分离法，是念起不住、念起不随。

当淫念（他）一起来时，心中迅速生起觉照之念（自），以觉照之念（自）观淫念（他），形成能、所的对立，即能观之智与所观之境的对立。当主体能观之智——觉念——建立起来时，客体所观之境——淫念——就涣然冰释了。

淫念是没有根本的，有来有去，具有生灭性，是幻化的妄念，相对来说是宾客，自己的觉念是主人。当淫念起来时不可以让淫念这个“宾”做主，而应该让觉念这个“主”做主。戒意淫的过程就是主做主的过程，实际就是从感性（喜欢淫念）到理性（舍弃淫念）的回归。之所以会戒淫失败，是因为淫念一起我们没

有及时生起觉念，或是即便生起觉念却无法把持住觉念！心念住在淫念上，随着淫念跑，让宾作主，自他合一，导致戒淫失败，淫习爆发。

痛苦翻身

“知幻即离，不做方便；离幻即觉，亦无渐次。”这十六字纲宗再进一步浓缩，只有四个字——“知幻即离”。剩下的“不做方便；离幻即觉，亦无渐次”十二个字统统是在给“知幻即离”做注解。

谈谈我在戒意淫实践中运用“知幻即离”（觉之即无）对治淫念的体会。有时候当我心中起了淫念，一开始也没有马上觉察到，等起了好几个淫念后，我才忽然起了觉念：“呀，我怎么起了淫念？”。就在“呀，我怎么起了淫念？”这一觉念生起来的那一刹那，淫念当下就消失了，根本不必再去除淫念。然而，有时虽然生起了觉照的念头，可是由于淫念过于强大，虽“知幻”却不得“即刻离”。我不得不如临大敌般双拳紧握、紧咬牙关、全身用力配合内心强烈的正念：断！断！断！强大的淫念才能当下断除。

我曾有一次非常成功的戒意淫体验。有一次我在家中闲坐，内心忽然起了淫念，就在淫念将起未起的瞬间，我竟然自动以迅雷之势将其“啪”的一下就打下去了，速度快到我来不及去体会那一淫念具体是什么。当时我完全是自发、自动地迅速生起了觉念，觉念生起的同时淫念就被立刻打下去了。在那一刹那，我很清楚地体验到了念头闪电般的起和落。当然这种境界我是偶然只做到这一次，不是经常可以做到的。

通过观心对治淫念，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转，这是有个过程的。（按：“念起即觉，觉之即无”这个对治淫念的观心方法是有很大难度的，你能做到就用，做不到就不用，做一般性的了解就行了，因为还有很多对治意淫的其他方法供你选择。除非是通过落实别行版《戒色七部曲》的持诵淡化了淫心之后，才有做到的可能。仅仅单纯的观心，绝大多数人很难做到“念起即觉，觉之即无”。）

实践中我发现，“知幻即离”并不简单。这背后还有一个问题，就是有时候淫念虽然在觉念升起的那一瞬间时会离开，但是由于我们内心的淫欲习气所致，

淫念还会反扑回来，也就是说“知幻不一定即离”。解决的办法就是，在觉念升起的时候，牢牢把握住这一现前觉念，这是做到淫念起而不住、起而不随，做到“知幻即离”的诀窍。那么，如何做到“牢牢把握住这一现前觉念”？这就要看我们的戒淫意愿，也就是戒淫决心是不是很坚定，能否做到如临大敌：“守心如守城，对境如临阵”！

很多人戒意淫失败的原因，无非是做不到“念起不随”。淫念一起，自己的心住在淫念上，跟着淫念跑。要想成功戒意淫，就必须将心从淫念转到正念上。一般的说法是转换念头,不过有个更加生动具体的说法是——翻身!把自己的“身”从淫念上翻过来，翻到正念上。戒意淫，归根到底就是一个“翻身”的过程。“身”翻过来了就成功，翻不过来就失败，没有第三条路可走。

可是说起来容易，真正在戒意淫的时候，“翻身”就不那么容易做到了。个中原因可用诺贝尔经济学奖获得者诺思提出的“路径依赖”原理加以解释：“人，一旦进入某一路径，无论是好是坏，就可能对这种路径产生依赖。”当淫念一起，如果选择了淫念，那就一路胡思乱想下去了，就会对这种路径产生了惯性依赖，心里不愿意轻易变革——翻身！更何况意淫是多么符合我们内心的淫欲习气，简直太符合内心的需要了。想“翻身”，不容易！

“翻身”的过程就是天理与人欲的痛苦斗争过程。感性上渴望意淫，理性上却要断意淫，这就是庄子所说的“心兵”。虽然内心痛苦 ，但是也要忍着，不能跟随淫念跑。

自己的觉念是主人，淫念是客人。戒意淫就是做得了淫念的主，而不是被淫念做主。

下篇

瓦解淫念的秘密

戒意淫是成功戒掉淫习的关键，因为淫习是由淫念引发的。现在很多戒友都用观心的方法戒恶习，那么如何观心戒意淫呢？很多人并不清楚。本文就与大家探讨一下。

元明照生所　　所立照性亡

禅宗对于如何观心，研究与实践是最彻底的，我们可以借鉴禅宗观心的方法来戒意淫。

有人说一切妄念来了不要管它，等于大人看小孩一样，不理它，待小孩跑累了就休息了。可是一般人做不到，你越看住妄念，妄念越来，这是什么道理？这就是《楞严经》说的“元明照生所，所立照性亡”的缘故。

“元明照生所，所立照性亡”是什么意思？

根据大德的解释：我们这个元明的功能，有照的力量，照到一切妄念，但照久了以后，它也变成妄念了，这是阳极阴生的道理。就如同我们用手电照明，照得很厉害，电力太强了，功能用完了以后，什么都看不见了。有照有用，妄念就如此产生了。

我的理解是：“元明”是指我们的灵明觉知，“照”是指我们用心观照、看住妄念，“所”是指妄念（含淫念）。我们看住妄念，一开始内心很清明没有妄念，但是观照久了之后，我们能照的本身（觉知）就生出了妄念，妄念形成以后觉知就丧失了。这个道理适用于观心戒意淫。

有戒友认为戒意淫的时候，淫念一起，不必管它，等于大人看小孩一样，等小孩跑累了，就休息了，淫念就熄灭了。道理上很对，可是我们能不能做到呢？事实上做起来很困难。你越看住淫念，淫念越来。为什么？因为“元明照生所，所立照性亡”，你看住了淫念本身。

能照的是自己的灵明觉知，所照的是淫念。当你看住淫念时间长了之后，你的觉知慢慢地就迷失在淫念之中了，你的觉知丧失了，怎么戒意淫？

参话头与观心

现在我们来深入研究禅宗参话头开悟，以及古代与近代禅师开悟用功的公案，以期对我们戒意淫有所启发借鉴。

禅宗最初传入中国直至禅宗六祖时期，人心纯朴，参禅单刀直入，直指人心，见性开悟。到唐宋时期，人的慧根渐钝，禅宗采取参话头的方式开悟见道。禅，分为如来禅与祖师禅。例如“禅那”、“止观”、“无所住而生其心”，这都是如来禅。“天龙一指”、“临济四喝”、“云门饼子”、“赵州茶”、“如何是

未生以前的本来面目”、“看念佛的是谁”，这些都是祖师禅。古德说：“如来禅好悟，祖师禅难明”。参话头是祖师禅。

参话头也叫做看话头。何谓话头？话就是说话，头是说话之前。如念“阿弥陀佛”是句话，未念之前就是话头。所谓话头，就是一念未生之际。一念才生，已成话尾。一念未生之际叫做不生，不掉举、不昏沉、不落空叫做不灭。一念回光返照“不生不灭”，就叫做看话头。

通俗讲，话头就是念头，一念未生以前就是话头。比如你自己念“阿弥陀佛”，看这一念是从何处起来的，就是看话头。

禅师观心公案的启示

我们研究一下古代禅宗大德雪岩钦禅师的参禅公案。雪岩钦的名字，在《续指月录》上是仰山钦。由于现在戒友的文言文阅读能力有限，原文翻译如下：

“我五岁出家，在师父身边做侍者。有一次听到宾客交谈，便知道了有禅宗参禅开悟、明心见性之事。我对参禅一事信得过，于是便学坐禅。我一生愚钝，吃尽了千辛万苦。十六岁为僧，十八岁到处参访，立志要出来究明此事。我在双林铁橛远和尚会下，严格打七，一天从早到晚只在僧堂中打坐、行香，足不出户庭。纵入众寮或到厕所，袖手当胸，徐来徐往，不左右顾（随时都守戒），目前所视，不过三尺。洞下尊宿（曹洞宗的老前辈），教人参禅看狗子无佛性的话头。只于杂识杂念起时，向鼻尖上轻轻举一个无字，才见念息，又却一时放下着，只默默而坐，待他纯熟，久久自契。（曹洞宗到了元朝时候，参这个话头为法门。曹洞宗就是这样做的，门下功夫绵绵密密，只要有妄念来，用话头给他一裹，裹到没有话头时，一下放下，空的境界，一定就定很久。）

我当时忽于念头起处，打一个返观，于返观处遮（这）一念子，当下冰冷，直是澄澄湛湛，不动不摇。”（这段文字就是禅宗观心的路子，对我们戒意淫有极大借鉴作用）。坐一日只如弹指顷，都不闻钟鼓之声。过了午斋放参，都不知得。长老闻我坐得好，下僧堂来看，曾在法座上赞扬。”

雪岩钦禅师参禅观心的方法是：念头一起，马上回转来找念头。一返观，当下这一念就空了，没有念头了，心境中清清楚楚，干干净净，一点杂念也不动、也不摇。

接下来我们研究一下近代倓虚大师的坐禅观心公案。《影尘回忆录》是倓虚大师的传记，是一本非常好看的书，建议大家读一下。书中记载了近代天台宗祖师倓虚大师的坐禅体会：

有一次，我到谛老那里去请教，顶完礼之后，他老先问：“你用的功夫怎么样？”“没别的！”我说：“最初坐的时候，妄想直起，像海里的波浪一样，前浪逐后浪，后浪逐前浪的不断，抑制也抑制不住，心里很著急。后来我不抑制它，反而用观照力来观它，观看妄想究竟从何处起，这样一观，妄想就没了，没了又起，起来再观。时间长久，慢慢的妄想就不起了，心里也很恬静很自然了。”“嗯”谛老说：“你算会用功咧！就这样好好回去修吧，以后可以不用再来。”

有一次坐晚二板香，觉得刚盘上腿子不久就开静了。后来经邻单的告诉我，一支大板香，早已坐过了。在这一支香里，虽觉得时间没多大工夫，可是觉得身心很恬适，很如法，有一种说不出来的受用。无形之中，从性地里流露出来两句话，就是：观念念即住，觉妄妄皆真。最初我对这两句话，并不敢认为就是对，后来去问谛老，谛老给印可了。

雪岩钦禅师和倓虚大师的观心方法，希望大家仔细体会一下，对于戒意淫很有借鉴作用。

观心戒意淫的秘密

观心对治淫念，可是心怎么观？很多人并不清楚。禅宗看话头、雪岩钦禅师、倓虚大师参禅观心做功夫的方法，就是对我们如何观心戒意淫的最好回答。

这些禅宗大师的观心方法我们不妨借鉴到戒意淫上来：当淫念一起时，你不要看住淫念，因为你越看住淫念，淫念动得越厉害，根本止不住。当淫念一起时，迅速反观淫念的起处，起来之处，淫念之前头，看这个淫念究竟从什么地方起来的，如此一观，淫念当下冰释。

我们费了大量篇幅讨论观心的问题，终于有了答案。所谓“真传一句话，假传万卷书”，大家只需记住这一句话，就算没有白看本文，这句话也是本文的精华所在：

以观心对治淫念，观的不是淫念本身，而是观淫念的起处，生起（淫念）之处！

淫念的生起之处是我们的清净本心。观心，就是迅速返回到淫念的生起之处----清净本心。

观淫念就像抓贼一样，看看淫念究竟从何处来的，又到何处去了？起淫念的是谁？知道自己起淫念的究竟又是谁？能观的是谁？所观的又是谁？当你自己迷失在淫念中的时候，自己的觉念到哪里去了？这样观来观去全是觉照的力量，淫念就没有根了，就成一念觉心了。

结　论

古人云：顺为贱，逆为贵。顺流而下易，逆流而上难。意淫是顺淫念之流而下，是离本逐妄，是贱。戒意淫是逆淫念之流而上，是离妄返本，是贵。

当我们保持觉知时，我们就可以做念头的主人。反之，如果我们失去了内心的觉察，那么念头就会反客为主。你跟着念头跑，你的觉知就会迷失在念头之流里。淫念一起你跟着它跑，你就给淫念注入了无限的生机与活力，而你就是淫念无限活力的背后推动黑手，你变成了淫念的根，结果就会戒淫失败。

观心，就是观“淫念的生起之处”，就是观察你心中的淫念究竟从何处起来的。你如此一观，就让自己一瞬间从淫念中脱离出来（由妄念返回本觉），你一脱离，淫念就失去了根，一瞬间就瓦解了。这就是瓦解淫念的秘密。

【自我评述】

本次修订，我把原来独立的《禅观在戒意淫中的运用》与《瓦解淫念的秘密》两篇文章合二为一，以《瓦解淫念的秘密》为题目。

本文介绍了两种观心戒意淫的方法，一是“观照念头法”，二是“观淫念的起处”。由于这两种方法借鉴了禅宗修证的方法，内容艰深、难度较大，有些戒友看不懂也用不来。看不懂、用不来没关系，大家仅仅了解一下即可，不一定要

使用。

“观照念头法”的内容是：念起即觉、觉之即无；念起不住、念起不随。这个方法难度有些大，没有较高修为和深厚实力的人是做不到的。

学习《从地狱到人间》系列要抓住重点落实，这个重点方法就是“戒淫第十三法”。《如何戒意淫》提出的“戒意淫六法”是辅助方法，是临时对治之法，淫念来了才使用，不来不用。对治淫念，使用“戒意淫六法”完全够用了。至于本文提出的“观照念头法”、“观淫念的起处”，由于难度较大，大家如果做不到，了解一下就可以了。这才是正确学习《从地狱到人间》系列的方式。

《再谈如何断念》一文中提出八种对治淫念的方法，分别是：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法，称为“降念八法”。其中观心法包含了“戒意淫六法”中的“淫念顿断法”（淫念一起在前三念内立刻斩断，即“念起即断”）和本文提出的“观照念头法”（念起即觉、觉之即无；念起不住、念起不随）”。

建议大家在戒色实战中少用“降念八法”中的观心法，多用其他七种断念法。因为观心法难度太大，不是一般戒友可以驾驭的，搞不好会出现弊端。

观心法与观心断念的疑问

某戒友提出疑问：飞翔的“观心断念”和知非前辈在《禅观在戒意淫中的运用》提到的“观照念头法”的区别在哪里？知非前辈为什么不深入写下去？

还有的戒友问：“降念八法”中的“观心法”与《戒为良药》的“观心断念”有何区别，是不是一回事？

这两位戒友问的是同一个问题，现在给大家统一做一个答复：

《如何戒意淫》写于 2008 年，我在文中提出了用观心的方法戒意淫，即“淫念顿断法”（起了淫念要在前三念内立刻斩断）。后来我发现观心的方法比较复杂，一篇文章无法完全讲清楚。于是我把《如何戒意淫》的一部分内容单独提出来，写了《禅观在戒意淫中的运用》一文。在《禅观在戒意淫中的运用》一文的第 3、4 自然段中，我提出了“念起即觉，觉之即无”、“念起不住、念起不随”。

大家可以看出来，在写于2008～2009年左右的《如何戒意淫》与《禅观在戒意淫中的运用》这2篇文章中，我就明确提出了类似“断念口诀”的内容。只是我当时并没有把这4句话归纳在一起，叫什么口诀，而是散落在两篇文章中，之后也没有继续提及与推广。

我后期提出的“降念八法”中的“观心法”，包含了我早期在《如何戒意淫》一文提出的“淫念顿断法”（内容为淫念一起在前三念内立刻斩断，即“念起即断”）和《禅观在戒意淫中的运用》一文提出的“观照念头法”（内容为念起即觉、觉之即无；念起不住、念起不随）。

公式如下：

观心法 = 淫念顿断法（念起即断）**+观照念头法**（念起即觉、觉之即无；念起不住、念起不随）

简而化之，“观心法”就是：念起即断（淫念一起在前三念内立刻斩断），念起即觉、觉之即无（淫念一起立刻察觉，一觉察淫念就消失了），念起不随（淫念来了，自己不住在淫念上，不跟着淫念跑）。

从以上分析来看，“观心法”（包含观照念头法）与“观心断念”（断念口诀）本质上没有太大区别，仅仅是名字不同而已。

为什么我不把“观照念头法”（观心法）深入写下去？

原因一：我没有把“观照念头法”当作主要戒色法推荐给戒友使用的打算，只是把它当作辅助戒色法介绍给大家，让大家了解一下而已。

我当初戒色的时候，主要戒色法用的是“戒淫第十三法”（持诵+行善）。淫念来了，就用《如何戒意淫》提出的“戒意淫六法”对治。“戒意淫六法”我是做为辅助戒色方法使用的。早期我推荐给戒友的主要戒色法是“戒淫第十三法”，后期我一直大力推广的是《戒色七部曲》。

我写“观照念头法”的目的，仅仅是让戒友了解一下，多一个选项，用不用戒友自由选择，并没有把“观照念头法”当作一个主要戒色法大力推荐给戒友使用的想法。我提出“观照念头法”就搁在那里了，之后并没有继续进行推广与强调，连我自己都不再关注了。因为修订文集的原因，2019年我才发现一个令自

己十分惊讶的事实：我在2008年的早期文章中提出了“念起即觉，觉之即无”！如果不修订文集，连我自己都忘了竟然有这回事。

原因二：因为这个方法太难了，只有少数上乘根基的人才能驾驭，大多数戒友不适合。

基于以上两个原因，我没有把“观照念头法”深入写下去，也没有进一步进行推广。

然而，飞翔不但把“观心断念”、“断念口诀”当作最主要的戒色法自己使用了，同时也把“观心断念”、“断念口诀”当作最主要的戒色法大力推荐给戒友使用。这就是我和飞翔的最大不同之处。

写出《从黑暗到光明》系列之后，戒色方法由《从地狱到人间》系列的“戒淫第十三法（正行）+戒意淫六法（助行）”升级为“《戒色七部曲》（正行）+降念八法（助行）”。目前我推荐给戒友的主要戒色方法是系统戒色法《戒色七部曲》，“降念八法”做为辅助戒色法，只有淫念来了才用，平时是不用的。“观心法”（含“观照念头法”）仅仅是“降念八法”其中一法，整个“降念八法”都是辅助戒色法，更何况“观心法”？

那么，“断念口诀”的内容完全错了吗？

从理论层面来看，“断念口诀”看起来没有错误。从实践层面来看，“断念口诀”有一个问题：这个方法难度特别大，只有上上根基的人才能驾驭这个方法。一般根性的戒友根本无法驾驭这个方法，就是使用了，也是基本无效果。如果强行使用，搞不好会出现各种观心断念后遗症。

也就是说，“断念口诀”看起来没有问题，然而实际上很难做到。因此，“观心断念”、“断念口诀”只能做为辅助方法偶尔用一下，根本不能做为最主要的方法推广使用，否则必出问题。实际上因为飞翔的大力推广，很多戒友把它们做为主要戒色方法使用之后，普遍都出了问题。在《再谈如何断念》一文中，我明确对戒友执着“观心断念”的现象提出了批评，指出了弊端。

“断念口诀”没有一点可取之处吗？

我的回答是，其中部分内容可用。比如“念起即断”，淫念来了要灵活运用

“降念八法”中的各种方法立刻斩断（不局限于观心法，不能执着使用观心法）。至于“念起即觉，觉之即无”、“念起不随”，难度很大，一般戒友根本做不到，建议大家少用。

为什么2018年的“二月论战”，飞翔的戒色法受到了论坛前辈的批评？就是因为飞翔把“断念口诀”、“观心断念”当作主要戒色法大力推荐给戒友使用，戒友出现了很多问题。“二月论战”之后，飞翔吸取教训，模仿借鉴了论坛的系统戒色理念和《戒色七部曲》，提出了《戒色十规》，对自己的方法进行了升级补漏，这是好事。可是，为什么在2020年论坛前辈发动“二月批判”，再次批评了飞翔的戒色法？因为飞翔虽然改进了戒色法，但依然把“观心断念”当作主要戒色法大力推荐给戒友使用，这是有严重问题的。

“观心断念”、“断念口诀”做为辅助戒色法偶尔用一下是可以的，但是根本不能做为最主要的方法经常使用，否则必出问题。这是前辈的定论，也是正确的定论。因为这个定论，是根据大量戒友的亲身实践得出的结果。

应该如何正确对治淫念？运用《再谈如何断念》一文中提出的“降念八法”进行灵活对治，就绰绰有余了。具体如何操作，请详细阅读《再谈如何断念》一文。

戒意淫全攻略

要戒除邪淫恶习必须从戒意淫入手。因为一切邪淫行为的产生都是从意淫开始的，心中若不起淫念，淫习又安得发生？可是戒意淫真正做起来是有难度的，本文试就这个问题再次和大家探讨一下。

戒意淫从全方位、综合角度入手进行对治，才会比较得力。具体如下：

（一）远离一切色情污染缘，以戒除网瘾为最。

由于我们内心的淫欲习气极重，见到女色的诱惑很难保证不动心，所以不看淫色、淫书及淫秽影视、不听淫声、不谈淫话、不入淫地（舞厅、桑拿、按摩院等）、不交淫友是保证戒淫成功的先决条件。

然而现代网络发达，淫秽内容很容易在网上找到，对人的诱惑与危害尤甚。不看淫秽影视、不入淫地还好做到，戒除网络较难办到。自己没有安装网络，只花几块钱就可以到网吧上网，比之到舞厅、桑拿、按摩院少则几十元多则上百元的消费不知便宜多少倍。如果家中安装了网，自己的自控能力又差，那就更难戒掉网络色情了。现在这个时代，淫书及淫秽影视、舞厅、桑拿、按摩院等对人心识的污染程度与网络相比，都不算什么了。网络已经深入到千家万户了，这才是戒淫的头等大敌。网络色情对人心灵的污染实在太严重了！

我在戒除淫习后，感觉自己的定力增长了。我现在上网不会主动去搜索色情的内容，但网页上会冷不丁的蹦出一些色情照片令我防不胜防。当网页跳出衣着暴露的女人艳照，自己不但不会像以前那样被吸引住，相反会觉得她们很可怜。不过这种定力的保持是在较短时间上网的前提下才能做到。一旦长时间上网，即使上网仅仅浏览各大网站的新闻，由于其中也夹杂着变相淫秽的画面与内容，开始我还可以保持定力，到后来渐渐心就散乱了，心中起了淫念。这样试了很多次，结果都是一样。最后痛定思痛得出一个结论：要想戒意淫，首先要戒掉网络！就是戒除网瘾，远离网络色情。所以，我现在除了戒色类、传统文化类网站，其他网站很少再上了。

为什么戒意淫第一条要做到戒除网瘾、远离网络色情及一切淫欲染缘？

原因一，根据唯识学原理，阿赖耶识有“受薰持种”的作用，接触网络色情一次，就会在我们的阿赖耶识里落下一次印象，阿赖耶识就被污染一次，进而形成淫欲的种子习气。天天接触网络色情，我们的心识天天被污染，那还了得！关于“受薰”的表现，实际生活中就有这样的例子，比如边疆地区有些少数民族只吃羊肉，当你接近他（她）们时，会闻到他们身上有一股浓浓的羊膻味；再比如烟瘾大的人身上有一股烟味，他们的手指与牙齿都被烟熏成了黄色。同理，如果经常接触色情的东西，我们的心就渐渐被浸淫了，心念会越来越邪，怎么可能提起正念去戒淫呢？这就是古人说的“近朱者赤、近墨者黑”的道理。我就有这样的体会，如果我白天上网看了色情图片，晚上绝对做淫梦，屡试屡验。

原因二，因为接触色情的内容，很容易把我们阿赖耶识中的淫欲种子习气统统翻出来，导致淫欲种子习气大爆发，最后结果就是淫习发作戒淫失败。因此，天天接触网络色情还能成功戒淫，天下绝对没有这种道理！

在断除淫欲、色情污染缘方面，一定要断的干净、彻底，这是成功戒淫的先决条件。大家要明白，我们的那一点点定力根本就不是淫欲色情的对手。既然我们不是网络色情的对手，惹不起躲得起，三十六计走为上计，远远避开网络色情是很聪明的做法。因此，即使大家戒淫成功，无论戒淫多少天都不要整天沉迷网络，及其他一切淫欲染缘，这是明哲保身的经验谈。

若要上网，就上戒邪淫类、传统文化类的网站。多多接触善法，使自己心识常常受到善的熏染，使自己心中的正念不断增长、坚定，戒淫自然就会变的容易起来。有正事上网，办完事立刻下网，不要在网上乱逛，一定要节制上网。

总之，要想戒淫成功，第一条必须要把沉迷网络的坏习惯改掉，并且远离其他一切淫欲污染缘，才有戒淫成功的可能。

（二）常读戒淫文章书籍，坚定戒淫决心。

经常阅读戒邪淫文章书籍，深刻认识邪淫得恶报、戒邪淫得福报的因果律，坚定戒淫决心。只有痛切认识到邪淫会摧残我们的身心，使我们命运变得坎坷、不幸，郁郁不得志，以及破坏我们美满婚姻等种种严重恶果，才会使我们保持戒邪淫决心不动摇。

《法苑珠林》说：“佛言邪淫有十种罪：一者常虑彼夫所杀；二者夫妇不睦，三者恶增善减；四者妻子孤寡；五者财产日耗；六者恶事常被人疑；七者亲友诽谤；八者广结怨家；九者死入地狱；十者报尽为男，妻不贞洁，报尽为女，多人共一夫。”《华严经》讲：“邪淫之罪，亦令众生堕三恶道，若生人中得二种果报，一者妻不贞良，二者不得如意眷属”。人生最大的不幸莫过于婚姻的不幸，知道了邪淫会感召不如意的眷属与不贞洁的妻子，我们又怎能不力戒邪淫呢？

为保持清净心，建议大家经常阅读戒淫文章书籍，或上戒邪淫类网站，用心思维邪淫得恶报与戒淫得福报的道理，与自己每天的实际生活相联系，对照自己有哪些做的不好的地方，力行改正。《寿康宝鉴》是一部戒邪淫的好书，要反复阅读。我以前对这本书不够重视，当故事看热闹了。现在我不再当故事看，每次看完之后掩卷深思，心灵有很大触动。看这本书的心态也变了，怀着恭敬心态去看。现在我经常抽时间看这本书，对照自己，感觉自己戒邪淫方面还有很多不足之处，戒邪淫的决心也变得越来越坚定。《寿康宝鉴》的注释版本有六、七种之多，我手头就有隐名氏译本《寿康宝鉴白话》、明寂居士译本《寿康宝鉴现代全译》、戒邪淫网修订本《〈寿康宝鉴〉白话》三种版本。各种版本各有所长，三种版本互相参究，受益非浅。古人云“万恶淫为首”，我们要想学习《了凡四训》改造命运，莫过于从戒邪淫入手。

“理入则行入”。只有戒邪淫的认识到位了，我们的戒邪淫行动才能跟上。即使我们戒淫成功了，也要常看戒邪淫文章、书籍，多读传统文化类修身好书，只有如此才能保证自己戒邪淫的决心永远都不退失、不动摇。

（三）节饮食。

饮食与淫念有着直接的关系。“饱暖思淫欲”，一旦吃的过饱很容易产生欲念。问题是不吃又不行，民以食为天。这里所说的节饮食，是指晚饭尽量少吃或不吃，换句说法就是过午不食或过午少食。

在如何断除欲念方面，佛说了过午不食。过午不食的好处：（1）不易昏沉；（2）断睡眠；（3）身体清明；（4）断情欲。

谈谈我过午不食的体会。我曾经受持八关斋戒（其中一条是过午不食），在

第二天早上，没有等闹钟响自己很早就醒来了（断睡眠），若在平时即使闹钟响个不停都呵欠连连；醒来后感觉头脑清醒（不易昏沉），身体异常清爽、轻松，无法以语言来形容那种觉受（身体清明）；心念清净，心里充满欢喜（断情欲）。我过午不食之后一般都会发生这种情况。有一段时间内，我过午不食的记录是一个月十几天，最高的记录是一个月（31 天）之内，过午不食 25 天。一开始持过午不食可能有点难，慢慢习惯之后就感觉容易了。佛所说的过午不食的好处我都体验了，所以感觉佛说的是真实的。

过午不食（不吃晚饭）对戒意淫确实会起到促进作用。如果严格受持过午不食，过了午时（中午一点）是不能吃饭的，但是对我们来说，在现实中比较难做到。当然，天天不吃晚饭很难做到，可以隔 2、3 天试一下，是比较容易做到的。

如果做不到过午不食，可以抓住过午不食的实质进行灵活变通，晚饭尽量少吃，比如吃六、七分饱就可以了。我现在是三餐都吃，晚饭只吃六、七分饱。晚饭只吃六、七分饱不但可以有效对治意淫，而且从中医养生学角度看，对身体也是非常有好处的。

（四）多运动。

根据我的自身体验，如果哪天因为学习、工作等原因坐一天，当天晚上极易发生梦中犯意淫的梦遗现象。所以哪天我如果一坐 7、8 个小时，当天晚上我就战战兢兢的生怕梦中犯淫。后来我查阅书籍发现，古人对这一点早有论述：肾亏的人久坐会加重早泄和遗精的现象。犯淫习的人多少都患有肾虚的毛病，所以为了对治梦遗最好不要久坐。

多运动对戒意淫有一定帮助。可是由于现代人生活节奏快，没有太多时间打球、跑步、游泳，多走路、多散步就成了最适合现代人的简便易行运动。

由于我研究过手相学，常常观察自己的手相。我发现一个秘密：只要犯了淫习，手相立刻变坏；只要坚持戒邪淫，手相就变好了。除大拇指只有 2 个指节之外，其余食指到小指四根手指都分为三个指节，指根（连接手掌）的那一指节在手相学称为第三指节。在屡屡犯淫的那段时间里，我发现自己每次犯淫之后，在食指、中指、无名指、小指四根手指的第三指节上，会出现很多横纹，而且手掌

上也会出现很多杂纹，手掌颜色变得暗淡灰暗。在手相学上，这种横纹和掌色是不好的征兆。如果我不犯淫，几天后这些纹路会自动消失，掌色会变的明亮起来。如果我保持站姿一天，或周末逛街走路一整天，再看手掌，不但指节上的横纹一个都没有，而且手掌没有任何杂纹，掌色晶莹好看。尚未戒掉淫习的戒友，大家可以观察自己犯淫前后的手纹和掌色，是否会出现以上变化呢？

中国古代道家医理认为“精从足底生”，一个人的健康长寿与两腿两足有绝对的关系。初生的小儿最爱活动两条腿，人一旦衰老也是从两腿开始的。多活动两腿，多走动对身体有好处。感觉自己的亲身体验与道家养生论是吻合的。所以尽量避免久坐，多站、多走路、多散步既可以强身健体又可以对治淫念与淫习，建议大家试一试。

（五）注意睡眠。

仰卧很容易产生淫念。睡觉时最好采取吉祥卧，即采取右侧卧的睡姿。大家都有这样的体验，即使白天可以控制淫念，可是在睡梦中不犯淫就难了。

如何对治梦中犯淫？告诉大家一个窍诀：睡觉右侧卧时，将左脚后跟搭在右脚的脚踝骨上，可以对治梦中犯淫、梦遗。这个诀窍是一位佛教界大德亲口传授给一位修行很好的出家人，然后这位出家人告诉了我。现在我把这个窍诀公开出来，是否有效大家不妨一试。每晚临睡前，大家也可以试试国学大师南怀瑾先生所传的“鸟飞式”，对治梦遗有很好的效果。网上有南师亲自示范“鸟飞式”的视频，大家搜一搜就学会了。

我发现最易产生淫念的时间，是在晚上躺在床上还未入睡和清晨刚刚醒来还未起床这两段时间。有段时间自己不知如何解决这个问题。后来我采取持咒念佛的方式把这个问题彻底解决了。晚上躺在床上就持咒念佛直到入睡，早上醒来第一念仍然持咒念佛直到起床。从此以后这个意淫的困惑得到了有效的对治。

（六）树立人生目标，为理想而努力奋斗；常读善书，培养良好习惯。

给自己定一个人生计划与奋斗目标，全身心为实现目标而奋斗，让自己有所追求，忙碌起来就不会有那么多闲暇时间去胡思乱想了。常读修身类善书，比如曾国藩的日记与家书、李里教授讲解的《朱子家训》网络视频、《幸福人生讲座》

等古代修身励志类书籍，也可以看看现代成功励志类书籍。培养有规律的生活习惯与良好行为习惯。这些好习惯对戒意淫有极大帮助。

（七）要从心地入手，死尽偷心。

大家可以反思自己是不是一边戒意淫，一边内心深处对淫色仍然恋恋不舍呢？这就是偷心不死。如果戒淫的偷心不死，知道再多的戒淫方法都是白搭。任何戒淫方法都只是一种助缘，戒淫的决绝之心才是戒意淫成功的关键！为什么我们起了淫念会跟着跑，做不到念起不随呢？主要还是因为戒淫的决心打了折扣！要戒意淫，就要始终严格要求自己，不可以心存侥幸心理而自我放纵，如此才能保证不重犯淫习。

能做到以上几条，戒意淫成功则庶几乎！

【自我评述】

总结本文内容，戒意淫要从以下几方面入手：远离色情、戒除网瘾，常读戒淫文章书籍、饮食、运动、睡眠、为理想奋斗、培养良好习惯、死尽偷心。

按照现在“后弘期”戒色时代大多数戒友的戒色认识来看，只有观心断念才和戒意淫有关，观心断念才是戒意淫的根本。按照这种观点来看，本文内容除了远离色情、戒除网瘾、常读戒淫文章书籍、死尽偷心之外，其他几条似乎和戒意淫没有多大关系。其实这种认识有问题。

现在有很多戒友一提戒意淫，就知道观心断念。观心断念是和戒意淫有关，但是仅仅从念头和观心断念入手，只是抓住了戒意淫的一个点，这种戒色认识有些狭隘，因为戒意淫是一个系统工程。既然戒意淫是一个系统工程，就不能仅仅局限于断念这一个点，应该从多角度、多方面入手，这种戒意淫的认识才全面。现在这个时代很多戒友把“戒意淫”这个词叫做“断念”，确切地说“断念”这个词把“戒意淫”内涵狭隘化了，并不合适。

本文大概完成于2008～2009年，是“中弘期”戒色时代的作品，虽然不算多么完善，但戒色认识体现的是“戒意淫是一个系统工程”。显然，“中弘期”戒色时代的人与“后弘期”戒色时代的人，戒色认识是有区别的。

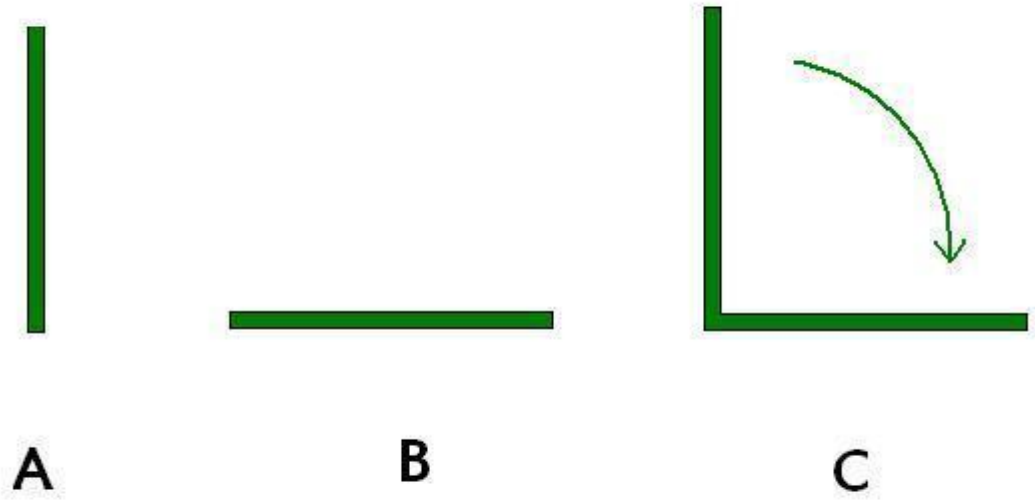
关于戒淫的几点思考

淫念到底有多快

戒意淫，必须对淫念有一个了解。那么淫念是以怎样的形式呈现，又以怎样的速度运行的呢？要搞清这个问题首先要对似动现象有一个了解。

似动现象是实际上两个不动的静止之物，很快相继出现使人产生物体在运动的错觉。最有代表性的似动现象叫做β运动。如图所示，在不同位置上的两条直线A和B，如果以适当的时间间隔依次先后呈现A和B，就能看到C那样的A倒向B的运动。实际生活中电影画面的形成就属于β运动。

此主题相关图片如下：



似动现象的实验

根据德国心理学家韦特海默德的研究，β运动受两个刺激物先后呈现的时间间隔长度的影响。在一般情况下，时间间隔短于0.03秒或长于0.2秒都不会产

生似动现象。间隔时间短于 0.03 秒，观察者会认为是两个刺激物同时出现。间隔时间长于 0.2 秒，观察者认为是两个刺激物先后出现。当时间间隔为 0.06 秒时，可以非常清楚的看到β运动。此时的似动现象叫做最适似动或Φ现象。最适似动可用柯尔似动律表示，即Φ=f（s/ig）。电影画面的形成是一幅幅的静止画面（底片）以每 1/24 秒的速度切换一张，即两幅画面以间隔 0.04 秒的速度呈现出来，给人以画面人物真实活动的似动现象错觉。

当我们淫念的生起时，不是以抽象形式而是以活生生的具象形式呈现在我们心中的。我们幻想自己和异性行淫欲之事，就如同色情电影及三级片中男女行淫的淫秽画面一样。意念中人的动作速度与电影画面中人物运动速度完全是相同的。由于淫念具有单独性及连续性（请详阅《如何戒意淫》一文），如果对意淫的幻想画面进行如同电影画面底片一样的切割，将意淫画面切割成一张张微细行淫情境（底片），那么我们的前一微细淫念（行淫情境）与后一微细淫念（行淫情境）的间隔时间就是 0.04 秒。正是由于我们幻想中的一张张微细行淫情境（底片）以这种速度转换，才使得我们沉浸在自己与异性行淫的幻想中而不能自拔。如果我们想要将淫念切换到正念，就必须以快于 0.03 秒的速度才能进行成功的切换。

有人会不自信的问，要以这么快的速度切换淫念是不是有点难？

事实上一点都不难，人人皆可做到。要知道我们所有心念的速度都是非常快的。我们可以对自己每天的起心动念做一个观察，从早晨一睁眼开始到晚上入睡，在一天当中妄念起起落落，从一个念头到另一个念头，都不知道被我们切换了多少次了。可是为什么切换别的妄念容易，轮到切换淫念就那么难呢？原因只有一个，是因为我们对淫欲的贪心在障碍我们。

淫念是有生灭的妄念，而我们自己是淫念的主人。切断淫念不是我们能不能的问题，而是我们愿不愿意的问题。

戒淫四忌

戒邪淫有四忌与四种结果。先谈四忌。

一忌：不畏邪淫的后果。戒淫最重要的是要树立邪淫得恶报的因果观念。可是，如果自己没有敬畏因果的观念怎么办？康德在《实践理性批判》中写道：“有

两样东西，人们越是经常持久的对之凝神思索，它们越是使内心充满敬畏：我头上的星空与心中的道德律。”这段话很好的回答了这个问题。

树立敬畏因果观念的途径，一是经常持久地阅读《寿康宝鉴》、《安士全书——欲海回狂》等戒淫善书，二是经常持久地观察自己生活当中以及社会当中发生的邪淫恶报的真实新闻、事例，比如“艳照门事件”等等。社会中名人、明星、官员乃至一般普通人因为邪淫导致的身败名裂事件太多太多。想想邪淫导致我们婚姻不幸、前途黯淡、身心受损、被人诽谤、损失钱财……等等不良结果，自然会对邪淫的恶果产生畏惧与厌恶。心理上想通了，戒邪淫的行动才会落到实处，面对色情的考验才会不动心，才有可能远离一切色情。

当自己独处时欲望上来比较强烈的时候，当自己意志摇摆不定想要手淫自渎的时候，就要深刻反问自己：自己躲在阴暗角落里佝偻自渎的形象何其丑陋？每次自渎完难道不都是只留下空虚、悔恨、自责？身体的各种毛病与疾病不就是因此而来的？这些年的种种不顺心难道还没有受够吗？自渎对自己究竟有什么好处呢？……如此想完，用冷水洗把脸，念头也就去了大半了，自渎的冲动就克制住了。

“畏惧邪淫的结果”，也就是多想想邪淫、手淫带来的不良结果。心理上不再认同邪淫行为，解决了认识上的问题，才能真正的下决心戒淫，这是成功戒邪淫的根本。失去了这个根本，再好的戒邪淫方法都会失去效果，这是过来人的经验谈。

二忌：不避淫欲声色。如能避开一切淫欲色情的书籍、网络、图片、影视及桑拿按摩等淫地、淫色、淫声，戒邪淫差不多成功了 98%。不回避淫欲声色还能成功戒邪淫，绝对不可能。

三忌：挑战自己定力。有些戒淫成功者由于自觉定力增长了，想以淫欲声色来试一试自己的定力，结果没有不失败的。面对淫欲声色，我们的心理防线是十分脆弱的，色情的内容会轻而易举地攻破我们的防线。挑战自己定力是非常不明智的举动。

四忌：色境当断不断。心中起了淫念或面对淫秽画面、镜头及淫色诱惑时，当时明知要远离却心中犹豫不决、当断不断。看还是不看？就因为这一念犹豫导致戒邪淫失败。犹豫说明心中仍然贪恋，贪恋自然难以抵制诱惑。

四种结果

戒意淫有四种结果。

第一种结果：非常成功型。当淫念一起，迅速运用“戒意淫六法”将念头切换到正念上，淫念当下消失。由于能在前三个淫念之内迅速将淫念切断，自己的心还没来得及享受淫欲之乐，所以内心也不会有痛苦的感觉，可以说非常成功。

第二种结果：难能可贵型。淫念已经起了好几个，自己的心也开始享受淫念的有毒快乐了，这时忽然猛醒过来，运用“戒意淫六法”将念头切换到正念上，最后戒淫成功。这个过程是非常痛苦的，因为自己的心已经受淫念影响，被淫乐所转。此时要把这种淫欲之乐强行拿开、断掉，戒起来比第一种结果自然难得多，也痛苦得多。虽然功夫差了一些，但能做到悬崖勒马，也相当不错了，因此说难能可贵。

第三种结果：虽赢实输型。心中淫念已经起了很长时间了，知道不对，但舍不得戒断。淫念的有毒快乐享受的差不多了，淫瘾过足了，才决定斩断淫念。最后也将淫念治服了，也没有导致淫习的爆发。表面看起来好像是成功了，实际是一种变相失败，所以说虽赢实输。

第四种结果：彻底失败型。心中淫念已经起了很长时间了，淫念的有毒快乐也享受了，最后不能自制，结果导致淫习爆发，当然是彻底失败。

戒淫还有一点很重要，就是每次淫念产生后，无论最后戒的是否成功，不能戒完就完了，要立即在内心进行忏悔，忏悔自己起了如此邪恶的念头。这一点是很多戒淫者所忽略的，忏悔对于戒淫实在是太重要了。

【自我评述】

本次修订把《淫念到底有多快》与《戒淫四忌与四种结果》合二为一，命名为《关于戒淫的几点思考》。本文在《从地狱到人间》系列中并非力作，如果对大家有启发，也算没有白写。同时强调一点，阅读邪淫危害的案例是为了警示自

己不要重犯别人犯过的错误。一旦认识到邪淫危害之后，应该把主要精力和时间投入到每天认真落实七部曲日课上面，积极面对现实生活，修身立命，活出全新的生命。

浅析戒淫的三个阶段

世间任何事物从表面看起来都是纷繁复杂的，但在其表面现象下都潜伏着一定的规律。一旦把握规律，做起事来就会达到事半功倍的效果。戒手淫概不例外，也有着一定的规律可循。本文试就手淫恶习之形成、戒淫之过程、戒淫成功几个必经阶段来分析把握戒淫的内在规律，以期对未犯者、已犯者、戒除者都有所借鉴，与大家共勉。

淫习形成过程之分析

手淫恶习形成的过程，分为三个阶段。第一阶段，淫习的轻微阶段。第二阶段，淫习的中度形成阶段。第三阶段，淫习的严重阶段。

第一阶段，淫习的轻微阶段。这是一个相对普遍存在的现象。可以说这个时期，手淫恶习还尚未真正形成。一般人由于外界色境的引诱，心起淫念，导致自渎。当然只是偶尔手淫自渎，没有固定周期，并未形成习惯，兴起则做，兴阑则止。身体并未因手淫而有什么不适的感觉，即使不犯也不会有强烈想犯的念头。在这些人当中，有些人就此打住没有再犯下去成为正常人，而其中一部分人随顺自己的欲望将此恶习发展下去，进入第二阶段——淫习的中度形成阶段，最终形成真正的手淫习惯。

淫习的轻微阶段是戒淫最佳时期，戒淫是很容易的。但是很多人因为自渎能带来心理上的愉悦，身体上也没有不适感，也就没有戒淫的意识。再加上很多医学专家也发表不正确的观点，说适度手淫对身体无害，那就更肆无忌惮了。所谓手淫对身体无害就是这个淫习轻微阶段。问题是自渎恶习是一种毒，一旦沾上，普通人很难把握这个“度”，“适度”很容易发展成“过度”。如果不及时戒除任其发展下去，最终会形成很强烈的手淫恶习，到那时对人的健康会造成极大的危害。专家的观点实在害人不浅，权威人士的话有时候也不能信。

第二阶段，淫习的中度形成阶段。这个阶段的特点是手淫者开始渐渐上瘾，时有想犯的念头存在。手淫有了一定周期，次数开始频繁起来，正式形成了手淫习惯。手淫者的身体状况无形中渐渐下降，身体的不适感可以体会得到，但还没有到特别严重的地步。处于这个阶段的人，其中有一部分人能及时觉醒戒除了手

淫，而另一部分人没有及时悬崖勒马，继续手淫，最终滑入第三阶段——淫习的严重阶段。

在手淫的中度形成期戒淫，与第一阶段相比虽有一定难度，但和第三阶段相比就相对的容易。如果此时能下决心戒淫，戒除手淫也并不算特别难。

第三阶段，淫习的严重阶段。到了这个阶段可以说已经滑入了邪淫的深渊。这个阶段的特点是手淫者的淫瘾与淫心开始变得非常强烈，手淫周期进一步缩短为 2～3 天或 1～2 天 1 次，更有甚者 1 天 1 次或 1 天数次。手淫者的身体状况开始变得很糟糕，手淫的恶果此时真正显现了：稍一活动就大汗淋漓，体质非常虚弱；常常无精打采；身体出现各种各样的毛病与疾病；身心处于一种极度痛苦的状态。此阶段的手淫者对手淫的危害有了很深刻的切身体会与认识，思想上有强烈戒除手淫的意识。可惜有点晚了，手淫习惯已经根深蒂固，戒淫处于一种屡戒屡败的状态。

这个时期戒淫就相当困难了。很多人饱尝戒手淫屡屡失败的痛苦，更有人因此放弃戒淫的努力。有些人凭借自力最终戒掉了，但也有不少人处于无力自拔的状态。

“千里之堤，毁于蚁穴”。大过都是从小过一步步发展起来的。没有谁一生下来就有严重的手淫习惯，都是由于后天对小的不良习惯的纵容，最后发展到不可收拾的地步，以至一失足成千古恨。这就是为什么古人说“勿以恶小而为之”的道理。对手淫一定要防微杜渐，从很轻微的时候就要把它铲除。可是“菩萨畏因，凡夫畏果”，一般人往往是“不见棺材不掉泪”。在手淫恶果尚未出现时，很多人会沉浸在有毒的邪淫快乐中而自甘其乐，没有一点点害怕的心态与戒除的意识，反倒有手淫有益身心健康的邪见。直到了手淫的严重阶段，亲身品尝了邪淫的恶果才会幡然醒悟。

这里奉劝手淫淫习的轻微者，看看各大戒邪淫、戒色类网站上那些深受手淫折磨而血泪忏悔的帖子，看看他们身心所受的摧残吧！借此惊醒自己，抓住此刻的戒淫最佳时机，赶快戒除这种不良恶习，以免自己遭受同样的痛苦与折磨！

戒淫三大阶段之简述

戒淫过程可以分为三个阶段。第一阶段，戒淫失败阶段。第二阶段，趋向成功阶段。第三阶段，戒淫成功阶段。

第一阶段：“无边黑暗期”，即戒淫失败阶段。

此阶段的手淫者身心备受淫习折磨，感受的是无比痛苦。虽然心里很想戒淫，无奈不是强大淫习的对手，戒淫屡屡失败，没有一点进步，处于一种懊悔、无奈与绝望的状态，甚至怀疑自己到底能不能成功。有“戒淫之难，难于上青天”之感慨。在戒除淫习前，我曾经很长时间处于这个阶段，一度认为自己这辈子都不可能戒掉了，对这个时期的痛苦深有感触。当时我戒淫最多三天必犯无疑，一直不能突破这个怪圈，一直在这个怪圈里打转。“如果我能连续戒五天那该多好啊！”我曾如此感叹过。对当时的我来说，连戒淫五天都是很难企及的奢望。“无边黑暗期”是戒淫最痛苦、最黑暗的时期，如同长期在黑夜中行走，却看不到一点光明与希望。

在这个时期戒淫虽然不乏有些大毅力、大气魄的人凭借自力最终也戒掉了，但也有不少人徘徊在无可奈何、无力自拔的状态中。然而上天有好生之德，天无绝人之路，有佛法，就有办法！佛力加持对于这个阶段屡屡失败的戒淫者而言，是值得考虑的最佳选择。通过借助诸佛菩萨不可思议的加持力，再加上自己的努力，二力合一战胜淫习！戒淫者可以通过持咒、念佛、诵经等佛法修持的方法获得佛力加持戒掉淫习。咒语的选择有准提咒、大悲咒、楞严咒、六字大明咒等；佛号的选择有观世音菩萨圣号、阿弥陀佛圣号、地藏菩萨圣号、药师佛圣号等；佛经的选择有《金刚经》、《普门品》、《楞严经卷第六佛说四种决定清净明诲》等。以上经、咒、佛号任选一种每天持诵不断，并配合自己的努力严格戒意淫，力行善事，就会见到良好效果，最终会将淫习彻底戒除。

当然这里存在一个问题。如果戒淫者相信佛法自然好办，通过佛法修持戒除手淫自不成问题。问题是并非所有戒淫者都了解、相信佛法。要不了解、不相信佛法者去持咒、念佛、诵经就很难。既不能凭借自力戒除淫习，又不能借助佛力加持戒淫，戒淫者处于尴尬的两难境地。

不过，相信与否只是个观念的问题，观念是可以转变的。不信佛法的原因无非是根本就不了解佛法。试问不信佛法的人，有没有认真研究过、读过一本佛经？答案肯定是没有。因为理论上不了解佛法，行动上自然排斥佛法。通过广泛阅读佛学书可以了解佛法，问题是这个过程至少得一年的时间。然而此时戒淫者时刻处于煎熬的状态，恨不得马上就戒掉，根本就耗不起。

佛陀曾讲过一个譬喻：譬如有人中了毒箭，是马上就拔出毒箭，敷上解药呢？还是先研究一下毒箭的材料、产地、制作过程，以及解药的配方，解毒的原理呢？如果了解了理论再拔出毒箭敷上解药，恐怕早就毒发身亡了。佛陀以故事譬喻佛法如解药，可以救各种病苦，关键是要解毒救命，至于不懂原理并不影响佛法的效果，理论可以慢慢了解。又比如我们玩电脑，不是每个人都懂电脑的内部结构、程序与运行、工作原理，但这并不妨碍我们运用电脑学习、工作、娱乐。所以，不信佛法的戒淫者完全可以先从实践入手，运用佛法的力量先把手淫戒掉，再了解佛法也不迟，也就是“先行入后理入”。或是“解行并进”，一边实践佛法戒淫，一边了解佛法。“天道祸淫，不加悔罪之人”，只要自己诚心悔改，一定会得到佛力加持从而戒除手淫。

可以这样讲，只要每天大量念诵佛号、咒语，即使不信佛的戒友依然会得到佛力加持。这个加持的表现就是感觉自己的淫心明显淡化了。淫心淡化了，戒掉淫习就很容易了。实践是检验真理的唯一标准，念诵佛号、咒语有没有效果，可以通过自己的实践来检验。网上有很多戒友通过念诵佛号、咒语戒除手淫的贴子，大家可以找来看看以增强自己的信心。

靠自力可以戒掉淫习当然不必依仗佛力。如果单靠自力无法戒除，却执着于对佛法的偏见不愿一试，佛力加持又借助不上，两头都落空，那就真的没有办法了。

第二阶段：“曙光乍现期”，即趋向成功阶段。

戒淫者面对失败，如果能做到永不放弃，通过自己不断地努力，戒淫天数会逐渐变得越来越长，戒淫效果越来越好，戒淫者对戒除手淫开始恢复信心，感觉自己成功有望了。此时的戒淫者已渐渐走出了戒淫的低谷，渐渐接近成功。就如

同天边乍现曙光，天快亮了但仍然未亮的样子。在这个过程中可能会进进退退，但从总体上看，与“无边黑暗期”相比，戒淫取得了明显的进步，是不断在前进的。不过前面仍然有道“瓶颈”无法突破。这道“瓶颈”因人而异，或是二、三十天，或五、六十天，或七、八十天等等。一到这个坎就倒下了，始终无法超越。

第三阶段，“旭日东升期”，即戒淫成功阶段。

眼看自己屡屡倒在那个坎下，戒淫者或心有不甘，或很沮丧，或心志动摇萌生退意。到得此时戒淫者切切不可退心，因为光明就在前方，否极则泰来，最困难时即是好消息来临时。

这时只需再接再励，不断向成功发起冲锋，有一天突然间“啪”，一下打破这道戒淫“瓶颈”，淫习豁然脱落，成功顿然现前！“雄鸡一唱天下白”，漫漫长夜终于过去了。日出东方，天终于亮了。长时的压迫一朝解除，戒淫之势就如同火山喷发般势不可挡，气势如虹：100 天、200 天、360 天、400 天……

此中境界如同禅诗所说：“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘”，一路戒将下去。此后境界如同古诗所言，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，“潮平两岸阔，风正一帆悬”，“王登宝殿，野老讴歌”……

此时戒淫者不禁感叹“却原来姹紫嫣红开遍，似这等都付与断井颓垣，良辰美景奈何天！赏心乐事谁家院？”。人生、世界是这么美好，自己却白白将大好光阴住在枯木寒崖里，都浪费在手淫恶习中。

到此境界戒淫者才算彻底戒掉了淫习，获得了这场戒淫斗争的最后胜利。多年来的人生阴霾一扫而光，人生就此翻开新的光明篇章。

成功三大阶段之分判

戒淫成功后大体可分三个阶段。第一阶段，戒除期；第二阶段，巩固期；第三阶段，保任期。

第一阶段：戒除期，戒除手淫恶习的第一个 360 天。

俗语讲：路遥知马力。是否真的戒除手淫需要一定时间的考验。有些戒淫者戒了 100 来天就急忙开始印证自己已经彻底戒掉了，意识上开始放纵自己，结果淫习再次反弹，导致辛辛苦苦得到的戒淫成果毁于一旦，这是非常可惜的事情。

不过戒到100来天即使失败了也不要紧，此时离成功已经咫尺之遥了。世间任何事第一次做到很难，只要第一次做到了，就可以第二次做到，而且做起来容易的多。此时戒淫者只需吸取教训从头再来，一鼓作气即可将成功拿下。

那么起码得多少天才可以初步认定自己成功了呢？360天！360天是一个不短的时间，近一年的时间，完全可以考验出一个人是否真的戒淫成功。在这个过程中，戒淫者心态复杂，一方面感觉自己可能成功了，另一方面又害怕淫习复发。对戒淫者来说，头一个360天非常重要，需要在戒意淫上下功夫，如果戒意淫做的好，就可以把成功的果实巩固下来，真正跨入成功者的行列，把淫习彻底戒除。

第二阶段：巩固期，戒除手淫恶习360天～3年。

经过3年时间的历练进一步将戒淫的成果巩固下来。随着戒淫时间的延长，戒除淫习的状态越来越稳定。戒淫360天、3年，对于戒淫屡屡失败的戒淫者来说简直是天文数字，自己哪里做的到？岂不是成功无望了吗？这里不妨透露一点过来人的消息：不要被所谓的360天、3年唬住，只要戒淫能做到突破70天，就能做到突破360天、3年乃至终生戒除。戒淫的开始阶段反倒最难，随着戒淫时间的延长，戒淫会变的越来越容易，成功人人有份。

第三阶段：保任期，戒除恶习3年直到此生的终点。

戒除了淫习，并非从此大事了毕。意淫也是邪淫，戒淫者虽把淫习戒除，但意淫尚在。成功永远是一个相对的状态，而戒意淫永远是一个绝对的状态。虽然到此时手淫的问题已被解决，但是淫欲的习气仍然存在我们的阿赖耶识中，并没有真正连根断除，只是被降伏住而已。若遇淫欲外缘的诱惑，如果不加以克制，依然会起现行，导致淫习的爆发。如果在成功前为戒除手淫不得不借助佛力加持，那么成功后就要靠自力了，自己的起心动念自己完全可以把握的，不能老是依赖他力。就如同小儿在蹒跚学步时走不稳，父母可以帮一把，等长大学会走路了就不能靠父母帮忙了。已经持的经、咒、佛号最好不要断，对戒意淫有很良好的作用，会明显淡化淫心。戒意淫是没有临界点的，我们今后仍须用各种方便善巧的方法及时转化淫念，以保任来之不易的戒淫成果。

余　话

《金刚经》云：我所说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。本文只是对戒淫内在规律的一个粗线条的近似轮廓勾勒，只能说无限的接近，而非事实就是如此。由于每个人千差万别的经历与感受，也不可能一一对应，阅读者大可视之为梦中呓语，小心采纳。特别是关于从失败到成功的戒淫三阶段，仅是个人经验之总结，最多也只是与一部分人的戒淫经历相吻合。若当做一成不变的金科玉律，人人皆会如此，做实法会，则醍醐也变成毒药。那么言者无心，听者受过，也有违我写作本文的初衷与本怀。

【自我评述】

学习本文要和《“系统戒色”发展史与〈“系统戒色论”体系〉浅析》一文结合起来参究。会读书的戒友一定会发现本文所说的“成功三大阶段”就是《“系统戒色论”体系》“过程论”的三大时期。

要想突破戒色的“无边黑暗期”获得成功，以我的戒色经验来看，当前某些屡屡失败的戒友如果不依靠别行版《戒色七部曲》的持诵（念佛持咒），基本是没戏的。我说这个话是有底气的，不是乱说。

大家别忘了我的身份，我是横跨戒色史“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三个戒色时代的元老级前辈。放眼整个戒色界，像我这样经历过三个戒色时代的元老级前辈，目前还在戒色界的，屈指可数不超过 3 人。飞翔因为写作《戒为良药》导致他在戒色界无人不知，但是若论戒色资历，飞翔是我的后辈。因为飞翔是“后弘期”戒色时代的人，没有经历过“前弘期”、“中弘期”。飞翔写手淫危害很彻底全面，这是他的优点，但是飞翔毕竟年轻，他总结的戒色法是有问题的，这里就不展开谈这个话题了。

回到刚才的话题，我之所以说的那么肯定（有些人戒色不走别行版七部曲的路子，想成功没戏），是因为我在戒色界待的时间太长了，对“如何戒掉色”看得太清楚了。飞翔被“后弘期”广大戒友们奉为戒色大神、戒色权威，我既然能看破飞翔戒色法的问题，我还能在“如何戒掉色”这个问题上胡说吗？

对于屡屡失败的戒友，我推荐去看《屡戒屡败，怎么办》、《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》、《高效持诵的方法与技巧》这三篇文章，多说无益。

真正会读书的戒友，一定是具有独立研究精神、积极主动去实干的人，而不是等别人把馍馍咀嚼好了再喂到你嘴里，这样的人永远不会成功。

成功之身后事

历经重重困难，终于成功戒除了手淫自渎恶习，这对每一个戒淫者来说的确是一件可喜可贺的事情。然而，戒淫成功后并非一了百了，仍然有很多问题需要解决。现就成功后需要解决的几个问题与大家共同探讨、交流一下。

保任成果——每一天都是新的开始

戒淫成功者面临的第一个问题，是如何巩固已有成功果实，不至于淫习复发，也就是保任的问题。

对戒淫者来说，成功永远是一个相对的状态。既然戒邪淫，那么一定要搞清邪淫的定义。邪淫包括：（一）外在身体的邪淫、淫习行为。（二）内在心理的邪淫行为，即意淫。成功戒除了淫习只是解决了第一个问题，意淫的问题仍然存在。也可以这么说，与邪淫的斗争只成功了一半。所以戒淫成功者的正确定义应该是“戒除手淫成功者”，而不是“戒除意淫成功者”。当然如果从戒除淫习的角度来讲，也是可以称为“戒淫成功者”的。

我们知道，淫习产生的源头皆由淫念而起，淫念的产生又是由我们内心对女色强烈贪执的淫欲习气所导致的。要想把淫欲习气真正连根断除，除非是得道的高僧大德。对于一般人来说，是根本做不到的。所以“戒淫成功”的正确定义只是戒除了淫习的习惯，将淫欲习气降伏住而已。由于淫欲习气依然存在，并没有真正连根断除，若遇淫欲外缘的诱惑，如果不加以克制，淫欲的习气依然会起现行，导致淫习的爆发。戒淫成功者为了保住成功的果实，仍然要在生活当中反省、检查自己，继续戒意淫。可以这么说，戒意淫是成功者不得不过也是必须得过的一关。

成功者要树立一种认识，与邪淫的斗争是一个长期的过程。在以后的生活当中可能会有比手淫更难抗拒的种种诱惑在等着我们、考验我们，而且有时候诱惑来的之突然，根本由不得我们提前躲避、准备。

无论取得多少天的戒淫成绩，那都是过去的事情，都不是以后绝对不犯的保证。当戒邪淫取得一定成绩的时候，反而要保持谦虚谨慎的态度。一位已成功的师兄说的很好：“绝不能因为已经取得了成绩而懈怠，须知防线在诱惑面前随时

有可能在顷刻间崩溃，你随时有可能从终点跌回起点。要把每一天当作新的开始，这样才能不断进步，升华自己。”

刚成功的人特别爱关注自己戒淫多少天了，当然这对自己戒淫会起到一定鼓励的作用。不过，随着时间的推移，成功者不要总是关注自己戒淫多少天，应该把对戒淫“数”的关注转为对“质”的关注，要看自己的心念是不是越来越清净了。“为学日益，为道日损。”戒意淫就是为道，损的是我们的淫念。我们不妨问问自己：现在与过去相比，意淫的次数是否越来越少了？心念是否越来越清净了？

《周易》八八六十四个卦，其中六十三个卦都不是整卦皆吉的，都含有凶的信息，只有一个卦——《谦卦》全卦皆吉。《谦卦》告诉我们做人做事的道理就是：保持谦下的态度任何时候都是吉祥的。对于成功者来说，戒意淫保持谦虚、谦下的态度，真的太重要了。只关注自己戒淫多少天，取得了多少成绩，会有自满心理产生，这对成功者是有害的。

每一天都是新的开始，日日反省，日日改过，日日自新，这是解决保任问题的良方。

梦境清明——从反省修身入手

戒淫成功者第二个面临的问题，是梦境是否清明的问题。也就是梦中是否犯淫、是否出现梦遗现象。在修行上，梦遗也叫做漏丹。

在最开始戒除淫习后，出现了梦遗现象我当时满高兴的。因为学生时代由于淫习的缘故，基本上没有发生梦遗现象。出现了梦遗现象说明自己的身体处于正常状态了。可是随着戒淫时间的推移，这个现象始终没有消失，渐渐地我高兴不起来了，我开始考虑把梦遗现象消除掉的问题了。

首先，我从戒淫十三法中的第十二法找到了答案。第十二法忏悔发愿法：淫念重的人，常会感到戒淫的不易，此时，必须每日至少一次，在佛菩萨或圣神仙君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， 常生清净心、常生清净念、常行清净行”忏悔发愿，如能真心诚意，对戒淫定然

有效。译者本身很惭愧，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。因此提供出来，供读者们参考应用。

戒淫第十二法就是对治梦中犯淫的问题。我也尝试着每晚睡前发清净愿，可是由于自己缺乏毅力，过了几天看到自己没有发生梦遗现象，以为问题解决了，就没有坚持做下去，结果不久又发生梦中犯淫的现象。后来，我看了南怀瑾传授的“鸟飞式”可以对治梦遗，尝试了一下。也是因为自己懒惰，仅仅坚持了 2、3 天。这两个方法肯定是有效果的，但前提是必须坚持做下去。由于自己没有坚持的缘故，这两个方法的效果在我身上体现的不是很显著。

为了对治这个问题，我反问自己“为什么会发生梦中犯淫这种情况呢？”我对自己进行了一番自我剖析，发现凡是哪天晚上睡觉发生梦中犯淫，那么当日的白天必定是自己淫念动的比较厉害，心不够清净。如果自己白天心念比较清净， 晚上决不会梦中犯淫。这种因果关系在我身上体现的很明显，到了非常敏锐的程度。有时因为白天看到某个美女情不自禁的由衷赞叹“呀，好美啊”，即使我很快发觉失念了，立刻就转换念头，但是没有用，当晚还是梦中犯淫了。

白天动淫念为因，晚上梦中犯淫为果，在我身上体现的实在是太敏锐了，我有时都有点哭笑不得。假如我哪天起了淫念自己都会战战兢兢的，生怕当晚梦中犯淫。如果没有发生，我都会感到自己特别幸运，我也因此不敢乱动淫念。我想， 这对我也许是件好事吧。在戒淫成功前，无论白天我淫念动的多厉害，都没有这种情况发生。戒淫成功后，只要我稍动淫念，就有可能发生梦中犯淫的事情。我分析了一下，自己以前由于自渎，自己的心已经变成一块黑布，再脏也看不到。现在戒除了淫习，心变成了白布，有一块黑点，都会在梦中反映出来。出现这种情况，一方面说明自己还是进步了，另一方面也说明自己的心还是不够清净，否则怎会梦中犯淫呢？

梦中犯淫这个问题，可能对部分戒友是一件很苦恼的事。虽然可以在白天将淫欲的习气降伏，可是到了梦中，当自己的觉性处于昏睡的状态，淫欲的习气隔段时间就会跳出来做怪。其他戒淫成功者是否会碰到这个问题呢？是否有人成功后就从此彻底不漏呢？我不得而知。后来我开始尝试拜佛礼忏，每天拜佛一小时

（现在每天坚持 108 拜），我发现自礼忏拜佛之后，梦中犯淫的次数越来越少了，这个问题得到了有效的控制，在此把这个方法贡献出来，愿大家一试。

梦中犯淫这个问题我正在处理之中。我想，白天在起心动念处严格戒意淫，再配合“忏悔发愿法”及“鸟飞式”，坚持拜佛礼忏，持之以恒的做下去，梦中犯淫这个问题我今后会比较好的解决掉。

身体康复——综合的系统工程

对于刚刚戒除淫习的人来说，第三个面临的问题是身体康复的问题。一般人淫习历史少则三、五年，多则十几年，甚至二、三十年，身体早被糟蹋的不成样子了，所以戒淫成功后身体康复是一个急需解决的问题。在戒除淫习后，随着戒淫时间的不断延长，我开始越来越重视身体康复的重要性。身体康复是一个综合的系统工程，我认为要从多方面下手给予解决。

一、睡眠。合理安排作息时间，起居有规律，保持充足的睡眠，早睡早起，不要熬夜。

熬夜会对身体造成很大的伤害。最好在每晚的十一点之前就躺下睡觉。因为睡眠质量最好的时间段是每晚十一点到凌晨一点之间，这段时间在古代养生学上被称为“活子时”。“子时一阳生”，在这段时间内人的身体机能与生机处于最佳的状态，一定要养。道家特别讲究修身养性、长生不老，打坐往往就选在这个时间。打坐是一种深度休息，对身体健康有极大好处。如果抓住“活子时”，使自己处于睡眠、休息状态会对身体的康复起到事半功倍的效果。还有一个时间段很重要，就是白天的中午“午时”。“午时一阴生”，人的身体体能处于最差的状态。到了午时适当休息或睡上几十分钟，对体力的恢复有大效果。

我个人的经验是一过晚上十二点，就很难再睡着，比较容易失眠。以前我总是到了晚上十二点才躺下睡觉。后来看了养生学的书，现在一到晚上十一点，放下手头的事赶紧睡觉，有事明天早上早起再处理。现在由于商品经济的发达，城市人往往学西方人过夜生活，为了工作或娱乐熬夜。这是非常不科学的做法，常此以往不但有损身心健康，而且容易折寿。凌晨是人欲念比较强烈的时段，很容易意淫甚至由此引发淫习，所以有必要养成早睡早起的习惯。

二、饮食。饮食清淡，以五谷杂粮为主，晚饭少吃。

吃饭一般来说吃到 7、8 分饱对身体健康是很有益处的。吃的太多肠胃要消耗很多能量来消化食物，反倒加重肠胃负担，不利身心健康。特别是晚饭吃多了， 一不利于肠胃休息，二不利于入睡，三不利于戒淫，因为吃多了容易起淫心，导致梦中手淫、梦遗等后遗症。晚饭少吃，利于肠胃、利于入睡、利于戒淫、利于身体健康，还可以减肥，好处多多。

三、运动。散步、快走、打坐、站桩、打太极拳，对身体的康复都会起到很好的疗效。

静坐对身体康复也有比较好的效果，不过也要因人而异。对我来说每天早上出门就坐车，到单位大部分时间处于坐着办公的状态，下班又是坐车，回家仍然坐着。一天绝大多数时间我都处于坐的状态，再静坐反而会加重梦遗的现象。因为肾虚的人不可长久坐，久坐会加重梦遗，这在古代养生学上都说过的。所以我采取多散步的方式，坚持走路来加强体质。一是多室外散步、走路。有时如果路程较短，事情也不急，宁可以走路代替乘车；二是坚持在室内经行念佛持咒，而不是打坐念佛持咒，即顺时针方向慢走转圈，同时念佛持咒。这样佛也念了，路也走了，身体也锻炼了，一举两得。

现代人由于福报好，出门就坐车，很少走路，虽然是省事了，但对身体不利。南怀瑾先生说：“要想身体好，一定要多走，走透了以后，筋骨会坚固，气脉可以流通。”古德也说：“踏破草鞋，下盘才能稳固”，古代养生论讲“精从足底生”。因此，多走路对身体康复有着极大的疗效。当然也有人通过打坐使身体恢复的，这要根据每个人的不同情况制定不同的健身计划。还有一个身体康复的好方法就是多拜佛，一方面可以消除罪业，另一方面也是很好的运动，可以强健体魄。

四、药物治疗。通过中医治疗可以有效促进身体的康复。但有一点要注意，药物治疗只是一种辅助手段。身体的恢复是长期过程，长期犯淫的人身体底子已经非常虚弱，如果过度用药物，只能适得其反。

关于药物治疗，现摘录一段某医学博士的观点，大家可做一参考：关于服药一定要谨慎，因为每个人情况也不一样，千差万别比较复杂，所以要找明白的医生调理。现在的中医师多半不叮嘱吃药之后养生的注意事项，很多病人补肾药吃多了导致欲火旺盛，泄精频频，造成更大的损伤！吃药期间一定要注意严禁房事， 早睡觉，不操心，不上网，多运动，饮食清淡，这样保证肾水慢慢充足，病才能够好。药物不能轻易随便的吃。补中益气丸、当归都偏燥，动火，虽然可以补气血，但是也有弊端，肾阴亏虚的人越吃越上火。一个人能够疾病去除，身体健康， 那绝对是病人和医生配合的结果，而不是单纯的吃点药就能治好的。《黄帝内经》说：“标本不得，邪气不伏”，讲的就是这个道理。所以，我要求我的伤精病人至少做到 5 点：（1）早睡觉，十点之前睡觉。（2）按时吃饭，以五谷杂粮为主。
（3）禁房事，这个不用多说了。（4）每天看电视、用电脑、上网的时间加在一起不超过一小时。（5）坚持每天散步两小时或练习拜佛、内家拳等：运动才能把脾胃打开，肾气才能纳下去。做到这些才谈治病的事，否则万难痊愈！

南怀瑾先生对于药物与人自身生机对身体恢复作用的精彩论述：“任何中西医药治疗疾病的根本方法，都靠静养。所有中西医药物只有帮助治疗的功效，并无绝对去病的作用。疾病之所以恢复了健康，得到药物帮助的效果仅有十之三、四；靠着卧床住院的静养，因此引发本身体能的治疗而重获生机，却占十之六、七的重要。就是使用外科手术的医疗道理，也并不外于此例。何况有关心理和精神的治疗，同样不外于此理。”这段话相信对大家有所借鉴。

总之，如果一定要用药物帮助恢复身体，大家最好请教有经验的中医，谨慎用药。

五、心念清净。身体恢复的速度，在一定程度上取决于是否心念清净。这是一位戒淫成功者的心得，同时也是我的心得。

这位成功者的心得摘录如下：“末学在这一年深切感受到，身体恢复的速度，在很大程度上取决于是否能够克服意淫，比如：如果在凌晨没有克制意淫的念头，早上起来有时就会感觉乏力。如果能够较好克制，就会感觉精力充沛。当身体有比较明显的恢复时，以前曾经出现过的种种病根，在恢复的时候都可能会翻一遍。

身体在通过经脉向外排病的过程中，如出现经脉阻塞的情况，自然会有不适感，不是因为戒淫把身体搞坏了。建议大家了解一下十二经脉，以便出现这些问题的时候心中有数。末学在恢复的过程中曾经就出现过腰背疼痛难忍、频繁打喷嚏、流鼻涕的情况，这都是身体恢复时的排病反应。同时推荐大家看一下南怀瑾先生的《静坐修道与长生不老》。”

由于每个人身体恢复过程中的反应是不一样的，以上摘录文字仅仅给大家提供一种参考，并非人人皆会如此。我个人的体验是，如果心念不清净，会梦中犯淫，感觉身体素质会下降，需要一、二天才可以恢复过来，身体恢复的就慢了。我确实感觉到心念清净对身体康复有着很大的影响。目前，我的身体状态比戒淫前好多了，精力比以前充沛了，身体状态在向好的方向发展。然而毕竟二十多年的亏损导致元气受损，身体还没有彻底康复。不过我相信身体会彻底康复，只是还需要一定的时间。

人人都羡慕神仙的自在逍遥，可是“未有神仙不读书”。身体康复绝对是一门学问，涉及到各方面的知识与修养。所以要身体康复，我们还要多学习、多实践，不断提高自己。

戒除淫习后，身体肯定会越来越好。但是由于我们每天的学习、工作、娱乐等活动，会不断消耗掉很多体能，一边在恢复，一边又在消耗，会大大减缓身体恢复的速度。所以与其坐等身体慢慢恢复，不如主动出击，从睡眠、饮食、运动、药物治疗、心念清净等方面积极入手，加快身体康复的步伐才是上上策。

保任成果、梦境清明、身体康复三大问题对成功者来说就是三关，这些问题需要逐一加以解决。

横扫他恶——从戒淫到全面修身

戒除淫习，只是改掉了一种坏习惯，我们还有很多坏习惯需要改掉。比如懒惰、不打扫居室、上网时间过长、熬夜、生活起居无规律、办事拖拉等等。这些坏习惯都要改变，要逐步养成良好生活方式与行为习惯，培养积极健康的人生态度，这就是全面修身。

修身从哪里入手比较好呢？从洒扫庭除（打扫自己的居室）入手最好。中国古代传统文化很注重洒扫庭除，也就是打扫、整理自己的房间、庭院。《朱子家训》第一句话就讲：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁”。养成良好习惯与积极健康的人生态度，要从每天的清晨开始培养。通过早起洒扫庭除，我是深有感触，感觉古人真是有智慧。我无法说出我的体验与喜悦，我只能说，大家如果自己做一做，如人饮水，冷暖自知。

洒扫庭除看似简单，如果大家动手去做，就会明白为什么古人强调洒扫庭除。洒扫庭除对于一个人养成良好品质与习惯，对于一个人的修身有何作用，在实践中大家是可以体会到的。网上有讲解《朱子家训》的视频，建议大家搜索看一下， 真的对大家改掉其他坏习惯很有帮助。

改造命运——忏悔与行善并进

还有一个问题，多数戒友以前犯过邪淫，这对命运有不好的影响，命不好的人还要改造命运。

改造命运除了行善积德学习《了凡四训》，还要修忏悔法，忏除以前所造之邪淫业及其他恶业。自己曾经犯过的邪淫罪业是不会自动消失的。罪是罪，福是福，罪业不会因为我们修善而相互抵消，这点大家要搞清楚。忏悔过去的罪业极其重要！

关于忏悔的理论方法，推荐无名氏大德写的《忏悔的理论与方法》，这本书对于忏悔罪业的重要性和方法讲得非常透彻。关于忏悔法的选择，推荐准提咒与拜88佛，这两种忏悔法非常殊胜，大家主动再找些资料学习，就更明白了。

修福，是解决今天之后的将来问题；忏悔，是解决今天之前的过去问题。“修福”与“忏悔”是两条腿走路，两手都要抓，两手都要硬。罪业不忏悔，命运想改变也很难。《了凡四训》这本书很深，里面藏有关于忏悔的极大秘密，只是一般人没有认识到而已。看了我推荐的以上两本书，《了凡四训》里的这个秘密大家自己会发现，这里不再多言。路已经指明，大家可以自己去研究、去证实。

以上是我对于成功身后事的个人看法，比较浅陋，不当之处，请大家斧正。成功戒除淫习后并非从此大事已了，可以归家稳坐了，前面仍然有九难十八滩，等着我们每一个成功者去过。

【自我评述】

这篇文章大概写于 2009 年，由于写的比较早，文章有可取之处，也有不足之处。

比如“保任成果、梦境清明”这两节内容，我比较强调戒意淫，我的其他几篇戒意淫文章也是如此。由于当时我没有提出《戒色七部曲》，所以认识有一定局限。

其实，戒意淫并不是戒色成功后的一个多大的事。只要每天认真落实《戒色七部曲》日课，绝大多数淫念都提前化解掉了，心念会很清净，根本不必过度关注戒意淫这件事。即使偶尔来一、二个淫念，“降念八法”就轻松解决了。戒色成功后最重要的是什么？是在每天继续认真落实七部曲日课的基础上，不断改过修身，为实现人生理想而努力奋斗。戒色并不是一个多大的事，并不是我们人生的最高追求，戒色的目的是回归正常人的生活状态，今后还有很多大事等着我们去解决。

虽然我文章中强调戒意淫，但实际上我戒色成功后把主要精力都投入到为前途而努力奋斗之中去了。一直沉迷在戒色世界里是有问题的。然而，现在“后弘期”戒色时代的很多戒友，由于受到某些不正确戒色观点的影响，始终沉迷在戒色世界里，这就不对了。

戒色成功后，对色情、淫欲心保持一定的慎独态度没有错误，但是不能过度， 过度就有问题了。如何把握度？《论戒淫的临界点》一文后的【自我评述】已经讲了这个问题，不再重复了。

梦中犯淫，这个问题我早就解决了，方法就是每天礼佛 108 拜，每天大量念佛持咒，配合锻炼身体。

大家在学习前辈文章的时候要学会独立思考，学会自主学习，有所取舍。前辈的观点不见得都对，有些是个体经验，存在局限性。

戒淫三年体会谈

（附戒色15年经验）

不知不觉中，到去年（2010年）7月，戒除自渎恶习，我已经走过了三年历程。日子在一天天平淡中度过，有一天我发觉都三年多了，竟然没有写点什么的念头。拖了七个月之后，才决定写下这篇戒淫三年体会谈，对人对己也算有所交待。

一、心态方面：渐渐都忘记戒淫这件事了。在刚开始戒除淫习的时候，很在乎自己戒了多少天，比如200天、300天之类的，而且很愿意写些心得体会。随着戒淫时间的不断延长以及生活的忙碌，我渐渐感觉戒除淫习似乎是离自己很遥远的事情，渐渐都淡忘了。甚至我一度都怀疑是否在自己身上发生过痛不欲生的戒淫经历。“戒淫真的就那么难吗?”，我甚至都不理解自己以前为什么会戒得那么痛苦。那不堪回首的往事，最痛苦时想自杀的惨痛经历，如入地狱般的痛苦煎熬，在我的记忆中渐行渐远。可能这就是过上了正常人生活以后的心态吧。

二、身体方面：确实比以前好的多了。戒淫前我不能久坐，久坐之后全身难受。现在体力充沛了，久坐之后身体安然无恙。脸色正常了，皮肤光滑了，有光泽了，冬天时手背也不发皴了。在戒除淫习以前，我记得在学生时代应该梦遗的时期，从来没有梦遗过。淫习早把我的精气泄光了，怎么可能梦遗呢？现在梦遗出现了，这是一个好现象，说明身体在恢复。梦遗的间隔时间有长有短，短则几天、一周，长则20多天，最长纪录是35天。刚戒除淫习的那段时间，梦遗比较频繁一些，也让我苦恼了好一阵。老是梦遗也不见得是好事，毕竟梦遗之后体力会下降。能不能延长梦遗周期呢？延长梦遗周期又变成了我的新追求，也用了很多方法，也坚持做记录，但效果一直欠佳。直到戒淫三年之后，最近这段时间，我开始按照西藏人朝拜圣地拉萨那种磕头方式，五体投地磕大头，梦遗次数才开始渐渐减少，周期开始延长，这个问题才得到解决。

关于身体恢复，彭鑫博士介绍了一个运动叫做“五体投地功”，通过这个动作可以把身体调整好。先是双手合十，脊柱一节一节往下弯，拜倒在地后，再从底下将脊柱往上一节一节的直起来。简单讲就是磕头。为什么要弯脊柱？彭鑫博

士讲，“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，所以经常运动，气血就足”。磕大头与磕小头有同样功效。由于每天坚持练“五体投地功”，我已经磕烂了两条专用运动裤。最后只好买了一条很厚的化纤料子运动裤，结实不易烂，不过膝盖处被我磕的有点掉色。

由于坚持戒淫养生，身体有很大的好转了，但还没有完全彻底康复。毕竟25年恶习造成身体严重伤害，短短3年时间无法完全弥补回来，相信坚持下去一定会彻底痊愈。

三、财运方面：最近这一、两年工资涨了不少。

四、事业方面：在自己所学专业的学术协会团体里，先是被提拔为市级学会理事，紧接着被提拔为省级的学会理事。虽然不是多么有实权，但毕竟是有一点小小的学术权力吧。虽然也没什么了不起，可那么多与我同龄、同专业的朋友、同学中，能坐到这个位置的还真没有几个。毕竟，这不是随便哪个人就可以做到的。

五、理念方面：从追求单纯戒淫到追求全面修身，完善自我。到戒淫第三年底也就是去年，我突然觉得仅仅停留在戒淫这个层面是绝对不够的。淫习，只是自己所有坏习惯中的一种罢了。还有诸多坏习惯，比如：做事拖拖拉拉、懒惰、看书上网用眼不节制等等，这些也要戒除。从戒除一种坏习惯到戒除所有其他坏习惯，进一步全面修身，向曾文正公等古代先贤看齐，成为我新的人生奋斗目标。

六、写作方面：完成《从地狱到人间》系列的写作。

七、戒淫方面：由于每天坚持念诵观音圣号、准提咒共一万遍左右，再加上做修心的功夫，淫念越来越少，心念越来越清净。

八、行善方面：三年来，自己比较积极的行善，济贫、赈灾、印善书、放生等方面确实做了一些事。汶川地震，我捐了数千元，玉树地震捐的更多。其他善行确实做了不少，具体做了多少就不多谈了，主要原因是不想自我炫耀。

戒淫想成功，我认为必须做到两点：（一）坚决彻底远离一切色情诱惑。（二）慎独克念。做到这两点，尚未成功者，淫习绝对可以成功戒除；已经成功者，绝对可保金身不破。如果戒淫不得力，就要配合实践第三点原则：多行善。多行善，

会使戒淫者在冥冥之中获得不可思议的力量与种种戒淫的良好外缘；多行善，即使你想犯，善行的反作用力也会破坏你的邪淫机会。这方面我有体会，你实践了就会相信了。

戒淫就是拒绝诱惑。拒绝外界的色情诱惑，拒绝自己内心的淫念诱惑。从拒绝诱惑的程度可以看出一个人的戒淫好坏程度。戒淫失败者是“想做什么，就做什么”。戒淫成功者是“想不做什么，就不做什么”。

戒淫全靠自己。戒邪淫论坛与戒色论坛，是良好的戒淫外部环境，有很多帖子值得我们学习，但仅仅是促进作用，起决定作用的还是我们自己。我个人的戒淫经历与多数戒友不同，因为我以前很少上网，也不知道论坛的存在，在没有戒淫网站等外部力量可依靠、彻底与世隔绝的封闭情况下，完全靠自己的力量孤军奋战，一点点摸索、实践，最后将长达二十多年的淫习戒掉了。我是自己几乎成功时，才知道戒邪淫论坛的存在。在确信自己成功后，才到戒邪淫论坛注册为会员。论坛的存在是成功戒淫的助因而非主因。戒淫是个人行为，最终要靠自己。

戒淫成功后，各个方面肯定会变好，这点确定无疑。但这种好的变化是一点点逐步来的，就像我们当初一点点逐步形成淫习的坏习惯一样。世间任何事都不可能一蹴而就，都有一个不断积累的过程，都遵循着“量变到质变、渐变到突变”的规律。戒淫也不例外。在平常生活中，一点一点积累、改变自己，当好的渐变积累到一定量，就会在平常中产生不平常，就会在平常中产生我们想要的好结果，就一定会有大改变，大飞跃。可是这个积累过程，注定是煎熬的、枯燥的、漫长的、平淡的，只要你有耐心、能忍住，总会有柳暗花明、雨过天晴的那一天！

戒淫三年后，我觉得戒淫多少天，对我已经没有太大意义，最重要的是戒淫质量，我不再需要天数来证明自己。

戒淫三年后，一切在渐渐变化着，悄悄变化着。有些方面做得好，有些方面做得不好，今后要不断改进自己。

只有积跬步，才能至千里。

【自我评述】

我在戒色一年之后，真的忘了戒色。我当时甚至一度怀疑自己是否染上手淫

恶习。之前竟然屡屡失败、痛不欲生，这是真实发生在我身上的事？太虚幻了，简直像做梦，不可能吧？我忘记戒色竟然忘到这个地步了，连“忘记戒色”这件事都忘记了。这样戒色就对了。

我为什么能忘记戒色？因为我戒色成功后，把所有的时间与精力都投入到生活中去了，为前途而努力拼搏、奋斗、付出。我每天坚持早睡早起、锻炼身体、坚持持诵、读传统文化善书、行善、为前途而努力、经常反省自己改过自新，大家看看是不是很熟悉呢？这些就是七部曲日课内容。我当时并没有提出《戒色七部曲》日课，但是我无意中是落实七部曲日课的。大家由此可以想一想：《戒色七部曲》日课是不是一个正常人每天都应该要做的呢？

之前，我在成功戒色六、七年的时候各写了一篇戒色感言的文章，之后舍弃了，没有引入本书。目前（2022年）我已经戒掉恶习超过15年了。为什么我不继续写戒色10年、12年……之类的感悟文章？戒色的最终目的是回归正常人的生活，我现在已经回归正常人的生活了，感觉没有写的必要了。

我戒色成功后人生是否有改善呢？当然有。我相信“积善之家有余庆”，戒色后一直坚持修身、行善，人生前途确实发生了一些好的转变，在《行善对戒色的重要作用》一文中简单写了一些。这种好的变化是“如人饮水，冷暖自知”，这里就不想说的那么具体了，以免给别人自我炫耀的感觉。

很多戒友想听听我戒色15年的经验，希望得到一些启发与指点。那就简单给大家说几句吧。

戒色15年经验分享

（一）

这是一个最好的戒色时代，也是一个最坏的戒色时代。

说最好，是因为戒色开始大面积普及了，越来越多的人认识到戒色的必要性了。

说最坏，是因为戒色大环境恶化，戒色界泥沙俱下，真伪戒色法混杂，戒色真法乏人问津，戒色伪法大受欢迎。戒友根本分不清楚戒色法的真与伪，戒色全看自己运气。

运气好碰到真戒色法，戒友很快戒掉。运气差碰到伪戒色法，戒友屡屡失败、痛苦不堪。

（二）

戒色难，不戒色更难。戒色苦，不戒色更苦。

戒色和做任何其他事一样，没有捷径可走。非要走捷径的话，最好的方法就是脚踏实地，前提是方向要对，否则南辕北辙白白浪费时间。

方向要对，就是你要选对戒色法。选错了戒色法，再怎么用功也是白费力气，而且投入大量时间精力却没有任何回报，白白浪费了大好青春，这方面的戒友惨痛案例太多了。

在当前这个时代戒色，**“未从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，这样戒色的结局注定是失败。”**这句话太高雅，有人看不懂。通俗的说，如果你没有下决心奋然振作，从内到外全方位自己改造活出一个新我来（重新做人、生命重生），你想戒色成功是不可能的事。“只有从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力，这样戒色才有成功的可能”，这不是前辈决定的，是当前社会大环境、戒色大环境、戒友自身问题种种因素共同决定的，这是唯一戒色生路。

如果做到这一点呢？前辈已经流血、流泪、流汗地把这个方法提炼出来了，那就是：戒色七部曲。

（三）

对于一些戒友，一句话点评：间歇性踌躇满志、持续性混吃等死。

什么意思？

有些戒友是隔段时间就发誓要好好奋斗、活出人样来，可是行为上却一直疲疲塌塌的，你说他没有付出行动吗？也有啊。可是真干了吗？没有。

“有些人注定是一辈子都戒不掉的”，很多年前我在戒色论坛第一次看到小小前辈这句话的时候，我是吃了一惊的，这样说是不是太打击人了？可是现在，我一点都不奇怪。这句话我改一下：有些戒友是一辈子都戒不掉色的。

有些人，我们这些前辈注定是救不了的。我们能救的，也就是那些真心戒色、真干的戒友。

确切的说，我们这些前辈根本救不了任何一个人。那些得救的戒友完全是把我们前辈的话听进去了、真干了，是他们自己救自己的。

（四）

如果你戒色想成功，不想承受失败的痛苦与折磨，很简单，天天死磕《戒色七部曲》。你不死磕七部曲，淫习就磕死你。

死磕七部曲是每天认真落实七部曲日课，淫习就自然戒掉了。有了高效的《戒色七部曲》，戒色就由持久战变成歼灭战了，在短时间内戒掉也是完全可能的。因为我见过太多的戒友之前用别的方法屡屡失败，改用《戒色七部曲》之后很快就戒色成功了。

戒色是比较困难的一件事，屡屡失败的人会赞同这句话。然而，戒色又是一件很简单的事。自从汇集了数百位前辈经验的系统戒色法《戒色七部曲》出现之后，戒色难度被降低了很多。从理论上讲，《戒色七部曲》的戒色成功率是100%，可是实际上达不到。为什么达不到？因为很多人不真干，不是真心戒色。

世上无难事，只怕有心人。如果你不想成为一辈子都戒不掉色的人，那你就奋然振作、发奋图强，真干《戒色七部曲》，一年之内把色戒掉是完全有可能的。

你没有真干的心，就算你碰到成功率极高的《戒色七部曲》，一辈子也戒不掉色。

以前没有高效的方法《戒色七部曲》，戒不掉淫习也说的过去。有了七部曲这么好的方法，哪有戒不掉的道理？遇到七部曲还一直戒不掉的人，原因无他，只有九个字：不老实（信心不足，怀疑七部曲）、不听话（自作聪明夹杂使用《戒为良药》的观心断念、断念口诀、觉悟、心魔等理论方法）、不真干（没有真正去认真落实日课）。

有了高效方法《戒色七部曲》，戒色才多大一点事？都是有手、有脚、有头脑的人，还用前辈亲自指点你？

有了《戒色七部曲》实践指导文集《走向光明》，干就完了。对于真干的人，成功戒色是很简单的事。

（五）

知耻近乎勇，只要一个人还有羞耻心，无论错了多少次，都还有救。如果破罐子破摔自甘堕落，连最基本的羞耻心都没了，那真是万劫不复了。知耻近乎勇，知耻才能改过自新，才能拥有新人生。

遇到七部曲还始终戒不掉的人，就要好好反省自己，到底是哪里出问题了？自己找出问题自己改正，才有救。

一位戒友说“用七部曲戒色，对于大部分人来说中间可能会有曲折、失败，但整体上一直是在进步的。如果最终还戒不掉，确实是自己的问题，怪不得任何人。”此言说的极对！

戒色最佳状态：抬头，有清晰的目标；低头，有坚实的脚步；回头，有一路走来值得回忆的故事。

处于这种戒色状态，就离成功不远了。

（六）

戒色成功，不等于人生就一定成功。人生的成功是需要你在生活中继续去努力付出、拼搏、奋斗的。

人生的过程肯定是有起落的，戒色成功后就逆袭人生了、一路高歌猛进，就没有人生低谷了，这不现实。戒色，要保持正常人的理性思维，别戒出“戒色幼稚病”了。

“戒色成功不等于人生成功”，这是“中弘期”前辈的话，说的没错。我现在提出一个新观点：“戒色成功不等于人生成功，但是戒色成功有可能促成人生成功。”

为什么？

戒色成功为你提供了实现人生理想所需要的精力、体力、脑力，成为你人生成功的有力推动因素。

戒淫常犯的错误及对策

【导读】：本文并非一般戒色方法的阐述，而是戒色心理的深入剖析。戒色成功不仅仅是方法问题，更是观念认识的转变。本文不仅仅是谈戒淫，也是在谈如何做人做事，相信对大家今后的人生发展也具有启发借鉴作用。

在戒除手淫恶习过程中，我们往往会犯一些错误。如果这些错误的认识不能得到及时纠正，会阻碍我们走向成功。本文试就戒淫常犯的错误及对策，与大家交流一下。

正确认知——从失败到成功的转折点

戒淫从失败到成功的转折点是：对自己的戒淫现状有一个正确认知（正确认识）。正确认识包含“认清现实、接受现实、改变现实”三点内容。以下结合我的戒淫经历具体谈一谈。

在最初那段戒淫日子里，我是屡戒屡败。每次戒淫失败后，我都发誓重新戒淫：这次我一定要彻底戒掉！结果是每次不到三天就恶习爆发，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，戒淫始终没有一点进步，没有一点成功的迹象，内心很痛苦。

直到有一天，我开始对自己的现状进行彻底反省，清醒认识到自己的戒淫现实：我的淫习程度很严重，平均1、2天犯一次，有时连续几天不间断犯淫。平时戒淫很少能达到3天，能戒淫5天对我来说简直就是一种奢望，更别说戒淫十几天、几十天。在这种糟糕的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！

当时我就想：目前我根本做不到一次性彻底断除淫习，还会不断失败，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，我是否可以在戒淫天数上做些文章呢？一次性戒除淫习目前我确实做不到，但是延长戒淫的时间我是可以做到的！通过渐变的方式，不断尽力延长每一次的戒淫天数，当戒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？！

以上这些反省就是我的“戒淫认识重大转变”（正确认识），也是我从失败

到成功的转折点。“戒淫认识重大转变”就是一句话：戒淫是一场持久战，接受暂时的失败，想办法改变现状取得成功。

首先，谈谈“戒淫是一场持久战”，这是正确认知之一“认清现实”。

我之前对戒淫的认识很幼稚，就是速胜论，以为自己只要下个决心就可以一次性戒掉。经过屡屡受挫之后，我才意识到“自己的戒淫发心（这次一定要戒掉淫习）是正确的，但是自己是心有余而力不足，自身戒淫实力暂时不足以支持自己一次性战胜恶习，还需要沉下心来踏踏实实积累自己的实力，需要一个努力的过程”；才认识到“只要我选择戒淫，失败就会在一段时间内存在，只有经过一场艰苦的持久战才能取得成功”的事实，即“戒淫是一场持久战”。

我之前戒淫的最大误区是没有认清戒淫事实，不是持久战的客观认知，而是速胜论的主观臆想；对戒淫的难度缺乏一个理性认识，只想到最好结果（一次性戒掉），没有想到最坏结果（可能会经历多次失败、经过一段时间的努力才会成功）。后来经历了无数挫折打击之后，我终于清醒地认清了现实（戒淫是持久战），承认并接受了现实，然后根据现实制定合理戒色策略，采取有效对治方法，通过稳扎稳打最终取得成功。（按：我发现很多戒友都没有“戒色是持久战”的意识，都是速胜论认识，把戒色想的太简单了。他们只想到最好结果，没想到最坏结果，一旦失败了心理就无法接受了，自暴自弃、破罐子破摔，这样戒色是不成熟的表现。即做了最坏的考虑，又努力争取最好结果，秉持这种“中道戒色观”的人才会取得成功。随着高效方法《戒色七部曲》的出现，戒色也是歼灭战：戒色态度端正、执行力到位，一次性戒除完全是可能的，有不少戒友都是一次性成功的。“戒色既是持久战，也是歼灭战”，这种“中道戒色观”才是正确戒色认识。是持久战还是歼灭战，取决于你自己落实七部曲日课的执行力是否到位。执行力到位，戒色是歼灭战；执行力不到位，戒色是持久战。）

当你下了“这次一定要彻底戒掉恶习”的决心之后，会有两个结果：一是确实彻底戒掉了，另一个结果是又失败了，这两个结果都是有可能发生的。一个成熟的戒淫者既会想到最好的结果，也会考虑到最坏的结果。如果你只是想到最好结果而没有考虑到最坏结果，你的认识是简单、幼稚的，可以断言你难以成功（很

多事都是如此）。成熟认识对应的是成功，幼稚认识对应的是失败。一个人的思维简单幼稚，说明心智不成熟，是不可能成功的。

当我们做一件事的时候，考虑问题要全面，既要“想的美”也要“想的坏”（好结果和坏结果都要考虑到），“做最坏的考虑，争取最好的结果”，这是“中道思维观”，适用任何事。世界是复杂的，人成熟的标志之一就是懂得事情的复杂和多变，而不是一直用简单绝对的思维看问题。

其次，谈谈“接受暂时的失败”，这是正确认知之二“接受现实”。

请大家注意“目前我根本做不到一次性彻底断除淫习……但是延长戒淫的时间我是可以做到的！”，这段反思隐含了三层含义：

（一）我承认：现在及以后的戒淫过程中还会不断出现戒淫失败的事实，而且我在短时间内无法改变戒淫失败的事实。

（二）我接受：现在及以后的戒淫过程中还会不断出现的戒淫失败。

（三）我允许：现在及以后的戒淫过程中不断出现的戒淫失败的存在。（按：“允许戒淫失败存在”的本质是“接受失败存在、接受暂时的失败”，并不是故意放纵自己失败。误认为是故意放纵自己失败，那就完全理解错了。）

三层含义简单讲就是我承认、我接受、我允许。我承认是认清现实，上文已经讲过了。我接受、我允许是一回事，就是接受暂时的失败。特别提示大家，“接受暂时的失败”并不意味着可以把这句话作为破戒的借口，能够一次性成功就不要反反复复。

当一件事情发生在我们身上时，我们有几种选择？只有两种：要么接受它，要么抗拒它。如果大家留心观察生活，当一件事情发生在你身边某人身上时，那个人也只有两种选择，要么接受它，要么抗拒它。是不是很有趣？再进一步，当一件不好的事情发生在我们身上时，我们可以采取怎样的态度和选择？只有两种：要么接受它，要么抗拒它。抗拒就是改变。你有能力改变事实，你就改变它；你没有能力改变事实，你只有接受它。如果你拒绝接受你不能改变的事实，就如同以头撞墙一样，只会让你更加痛苦。你抗拒得越厉害，你痛苦得越厉害，而且你的抗拒是徒劳无益的，丝毫无助于改变事实。

结合戒淫，当你遇到戒淫失败的挫折时，不应该自暴自弃、破罐子破摔，而应该坦然面对失败，内心平静接受已经发生的失败，分析失败原因之后重新踏上戒淫征程。举例来说，当你掉进了沼泽中，这时候你不断后悔抱怨“如果我不来这里，就不会掉进来了”，你的这些后悔抱怨有用吗？问题是没有如果，你已经掉进来了，事实已经发生了，你抗拒接受已经掉入沼泽的事实，能帮你出离困境吗？显然不但不能，只会让你更加痛苦，耽误你的自救时间，导致你继续陷入沼泽而死亡。最明智的做法是立刻放下一切抱怨，接受掉进了沼泽中的事实，全身心投入到脱困努力中才能成功自救。你戒淫失败了就如同掉入沼泽里，唯一的正确抉择就是坦然接受事实，然后想办法脱困，如果你抗拒接受失败不但不会让你成功，反而让你陷入失败的绝境。这就是“只有接受事实，才能改变事实”。

抗拒事实很容易，接受事实却很难。有时候抗拒事实、拒绝接受事实并不是最好选择，只会让事情变得更糟。学会接受事实，才是问题最好的解决之道。接受事实包含了面对现实、认清现实。接受不好的事实并不等于放弃努力，消极地听之任之，而是努力去改变。

再举个例子：曾经一位戒友不停的痛苦抱怨说，如果当初我不手淫，现在身体会很好、工作也顺利、也结婚了。因为手淫，结果我现在身体不好、工作不顺利、也没有结婚。问题是没有如果，他已经这样了，他这样不停地抱怨，不接受事实，可以解决问题吗？没用的。

接受现实是对当下现实没有批判、抗拒等消极情绪的内在积极状态（心态），是引发积极变化的关键所在。离开了接受现实，不可能产生任何积极有效的行动。在接受事实的状态中，你就不再有痛苦、沮丧、懊恼等消极心态，你会很清楚需要采取何种行动来改变现状。接受现实就是老子所说的“无为”，它蕴含着积极的行动与正面向上的态度，“无为、无不为”。

戒淫过程中难免会有失败，失败不可怕，可怕的是不吸取经验教训重复犯同样的错误。只有从失败中汲取经验教训，才能实现从失败到成功的转化。

第三，谈谈“想办法改变现状取得成功”，这是正确认知之三“改变现实”。

认清现实、接受现实的目的是改变现实。要根据戒淫实际制定符合客观事实

的行之有效的对策，“接受暂时不能改变的，改变自己能改变的”，采取有效的方法认真落实，积极行动改变现状，最终实现从失败到成功的转化。（按：现在有了《戒色七部曲》，每天认真落实七部曲日课就是最好的对策和方法。）

我采取的对策（戒淫战略）是：自己虽然不能立刻戒除恶习，但是可以改变失败的实质。在暂时不能改变失败结果的前提下（接受暂时不能改变的），不断改变失败的质量，从只能戒几天的低质量失败渐渐走向能戒几十天的高质量失败（改变自己能改变的）。虽然失败的结果在表面上没有发生变化，但是失败的实质在内部已经变化了，孕育了走向成功的因素。在暂时不能取得“全局性大胜利”（彻底成功）的情况下，从每一次失败当中取得一定的进步，不断取得“局部性小胜利”（戒淫时间越来越长），持续从失败当中累积自身实力、累积改变的力量。经过战略防御、战略相持的阶段，通过积小胜为大胜，自己的实力由弱转强不断壮大之后，由量变到质变、由渐变到突变，最后时机成熟进入战略反攻阶段，一举歼灭淫习取得戒淫成功。

我采取的方法（戒淫战术）是：把符合自己实际的“目标细分法”和“戒淫第十三法”结合起来使用对治淫习。这两个方法的戒淫效果很好，我开始从戒淫几天提升到戒淫十几天，再提升到戒淫几十天，经过一年的持久战，最后彻底断除了淫习。

戒淫仅仅有一腔热情是不行的，喊口号、发毒誓不会有效果。戒淫想成功，要对自己的戒淫现状进行冷静分析，讲究战略战术、策略方法，脚踏实地的努力才有助于解决问题。遇到困境，我没有自暴自弃而是冷静下来自我反省，全面自我改进，采取“认清现实、接受现实、改变现实”的正确策略，通过不懈努力取得了成功。

以上是我从失败到成功的经验。下面分享我的一些看法：

（1）“戒淫认识重大转变”（正确认知）是我从失败到成功的转折点。从现在及旁观者的角度看，这个认识好像没什么了不起。然而当局者迷，当时我能迈出这一步，能有这样的认识真的非常难！因为根本没有人指点我，告诉我该怎么做，全靠自己悟，为此我付出了惨重代价。迈出这一步是我戒淫战略上的重大

调整，具有决定性意义，使我跨过了失败边界，走向了成功。从多年后的今天来看，这是我当时所能采取的最明智、最正确的策略。

（2）在《从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程》一文的“水尽山穷疑绝路、柳暗花明终到家”两节内容中，详细介绍了我成功戒除二十多年严重淫习的经历。大家要明白，“柳暗花明”的生路并不是上天开恩从外界给你开辟的，而是生路本来就存在，你能转变内心认识就能找到，这就是“境随心转”。

（3）“认清现实、接受现实、改变现实”是成功三原则，不局限于戒淫，适用于任何事。只有做出正确判断（认清现实），才能做出正确选择（接受现实）；只有正确选择，才能采取正确行动（改变现实）从而走向成功。

以上是我面临困境时的成功经验，希望对大家有所裨益。在戒淫过程中，我们多少都会遇到困境，但困境是暂时的，天下没有过不去的坎，总有办法解决。能否解决，就看你能否做到独立思考、自立自强。

（按：大家把本文和《从地狱到人间——我成功戒淫的心路历程》、《指月录——论成功戒色的战略战术》结合起来看，收获会更大。我的这些经验不仅仅局限于戒色，对于大家如何做事也有极大参考作用。现在有了《戒色七部曲》，戒色就简单多了，每天认真落实七部曲日课，淫习自然就戒掉了，没那么复杂。

如果你落实《戒色七部曲》依然戒色失败，这些忠言送给你：

（1）戒色遇到失败困境，说明你的戒色决心、态度存在欠缺，你的戒淫策略、方法还需要改进，你的戒淫努力还不够到位，你的自身实力还不够强大，你还需要沉下心来脚踏实地的努力，需要一个持续积累实力的过程。

（2）戒色方法对了，火候欠缺也不行。戒色如同烧开水，水不开说明火候不到位。只要一直烧，当烧到一定程度，火候到位了水就突然开了。

（3）遇到困境时，不要悲观失望，多研究前辈的成功经验，同时反思自己的问题。只要不断自我反思改进，不断努力下去，最后一定会成功。）

总结一下我分享的第一条戒淫成功经验：

第一、认清自己的戒淫现状与事实。首先要对自己的戒淫现状进行冷静、清醒、理性的客观分析，看清楚自己淫习的严重程度，处于一个怎样的状态？最坏

的结果是什么？自己一直不愿意面对的事实是什么？如果不能清醒认识自己的戒淫现实，也就不可能做出正确选择、采取正确对策，你所采取的行动往往是盲目而低效的，不可能顺利走向成功。认清自己的戒淫事实，是从失败到成功的转折点，是迈向成功的第一步。只有做到这一点，才能真正踏上成功之路。

第二、面对、接受自己的戒淫现状与事实。在认清了自己的戒淫事实之后，也许在情感上你很难接受，但是如果你想克服你的问题，你必须要勇于面对和接受事实。**“只有接受了事实,你才能改变事实”**，请大家记住这句话。如果你对自己的戒淫事实采取抗拒接受的态度，那你永远都不可能解决你的问题。对于不好的现实，我们往往会本能的拒绝接受与逃避，但抗拒与逃避的结果，只会令你更加痛苦。最智慧的解决之道就是：面对你不喜欢的事实，接受它，然后采取正确行动真正的解决它。接受糟糕的事实，是迈向成功的最关键也是最难的一步。这一步迈出去了，离成功也就不远了。

第三、制定对策，采取行动，改变现状。根据对自己戒淫事实的客观分析，制定行之有效的对策，立刻展开行动改变现状，并在行动之中不断修正、调整自己的戒淫策略，最后达到自己的戒淫终极目标——成功。

目标分解——通往成功之道

戒淫第二个容易犯的错误是：急于求成。

部分戒友对于戒淫的难度与戒淫过程的曲折性估计不足，导致戒淫心态上急功近利、心浮气躁，把戒淫想得过于简单。戒除任何一种不良习惯都不是一件容易的事，更何况要戒掉淫习，与自己最大的贪欲作斗争。曾有一学者说过，戒除一种不良习惯最少要用养成这种不良习惯的一半时间。也就是说，如果一个人的不良习惯养成10年了，他得用5年时间才能戒除。这个说法我们姑且不说对不对，至少说明了戒除不良习惯的艰难程度。戒除多年来养成的淫习是有一定难度的，要经历一番较长期的艰苦斗争，是一场持久战、拉锯战，需要付出极大的毅力与恒心。

我以前戒淫也犯急于求成的毛病，想一步到位，结果全部以失败告终。后来通过总结失败经验，自我反省以后，我采取了“目标细分法”，彻底放下对结

果的关注，只关注自己的戒淫过程，把心安住在当下。我想自己离成功很遥远，还是老老实实多戒几天淫才对。从那时起，我彻底不想何时可以戒掉淫习这件事，而是把自己的眼睛和心死死定在7天、10天、15天、20天……这些离自己很近的目标上。因为我的起点低，有一个戒淫怪圈，最多戒淫3天必犯无疑。后来我把“戒淫第十三法”与“目标细分法”结合起来使用，结果突破了“戒淫3天必犯”这个怪圈，戒淫时间开始延长至7天、10天、15天……在这个过程中，也有后退的时候，也有回到只戒3天的时候，进进退退将近一年，但总体是在进步。然而我再次遇到一个怪圈，始终无法突破20天。通过不懈的努力，后来终于有一天突破了20天，那一刻我第一次相信自己离成功不远了。果然接下来我一戒到底，取得了戒淫的成功。

俗话说：饭要一口口吃，路要一步步走。成就世间任何事都是一步一步积累而成的，没有一蹴而就的，戒淫也不例外。把心安住在当下，脚踏实地一步步向前走，成功只是迟早的事。急于求成的结果往往是失败，自己的心情也会很痛苦。戒淫不要主观的给自己定下成功的期限，不要去考虑自己三个月，六个月，还是一年才能成功？成功是戒淫功夫下到一定程度后瓜熟蒂落的自然过程，不是主观预设的结果。

克服急于求成的最好办法是采用“目标细分法”，把对成功结果的关注转换成对戒色过程的关注：我能不能比以前有进步？我能不能突破30天、50天、70天、100天……？实在不行，可以10天、10天的增加难度，逐步突破20天、30天、40天、50天、60天、70天……再不行就5天、5天的突破，20天、25天、30天、35天、40天、45天……把你的眼睛和心全部定在眼前这些目标上，做好自己眼前能做到的事情。“目标细分法”就是把最终成功这个大目标分解成一个个小目标（目标越具体越细越好），通过一步步实现这些小目标，最后达成你的最终大目标“彻底戒除淫习”。

事物的发展是渐变的，渐变积累到一定量就会发生突变，产生质的改变。不经过渐变而直接突变的概率很小。戒淫是一个经由点点滴滴的积累由量变到质变、由渐变到突变的过程。渐变是戒淫时间开始延长了，相对以前有进步；突变

是进步积累到一定程度，淫习突然一下戒掉了。很多戒友的淫习史少则三、五年，多则长达十几年，二十几年。经过长时期的养成，恶习已经根深蒂固，因此戒除淫习也绝非一日之功，从渐变到突变的过程可能会相对较长。戒淫最好要有这种最坏的思想准备。对于淫习史很多年的戒友，无论是单凭自力戒淫，还是以自力为主兼仗佛力加持戒淫，都需要放下好高骛远、急于求成的想法，沉下心来把心安住在当下，脚踏实地扎扎实实一步一步前进，最终才会达到成功目标。

对于戒淫的难度既不能过高估计，也不能过低估计。过高估计戒淫的难度，就是“淫习不可战胜论”：认为戒淫太困难，淫习不可能戒除。这种想法太消极，会使自己放弃戒淫的努力，不利于戒除淫习。过低估计戒淫的难度，就是“淫习速胜论”：认为戒淫很容易，结果遭遇的就是挫折与失败。这种想法太乐观，一旦失败往往会令自己灰心、丧气，又容易走到“淫习不可战胜论”的极端。“过与不及，皆有问题”。

正确估计戒淫的难度，是走中道：既充分认识到戒淫的难度，做了最坏的打算，又相信通过不懈的努力最终可以取得戒淫的成功。这种认识是最理性、最客观、最正确的。送大家一句话：只有在正确认识指导下的正确实践，才能结出你想要的果。

“目标细分法”并非是有些戒友误认为的不需要下决心彻底戒除。恰恰相反，“目标细分法”是建立在必须彻底戒除、不留任何余地的基础之上。对于“目标细分法”的正确理解，可以打一个比方：你打算步行到10公里之外的某个地方，你必须一步一步脚踏实地的向前走，不可能一步到位，这就是“细分”二字的含义。“目标细分法”明明讲的是“戒色过程”，可是很多戒友偏偏理解到“戒色决心”上面去了，完全搞错了，这是对“目标细分法”的极大误解。

我分享的第二条戒淫成功经验：

正确估计戒淫的难度，采取“目标细分法”的策略加以戒除。过程决定结果。当你走好每一步时，好结果是必然的。

平和心态——克敌制胜之道

戒淫第三个容易犯的错误是：心浮气躁。

我成功的另外一个法宝就是：保持了平和心，善于调节自己的心态。这里分享一下我当时调整了戒淫战略后的戒淫心态。当我戒了7天时，我会很欣喜，心里想：“太好了，真不错，我有进步了。”和自己以前只戒3天比，我感到很满足。但我同时又不满足，又想：“我应该会做得更好，我应该可以戒更长时间的。”接着继续前进。有时我戒了8天就失败了，我也很高兴，“这样也不错了，毕竟多戒了1天，这也是进步！”。当退回只戒3天的时候，我不会自我否定，我认为“这不是我的真实水平，我相信自己能做到更好”，鼓起勇气，重新再来，再次向目标突破。其实我戒淫并不总是一直在进步，时进时退、反反复复与淫习进行艰苦的拉锯战、阵地战，就是我当时的真实戒淫状态。不知大家是否从我的心态分享中，读出了这一点：无论是进步还是退步，我始终在肯定自己！

我当时的心态就是这样的，不去想“能不能戒掉，什么时侯可以戒掉”这些问题。不想过去，不想将来，只关心自己现在能不能比以前戒得更好一点。那一年中虽然我也不断在失败，但我不再像以前那样一失败就痛苦得不得了，我能够比较平静地看待失败，在失败中看到自己的进步，善于肯定自己，心态始终能保持平和与积极。正是由于这种良好的戒淫心态，使我在失败时能做到不气馁、不放弃，重新鼓起勇气持之以恒的戒淫，得以最后战胜淫习。有时候过分苛求自己、要求自己、否定自己，绝对是一种错误。学会接受自己的现状、接受不完美的自己，学会肯定自己是非常必要的。

在戒淫过程中，什么样的心境就对应什么样的结果。心平气和的心境对应的是成功；急躁、懊恼、痛苦、沮丧、失望、狂风暴雨式的心境对应的是失败。安住在当下就能保持心平气和的戒淫心境，而心平气和对应的是成功。能不能成功，无须问别人，反观自己的心境就知道了。戒淫之路是漫长而艰辛的，头脑一定要保持冷静。善于自我调节急躁、郁闷等不良情绪，保持良好的平和心态，这是成功的前提。没有良好的戒淫心态，想成功比较难。

我分享的第三条戒淫成功经验：

即使在最困难的情况下，也要保持良好的平和心态，不气馁、不放弃，始终积极肯定、接受自己，这是迈向正向改变的关键。

安住当下——戒色成功之道

戒淫第四个容易犯的错误是：对于成功结果过于急切渴求期盼，急功近利，急于求成，不能安住当下。

很多戒友都犯了急功近利的毛病，急于求成，想很快就戒掉恶习。这种主观愿望是好的，但是客观规律并不以你的主观意志为转移，有些事并不是你想怎样就怎样。中国的汉字“盼”字是一个“目”字，一个分离的“分”字组成，很形象说明了当你越是眼巴巴的盼望结果时，你离你想要的目标越远。当你翘首期盼的时候，奇迹往往不会出现；当你放下期盼的时候，奇迹却意外出现了。越是期待，越是不得，奇迹总是发生在你最不预期的时候。这句话请大家好好体会。

对于成功的结果，既不能太执着，也不能不执着，妙在执着与不执着之间。太执着的结果是一破戒就感觉天要塌下来了，觉得自己成功没希望了，懊悔、自责、自暴自弃。不执着的结果是对于失败无所谓了，这样戒淫想成功是不太可能的。对于失败，太当回事不对，不当回事也不对。对待失败的正确态度是：既要当回事，也要不当回事。

戒淫必须做到“放下期盼、安住当下”，做好当下自己该做和能做的事，你想要的成功结果才会出现。放下不是放弃，不采取行动了，而是在继续采取行动的基础上，放下你的急切心、期待心，以及求神奇、求速效的幼稚思维与浮躁心。因为这种浮躁心态会严重障碍我们体验当下的狂喜。放下并不表示你会立刻得到什么结果，放下的目的也不是为了得到什么结果，而是为了心的平和。**当你真正处于“放下”这种良好状态的时候（我说的是真正），你往往会得到你原先想要的。**放下之后做到安住当下，做好每一天该做的事，成功自然就降临了。

“放下、安住”说起来容易做起来难。怎样才能做到“安住当下”呢？

我提供一个解题思路：

养成良好生活习惯，早睡早起，积极锻炼身体；多读好书、善书，养正修身、开阔视野；把精力投入到日常学习工作之中；培养一项兴趣爱好，陶冶身心；乐于助人、孝顺行善；每天反省自己的问题并及时改正。除了做到这些事以外，建议每天坚持念诵一定量的观音圣号或准提咒，可以明显淡化淫心，对于戒除淫习

很有利（按：念佛持咒（持诵）能否淡化淫心，与是否信佛、吃素无关，只与下功夫念诵有关）。当然，有些戒友不接受念佛持咒可以不念诵。把注意力都集中到这些正事上，过好每一天，成功就自然降临了。

以上这个解题思路，适用于各类戒友。这些事，就是我当初戒淫时候所做的事。（按：其实，这就是实践通行版与别行版《戒色七部曲》日课。归纳一句话：戒除淫习，每天认真落实《戒色七部曲》日课就可以了。现在反思了一下，当时我确实是做了这些事，是在无意识中做到了。只是我当初并没有意识到这些事就是很好的戒色法，没有归纳总结出来。后来我去了戒色论坛之后，根据众多论坛版主与精英会员的戒色经验，才总结出《戒色七部曲》。由此看来，成功者的经验都是相通的。）

我当初戒淫的时候就犯了急功近利、急于求成的错误，对于成功的结果特别期盼、特别苛求，结果反而是屡屡失败。后来我痛定思痛总结失败教训之后，转变了戒淫策略，采取了“戒淫第十三法”与“目标细分法”这套戒色组合拳，同时转变了戒淫心态，不再关注戒淫的结果，而是把心安住在当下，做好每天该做的事。这样做的结果，就是成功在我完全没有预期的时候，不知不觉中突然降临了！由于成功来的太突然，当时我都有点不太自信：我真的成功了？我就这样成功了？这就是“安住当下”所产生的戒淫奇迹！

我们的心不是回忆过去，就是期待、筹划或忧虑未来，很少安住于当下，而当下却是我们生命的最好着力点。当你的关注点都集中在当下时，你的心就不会执着于未来结果了，对结果的急切期盼心自然就放下了，根本不需要你头上安头另外再去做放下的功课。当你这样做的时候，你想要的结果反而自然就出现了，超出你的预期，甚至令你惊喜。

我分享的第四条戒淫成功经验：

“放下期盼、安住当下”，你期盼的结果才会出现。如何做到？把心安住在当下，过好每一天，做好每一天该做的事，成功自然来临。

结　语

对于如何应对戒淫中常犯的错误，以上结合我戒除二十五年恶习的成功经验

谈了一些应对措施，希望对大家有借鉴作用。

跋

本文做为《从地狱到人间》系列的最后篇，没有过多的讲戒淫方法等战术性问题，出现频率最多的是面对、接受、放下、安住等之类的词，重点放在了转变错误观念与心态的战略性问题上。而这些，才是从失败走向成功的根本性问题。

通常我们认为“知易行难”，知道容易做起来难。其实，恰恰相反，“知难行易”，知道很难，做起来很容易。如果知道了做不到，那说明这个知道是有问题的，不是真正的知道。如果是真的知道了，那你一定做得到。真的认识到位了，你的行为很快会转变，很快配合到认识上面来，不敢说很快会成功，但可以说成功离你真的已经很近了。

在戒淫过程中，转变自己错误的观念和心态是最难的，不可能有人来指点我们，告诉我们该怎么做，只有自己进行自我反省与自悟。由于每个人的具体情况不同，每个人在戒淫中的错误观念和心态都不同，这需要大家自省、自悟、自我修正。本文只能对戒淫中具有共性的错误提供一点修正建议。毕竟，路最终还是要靠自己走的。

戒淫之路是一条相对艰难而漫长的道路，一路走来我遍尝了其中的酸甜苦辣，也曾经一度走得很坎坷。在付出了不懈努力与汗水之后，最终突破重重困难取得了成功。我能够成功，最主要的原因是端正了戒淫认识。**只有在正确认识指导下的实践，才能结出成功的果实。**这句话非常重要，请大家务必记住，大家通过自己的戒淫实践，自然就体会到这句话的分量了。

各位戒友，无论你现在的戒淫状态多糟糕，你都不要因为一时的挫败而灰心失望。你所经历的挫折、懊恼、痛苦、绝望与无奈，这些我都经历过，我和你没有什么不同，我现在的成功，你也一定会做到。

如果你的戒淫战略战术正确、保持良好戒淫心态，有决心、有耐心，一分耕耘自有一分收获，你所有的付出都不会白费。通过持之以恒的不懈努力，无论多么严重的淫习最终都是可以彻底戒掉的，成功最后一定属于你！

【自我评述】

本文不仅仅是讲戒色方法，而是涉及到更高层次的戒色心法问题了。所谓戒色心法，就是戒色观念、认识等层面。戒色方法好学，但是错误的戒色观念、认识要纠正过来就比较困难，只能依靠戒色者自己反省改正。

本文所讲的内容可能有些复杂了，有些人不一定能完全接受。目前大家戒色容易多了，只要每天认真落实《戒色七部曲》日课，淫习就戒掉了，没那么复杂。然而，本文写出我的曲折戒色经历以及一些做事原则，还是对大家具有启发意义的。比如，从本文内容里可以总结出“不做自己办不到的事”、“认识不符合事实，行动就无法达到目的”、“凡做一事要通盘全面考虑，先做最坏的考虑，准备充分的应对措施，然后向最好的结果努力”等做事思维，永远都不会过时。本文可借鉴的地方很多，就看大家是否善于独立思考、总结归纳。本文和《指月录——论成功戒色的战略战术》一文有联系，二者可以结合起来学习。

本文所讲的一些做事原则，并不局限在戒色这个狭隘范畴里，对于我们的人生发展也极具借鉴意义。关键是大家能否活学活用，举一反三。

临别赠言

本书写到这里就彻底结束了。临别之时送大家一些话，愿大家在今后的人生路上一路走好。

“天人合一”的戒色思维

这是一个最好的戒色时代，也是一个最坏的戒色时代。说最坏，是因为目前戒色界（“后弘期”戒色时代）鱼龙混杂、泥沙俱下，戒友根本分不清戒色法的正误；说最好，是因为经过“前弘期”与“中弘期”前辈们拼荆斩棘的集体探索，为大家开辟出一条戒色光明大道，那就是《戒色七部曲》体系。

某戒色书提倡的在目前戒色界广为流行的念诵“断念口诀”、用“观心断念”戒色的戒色法，其背后的戒色理论是“二元对立”思维模式。汇集了“前弘期”、“中弘期”众多戒色前辈经验的系统戒色法《戒色七部曲》，其背后的戒色理论是“天人合一”思维模式。

“天人合一”如何理解？

“天人合一”就是人道要与天道相合，人道要效法天道。天道就是《易传》所说的“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”；就是积极、健康、阳光、向上、奋进、有序的精神与行为状态；就是儒家提倡的君子之道。

《戒色七部曲》日课提倡早睡早起（早睡）、锻炼养生（健身）、读书学习（读书）、持咒称名（持诵）、日行一善（行善）、立志奋斗（奋斗）、反省修身（反省），完全符合积极、健康、阳光、向上、奋进、有序的精神与行为状态，完全符合天道。顺应天道是人类得以永恒之真谛，《戒色七部曲》就是此真谛的具体表达。

《戒色七部曲》的戒色策略是通过每天不断修身加强自身正气来抵御邪气（淫欲邪气），当正气强大了，邪气自然退却，这是一个道法自然的过程，不会留下后遗症。

戒色如果不注重自身正气的提升，只是一味地去跟邪气作斗争（“二元对立”戒色模式），试图驱赶邪气，欲除之而后快，结果往往把邪气激怒起来，越斗邪气越强（越戒越色、越断淫念越多），最终也解决不了问题，还会留下后遗症（断念强迫、焦虑、抑郁等一系列心理病症，浪费了时间精力，耽误了宝贵的青春）。

用“二元对立”思维模式戒色是非常困难的，“观心断念”这个戒色方法难度非常大，对戒色者本身的根器要求极高，非上上根器的戒友无法驾驭。然而，戒色界99.99%的戒友都达不到根器要求，都无法驾驭这个方法。如果不顾根器强行使用，不但难以戒掉色，还会留下严重的后遗症，让戒色者痛苦不已。已经有无数戒友的惨痛亲身经历印证了这一点。

戒色其实很简单，每天认真落实《戒色七部曲》日课就戒掉了。《戒色七部曲》日课入手容易、成功率高，是一个普适性戒色法。

然而，有人轻视《戒色七部曲》，认为太普通了、太平常了。这些戒友不知道的是：大道至简、大道至易、大道平常。越是高明的东西，看起来越是平常！

《戒色七部曲》走的是“不战而屈人之兵”的戒色道路，这个方法的殊胜性只有真正认真落实的人才会明白，无法与浅识浅见者道。

《戒色七部曲》的本质

《戒色七部曲》日课的本质，就是我们每天都应该过的健康、自律、积极向上、充满希望的生活，是一种健康生活方式。

戒色的终极目标，就是离开戒色界，回归正常人的生活，过阳光健康的生活。《戒色七部曲》一开始就让你这么做，一开始的起点就是戒色终极目标。（按：戒色界并非久留之地，一个人一直待在戒色界是有问题的。动机纯正、发心利益他人、传播正确戒色方法的人，就另当别论了。）

你每天认真落实《戒色七部曲》日课，就是每天好好学习、工作、生活！每天好好学习、工作、生活，就是第一流戒色法，并不需要“头上安头”再去寻找或加上其他戒色法。

戒色根本不用刻意去戒，也就是根本不用念诵“断念口诀”、不用练习“观心断念”、不用时刻警惕淫念心魔（七部曲无心魔这一说），根本不用去关注淫念、对抗淫念，只要你每天认真落实七部曲日课（也就是每天好好学习、工作、生活，忽视淫念的存在），自然而然在不知不觉中就把色戒掉了。你就体会到了“时刻在戒色中，却不觉得自己在戒色，忘记了戒色这回事，不知不觉中戒掉了色”的殊胜戒色境界！

有人问了，如果来了淫念怎么办？用“降念八法”应急对治。“降念八法”仅仅是辅助戒色法，只有在淫念来的时候才偶尔用用，平时是不用的。【特别强调：“降念八法”就是“戒意淫八法”。“断念”这个说法不科学、不确切，称呼为“戒意淫“才对。】

《戒色七部曲》日课的本质是儒家修身立命之道、现代健康生活之道。在戒色成功后，《戒色七部曲》日课内容不变，名字就变为《养生七部曲》日课、《修身七部曲》日课、《奋斗七部曲》日课、《立命七部曲》日课，具有终生实践价值，值得我们终生践行。

简洁戒色公式

如何成功戒色？以简洁公式表达如下：

系统戒色=（别行版、通行版）《戒色七部曲》日课（正行）+降念八法（助行）

《戒色七部曲》日课=日课前提 + 核心信念 + 日课七条

《戒色七部曲》日课治本，“降念八法”治标。

《戒色七部曲》日课有别行版和通行版两个版本，任你自由选择。

色该这么戒：

打好“《戒色七部曲》+降念八法”这套“标本兼治”的组合拳，每天抓住《戒色七部曲》日课重点发力，偶尔有淫念时采用“降念八法”灵活对治。

七部曲的来源

“系统戒色论”与《戒色七部曲》，并非属于个人的独创。这种高明的戒色理念与高效的戒色方法在“中弘期”就存在了，只是散落在众多前辈的文章里，没有形成一个统一的、可操作的标准模式。

我在吸取了众多前辈成功经验的基础上，结合我自身的成功经验与思考，前后历时 9 年时间，进行了集大成式的总结、归纳、提炼，并在前人基础上进行了升华，最后才形成了统一的、可操作的标准模式：“系统戒色论”与《戒色七部曲》。

“系统戒色论”与《戒色七部曲》之所以非常高效，是因为这个戒色体系是

“前弘期”、“中弘期”众多戒色前辈们的集体智慧与结晶，并不是某一个人的个人经验总结。

（按：真正要把《戒色七部曲》落实到位从而成功戒掉色，一定要看《走向光明》。因为《走向光明》这本书传承、发扬光大了“前弘期”、“中弘期”戒色时代的优秀戒色理念方法，不但是《戒色七部曲》的具体实战教材，而且驳斥了自 2011 年“后弘期”戒色时代以来在戒色界广为流传的错误戒色理论方法，起到了拨乱反正、指明正确戒色道路的作用。）

人生成功之道

《戒色七部曲》就是《修身七部曲》，是人生成功之道。一个人缺乏自律精神，不改正自身毛病习气，放纵自己跟着恶劣习气走，这类人想人生成功，无有是处。

那些社会上的成功人士，往往都具有一般人不具备的优秀品质，这就是修身的积极意义。

戒色，只是《戒色七部曲》顺手做的事。人生成功与可持续发展，才是《戒色七部曲》真正要干的事情。因此，即使你戒色成功了，《修身七部曲》（即《戒色七部曲》）也具有终生实践之价值。

可以说，七部曲日课具有多种功能，不仅为了你现在戒色考虑，也为你今后的人生发展而考虑。

戒色杂谈

戒色不仅仅是戒手淫、戒意淫，而是全方位改造自己，是生命的重生。这是一种大格局、整体戒色观，戒色只有上升到这个层面，才有成功与永久成功的可能。

如何做到“生命的重生”？彻底自我改造，全面克己修身。具体做法是彻底改造自己的原有整体生存状态（错误人生观、消极人生态度、不良行为习惯、颓废生活方式），建立一个全新的整体生存状态（正确人生观、积极人生态度、良好行为习惯、健康生活方式），活出全新的生命。具体操作方法就是系统戒色法《戒色七部曲》日课。

要想把《戒色七部曲》日课真正落实到位并且成功戒掉色，必须树立“系统戒色论”的戒色观，用“系统戒色论”来指导《戒色七部曲》日课的落实。

戒色完全是个人行为，所有的外在一切都是助缘。唯一可以依靠的只有你自己。

即使你处于戒色最艰难的时期，也要相信自己能成功。如果缺乏信心，至少要抱着这样的希望。如果你都认定自己做不到了，谁还能够帮助你？

有人说：“不管什么戒色法，最后都要回归到断念上。”这个观点是错的！正确的观点是：不管什么戒色法，最后都要回归到正常生活上。

道法自然，违反自然的都不对。最高深的戒色法往往看起来最平凡，不会给人以玄虚、新奇之感。

以下语句并不局限于戒色范畴，也适用于我们的人生旅程。希望大家记住，并亲身实践、感悟：

（一）论人生

既不要沉浸在过去错误的懊悔中，也不要把希望全部寄托于未来。过去的不存在了,未来的没有来，最重要的是当下这一刻，这是你唯一能够拥有和把握的。对当下这一刻的把握，决定了你的将来。

失败说明你过去做出了错误的选择，失败同时也给了你做出正确选择的机会。无论相同的错误你重复犯了多少次，你总有机会做出正确的选择，关键是要把握住当下这次机会。

至于你能否做出正确选择，取决于你是否有这样的愿望。

我们的一生是由我们的选择决定的。现在的一切是由我们过去的选择造成的，而我们现在的选择又决定了我们未来的人生。一旦选择错误，很有可能许多年都难以翻身。

选择很重要，选择大于努力。

我们的人生由每一个当下组成。试着在每一个当下，做出一次正确的选择。

因为你欠缺自制力、行动力、执行力、恒心毅力、面对困难的勇气、独立自主解决问题的能力，心理脆弱、内心不够强大，思想认知与行为习惯有问题，所

以上天让淫习这种很糟糕的事发生在你身上，令你通过戒淫这种方式获得你所欠缺的这些优秀品质，而且你也只有通过戒淫这种方式才能获得你所欠缺的这些优秀品质！

不要试图逃避失败、困难与问题。逃避不但解决不了问题，而且会使事情变得更糟。比这更糟糕的是，逃避让你丧失了宝贵的内心成长机会。

抗拒事实很容易，接受事实却很难。有时候抗拒事实、拒绝接受事实并不是最好选择，只会让事情变得更糟。学会接受事实，才是问题最好的解决之道。接受事实包含着面对现实、认清现实。

只有接受了事实,你才能改变事实。

面对它、接受它、解决它、放下它。只有面对它、接受它，你才能解决它、放下它。

如果你真的想逃避某件事，请你面对它；如果你真的想抗拒某件事，请你接受它。只有面对它，你才能真正逃避它；只有接受它，你才能真正抗拒它。

要学会接受现实，接受已经发生的一切。不管这些经历多么不堪回首，不管眼下你正面临什么样的困境挫折，你都要学会去接受自己、接受现实。只有你先接受了现实，你才能有机会去改变这一切。

每一件发生在你身上你认为很不好的事，都隐含着内在的天机与因缘，都是为了让你变得更好，使你获得成长，都是上苍为你量身定做的最好礼物。如果你采取抵触的态度，认为是上天对你的不公，认为是自己的不幸，你就没有弄明白这件事的内在天机与因缘，你也无法从中学习与获益。如果你采取接受的态度，经过一段时间后，你才会发现这其实是一件好事，你才会明白这件事的内在天机与因缘，你才会感悟到其实是上天出于对你的厚爱，才让这件事落到你头上，你会从中受益，你会很庆幸发生这件事，最后你会对上天很感恩。

在每一件糟糕的事情里，都隐藏着一份为你量身定做的礼物。你所要做的就是：接受糟糕的事，然后从中取出属于你的最佳礼物。

发生在你身上很糟糕的事，有可能是发生在你身上最好的事。

每一件发生在你身上的事，都是为了让你变得更好。

（二）论做事

只有在正确认识指导下的实践，才能结出成功的果实。

过程决定结果，方法决定效果。

过程就是结果。当你走好每一步时，好结果是必然的。

成功的秘密就是简单的事情重复做，重复的事情用心做。

自信是成功第一秘诀，去做你害怕的事，害怕自然就会消失。

任何一件事的成功，不在于你跑的有多快，而在于你跑的有多久。

天下事都遵循“渐变到突变、量变到质变”的原则。

做任何事既要有耐心，也要有信心。前途是光明的，道路是曲折的。

上天为你关上一扇门时，那扇窗需要你自己去打开。

（三）论传统文化

中华传统文化儒释道博大精深，告诉我们如何做人做事、为人处世，是我们的立身之本。

“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”、“过而不改，是谓过已”、“人无远虑，必有近忧”、“言必信，行必果”（语出《论语》）

“行有不得，反求诸己”（语出《孟子》）（按：当你做某事失败的时候，多想想这句话。）

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”、“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”（语出《大学》）（按：修身是人生一切成功之根本。）

“中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。”、“凡事预则立，不预则废。”（语出《中庸》）

“飘风不终朝，骤雨不终日”（语出《道德经》）（按：极端天气不可能持久，极端的思想与行为同样不可持久。做人做事只有走中道，才能持之以恒，才是成功之道。）

“积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃。”（语出《周易》）（按：此人生之至理也。）

“过而能改，福尚可以自求。善更能迁，祸定消于不测。”（语出《戒之在色赋》）（按：这句话送给曾经犯错的人。）

“命由我作、福自己求”（语出《了凡四训》）

戒色明灯——浅谈戒色法发展史兼评《戒为良药》历史功过

作者：戒色元老组

目　录

引言

第一章　国内戒色法的发展历史

一、戒色法之源清

二、戒色法之流浊

第二章　戒色界的拨乱反正事件

一、“二月论战”及其影响

二、“二月批判”及其影响

第三章　当代戒友的严重戒色误区

第四章　客观评价《戒为良药》的历史功过

一、《戒为良药》戒色法的问题

二、为什么《戒为良药》戒色法会大流行

三、《戒为良药》的历史功过

第五章　对当前戒色界问题的反思

总结

附录

一、部分受害戒友案例

二、答戒友疑问

引　言

戒色要想成功，首先要选对戒色法。如果选错了戒色法，越努力结果越糟糕，只会白白浪费时间精力和宝贵青春。当前的戒色时代是一个泥沙俱下、正误戒色法混杂的时代，戒友很难分辨戒色法的真与伪。由于无数戒友缺乏正确引导，戒色视野狭隘而选择了错误戒色法，酿成了一桩桩戒色悲剧，这是当前戒色界非常严重的问题。

如何才能选对戒色法，避免走错路？只有对戒色法的发展史有一个清晰认识，才不会走错路。本文从国内戒色史的角度分析了戒色法的发展史，为广大戒友理清思路，指明了正确戒色的方向。

第一章　国内戒色法的发展历史

一、戒色法之源清

戒色法的发展史和戒色史是一起发展的，先从戒色史谈起。

国内戒色公益事业的历史（戒色史）起源于 2002 年，至今共分为“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三个阶段。“前弘期”以戒邪淫论坛为代表，“中弘期”以戒色论坛为代表，“后弘期”以戒色吧为代表。每个时期都有各自不同的特点，对国内戒色公益事业有着不同的贡献。

国内戒色史第一阶段：2002～2006 年，史称“前弘期”戒色时代，是戒色公益事业的萌芽期，以戒邪淫网及其下属的戒邪淫论坛为代表。

2002 年春节前后，了尘缘、泡沫人生、仁然三位年轻网友为了对治看黄色网站、手淫等恶习，同时不忍袖手旁观社会上邪淫风气日盛，共同创立了一个戒邪淫静态网页，以期自利利他。2003 年 8 月，美国 AYAO 居士捐赠 1600 元人民币要求改版。改版后人气大增，逐渐发展为国内第一家专业戒手淫、邪淫的戒色网站——戒邪淫论坛。

戒邪淫论坛是国内第一家公益戒色网站，后起的各大戒色类网站皆是受其启发、影响而创建的。戒邪淫网的主要贡献是开启了国内戒色公益事业的先河，为成千上万的手淫恶习者带来了戒除的希望。

在“前弘期”戒色时代，众多前辈们开始探索成功戒色的方法。由于戒邪淫论坛倾向于佛家，“前弘期”戒色法的特点是以借鉴佛家的念佛持咒为主流戒色法，方法虽然简单，但是效果非常明显，很多戒友都因此戒除了淫习。

国内戒色史第二阶段：2006～2011 年，史称“中弘期”戒色时代，是戒色公益事业的发展期，以戒色论坛为代表。

戒邪淫论坛的唯一不足是不适合更多不信宗教的戒友。为了利益更多无宗教信仰的戒友，曾经是戒邪淫论坛版主的慈善中国、清泉、汉军威武三人，于 2006

年 9 月 18 日共同创立了国内第二家专业戒色网站——戒色论坛，从此开启了“中弘期”戒色时代。戒色论坛的成立标志着摆脱了只利益学佛戒友的局限性，开始面向全体社会大众，利益所有戒友。

在这个时期，网上还出现了成立于 2008 年的地藏缘论坛“戒邪淫专版”，成立于 2010 年的“中国反色情网”等。其中戒色论坛与地藏缘论坛影响力最大，尤其以戒色论坛最为突出。

戒色论坛对国内戒色公益事业的贡献：

第一个贡献：提出了“戒色”一词和新的戒色理念。改变了之前戒邪淫网提倡的“戒邪淫”一词，首次提倡使用“戒色”一词，从此“戒色”一词开始在戒色界普及了。同时提出了论坛的戒色理念，该理念也成为后来成立的各大戒色类网站的范本。

第二个贡献：提出“系统戒色”理念，提倡用“系统戒色”方法戒色。论坛总管理员慈善中国于 2006 年末在国内戒色界首次提出“戒色，是系统工程”这一戒色理念，并提倡用系统方法戒色。该理念提出之后，立刻成为戒色论坛的共识，论坛版主、会员们不断进行理论补充和案例实证。特别是论坛会员日日知非经过提炼总结，于 2013 年写出第一篇总结系统戒色法的文章，并于 2015 年提出高效、简易版的系统戒色法《戒色七部曲》（别行版），之后又提出“通行版”《戒色七部曲》和完备的“系统戒色论”理论，将论坛的戒色理念与方法进行了集大成式的统一化、标准化，更有利于大面积的推广。

“中弘期”戒色时代的特点，是戒色论坛众多戒色前辈们开始探索面向社会大众的具有普及性的戒色方法，提出了“系统戒色”理念，并积极探索高效的“系统戒色”方法。

“系统戒色”方法的特点是以儒家修身法为核心，能够广泛利益无宗教信仰的广大戒友，在戒色法方面有重大突破，填补了“前弘期”戒色法的空白。通过“前弘期”与“中弘期”众多戒色前辈的数十年不断努力探索，戒色法终于趋向成熟，覆盖了各种类型和信仰的戒友。（按：吸取了“前弘期”与“中弘期”前辈经验的是《戒色七部曲》别行版。吸取了“中弘期”前辈经验的是《戒色七部

曲》通行版。）有无数戒友通过落实论坛提倡的“系统戒色”方法而走向了成功。

无数戒友通过实践“中弘期”早期简朴的系统戒色法和后期成熟的系统戒色法《戒色七部曲》，都成功戒除了淫习。实践证明，“中弘期”众多戒色前辈总结提出的系统戒色理念方法是正确的、成熟的、高效的，具有广泛的普及性。

二、戒色法之流浊

国内戒色史第三阶段：2011～2020 年，史称“后弘期”戒色时代，是戒色公益事业的普及期，以戒色吧为代表。

百度戒色吧成立于 2010 年，是感情世界、顺天为圣、传奇玛雅人三位网友创建的。戒色吧真正起步时间是 2011 年之后。2011 年 3 月，飞翔第一次在戒色吧发帖。几个月后，他发布了自己戒色 2 年的体悟帖，跟帖达到七千六百多条，使他一战成名。因为“后弘期”以飞翔的《戒为良药》为代表，因此“后弘期”戒色时代从 2011 年开始算起。

“后弘期”成立的戒色网站还有成立于 2011 年的百度戒撸吧，成立于 2012 年的大悲拔苦戒邪淫论坛、SY 后遗症治疗吧、女子戒色吧，成立于 2014 年的反黄之盾等。在这些网站中，由于戒色吧人数众多比较突出，影响力比较大，可以算是“后弘期”的代表。

随着戒色吧的崛起，飞翔于 2011 年～2020 年在戒色吧连续 10 年发表连载“飞翔经验”，即后来的《戒为良药》。《戒为良药》的最大优点是借鉴了中医观点对手淫危害进行了全面分析与总结，破斥了手淫无害论，劝人戒色，宣传了戒色，这是该书对戒色公益事业的最大贡献。“后弘期”戒色时代的特点是《戒为良药》把手淫危害的理论完善成熟了，弥补了“前弘期”与“中弘期”在手淫危害方面的研究不足。

然而，《戒为良药》这本书提出的戒色法存在严重问题。很多戒友使用《戒为良药》的戒色方法，不但没有戒掉色，心理反而变得紧张、焦虑、压抑、阴暗、经常情绪失控，甚至有人得了断念强迫症、断念抑郁症、断念焦虑症、神经症，乃至幻视、幻听，与人交流障碍等各种严重心理疾病，搞得自己痛苦不堪，还不如戒色之前的状态好。很多人看《戒为良药》5 年多，把该书反复学了 5、6 遍，

笔记做了6、7本，照样失败戒不掉，甚至有人看《戒为良药》做了8本笔记仍然戒不掉，还有的人学习《戒为良药》9年都戒不掉，还落下了一系列心理疾病。有些戒友因为用了《戒为良药》的方法始终戒不掉，对戒色极度绝望，最后由支持戒色转变为反对戒色。

戒色吧几百万人都在用《戒为良药》的方法戒色，但是成功率非常低。据戒色吧内部资深人士透露，单纯用《戒为良药》的方法成功戒色的人在戒色吧是非常少的。还有一些戒色吧戒友透露说，那些所谓的观心断念成功案例有很大的水分，其中很多人是用系统戒色法或其他戒色法成功的，并没有深入实践《戒为良药》的方法。这些戒色吧戒友的爆料离真相应该不会太远，因为论坛掌握了大量落实《戒为良药》方法而戒不掉恶习乃至患上各种心理疾病的戒友案例。

虽然已有“前弘期”、“中弘期”戒色前辈的经验在前，但是“后弘期”戒色时代的飞翔在《戒为良药》中提出的戒色理论与方法却是重新另起炉灶，洗脑论、觉悟论、心魔说、观心断念法等戒色理论方法完全是飞翔一己之见与个人体会。“前弘期”和“中弘期”众多戒色前辈总结的优秀戒色理念方法并没有在《戒为良药》中得到丝毫继承。

“后弘期”戒色时代戒色法的特点是：《戒为良药》的戒色法大流行，导致戒色走入复杂化、难度化、歧路化，偏离了“前弘期”与“中弘期”的戒色正道，使戒色脱离了现实生活和戒友实际。很多戒友虽然很用功地使用该书方法戒色，却屡屡失败，很难戒掉淫习。戒色，从此变成一件很困难的事。

“后弘期”戒色时代目前依然在延续，何时结束，以《戒为良药》戒色法在戒色界影响力的衰落为临界点。

第二章　戒色界的拨乱反正事件

一、“二月论战”及其影响

2018年2月，发生了一件轰动整个戒色界的事件，即以戒色论坛为代表的戒友一方与以戒色吧为代表的戒友一方，发生了一场关于《戒为良药》戒色法是否存在问题的大辩论，史称“二月论战”。

在2018年初之前，已经有几十位戒友陆续向戒色论坛前辈反馈自己受《戒

为良药》戒色法误导，出现了严重后果。比如，让人陷入屡屡失败的困境，造成断念强迫症、焦虑症、抑郁症、自闭症、社恐症等后遗症问题，耗费了时间精力，浪费了宝贵青春等等。论坛众多前辈们开始意识到《戒为良药》的方法有问题，并与飞翔私下沟通，指出了问题。然而，飞翔拒不承认自己的方法有问题。

“二月论战”的导火索，是戒色吧发生了一位实践《戒为良药》戒色法的戒友出现幻觉住进了医院精神科的事件。做为当时戒色论坛实际总管理员的汉军威武前辈，得知该戒友事件时，再也不忍心广大戒友继续被《戒为良药》误导，一时激愤，写下《是300万戒友的青春重要，还是一位大神的神位重要？》一文发到网上，在戒色界第一次公开质疑飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法存在严重问题。戒色吧吧主飞翔看到之后，立刻在戒色吧写了《关于汉军事件的澄清和说明》置顶帖，进行了反驳，由此拉开了戒色史上的“二月论战”序幕。

到了“二月论战”的后期，由于某些特殊因缘，如果戒色论坛与戒色吧再继续论战下去，会给整个戒色事业带来极端不利影响。预判到这种趋势后，汉军威武果断选择终止了“二月论战”。汉军威武的决定与行动，受到了其他戒色平台老前辈们的肯定，认为他具有大局意识。

“二月论战”的本质，是一场戒色界关于应该如何正确戒色的大讨论，是一场戒色思想启蒙运动，是一场“实践是检验真理的唯一标准”的思想解放大讨论。

“二月论战”的后果及其影响：

一、戒色界的一些戒友开始觉醒了，认识到《戒为良药》戒色法存在问题，纷纷舍弃该方法，很多戒友因此获救，走出了戒色困境，获得了新生。

二、飞翔鉴于自己的戒色法被批判，在“二月论战”之后连发几季文章对自己错误的戒色理论进行纠正，并于2018年5月借鉴戒色论坛的系统戒色理念，模仿论坛的戒色方法《戒色七部曲》，提出了《戒色十规》。现在戒色界有一种声音，说《戒色七部曲》是模仿《戒为良药》的《戒色十规》提出的，这种观点简直是颠倒黑白、无知可笑之极。

三、对戒色界起到了一定的拨乱反正作用。

二、“二月批判”及其影响

由于“二月论战”飞翔被点名批判，戒色吧管理组加强了言论管制。戒色吧开始“罢黜百家，独尊良药”，彻底封杀了戒色论坛、《戒色七部曲》、论坛诸多前辈的文章，以及论坛会员在戒色吧的 ID，也封杀了其他平台的戒色法，只保留《戒为良药》的戒色法。戒色吧由初期百家争鸣式的公益性开放平台，转变为不利于广大戒友戒色的一言堂。

2020 年 2 月，为了广大戒友的切身利益，戒色论坛再次站出来公开批判了飞翔在《戒为良药》等书中提出的问题戒色法，史称“二月批判”。

论坛发动“二月批判”的原因，是因为自 2018 年 2 月以来飞翔并没有从“二月论战”中吸取教训，没有深刻反思、认真检讨《戒为良药》等书存在的戒色法问题，反而在推广他的问题戒色法的道路上越走越远，以至于仅仅戒色论坛一家戒色平台就搜集到超过 10 万余字、300 位以上的戒友对飞翔问题戒色法的血泪反馈！

2020 年 2 月，戒色论坛发表了《应该如何戒色与看待《戒为良药》——戒色论坛致戒友书》一文，公开呼吁广大戒友认清《戒为良药》戒色法的问题，给戒友指出了戒色的明路，由此揭开了“二月批判”的序幕。

将“二月批判”导入批判高潮的事件，是论坛发了一位名叫“云海”的戒友控诉《戒为良药》戒色法问题的文章，即“云海案例”。这位云海戒友完全按照飞翔所说的方法，苦看《戒为良药》，刻苦练习观心断念、断念口诀。从 2015 年开始练习断念口诀一直到 2018 年，他不仅没有戒掉淫习，反而十分焦虑，最后被医院确诊为中度焦虑症，每天头晕昏沉，经常全身无力，身体还有其它一些莫名其妙的症状。“云海案例”一公布，飞翔立刻撤销了自己在戒色吧的置顶文章，对外公开解释说是贴吧不稳定造成的。在发布了第一篇“云海案例”之后，戒色论坛连续发布了几十篇揭露《戒为良药》问题戒色法的戒友案例和批判文章。这些案例都是受害戒友自己亲笔写的，戒友用自己的亲身血泪经历，控诉了《戒为良药》问题戒色法对自己身心健康与前途所造成的巨大伤害！

“二月批判”相对于“二月论战”，对于飞翔问题戒色法的批判揭露更加彻底、深刻。论坛用大量鲜活的受害戒友案例，揭开了戒色界最黑暗的一幕，震惊了整个戒色界！

“二月批判”的本质，是一场真正的挽救戒色公益事业和戒友生命的拨乱反正的公益行动。

“二月批判”的后果及其影响：

一、戒色界越来越多的戒友开始觉醒了，开始认识到《戒为良药》戒色法存在问题；越来越多的戒友因此获救，走出了戒色困境，获得了新生！

二、戒色吧最高吧主飞翔不再公开出现在戒色吧，隐退幕后。

三、飞翔开始局部修正他的戒色理论，把第 1 季“屡戒屡败的根本原因——洗脑不彻底”改为“屡戒屡败的根本原因——修心不彻底”，废掉了洗脑论。

四、开启了新的戒色时代——“新弘期”戒色时代。

“二月批判”在戒色史上的影响是深远的，起到了真正拨乱反正的作用！如果说“二月论战”仅仅是戒色界的黑暗天空出现了一丝曙光，“二月批判”就意味着戒色界的黑暗天空出现了万道灿烂的朝霞，旭日已经东升！戒色界的天，从此开始亮了！

第三章　当代戒友的严重戒色误区

现在的戒色新人有一个特点，一提戒色，言必戒色吧和《戒为良药》。他们的视野极其狭隘，根本不知道“前弘期”和“中弘期”的众多戒色网站和前辈文集。其实戒色吧和飞翔在戒色界只算是后起之辈，只不过由于时代因素和种种原因，戒色吧和飞翔的名气比较大而已。

由于 2011 年之后戒色吧的崛起与《戒为良药》的大流行，飞翔在《戒为良药》提出的戒色法（以下简称飞翔戒色法）成为了戒色界最流行的戒色法。由于视野的局限性，当代戒友普遍存在一个严重认识误区：

以为戒色必须要用飞翔的观心断念那一套理论方法才能戒色成功。

以为戒色就是飞翔戒色法所描述的那个样子。

以为飞翔戒色法代表了正宗的戒色路线。

事实并非如此！现在必须告诉广大戒友一个严肃事实：

飞翔戒色法是戒色法，但戒色法不等于飞翔戒色法，戒色不是必须要用飞翔戒色法才能成功。

飞翔戒色法是在戒色，但（安全无害的）戒色根本不是飞翔戒色法所描述的那个样子。

飞翔戒色法并不是正宗的戒色路线。

戒色法是一个大概念，是众多不同戒色法的总集，而飞翔戒色法只是众多戒色法中的一个戒色法，是一个小概念，是从属于戒色法的。当代戒友的思维混乱，他们犯了严重的逻辑错误，误认为：戒色法＝飞翔戒色法，戒色＝飞翔戒色法描述的那样。他们混淆了戒色法与飞翔戒色法的区别，他们误以为戒色就是要按照飞翔戒色法的道路走，戒色就是飞翔戒色法描述的那个样子。然而，事实真相完全不是这样。

飞翔在《戒为良药》里指出：“只有断念实战才是最正确的方法，戒色者必须走断念实战的路子”。这个观点只是飞翔个人的看法而已，事实并非如此！大家要知道一个事实：“前弘期”与“中弘期”众多戒色前辈和戒友们根本没用过飞翔的观心断念方法戒色，很多人都成功了。一切人生的法则，都是以“人之常情”为最基本法则，凡是违反“人之常情”的事理均不能持久。戒色是回归正常人的状态，试问那些没有手淫的正常人，有谁是天天念诵断念口诀，练习观心断念的？哪一个事业成功的正常人，是天天念诵断念口诀、练习观心断念的？戒色过程都是神经兮兮不正常的，都是违反“人之常情”的，戒色结果能正常吗？

很多戒友学了《戒为良药》的“高级”方法根本戒不掉色，成为赵括式夸夸其谈的“纸上戒色高手”。在广大戒友之中，迷信、崇拜、痴迷《戒为良药》的人还真是不少。有死背《戒为良药》书者、有抄录《戒为良药》书者、有把《戒为良药》像“红宝书”一样分秒不离手者，这样的人太多了。这些戒友视《戒为良药》为神明，以为学了《戒为良药》就会成断念高手，从此就逆袭人生了。可事实上恰恰相反，这些人中没有一个戒色有点样子的，反而因为学《戒为良药》越戒心越色、淫念越断越多，心理出现问题，变得神神叨叨，脱离了现实社会，

无法融入正常生活，被同学、同事所耻笑，何谈逆袭人生？这就是当今戒色界广大戒友学了《戒为良药》的真实写照，真是可悲可叹！

《戒为良药》暗含着一个观点：“不管什么戒色法，最后都要回归到断念上。”这个观点是错的！正确的观点是：**不管什么戒色法，最后都要回归到正常生活上。**凡是做不到这一点的戒色法，就是错误的戒色法。

当代戒友如果真想戒色成功，必须要知道以下基本戒色常识：

1、飞翔戒色法仅仅是飞翔的个人经验，并不是戒色必经之路，以前的戒色前辈和戒友们根本不用飞翔的方法戒色，成功率还很高。

2、戒色的方法有很多，不用飞翔戒色法（觉悟论、观心断念论那一套方法），戒色完全可以成功，而且更容易成功。用了飞翔戒色法，反而不容易成功。

3、有淫念当然要断，但不是用飞翔提供的观心断念法来断，而是用其他方法断。观心断念看似简单，实际极难，成功率极低，对于广大戒友基本没用。

4、戒色是系统工程，断念仅仅是戒色的一小部分，而不是全部与核心。“断念是戒色核心”完全是一种错误的、低级的戒色认识。

5、真正安全无害的戒色根本不是飞翔戒色法所描述的那个样子。

如果一个当代戒色者没有以上这些正知正见，想戒掉淫习是很困难的。

2011 年至今的当代戒色界，最流行的“戒色法”是 2011 年之后在戒色界出现的“飞翔经验”。目前戒色界所“传承”的戒色方法，仅仅是 2011 年之后飞翔创造出来的戒色法，2011 年之前“前弘期”、“中弘期”众多前辈总结的高效戒色理念与方法，完全处于一种几乎中断传承的状态。

当代绝大多数戒友根本不知道“前弘期”与“中弘期”的戒友是如何戒色的。目前，也只有一小部分戒友在传承实践“前弘期”和“中弘期”前辈们的“系统戒色”理念方法的精华实战版《戒色七部曲》，而大多数戒友对此一无所知，这是目前戒色界最大的悲哀。

第四章　客观评价《戒为良药》的历史功过

一、《戒为良药》戒色法的问题

《戒为良药》戒色法的问题有很多，主要问题如下：

（一）《戒为良药》把戒色导入高度复杂化。

飞翔在2011～2020年近10年间里持续不断更新《戒为良药》，目前为止写了140季，平均每年写作14季，总字数高达214万字，远远超越了古典四大名著中任何一部名著的字数。除了《戒为良药》这本书之外，在近10年间里飞翔累计写作、整理的戒色著作有7、8本之多，字数总计高达500万字之众！戒一个恶习而已，有没有必要看几百万字的巨著？

戒色并不是很复杂的事，几十篇文章就说明问题了，最多60篇就顶天了。“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒色前辈们，他们的戒色文集文章很少，没有超过60篇的，有些前辈的文集连10篇戒色文章都不到。虽然戒色文章不多，但那时候的戒友戒色成功的人数却很多。然而现在的戒友把几百万字的巨著《戒为良药》反复看了5、6遍，笔记抄了6、7本，甚至一抽屉的笔记，都戒不掉。请问这是戒友的问题？还是戒色法本身就有问题？

（二）《戒为良药》把戒色导入高度难度化。

飞翔戒色法的核心方法是观心断念，这个方法借鉴了佛家禅宗的修行方法。由于只有上上根基的人才可以修学禅宗，因此只有上上根基的人才可以使用观心断念戒色。然而，上上根基的人在几百万戒友中也难得一个。再者说，一个上上根基的人，又怎么会染上淫习呢？戒色界的广大戒友几乎全部都是中下根基的戒友，方法完全不对根基，观心断念这个方法对于戒色界的广大戒友几乎没有丝毫用处。

只有上上根基的人才能达到断念口诀所说的“念起即断、念起不随，念起即觉、觉之既无”的境界，一般戒友根本做不到。因为做不到，就陷入和淫念斗的陷阱，犯了心理学的“白象效应”，结果是越斗淫念越多，越戒心越色。很多戒友反馈，观心断念在戒色实战中没有一点用处，用了反而淫念越断越多，越戒心越色，起到了相反作用！

《戒为良药》提供的戒色方法难度太大、门槛太高，不具备普遍适用性，戒色界的广大戒友根本不适合使用该方法，根本无法从中受益。一套有问题的理论方法让人再努力去实践，也只有失败的结果，就像永动机永远造不成一样。很多

戒友学习实践了《戒为良药》的方法，不但很难戒掉色，反而带来了一系列负面作用。大量戒友的亲身实践表明，越是态度认真，越是刻苦学习实践《戒为良药》方法的戒友，不良后果越严重；态度不认真、没有真正按照《戒为良药》方法走的戒友，反而不受影响。

（三）《戒为良药》把戒色导入高度歧路化。

《戒为良药》的很多描写，不但使该书写成了200多万字的长篇网络连载戒色修真小说，还引入了西方的灵修学，把戒色彻底导入了灵修化、玄幻化的歧路（灵修学本身是有问题的），完全脱离了现实生活。《戒为良药》动不动提到心魔、觉悟、断念之刃斩杀心魔、你是觉知而非念头、睁开内在觉察之眼、无敌模式、纯粹的觉知……这让人很迷惑，戒一个恶习而已，这是在修仙？还是身处武侠世界？

（四）《戒为良药》的戒色法给戒友带来一系列严重副作用。很多戒友反复学习实践《戒为良药》的戒色法之后，不但没有戒掉淫习，反而导致淫念强烈反弹，戒友心理紧张、焦虑、压抑、狂躁、阴暗、沉闷、头脑混乱、情绪失控，甚至出现了断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、自闭症、社恐症、神经症，乃至幻视、幻听等心理疾病，与人无法进行正常交流，耽误了时间精力和学业事业，完全脱离了现实社会等不良后果。

《戒为良药》戒色法的问题实际上还有很多，以上仅仅选了几条重要问题谈了谈。

二、为什么《戒为良药》戒色法会大流行

有人会有疑问：既然《戒为良药》的戒色法存在严重问题，为什么会在戒色界大流行呢？原因如下：

一、客观方面，《戒为良药》随着戒色吧的崛起而崛起，占据了天时、地利、人和等众多有利因素。

2010年后，由于时代发展与科技进步，从传统互联网时代迈入移动互联网时代。戒友从传统的网吧与电脑上网模式，转换为移动终端的智能手机上网模式。戒色吧是一种新兴流行的上网模式，顺应了移动互联网的时代潮流，因此开始走

向兴盛。

由于赶上了时代潮流，戒色吧的关注度在短短几年之内就迅速突破百万人次，目前达到600万的高关注度。戒色吧的戒友人数众多，达到整个戒色界人数的90%以上，其他戒色平台根本不能与之相提并论。《戒为良药》就是在戒色吧创立的同时开始持续写作的，占据了有利的天时（顺应了移动互联网潮流）、地利（戒色吧崛起）、人和（关注度最大）等有利因素。

戒色吧是一个新兴的戒色平台，没有有影响力的成功前辈，飞翔戒色成功的经历给屡屡失败的戒友以很大鼓舞，他因此很容易在戒色吧成名。同时，戒色吧非常注重对外宣传。这些因素为《戒为良药》的大流行起到了巨大推动作用。

二、主观方面，《戒为良药》的优点打动了戒友，其方法深得当代戒友的欢心。

《戒为良药》在戒色界第一次从中医学的角度深入讲解了手淫的各种危害。由于该书对各种手淫症状、危害讲解的非常透彻，发前辈未发之言论，深深打动并折服了戒友的心。戒友在内心里完全认同了《戒为良药》，根本不可能去怀疑一本劝自己戒色的书居然提供了有问题的戒色法。

《戒为良药》提供的戒色法比较简单，就是反复看《戒为良药》的文章洗脑，再加上及时断念就可以戒掉淫习。这种看看书、断断念的方法轻松、简单、无宗教色彩，深得当代戒友不愿意付出太多的走捷径心理。《戒为良药》受到广大戒色新人的追捧，也不是奇怪的事。

三、《戒为良药》的崛起期正好处于传统戒色网站的衰落期，以及传统戒色理念方法的中断期，这种特殊的时代特点非常有利于《戒为良药》的崛起与一家独大。

四、在戒色界传统网站衰落的同时，大批戒色资历与实力远高于飞翔的前辈纷纷退出了戒色界，客观上更有利于飞翔出名。同时，那些前辈根本没用过飞翔的戒色法，也不可能发现飞翔戒色法的问题。

五、《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强，广大戒友的戒色认识与修为普遍比飞翔低，他们根本认识不到、也很少怀疑《戒为良药》的戒色

方法存在问题。

《戒为良药》戒色法的问题，仅仅从书本字面上是看不出来的，只有深入实践之后才会亲身感受到。很多戒友即使用了《戒为良药》的方法失败了，也不会怀疑《戒为良药》的戒色理论方法有问题，却误以为完全是自己的问题，误以为自己觉悟不够高，没有掌握观心断念的精髓。事实是戒色方向与道路都走错了，任凭你再用功学习《戒为良药》、再用功练习观心断念都是徒劳辛苦，想成功是不可能的事，“南辕北辙”这个成语用在这里最恰当不过了。然而，凡是相信并实践该书方法的戒友，对飞翔都怀有一种崇敬之情，他们哪里会想到一个极力提倡戒色、帮助自己戒色的人，会提供一个有问题的戒色法？

《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强。《戒为良药》的戒色理论方法表面看起来很正确，实际问题极大，普通戒友根本看不清楚问题在哪里。该书在正确的观点之中掺杂了一些有问题的观点，谁能看出来？不要说戒色修为一般的普通戒友看不出来，即便是一些“中弘期”的戒色老前辈与其他戒色网站的前辈们也没有看出《戒为良药》的问题。有些前辈在明知道《戒为良药》有问题的前提下，看了这本书也觉得飞翔说的很对，不禁感叹自己若是 90 后、00 后，一定会被该书迷惑。

普通的戒友即使实践了飞翔的戒色法也看不出问题，真正的戒色界前辈高人根本不会使用飞翔的戒色法，也无法发现飞翔戒色法的问题。这就是为什么飞翔戒色法从 2011 年开始在戒色界大流行，直到 8 年之后的 2018 年才被戒色界前辈发现并公开批判的原因。

由于以上综合因素，于是促成了《戒为良药》成为戒色界影响力最大的一本戒色书，顺便导致其戒色法在国内戒色界广为流传。

在以上第三点中谈到了传统戒色理念方法的中断，有利于《戒为良药》的崛起。那么，为什么“中弘期”戒色前辈非常优秀的“系统戒色”理念与方法会中断呢？

第一，时代大趋势的转变不利于“系统戒色”理念方法的传承。2010 年之后，移动互联网时代的到来，宣告了传统互联网时代的没落。论坛做为传统互联

网时代的产物，自然随着传统互联网的衰落而衰落。不仅仅是戒色论坛衰落了，戒邪淫论坛、地藏缘论坛等这些早期戒色网站都一起衰落了。而论坛衰落的后果，就是在戒友中的影响力大大下降，“系统戒色”理念与方法的传承式微，知道的戒友越来越少，以至于最后几乎中断了。

其次，论坛自身的问题也导致了“系统戒色”理念与方法的传承中断。戒色论坛的老前辈们陆续退隐，戒色人才出现断层，后继乏人，降低了论坛的凝聚力；论坛不稳定，登录困难；论坛人气不旺，在国内的影响力有限；随着上网模式的变化，会员大量流失到戒色类贴吧，论坛人气直线下降。

第三，戒友自身素质下降，不利于“系统戒色”理念方法的传承。几乎整整一代戒友的个人素质下降了，很多戒友即使知道“系统戒色”，也不愿意落实这种扎扎实实的戒色理念与方法，总想走捷径，用简单的方法戒色。而飞翔的观心断念符合了他们走捷径的心理，既然看看书、断断念头就可以戒掉色，又何必落实论坛的方法很辛苦地来改变自己呢？

以上众多内外因素的叠加，导致了“中弘期”前辈的“系统戒色”理念方法在戒友中的影响力有限，出现了断层现象。以至于很多戒色新人只知道戒色吧，根本不知道戒色论坛与戒邪淫论坛的存在，造成了《戒为良药》戒色法一家独大的局面。戒色论坛开始衰落的同时，也是戒色吧在戒色界崛起的时期。《戒为良药》随着戒色吧的崛起而崛起，占据了天时、地利、人和等众多有利因素，其方法成为戒色界最流行的方法也不奇怪了。

大家要明白“名师，不等于明师”。飞翔是名师，但不是明师。各行各业，并不是最出名的最有实际才能。就好比娱乐圈，某些一线明星的演技其实还不如九线小艺人。以飞翔的实际水平来看，他在“中弘期”戒色时代里只能排在三流水平的层次。名气不大而实际水平远高于飞翔的“中弘期”戒色前辈，比比皆是。在一个普遍缺乏高人的“后弘期”戒色时代，三流水平的飞翔竟然被众多戒色新人捧上了天，成为戒色大神、戒色权威，这说明“后弘期”戒色时代是一个人才凋零的戒色时代。

在“后弘期”戒色时代，《戒为良药》的戒色法是整个戒色界众多戒色法之中效果最差的一个方法（低效果、副作用大），但随着《戒为良药》这本书的大流行，同时也成为戒色界最流行的一个方法。出现这种现象，固然是飞翔自身的局限性导致的，但更深层次的原因是广大戒友自身缺乏独立思考、自立自强精神，存在群体性盲从现象导致的。大家别忘了“一个巴掌拍不响”这句古训。

《戒为良药》戒色法在戒色界的大流行，导致一刀斩断了“前弘期”与“中弘期”众多前辈们千辛万苦长期探索出来的系统戒色正道，犯了方向上的根本性错误！一本有问题的戒色书、一个有问题的戒色法，居然能在戒色界广为流传，被广大戒友奉为权威与圭臬，真是当代戒色界的悲哀！

三、《戒为良药》的历史功过

如何正确看待《戒为良药》的历史功过？ 《戒为良药》的历史功过，由《戒为良药》的优点与缺点决定。

《戒为良药》的优点是：手淫危害讲解透彻，破斥了手淫无害论与适度手淫无害论，宣传了戒色，坚定了广大戒友的戒色决心，部分养生方面的论述可以参考借鉴。

《戒为良药》的缺点是：戒色理论与方法存在严重缺陷，没有实战性、实用性、普及性，难度极大、效果极低，根本不适合广大戒友使用，其方法不仅不能帮助戒友戒掉淫习，反而让很多戒友患上了严重的断念强迫症、焦虑症等一系列心理疾病，妨碍了广大戒友解脱淫习！这方面有大量的戒友受害案例可以证明。

《戒为良药》对于戒色公益事业的历史功过，就在以上优缺点之中。

由于飞翔戒色法的广泛流行，使戒色走入复杂化、难度化、歧路化。复杂化，就是戒个恶习而已，却要看 200 多万字的《戒为良药》。难度化，就是让戒友用禅宗上上根基的方法来戒色，戒色难度非常高。歧路化，就是戒色完全脱离了现实生活，戒友不但戒不掉色，而且出现一系列心理问题，无法和人正常交流、交往，走向自闭，脱离现实社会。

那么，飞翔是否故意提供了有问题的戒色法？

绝对不是。飞翔也是真心想帮助戒友才提供了戒色法，只是由于飞翔自身水平的局限性，提供的戒色法才存在问题。确切的说，连飞翔自己都不知道自己戒色成功的真正原因是什么，所以他才提供了有问题的戒色法。

飞翔之所以能斩杀心魔（淫念）毫不费力，成为断念高手，乃至成为戒色成功者，都是因为他用的戒色方法是“持诵（念佛持咒）+观心断念”。大家别忘了他是学佛的，他在文章里说自己每天都在大量念佛持咒。念佛持咒可以有效淡化淫心，这一点很多戒友都不知道，包括飞翔。他是因为通过每天大量念佛持咒淡化淫心之后才做到秒杀淫念的，并非单纯依靠练习观心断念。由于飞翔自身的局限性，他以为自己是通过单纯练习观心断念做到的，于是推荐戒友使用观心断念戒色。由于戒友没有通过持诵（念佛持咒）淡化淫心的基础，单纯使用观心断念戒色，当然做不到斩杀淫念，屡屡失败是必然结果。

有人说，你们是怎么知道的？

这是根据众多戒友戒色实践得出的结论。有戒友反馈说：“我以前很努力地练习断念，很难达到飞翔文章说的断念效果。后来我通过大量持诵（念佛持咒）之后，发现我所领悟的断念境界和飞翔描述的一模一样：斩杀心魔变得毫不费力、自动断念，做到了《戒为良药》说的“与心魔斗，其乐无穷”。然而，我在持诵之前却是“与心魔斗，其苦无穷”，屡屡失败，被淫念任意恣虐！大量持诵之后，我现在很难起一个淫念，心清如水，变化太惊人了！”并不是只有一个戒友如此反馈，而是很多戒友在大量持诵（念佛持咒）之前，观心断念屡屡失败；在持诵（念佛持咒）之后，都出现了以上轻松观心断念、秒杀淫念的同样体会。《惊天秘密：你们真以为飞翔是用观心断念戒色成功的？错了！》这篇文章揭开了飞翔戒色成功的真正原因，大家上网搜索看一看，就明白飞翔成功的真相了。

对于《戒为良药》这本书要客观评价与辩证看待。《戒为良药》是一本正确观点与错误观点混杂的书。虽然《戒为良药》在手淫危害方面确实有真知灼见，但是此书在戒色理论方法方面存在严重缺陷和问题。它只是一本戒色参考书，而不是戒色必学书。

在《戒为良药》出现之前的“前弘期”、“中弘期”戒色时代，很多戒友是通过各大戒色网站上的戒友受害案例认识到手淫的危害性，从而走上戒色道路的。他们根本不用飞翔的戒色理论方法戒色（飞翔方法还没有出世），那个时候戒色成功的人反而很多。在《戒为良药》出现之后的“后弘期”戒色时代，很多戒友是通过《戒为良药》这本书认识到手淫的危害性，从而走上戒色道路的，但是也因此全盘接受了《戒为良药》的问题戒色法，反而戒不掉淫习了。虽然也有一些戒友看了《戒为良药》戒色成功了，但是他们并没有单纯按照《戒为良药》的方法戒色，而是运用了其他戒色法戒色成功的。有些戒友完全按照《戒为良药》的方法戒色，虽然也能戒色 1、2 年，但是都不同程度的出现了断念焦虑症、断念强迫症等一系列心理问题，而且戒色过程并不轻松，最后往往也以破戒而告终。广大戒友好不容易跳出“手淫无害论”的大坑，没想到又跌入了《戒为良药》问题戒色法的大坑，自以为得救，其实永无出期。有一位戒友说：“我是因为《戒为良药》才开始戒色的，也是因为摆脱了《戒为良药》才戒色成功的。”到底应该如何戒色？怎样才能戒色成功？这位戒友的留言说出了戒色真相。

通过对戒色历史的了解，我们知道戒色前辈们高效戒色理念方法的“断层”始于“后弘期”，也就是 2011 年《戒为良药》开始在戒色界流行的时期。“良药出，戒色堕”，由于《戒为良药》在戒色界的大流行，客观上中断了前辈优秀戒色经验的传承，对于广大戒友成功戒色是非常不利的。

我们对飞翔的看法：飞翔写作《戒为良药》的发心是好的，是利他的，他在戒色写作上付出了很多，他对戒色的宣传、对手淫无害论的破斥方面所做出的巨大贡献，这是不能否认的，这也是我们对他肯定的地方。飞翔也想帮助大家戒掉色，只是由于自身的局限性，飞翔无意中给广大戒友提供了有问题的戒色法，造成了飞翔与戒友双输的局面，这是谁都不愿意看到的悲剧。飞翔为戒色、为戒友付出了 10 年时间和大量精力，最后不小心却出现了误导戒友的局面。误导戒友的因果会反噬到飞翔自身，对飞翔本人也是很不利的。如果飞翔把这 10 年时间都用在生活和事业上，他应该是一个人生成功者，生活事业早就双丰收了，而不

是现在这样仅仅得到一个网络虚名而已。早知如此，何必当初？飞翔其实是非常不幸的，我们很同情他的遭遇。

《戒为良药》这本书有功有过。《戒为良药》对戒色界的功，是起到了宣传戒色理念和劝人戒色的积极作用；《戒为良药》对戒色界的过，是书中的戒色理论方法存在问题，并不能真正帮助广大戒友戒掉色，存在误导人的严重副作用，将戒色导入了歧途。

对于《戒为良药》这本书，必须秉持一分为二的客观态度来看待，全盘肯定或全盘否定的态度，都是偏颇的。认清《戒为良药》的优缺点，借鉴其优点，舍弃其缺点，如此才不会被《戒为良药》的缺点所误导。虽然《戒为良药》讲解手淫危害是优点，但是由于该书把手淫的危害强调过度了，导致很多戒友深度学习了这本书后患上了心理恐惧症，这一点大家在阅读《戒为良药》时要自行把握。

《戒为良药》的内容博杂不精，语言偏激粗浅，戒色理论方法仅仅为飞翔的一家之言、个人体会，不但不适合广大戒友使用，而且实际上起到了阻碍戒友成功戒色的相反作用，给戒友身心造成了一系列严重的不良副作用与后果。

一句话评价：《戒为良药》既有劝人戒色之功，也有阻人戒色成功之过。《戒为良药》的戒色理论方法，不足以作为一种成熟利他的戒色学说而流传于后世。大家对《戒为良药》务必要有这种理性、客观的正确认识。

第五章　对当前戒色界问题的反思

一、当前戒色界缺乏理性思考的健康大环境，极端思想行为与偏激暴戾之气横行。

当前戒色界的很多戒友包含戒色名人飞翔在内，都缺乏一种中道、理性的戒色思想与行为。

比如在“二月论战”事件中，很多戒友反馈自己实践《戒为良药》戒色法出现了严重副作用，戒色论坛的汉军威武前辈根据事实，发帖合理质疑飞翔戒色法存在问题。然而，飞翔在反驳贴《关于汉军事件的澄清和说明》中，没有直面讨论戒色法的问题，而是直接将汉军前辈定性为反戒。飞翔这样的言论，显然太草率了。在之后的文章里，飞翔也没有直面戒色法的问题，而是认为论坛前辈质疑

他，是嫉妒他，想和他争夺戒色界一哥的地位，是破坏戒色界的团结。由于飞翔粉丝众多，在他不理性的言论带动下，戒色吧很多戒友都一边倒支持飞翔，而不是理性思考《戒为良药》戒色法是否真的存在问题。

“二月论战”时期存在一种错误思想，“质疑《戒为良药》戒色法存在问题，等于反戒”。在“二月论战”之后，很多戒友依然认为“凡是批评《戒为良药》戒色法的人，都是错误的，甚至是反戒”，这是一种丧失理性思考的极端行为。即使是圣贤也有犯错误的时候，何况飞翔并非圣贤？

当一个戒色法出现了问题，有人指出问题却被扣上反戒、破坏戒色界团结等大帽子，彻底封杀批评声音，这是一个健康的戒色大环境该有的样子吗？当戒色界的大环境已经不允许理性质疑声音存在的时候，当大多数戒友缺乏理性精神只剩下思维不成熟、极度狂热、偏激暴戾之气的时候，戒色界就到了很危险的境地，戒色公益事业也难以得到持续健康的发展。

二、当前戒色界戒友对前辈的态度不正确，盲目迷信前辈、对前辈大搞偶像崇拜。

当前戒色界的很多戒友对飞翔存在极度偶像崇拜，把飞翔捧到了天上，捧为“戒色大神”。他们对飞翔的言论毫不怀疑，认为凡是飞翔的言论都是正确的，凡是飞翔的言论都要毫不怀疑的执行。这些戒友的思想行为大有问题，他们显然忘记了“实践是检验真理的唯一标准”这句话。戒色界出现的这场“造神运动”，不但捧杀了飞翔、伤害了飞翔，也严重伤害了广大戒友，这是一件令人痛心疾首的事。

正确理性的做法是：

前辈的观点是否正确，大家要用自己的亲身实践来检验，以自己的独立思考来判断，这是正信态度，也是对待前辈的正确态度。不加验证、先入为主一味迷信某个戒色前辈的观点，这是迷信态度，也是对待前辈的错误态度。

对待所有前辈的言论，都应该以辩证、理性的态度看待。不要对戒色前辈搞戒色偶像崇拜，不要把前辈封神。对于前辈言论，要有自己的独立思考判断，养成独立人格，如此才能戒色成功。

三、当前戒色界的很多戒友，在戒色方面脱离了实际生活，走向了歧路。

由于飞翔被广大戒友极度热捧，激发了飞翔的写作热情。飞翔在2011～2020年近10年间里持续不断更新《戒为良药》，目前为止写了140季，平均每年写作14季，总字数高达214万字。同时，在近10年间里飞翔累计写作、整理的戒色著作有7、8本之多，字数总计高达500万字之众！飞翔平均每个月都写作万字以上的戒色长文，他同时还做了大量戒色图片和视频，在戒色吧一直坚持为戒友在线答疑。这是极度令人震惊的事！因为没有任何一位戒色前辈可以做到这一点，也只有专业写手、专业作家才能做到这个程度。不可否认飞翔的利他思想和行为，不可否认飞翔为戒友付出了很多。可是，飞翔所做的这些事会占用大量时间精力，他的生活工作呢？凡是有正常生活、正经工作和事业的人，是不可能有这么多时间来做这些事的。由此可以推断飞翔的实际生活与工作事业方面，不可能有太大的发展。也就是说，飞翔本人在戒色方面严重脱离了实际生活。

戒色一旦脱离了实际生活，就走向了戒色歧路。不但飞翔在戒色方面脱离了生活，很多学习《戒为良药》的戒友在戒色方面也严重脱离了生活。为什么很多戒色时间比飞翔长、戒色修为比飞翔高、人生事业很成功的戒色前辈，却没有飞翔名气大？因为他们都回归生活了。只有持续留在戒色界的人，才会出名。

戒色和帮人戒色，本来是好事，可是飞翔和戒友之间却上演了一出互相成就、互相伤害的戒色荒诞剧，令人可怜可叹！多年之后，飞翔一旦回忆起自己年轻时在戒色界的经历，必定会有一番感叹。整天沉迷在戒色世界、沉迷在《戒为良药》观心断念方法里的戒友，多年之后一旦清醒，一定会觉得自己当初走极端的戒色行为是多么荒诞可笑。

在此奉劝飞翔：帮助他人戒色是好事，但是物极必反，帮人也要适可而止。把10年的时间精力全部都持续投入到戒色上面，把戒色当成自己的人生事业来做，其实是没有必要的。离开虚拟戒色界，回归现实生活，把自己的生活与事业搞好，才是正途。

也奉劝广大戒友：戒色是对的，但是把戒色当成生活的重心，认为戒色高于一切，这种观点是错的。无论你使用什么戒色法，都不能脱离现实生活。不要做

戒色逆袭人生的不切实际美梦了，戒色仅仅是生活的一小部分，把戒色融入到生活之中，回归生活、回归理性，立足现实生活好好努力奋斗，这才是真正的戒色出路与人生出路。

四、当前戒色界的戒友缺乏独立思考与自立自强的精神，

当前戒色界的很多戒友对前辈过于依赖，缺乏独立思考与自立自强的精神。最明显的是很多戒友对于飞翔过于依赖，导致飞翔被热捧，这也间接导致了飞翔与戒友双输的戒色悲剧发生。

总之，要想戒色公益事业健康发展，广大戒友要有独立思考与自立自强的精神，要有责任与担当意识，共同营造出一个具有理性思考精神的戒色大环境，如此才能保证戒色界的健康持续发展。

总　结

自从“后弘期”时代《戒为良药》的戒色法在国内大流行以来，国内戒色公益事业就走入了“瓶颈”期，很多戒友从此无法戒掉淫习。戒色公益事业要想继续向前健康发展，必须冲破《戒为良药》戒色法所形成的“瓶颈”，继承“前弘期”与“中弘期”前辈们的优秀戒色经验。这是历史发展的大趋势，是人心所向，不以任何人的意志为转移。任何试图阻挡时代发展的个人，必将被广大戒友与时代所抛弃！

做为一个当代戒友，只有深刻了解国内戒色法的发展史，清醒认识《戒为良药》的优缺点，才不会走错戒色路，以至浪费自己的宝贵青春。

目前的戒色界依然处于“寒冬期”。然而，冬季已经来临，春天还远吗？

附录：

一、部分受害戒友案例

【案例】戒友普通

真是感谢戒色论坛指出（问题）！给你们跪下都不为过。

我是陷入《戒为良药》太深了。当时被手淫伤得很深，一身的症状。看了飞翔的《戒为良药》觉得他说得太对了，然后一直用他的方法观心断念五、六年，其中连续戒断四年半。这不是他的方法好，是因为我的决心大。期间只要起邪念

我都会抽自己、罚自己，现在想想是多么蠢。在这几年里每天就是关注念头、警惕念头，起了念头就惩罚自己，完全过得不是正常人的生活。我变得有强迫症，变得不能与人交往。但我压根就没想到是观心断念害的，我一直以为《戒为良药》是对的。

当时戒友战狼发朋友圈说飞翔方法有问题，我都没仔细看，就把他删了。后面又接触到戒色论坛的文章也是没仔细看，里面好像没有写到飞翔戒法的负面作用有哪些，我没法对照自身情况。而且当时我还沉醉在戒色逆袭的美梦里，对于反对飞翔的言论我还是很反感的。就因为这样又多浪费了一年时间。

直到今年我才彻底醒悟过来！如果邪淫让我受尽屈辱和痛苦，那《戒为良药》就是消耗我生命，把我拖入地狱的推手！我没读多少书也不怎么会说话，总之（用《戒为良药》方法）戒色这几年来，不仅每天过得很痛苦很压抑，不能与人正常交往，还有严重强迫症，甚至连身体都没恢复。更别谈事业成功，婚姻美满了。之前有个好女生因为我是这样的状态，自己痛苦不堪每天发脾气，人家不得已离开了！只能用很惨来形容。这么大年纪没结婚，让父母操心。真是毁了一个孩子，就是毁了一个家庭啊！！！

【案例】戒友小五

本人学习《戒为良药》已经 7 年，浅谈一下想法。其实如果一开始良药就写明它的主旨——“观心断念”，那么我相信很多戒友都会保持理性和质疑的态度，是个正常人看到“每天要勤奋练习断念口诀云云”这种脱离实际生活的理论都会一笑了之，而不会对所谓“ 观心断念”深信不疑。

坏就坏在良药一开始是没有谈“断念”，而是从养生和阅读切入。良药初开始是正常的科学的，其中还夹杂着让人钦佩的“中华传统文化”，让很多戒友眼前一亮，有一种终于找到最正确的戒色方法的错觉！而飞翔的“断念”理论是逐渐地在不知不觉中渗透进良药的，直至 50 季才摊牌——戒色就是断念！但此时，飞翔已经在戒友心中建立起高度的信任，几乎没有戒友会质疑断念这个理论，“ 观心断念”就这样被投喂到戒友嘴里。

从 50 季往后，有很多重复内容。大部分是围绕的断念展开的，字里行间动

不动就会来一句“戒色核心是断念”。良药倡导学习提高觉悟，其实再怎么学良药，最终啃到的都是“断念的知识”，糖衣里包裹的都是断念。如果我是半路开始追更良药，我也不会相信所谓“断念口诀”和“戒色能逆天改命”。吃亏就吃亏在我是从一开始追的飞翔，那时没有断念。年少无知，我逐渐已经对良药产生深度信任，甚至奉为救命稻草，被灌输断念理论时已经中毒深矣，等我清醒过来已经是七年后的事情了。

在戒与破戒中徘徊的时间应该有一万小时了，如果把这个时间用在事业上，相信必会在一个领域里有不小的收获，可惜没有如果。现在，我是大家眼中“奇怪的人”。

【案例】戒友 ljx

我 2011 年就在戒色吧，用了 9 年飞翔的方法戒色，每天战战兢兢如履薄冰，过着十分压抑的生活。直到 2020 年 3 月份知道了《走向光明》，我一看就知道问题出在哪里了。于是马上转用七部曲方法，到现在虽然还是会破戒，但我的生活已经发生了翻天覆地的变化。特别是读书和奋斗项，全身心投入到技能学习上，让我在 2021 年工资翻了一倍还要多，人也变得比较自信了，就在之前我还认为自己就是个废物……每次破戒后心态也比较好，不会像以前一样破罐子破摔，连续破戒。今年 2022 年，继续努力，希望彻底戒掉恶习！

【案例】戒友当下

我大二开始学习《戒为良药》，《戒为良药》看了 5 年多，反复看了 6 遍，笔记做了 6、7 本，屡屡失败始终戒不掉。研究生一年级时得了比较严重的强迫症，痛不欲生，一直和父母说想退学，让父母很是伤心难过。

有一次我说想退学，给父母磕完头，我爸爸哭了，直接给观世音菩萨磕头去了，这件事至今让我印象深刻。当时我差一点就走向神经病。因为我害怕了，只好死马当活马医，拼命念《金刚经》和《楞严咒》（念经的时候奇怪的强迫念头依然往外冒），大约 1 年的时间才从强迫症的泥潭中慢慢走了出来，但这一年仍然没有戒除 sy，还在迷信看《戒为良药》就可以成功戒掉。早泄、脱发、自卑、胆气不足，研究生在灰头垢面中毕业。

【案例】戒友入戏太深

以前总是看飞翔的《戒为良药》，天天看，时时刻刻告诉自己在戒色，好痛苦，真的。直到看到戒色论坛才明白“戒色就是生活，生活就是戒色”，戒色就是去努力的生活，而不是天天看戒色文章。飞翔说觉悟上去了，就戒掉了。“觉悟上去了”做不到有什么用？我用《戒为良药》戒色的时候太痛苦了，飞翔啊飞翔，因为你的错误理论让多少人在痛苦的戒色？破戒了又看文章，破戒了还看，根本没有一个戒色的方向。

【案例】戒友一日三省

还好我走出来了，用那套戒色方法（注:《戒为良药》的方法）真的就是每天度日如年的感觉。

【案例】戒友嘻哈小左

看《戒为良药》2 年了，现在戒了 200 天左右。每天断念，但是越断越烦，感觉有神经症、强迫症，总是强迫想一些事情。

【案例】戒友鸠先生

之前按《戒为良药》走，半年来最高纪录 14 天。后来接触了七部曲，第一次就戒到了 41 天，现在依然没破。

【案例】戒友充满希望

我也是一个受飞翔戒色法坑害多年的戒油子，感恩论坛让我看到了希望，让我知道什么才是正路，今天是落实戒色七部曲第 72 天，未破。深深体会到论坛前辈总结的方法真实有效！感恩！

【案例】戒友 Clark

《走向光明》的文章具有学术性，很有深度，我戒了 150 天。之前看《戒为良药》不过一个月，我们要避免盲目戒色、死戒，而应该理解戒色的意义与初衷。

【案例】戒友浩睿

我曾在喜马录了《戒为良药》57 季，收听有 6000 多。如果真如作者所述，我也在误导大众。我其实没有从《戒为良药》得到利益，别人说好我就买来看，戒不掉我觉得是自己的问题，刚刚我把录音全部删了……总结：戒色实在太难，

网上言论实在太多，自己不受益的坚决不发。

【案例】戒友敦

一开始刚进入戒色吧，问怎么戒色。很多人都说要修心，但是修心很多戒友也讲不出所以然来，看文章也不过是疯狂洗脑而已。

【案例】戒友双

做为看了《戒为良药》不下两遍的我来说，《戒为良药》最大的价值在于深刻认识到了邪淫的巨大危害！这一点非常感谢飞翔！但也让我陷入一个误区无法自拔，就是老是看戒色文章，老是琢磨着去提升觉悟，但还是屡屡破戒，生活工作也是一团糟！

接触《戒色七部曲》后，我变了，不再执念于看戒色文章，不再执念于提升自己的觉悟，不再战战兢兢如履薄冰的观心断念，谁怕念头起来！而是脚踏实地踏踏实实的去工作，去生活，去运动，去拥抱美好的生活！慢慢的，我发现自己的工作越来做好，人际关系越来越融洽，生活越来越充实，身体越来越健康！而色，慢慢的也就不再那么“执着”了。

【案例】戒友 GJao9

以前连戒色意识都没有，后来第一眼看到《戒为良药》，才知道之前自己多么平庸。而现在走到《戒色七部曲》这一步，才发现以前的我更平庸。第一次戒色遇到的是戒色吧而不是戒色论坛，发现自己的福报真的太浅！

说明：被《戒为良药》问题戒色法误导而受害的戒友很多，这里只能举出一小部分案例。大家可以网络搜索《120 位戒友谈《戒为良药》戒色法的危害》等文章，可以全面了解《戒为良药》戒色法的问题所在。

二、答戒友疑问

有戒友看到论坛前辈批判飞翔的观心断念有问题，于是遇到淫念就不断除了，破戒多次后开始抱怨：之前用观心断念戒的好好的，因为听了你们的话放弃断念，结果破戒很多次，再也不信你们了。

还有一位戒友：我现在迷茫了，一方面看别的文章（飞翔文章）讲断念是核心，不要跟随念头，戒色论坛又说不要（用这个方法），到底要听谁的？

这些戒友的疑问非常有代表性，统一回复如下：

（1）论坛前辈从来没有说过淫念来了不用断除的话。

（2）有淫念当然要断，但不是用飞翔提供的观心断念法（断念口诀）来断，而是用其他方法断。

（3）论坛前辈提供了很多比观心断念更简单、更轻松、更高效的断念法，是这些戒友没有读过论坛前辈关于正确断念的相关文章，不知道而已。

（4）观心断念看似简单，实际极难，成功率极低，对于绝大多数戒友基本没用。就算对于个别戒友一时有点用处，戒色一、二年后必然患上观心断念后遗症，戒色状态并不轻松，时刻处于焦虑、紧张之中，生活状态不是正常人的状态。

（5）飞翔认为“戒色的核心是修心，戒色的正行（根本）是断念”，这个观点是有问题的。正确的观点是：戒色的核心是修身（完善人格），戒色的正行（根本）是重新做人（生命重生）。

（6）断念仅仅是戒色的一小部分，而不是戒色的重点与核心。认为“断念是戒色根本、戒色是一场念头的战争”是片面的、有问题的戒色观。只有深入学习实践“中弘期”戒色前辈真经验的人，才能真正明白问题出在哪里了。

总之，这些戒友自己没有认真、全面、系统地学习实践“中弘期”戒色前辈的戒色真经验，他们受困于飞翔的错误戒色理论，戒色认识与断念认识存在很多误区。如果他们真正全面学习了“中弘期”前辈的戒色真经验，不会提出以上很初级的戒色疑问。

曾国藩的修身艺术

性格决定命运，抱负决定成就，良好的品性是成功的前提。在优秀的领导者身上，我们总是能发现许多优秀的特质。但是这个世界上并没有天生的领导。这些特质无一不是从修养中来的。自我修养，是领导者走向成功的起点。早年的曾国藩同平常人一样，也有很多缺点，然而他凭借着自己的修身工夫，确立了良好的品格。他的成功，在很大程度上取决于他的修身艺术。那么，曾国藩在修身上有哪些值得我们借鉴的地方呢？曾国藩修身艺术，其实无非三条：第一，倔强；第二，进取；第三，有恒。

男儿自立 必须有倔强之气

曾国藩的性格，受他的祖父曾玉屏和他的母亲江氏的影响很大。曾玉屏常对家人说的一句话，就是“以懦弱无刚四字为大耻”。这句话对曾国藩影响很大，做了两江总督之后，他还以祖父的这句话教自己的弟弟，并认为“男儿自立，必须有倔强之气”。他说:“倔强”二字，却不可少。功业文章，都必须有这两个字贯注其中，否则柔靡不能成一事。孟子所说的“至刚”，孔子所说的“贞固”，都是从“倔强”两个字中引出。我们兄弟受母亲的性格影响，好处也正在于倔强。

曾国藩的倔强性格，在他最初出来带兵的时候表现得最为突出。他是以在籍侍郎的身份出来带兵的，没有地盘，无粮饷，事事仰给于人。偏偏曾国藩又是勇于任事之人，因而与地方官员势同水火，屡屡发生冲突。加上初期与太平军作战屡战屡败，更是使他的处境雪上加霜。然而在与官场政敌和与太平天国的双重博斗中，他却养成了一种咬牙立志、不肯认输的脾气。他自己将之称之为“打脱牙，和血吞”的“挺”字功夫。他曾经说：“李申夫曾经说我与人怄气从来不说出，而是特别能忍耐，一步步寻求自强之道，因而引用俗话说：好汉打掉了牙，和血吞下去。这正是我咬牙立志的诀窍。我曾经被京城中的权贵所唾骂，被长沙官场所唾骂，被江西官场所唾骂，也经历过岳州之败，靖港之败，湖口之败，被打掉牙的时候多了，没有一次不是连血一块吞下去的。”又说：“我办理湘军水师，一败于靖港，再败于湖口，将士们都愿意离开水师而做陆军。但我咬紧牙关将局面维持了下来，而后终于有了重振的机会。安庆没有合围的时候，祁门大营十分危急，黄德的局势也很危险，大家都建议我撤安庆之围，以支援祁门、黄德，但我咬紧牙关不撤，终于打下了安庆。至于南京是一个方圆

百里的大城，易守难攻，我却以孤军将南京围了起来，大家都说恐怕要蹈前面清军的覆辙了，然而咬着牙坚持下来，最后竟然立了大功。”

通过这些经历，他得出了这样的结论：

★凡是做事，没有志气是不行的，没有倔强的性格也是不行的。

★艰难困苦，正是上天要将你磨练成英雄的好机会。

★天下的事情，如果真能够坚忍不懈，总是可以有志者事竟成的。

★天下事只在于人如何去做，到山穷水尽的时候自然会有路走。

他甚至还说自己要写一部“挺经”，将自己的体会教给后人。对于自己的倔强，曾国藩十分自负。有一次当他的心腹幕僚赵烈文说起李鸿章“遇到事机不顺的时候，不一定能像曾国藩一样坚韧”的时候，曾国藩立即非常得意地说：“我死了以后，应当谥为文韧公，这是邵位西说的，足下知道吗？”

不过，倔强并不是刚愎自用。关于这一点，曾国藩说得很清楚：倔强之气是绝对不能没有的。但倔强与刚愎自用有根本的区别。古人说：自胜谓之强。像不习惯于早起，而强迫自己不到天明就起；不惯于庄重严肃，而强迫自己坐在那里；不习惯于劳苦，而强迫自己与士卒同甘共苦。这就是倔强。非要压过别人，这就是刚愎自用。二者有相似的地方，但是实际上有根本的差别，不可以不分别，不可以不注意。

所以曾国藩强调，“强”字必须以“明”字为基础。他在给弟弟的信中说：“强”字原是美德，我以前寄信也说“明强”二字断不可少。只是“强”字须从“明”字做出，然后才会有始有终。如果全不明白，一味蛮横，等到别人折之以道理，证之以后效，又重新俯首认输，这就是前强而后弱。这就是京城所说的瞎闹。

担当大事，全在于明、强这两个字。所有的事，没有志气和刚强都是无法成功的。即使是修身齐家，也必须以明、强为根本。“难禁风浪”这四个字说得很好，我把它再送给你。自古以来，豪杰之士都以这四个字为大忌。我家祖父教人，也以“懦弱无刚”四个字为大耻。所以男儿自立于世，一定要有倔强之气。

什么是“明”？就是要明于事，明于理，明于人，明于己。曾国藩曾经有过一段十分精辟的论述：办事要以明字为第一要义。明有两种，一种叫高明，一种叫精明。同一个地方，只有登上高山的人才看得遥远，只有登上城墙的人才觉得空旷，这就是

高明。同一件东西，凭空估计不如用秤称的准确，用眼打量不如用尺量的准确，这就是精明。

以明为基础的倔强，其实就是一种定见，是一种看清问题后坚持到底的决心。两广总督李瀚章曾经说曾国藩“过人之处，在于坚持定见，不为浮议所摇。”曾国藩自己也常说，办事“不要固执己见，也不要轻易听从别人的言论。必须确实看清了利害所在，尔后再放弃自己的意见。”所以倔强的表现之一就是要有定见。

看清问题之后要坚持到底，同时，倔强与谦退也不是矛盾的。曾国藩说：“天地之道，刚柔互用，不可偏废。太柔了则不成事，太刚了则会折断。刚并不是指的蛮横，敢于进取而已；柔并不是指的卑弱，虚心谦让而已。”

他还说：“ 知道自己的过失，就立即自己承认，自己改正，而没有丝毫的掩饰之心，这是最难的事情。豪杰之所以成为豪杰，圣贤之所以成为圣贤，就是在这些地方光明磊落，超出常人。”的确，勇于承认错误并改正错误，同样也需要倔强之气，同样是豪杰的作为。

美国总统柯立芝曾经写道：“世界上没有一样东西可以取代毅力。才干也不可以——怀才不遇者比比皆是，一事无成的天才也到处可见；教育也不可以——世界上充斥着学而无用、学非所用的人；只有毅力和决心，才能无往而不胜。”此话有理。

过人的毅力是曾国藩最突出的品格。他的“男儿以懦弱无刚为耻”，他的“打脱牙、和血吞”，他的咬牙立志、不甘失败，他的历尽千难万苦而不改其志，都是超出一般人的。他的成功之处，也正在这里。

少年当有狂者进取之趣

人的潜力是很大的，但每一个成功的人，都离不开积极进取的精神。曾国藩从自己一生的成败中悟出了这样一个道理：凡人才的高下，是由其志趣所决定的。志向、趣味低下的人，安于现状，囿于世俗的陋见，必然越来越低贱污劣；而志向和趣味高尚的人，向往先贤的辉煌事功，因此也就一天比一天高明。这就像远行一样：如果愧奋直前，有破釜沉舟之志，那么就会走得很远也不觉得累；如果糊里糊涂，没有追求，那么近处也是可以度日的，又何必远行百里之外呢？他认为人只要立志，那么圣贤豪杰的事业都是可以做到的。

人只要能自己立志，那么圣贤豪杰，什么事业做不成？何必借助于人。我想做孔子孟子那样的人，那么日夜孜孜不倦，惟孔孟之道是学，别人谁还挡住我呢？若自己不立志，那么虽然每天都与尧舜禹汤这些大圣大贤一起，也不过他们是他们，我是我。对我又会有什么帮助呢？ 所以他对于有进取精神的人十分重视，认为“少年不要怕丢丑，必须有狂者进取之趣。此时不进取，以后年龄大了就更不肯了。”

曾国藩 6 岁的时候开始随父亲读书，他的祖父和父亲都是功名之心特别强烈的人，受家庭的熏陶，曾国藩自幼也对自己的前程充满了自信，“锐意功名，意气自豪”，有着极其强烈的进取精神。他 22 岁考取了秀才，23 岁又考取了举人。虽然接着的两次参加在京城的会试都落第了，但他并不气馁，反而更加坚定了“天生我材必有用”的信念。第三次会试，曾国藩终于天遂人愿，中了进士，在朝考中又列为一等三名，改庶吉士，入翰林院庶常馆深造。科举考试的顺利更加坚定了他锐意进取的意识，他原来名子城，字居武，中进士后，改名为“国藩”，意为国之藩篱的意思。他进入京城做官之后，在给弟弟们的信中他也说：“君子立志，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之所生，不愧为天地之完人。”他并以“不为圣贤，便为禽兽；莫问收获，但问耕耘”四语铭于座右，用来鞭策自己努力进取。

一个以做庸人而自乐的人，注定永远只能是一个凡夫俗子；只有那些有着远大志向而又脚踏实地的人，才会有更大的成功机率。年轻时的曾国藩，大致可以用“自命不凡”四个字来概括。但也正是这种对自己非同凡俗的期许与定力，使得曾国藩表现出了强烈的进取精神。后来曾国藩在总结自己的经验的时候说过这样的一句话：“古人说‘服了金丹，就可以换骨成仙 ’，我认为一个人的志向就是他的金丹。”确实，他一生的事业，与他的志向、抱负和进取精神有着直接的关系。

有恒是人生的第一美德

曾国藩是一个有很高抱负的人，但人仅有抱负，没有实现抱负的意志，同样也是不行的。为了磨砺自己的志向，曾国藩曾两次改名。曾国藩乳名宽一，名子城，字伯涵。20 岁后，曾国藩给自己改号为涤生。他在日记中说：“涤，就是洗涤自己以前身上的缺点；生，就是要取袁了凡的话：从前种种，譬如昨天死；从后种种，譬如今日生。”

曾国藩改号涤生，说明他是一个具有很强的自律意识的人。曾国藩之所以能有所作为，就在于他能不停地磨砺自己的志向，日日反省，天天自新。他有一种强烈的洗心革面的愿望，他是自己灵魂的严厉审判者，是自己欲望的无情拷问者，他的一生，始终在对自己的肉体和心灵进行永无休止的洗涤和更新。

修养需要很强的自律意识

曾国藩入了翰林之后，又将自己原来的名字子城改为“国藩”，即暗寓“为国藩篱”之意。并做五句箴言以自砺：

★ 立志。立下远大的志向

★ 居敬。时刻不要放纵自己

★ 主静。保持心灵的平静

★ 谨言。说话要谨慎

★ 有恒。有恒心，铢积寸累，自然成功

从道光十九年起，他开始写日记，将自己每天的所思所想所作所为都一一记录下来，并时时刻刻检讨自己的不足之处。他的日记，后来虽然略曾间断，但时间不多；从咸丰八年六月起，就不曾中断过一天。即使行军、生病的时候，也照记不误；直到他去世的前一天为止。

不过，这个改易品性的过程，并不是一件容易的事情。曾国藩也曾经是一个普通人，年轻的时候也有浮躁的毛病，京城之中，同僚朋友的往来吃请、征逐饮宴又几乎无日不有，因而他的改易品性，经过了不知多少次的反复。打开他早年的日记，他几乎每天都在检讨自己发誓要“立志自新，重起炉冶”，与以前的自己“痛与血战一番”。

正是在这种破坏自己的誓言与重新立志的不断较量中，曾国藩逐渐一步步地战胜了自己，并培养出了苦行僧一般的自律精神和坚忍强毅的意志力。他后来出山镇压太平天国起义，与朝廷、与地方官、与太平军多方周旋，可以说是九死一生，屡遭拂逆，但他靠着坚忍强毅的意志力量艰苦支撑，并最终取得了胜利。这种坚忍强毅的意志力量，就是得力于他在这一时期的陶冶。

他进入垂暮之年的时候，一次，他的心腹幕僚赵烈文跟他聊天，总结他的成功经验时，说了这样一番话。他说：“老师的功劳绝不限于镇压了太平天国起义上。一般

人都知道老师用人、治军、筹饷、整饬吏治等各方面很有成就，其实这些都是皮相之论。我跟随老师多年，认为老师有两项功夫为常人所不及。这也是老师能够成功的地方。一是“不管有什么事情发生，都是岿然不动心”，二是“饮食起居，都有一定的规矩，几十年如一日”。这两件事是一般人所绝对做不到的。”赵烈文又发挥说：“老师之所以成功，在于精神力量坚卓。”。曾国藩对于赵烈文的分析深以为然。

无独有偶，梁启超对于曾国藩的自拔于流俗，也十分感慨，认为曾国藩一生事业，即基于此。他说：“凡自古以来能成大事的，一定是自制之力很强的人。西方人不必说，古人不必说，请让我们看看最近的人物。曾国藩自少年时候就有吸烟及晚起的毛病，后来决心戒烟，开始的时候烟瘾十分顽强，无法克服；而曾国藩视之如大敌，一定要拔其根株而后已。他此后能镇压太平天国，正与他能够克服了十几年的积习是同一精神。从普通人的眼光来看，岂不以为区区小节，无关大礼吗？而不知道制之有节，行之有恒，实在是人生品格的第一大事。善于观察人的，每每于这些地方体现出观察人的眼力。”

曾国藩的为官之道，说白了，就是一种智慧。而这种智慧，主要是来自于中国传统文化。曾国藩确实是一个悟透了中国文化的人，他的为人行事，也无不体现出中国文化的影响。他的以天下为己任，明显体现出儒生的进取精神；他的“花未全开月未圆”、“晚场善退”，明显体现出道家的影响；他的治乱世用重典，学的是所谓的“申商之术”，他的俭以奉身、勤以治事，则明显体现出的是墨家的影响。儒、道、法、墨四家的思想，在曾国藩身上都得到了充分的体现。

从文化的角度来说，曾国藩就是传统文化的化身。他非常善于将性理之学与经世致用结合贯通，他讲究人生理想，讲求精神境界，讲求道德修养与自我完善，他的反省内求，日新又新，磨砺意志，勤俭刻苦，力戒虚骄，以恒为本等修身原则，在很大程度上体现了中华民族的优秀美德。他以一介儒生，居然将燃烧了大半个中国的太平天国革命的烈火给扑灭了下去，这其中自然也有他成功的经验。曾国藩是一个理学家，他有深厚的传统文化底蕴，但又绝对不是一个书呆子。毛泽东曾经说：“吾于近人，独服曾国藩。观其收拾洪杨一役，完美无缺，设使易以他人，岂能若是？”陈毅元帅也说过：“曾国藩用兵很有一套，在军事上很值得研究。”

其实何止是军事，曾国藩为官一生，他的“以天下为己任”的追求，他的忧患意识，他的打脱牙和血吞的刚毅精神，他对子弟、子女的教育方法，他在逆境之中所表现出来的政治智慧，都是很值得研究的。尤其是曾国藩是一个很善于概括的人，他在不经意中留下的许多话，充满了哲理性，可以说既是他为官一生的经验总结，也体现了传统文化的深厚之所在。这些话，完全是可以当作格言来读的。

曾国藩是一个活生生的人，他有他的局限，他有他的缺点。他的彷徨，他的郁闷，他的内心矛盾，他的焦虑紧张，都与普通人没有什么区别。他三次自杀，他屡战屡败，他是在不断地与自我作战的历程中一步步地完成他的“功业”的。他的成功，从根本上来说，还是出于那坚韧不拔的精神。

梁启超评价曾国藩时有一段非常精辟的话：

“曾国藩并没有超群绝伦的才华。在当时的著名人物中，他可以说是最不聪明的一个。他的一生，也一直在逆境之中，然而他立德、立功、立言，达到了古人所说的三不朽的境界，他的成就震古烁今，没有一个人能跟他比，这是什么原因呢？他一生得力的地方，在于立志自拔于流俗，而困而知，而勉而行，历尽百千险阻而不屈服；他不求近效，铢积寸累，受之以虚，将之以勤，植之以刚，贞之以恒，帅之以诚，勇猛精进，坚苦卓绝，如此而已！如此而已！”

【按：推荐阅读《曾国藩：三十岁以前是庸人》，这是一篇非常好的修身文章。该文内容可读性、借鉴性很强，讲述了曾国藩是如何经过“脱胎换骨”的修身过程成长为栋梁之材的详细经历，是每一个立志戒色修身之人不可不读的好文，可在网上下载该文学习。关于研究曾国藩修身的书籍比较多，大家可以根据自己的喜好选择购买。】

附录：

曾国藩修身日课

主敬：整齐严肃，清明在躬，如日之升。

静坐：每日不拘何时，静坐四刻，正位凝命，如鼎之镇。

早起：黎明即起，醒后勿沾恋。

读书不二：一书未完，不看他书。每日须读十页

读史：二十三史每日十页，虽有事不间断。

谨言：刻刻留心，第一工夫。

养气：气藏丹田，无不可对人言之事。

保身：节劳、节欲、节饮食。将自己作养病之人。

日知其所亡：每日读书，记录心得语。有求深意是徇人。写日记，须端楷，凡日间过恶（身过、心过、口过）皆需一一记出。

月无忘其所能：每月作诗文数首，以验积理之多寡，养气之盛否。不可一昧耽着，最易溺心丧志。

作字：饭后写字半时。凡笔墨应酬，当作自己课程。凡事不待明日，取积愈难清。

夜不出门：旷功疲神，切戒切戒。

浅论邪淫的危害与对策

现代社会大众最容易犯的就是邪淫，邪淫对人生运气有极大的损害，导致人生命运坎坷不幸。然而，很多人并不清楚邪淫的严重危害，因此有必要探讨一下戒邪淫这个话题，希望对大家有所裨益。

上篇：邪淫之害

什么是邪淫

“邪淫”，是指除了正式夫妻之间的性关系以外，一切不受国家法律或社会道德所承认的男女性关系，皆为邪淫。

“正淫”，是指受国家法律认可的正式婚姻之内的正常夫妻性行为。

“正淫”是合理合法的，“邪淫”是不合理（不符合社会道德）不合法（不受国家法律认可和）的。“邪淫”与“正淫”这两个词都来自佛家。佛家认可夫妻之间的“正淫”行为，反对“邪淫”行为，提倡“戒邪淫”。从这个角度看，佛家的“戒邪淫”观点完全符合国家法律与社会伦理道德，是非常人性化的。

佛家观点认为，虽然夫妻正淫是合理合法的，但也存在犯邪淫的可能。夫妻之间的邪淫行为有：（1）非时邪淫：佛菩萨的纪念日，每月的六斋日，不得行淫；父母的生日、亲属(父母、兄弟、姐妹等)的死亡之日；月经期间、妊娠中、产前、产后；胎圆满时、斋戒时、病时；日升之后日落之前的时间内（白天），以上时间内的夫妻行淫，也属于邪淫。（2）非肢邪淫：除了阴道，不得行淫。夫妻之间口道、小便道、大便道行淫属于邪淫。（3）非处邪淫：除了卧室以外，在寺庙中、大众前等处行淫，属于邪淫。（4）非量。一夜行淫超过 5 次，即算邪淫。夫妻之间如果发生以上例举的非肢、非处、非时、非量性行为也构成邪淫，更何况对自己妻子以外的女人行淫。和自己的配偶行淫时心中做性幻想，把自己的配偶幻想为另一个自己所迷恋的人，也是邪淫。

简言之，佛家从对境、部位、处所、时间、数量等几个方面认定邪淫行为：(1) 对境，指合法妻子以外的一切妇女、一切男子以及非男非女(黄门)；(2) 部位，指“非支（肢体）”，即不应行淫的人体部位；(3) 处所，指“非处”，即

不应行淫的场所；(4) 时间，指“非时”，即不应行淫的时间。（5）数量，指非量，一夜行淫超过 5 次。

综上所述，现代社会的人常犯的“邪淫”行为可以简单概括为：(1)身：手淫、用性具（包括充气娃娃）自淫、未婚同居（没有登记领取结婚证得到法律承认保护）、未婚性行为、网上裸聊、一夜情、色情表演、婚外恋、婚外情、婚外性、包二奶、婚外通奸、强奸、卖淫嫖娼。合法夫妻之间的非肢、非处、非时、非量行淫。制作贩卖色情书籍、影视音像制品。若对动物、女尸行淫也是邪淫。（2）语：谈论淫秽内容的话题，黄色笑话，写作传播黄色内容的小说等。（3）意：意淫、看黄色影片、见美色起心私之等。此外还包括同性恋、猥亵行为等。

戒色不仅仅是戒除手淫、意淫，也包括戒除一切男女不正当邪淫性行为。从这个角度讲，戒邪淫和戒色的概念是一致的。然而，佛法的“戒邪淫”比“戒色”更加详细、严格。

邪淫危害婚姻幸福

若从佛法因果层面上讲，邪淫是有因果报应的，会产生多种恶果，导致人生命运不顺。邪淫的第一大危害是：导致婚姻不幸福、不顺利、离婚等不良结果。

佛经中讲，邪淫会导致人的婚姻不幸福，妻子不贞洁，自己的家人、眷属不如意。比如《十住毗婆沙论》讲：邪淫有二种果报，一者得丑恶妻妇，又不贞良。二者为他所坏。《华严经》讲：邪淫之罪，亦令众生堕三恶道，若生人中，得二种果报。一者妻不贞良，二者不得随意眷属。

【案例】邪淫错失良配

2012 年，我遇到一善良女孩，人品极好，我们可以说是相当的投缘，可是由于自己邪淫深重，生生的错过了这次良缘。之后相亲数十次，终无结果，一个邪淫的人怎么会拥有一个好婚姻呢？邪淫最损婚姻了，即便命中注定是你的姻缘，由于邪淫也会变成一面之缘。很多算命的算出该女子是我的福星，也是我的命定的姻缘，可惜就这样被我白白错失。2014 年时我又遇到一女孩，她同我所求的一模一样，可是由于她父母不同意，我们又没成。福业相等方为夫妇，由于我多

年的邪淫损失了大量的福报，已经把命中的婚姻折损完了。我的福报已经完全和这两位女孩不相匹配了，此时我真是欲哭无泪，悔之晚矣。

解析：这是一位戒友的真实经历。一个人的命运是有一个定数的，然而命运也存在变数。如果自己做了很多邪淫之事，本来命中的功名、良好姻缘也会失去。

【案例】相亲百次失败的同事

也许是十多年邪淫的恶缘成熟，我周围的男同事都很好色，经常对着女同事毫不避讳的讲一些黄色笑话，还光顾色情场所。其中一位同事很喜欢嫖娼、说荤段子。此人口才极佳，人缘极好，以他的能力做个业务经理绰绰有余。然而，他大学毕业 10 多年，工作更换频繁、漂泊不定，薪水职位极低，至今仍一事无成，相亲上百次至今未婚，而且体弱多病。邪淫果报惨烈如斯，如果他知道自己目前的一切境遇都是拜邪淫所赐，我想他是断然不会邪淫的。

解析：这是一位名叫欢喜的戒友身边同事邪淫的真实故事。有很多犯了邪淫的网友发帖子说自己相亲五、六十次都不成的，邪淫确实对感情婚姻运有极大的破坏作用。

【案例】邪淫导致婚姻不幸

有一位朋友，性格开朗、相貌堂堂，口才好，人缘也相当不错，对朋友很慷慨。只是有一个不好的习惯，就是在女色方面比较随便。他亲口告诉我，他曾经嫖妓近 20 多次，而且未婚前与女孩发生过婚前性行为。那么这位朋友邪淫之后的结果如何呢？他一直单身，始终找不到如意的女友结婚，最后找了一个离婚的女人结婚。然而这位朋友婚后并不幸福，夫妻之间经常吵架，在生了小孩之后就离婚了。

解析：本案例是笔者的一位朋友，这是笔者亲眼看到的邪淫导致婚姻不幸的恶报案例。这位朋友的自身条件不错，按道理没有理由找不到如意女友结婚，就是因为犯了邪淫，找对象一直不顺利，最后他的婚姻还是以离婚收场。所以希望大家能以此例为鉴，不要在婚前纵欲、不要发生婚前性行为，以免导致自己的婚姻不幸。

【案例】戒友远方邪淫导致婚姻不顺的经历

关于邪淫导致婚姻不顺，这里谈谈我的亲身经历。目前我年龄已过而立之年，至今婚姻没有着落，这都是因为自己二十年的手淫经历以及与异性发生了邪淫行为导致的。按道理讲，我大学本科毕业，长相虽不算帅气，相貌也算中上，心地善良，工作也是事业单位，条件也不错，却在工作之后的15年里竟然没有好好谈过恋爱。每次都是见女方1、2面就告吹。总是碰不到如意的对象，即使碰到了合适的也谈不成。相亲近六十次，却总是以失败告终，爱情婚姻方面的运气非常背！以前也知道佛法说邪淫会损害爱情、婚姻，当时没有体会不是很相信。现在有亲身体会了，佛经讲邪淫的恶报确实是真实不虚的。说出自己的经历，一方面是忏悔自己曾经所犯的邪淫罪业，另一方面亦希望能引起大家的警觉，引以为戒。

邪淫是有因果报应的，邪淫最直接的果报就是婚姻不幸、离婚。

获得美满姻缘的方法

为什么古代人包括五六十年代的人，他们的婚姻很稳定，很少出现离婚的现象？为什么现代人离婚率居高不下，婚姻不幸福？大家考虑过这个问题吗？答案是：因为现代人在男女性关系上很随便，纵欲淫乱所致。

古代人的思想很传统，男女授受不亲，很少有离婚这种事发生。我们父母那一代（五六十年代）人的婚姻普遍也很稳定，是因为那个时代的人比较传统，不会在男女关系上乱来。自从国门开放以后，西方腐朽的性解放思潮严重腐蚀了中国人的思想观念。现在社会上淫欲之风愈刮越烈，网络色情泛滥成灾，年轻人未婚性行为、同居的问题也变得越来越严重了。50后、60后、70后的人观念比较传统，到了80后、90后以后，年轻人道德观念很淡薄，未婚性行为相对于70后以前的人就很随便了。可以预见未来年轻人的离婚率会越来越高，这将成为一个严重的社会问题。

我们每个人都希望自己拥有一个美满的姻缘，而获得美满姻缘的根本就是：戒邪淫。

遇人不淑、性格不合这只是婚姻不幸的表面原因，并不起决定作用。导致婚姻不幸的根本原因就是自身的邪淫行为，这一点很多人都不知道，只有佛法才能

彻底揭示婚姻不幸福的因果关系。懂得了这一点，婚姻是否美满其实就掌握在自己手里了。

邪淫损身心健康

自古以来因为贪恋女色纵欲邪淫，染上梅毒、艾滋病、性病而伤身以至丧命的案例多不胜举。举几则过往报刊披露的案例，以做警示。

【案例】一次冲动，感染艾滋

陈力，今年21岁，刚刚大学毕业，几个月前的一次冲动，他和一位“很熟”的女孩发生了关系。没有想到那一次短暂的亲密接触，将他划入了“艾滋病感染者”的行列。

按他的话说，他是个很本分的男孩，除了“那次冲动”，他从未和女朋友以外的其他任何女性发生过关系。更令他痛苦的是，到现在为止非常爱他的女友仍蒙在鼓里。“不敢告诉她，她会离开我的。”电话里的小陈，一直很激动，有几次哭得几乎说不下去了。他现在担心艾滋病会传染给女友，可是又没有勇气告诉她所发生的一切。

陷入深深自责和恐惧当中的小陈，辞去了辛辛苦苦找来的工作，把自己锁在家里，不见任何人。“我活着还有什么意思？”他呆呆地不断自问自答。

【案例】20年前一夜情，20年后成痴呆

吴先生是一名建筑设计师，正处于职业生涯的高峰，收入颇丰。40岁那年，在设计图纸时他的双手不由自主地颤抖了起来。一开始他没当回事，但不久就连笔也拿不起来了。与此同时，吴先生的性格也古怪了起来，常独自关在房间里，一呆就是一整天，对家里人不理不睬。据他的哥哥回忆说，吴先生原来是个性格开朗的人，尽管没有结婚，但生活过得井井有条。

起初家人都认为是吴先生工作压力大，便送他去做心理治疗，还去了精神病专科医院就诊。但是，吴先生的病情一直没有明显好转，智力还开始减退，连80减3再减3这样的算数题都答不上来。渐渐地，他变得痴痴呆呆，甚至都记不起回家的路，肢体症状也从手脚颤抖恶化为全身性抽搐。经过近两年的精神疾病治疗后，今年春节后吴先生被送入了苏州大学附属传染病医院。

据该院皮肤性病科主任贾国泉介绍，在进行了腰椎穿刺检查后，吴先生被确诊为神经性梅毒。面对家人的质问，吴先生道出了实情。原来在20年前，他在出差途中经不住诱惑与一名坐台小姐发生了一夜情。这桩“风流韵事”毁掉了他的后半生。现在，吴先生的状况虽有所好转，但基本失去了自理能力，吃饭都要靠家人喂。这位正值壮年的设计师，只因20年前的一次一夜情染上了梅毒，20年后病发，不仅让他变得痴痴呆呆，还失去了基本的自理能力，连吃饭都要靠家人喂。

贾医生告诉记者，感染梅毒后潜伏期长达十多年，一开始症状轻微，患者往往不会及时就诊。等到梅毒侵犯神经系统，才会导致患者出现性格改变，记忆力、判断力下降，意志、自理能力严重减退等症状，此时病情已经较重。但多数患者，这时会被认为患上了精神性疾病。在该院收治的梅毒晚期患者中，50%以上一开始都被误认为得了精神疾病，延误了治疗。梅毒患者若尽早治疗是可以痊愈的。平时一定要洁身自好，患病后早期身上会出现红斑，不痛不痒，此时就应立即前往正规医院就诊。

解析：此案例为纵欲者戒，守身如玉才是平安、安康之道。

【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。因为少年得志，他沾沾自喜，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。洁白处女误中奸计，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。

解析：古人云，淫近杀。邪淫、损德的事做多了，结果必然十分惨烈，古人所言极是。

邪淫损功名前途

佛在《善生子经》上讲邪淫有六变，其中之一是“已有斯恶则废事业”，意思是如果造作过了邪淫，就会使自己的事业受到损害。

【案例】邪淫败德，损失状元宰相功名

李登，十八岁就考取解元，但此后一直到五十岁，都无法考中进士。他向叶法师请示原因。叶法师便替他叩求文昌帝君指示。帝君命神吏拿李登的官籍，宣说开示，查李登生时，天帝赐玉印，命中原本注定十八岁中解元，十九岁考取状元，五十二岁官位做到宰相。但因十八岁得举中解元后，暗中偷看邻女，虽然淫事没成，但却将邻女的父亲冤枉入狱。因此上天罚他延后二十年考取，并降二甲。可是李登随后又侵占兄长的屋地，乃至于诉讼。因此上天罚他再延后十年考取，并降三甲。又因李登后来在长安，奸淫一良家妇女，故又再罚更延后十年（前后合计已被罚延后三十年）。但最近又盗取邻女，上天见他作恶不断，虽然前世积福，今生原本命好，但一而再、再而三的犯邪淫、作恶事，如今不但削掉他官籍命中的福缘，而且死期快到了。叶法师将上述文昌帝君开示的情形告诉李登，李登听后，对自己的作恶多端十分惭愧悔恨，不久便死了。

【案例】淫人女儿，科场除名

刘尧举为了参加考试，雇船上京，却调戏诱淫了船主的女儿。当天晚上，刘的父母同时梦见天神说：“你们的儿子本来这次可以考取，但行为不义，已被天榜除名了。”结果考试后，阅卷官本想将刘录取第一名，但又见到他的答卷格式不合，便不予录取。刘大为悔恨，后来终身潦倒。

【案例】高分戒友功名不如意的原因

清风从小学起就有手淫恶习，直到工作后才彻底戒除。他小学一年级就是三好学生，三年级因为染上手淫恶习后，学习成绩就下滑了，再也没有当上三好学生。上中学后，由于比较用功，成绩还算中上。经过2次高考落第，在第三次高考中清风超水平发挥，考出了非常优异的好成绩，本可以考进全国重点大学的，却阴差阳错地以第一名成绩进了一所普通大学，心情很痛苦。进入大学后，因为手淫没有断除，以及和女友有邪淫行为，导致无论怎么努力，再也考不到第一名，

始终拿不到奖学金。大学四年处处背运，经常损失钱财，很倒霉。大学毕业工作之后，清风依然没有戒断邪淫，导致谈恋爱、婚姻很不顺利。

在学习传统文化后，清风反思了自己的行为才恍然大悟，邪淫会损害一个人的运气，原来是这么回事！怪不得尽管自己很努力却运气总是不佳呢。

各位学生戒友，如果你想有一个很好的功名、学业，请你彻底远离一切邪淫行为！彻底戒除邪淫行为，再加上自己的努力学习，为前途而拼搏，这样才会有一个好的学业与前途。

哲学上讲，事物是普遍联系的，不是孤立存在的。大家如果能深刻反思自己的人生经历，把一些孤立事件和邪淫联系起来时，就会明白，为什么会发生这些倒霉事，为什么自己总是那么背运。

邪淫损失金钱财富

邪淫行为会损失福报。很多人在家常常看黄片，这其实就是一种很损失福报的行为。邪淫后的几天，有一些奇怪的事情可能会发生在你或你家人的身上，如出门开车和别人的车有刮蹭而赔钱的现象，或者摔倒流血上医院花费现金等一些小问题出现。我们都知道邪淫对财运的损害很大，这些小事故就是在消耗着你的钱财。很多人反映，手淫后不久自己的手机被偷了或者单车被偷了，或是丢东西，这些都是很常见的。

邪淫破财不是空谈，更不是抽象不可触及的，它会落到实处并且报应很快。家庭不和起纷争也是邪淫害处的一种表现。很多嫖妓、包二奶的人会家破人亡、妻离子散也是这个道理。邪淫、手淫对家运破坏极大，这不是抽象的事，它是会真实发生的。

关于邪淫损失财富的果报，多部佛经里反复讲过：财产日耗（《法苑珠林》）、不守财贿（《佛说出家缘经》）、资财密散（《分别善恶报应经》）、喜失财物（《优婆塞戒经》）、未致之财不获、既获者消、宿储耗尽（《善生子经》）……

【案例】戒友大山犯邪淫买房亏损

我曾经在网上看到一位网友的帖子，自述自己因为犯了邪淫，财运不佳，买的房子是在房价最高时买的。当时看过了也就没有特别在意，心想这事不会发生

在自己身上。近些年因为自己买房子颇为不顺，自己静下心来细细反省，才发现邪淫的人确实财运不佳。

事情的经过是这样的：2013 年听说国家要收房产税了，房价要上涨，全国的人都在疯狂的买房子，我在那一年也匆匆忙忙买了一套二手房。因为当时房价不断上扬，二手房的房源又特别少，一出来就被人抢了，价格就不太好谈。尽管房价有些高，因为害怕涨价，我就以较高的价格买下了一套二手房。购房合同刚刚签了不久之后，结果另外一家中介公司打来电话说刚刚出来一套房子，房子更好，而且价格更低。当时我就有些后悔这套房子买得不如意，想买下来之后把这套房子卖了重新买。没想到 2014 年国家也没有征收房产税，全国房价下跌，房子不好卖，到了 2015 年我才把房子卖出去，最后算下来亏了近 4 万元。

卖了房子后，想起自己以前确实犯过严重的男女邪淫，又想起那位网友的帖子，才亲身体会到邪淫的人真是财运不佳、资财不聚，会以各种各样的方式破财。我在房价最高时买了一套不如意的房子，又在房价最低时亏本卖了出去，这就是我邪淫耗财的经历！

【案例】富翁邪淫纵欲，耗尽亿万家财

2004 年 2 月 10 日，台湾风云人物黄某某凄惨病逝。黄某某在 1995 年转战股市赚进 56 亿元台币，从而成为财富超过 3 亿美元、名列《福布斯》杂志全球华人富豪榜上排名第 214 位的富人。他一生风流，放荡不羁，周旋于众多女人间，身边始终保持有 20 个女朋友陪伴簇拥，在港、台演艺圈内外曾拥有美女红颜无数，最多时达到上百人。曾经有媒体就“在女人身上花了多少钱”这个问题采访他，他坦率地说：“没算过。不过，我可以说，这 20 年来，如果平均每年花 1 亿新台币的话，那么 20 年来花了 20 亿。”这个数字对普通人来说，实在是很触目惊心的天文数字。

邪淫损福报很快！黄某某后来在股市损失惨重，数十亿身家顷刻间大幅缩水。股市失利也连带使得他背负多件股票炒作官司，时常进出法院，被管收拘提，部分家产也遭拍卖。一生享受在女人与财富间的黄某某，晚年因逃税案及豪赌挥霍的生活，令 56 亿家财散尽，身无分文，潦倒卧床终老。为筹措住院医药费，甚

至还要靠在网络上拍卖家中的二手衣。2003 年因糖尿病住进台北荣民总医院，检查出一身都是病，肾脏已失去功能，肝脏衰竭，最后死于多重器官衰竭。他去世时没有一个人在身边，遗体放在台北荣民总医院的怀远堂，连最基本的遗照、牌位也没设立。当他贫困潦倒、负债累累的离开人世时，那些红颜美女们早已悄然撤离，一个也没有露面。由于台湾规定税债可以继承，因此在黄某某去世后，只给儿子留下了 26.6 亿元的债务。

黄某某的真实事例，足为天下所有荒淫好色、抛妻娶新、滥情滥性、婚外情、嫖妓等邪淫行为者戒！

【案例】某网友嫖妓损失 38 万元

2004 年初，我通过测算八字和摇卦，都得出我要在年末发一笔大财。于是我静观其变，认真研究那个我比较熟悉的市场行情，每天做总结分析，可以说精心准备了大半年，以图年末一战大获全胜！

谁料我在 2004 年 4 月发了邪念，分别去嫖妓 3 次。动机是觉得自己从没干过这事，好奇、猎奇。但去过以后感觉很恶心，和一个你不认识的人立刻就做那种事，真是没有多大的乐趣。最恶心的是在第二天，我见到卸妆后的她们，我反胃得想吐。最倒霉的是过了一段时间，我的下身竟生出一种小虫，很痒，繁殖能力还很强，洗澡是洗不掉的，在我的皮肤上咬出血来，后来知道那叫阴虱！唉，恶心透了！

然后就是事业的不顺。9 月将家里的所有钱财投入到我精心准备大半年的生意中去，结果阴差阳错，投错了具体项目。找了好几家专业的公司帮忙，虽皆尽全力运作，最后依然一败涂地！最奇怪的是我的运气背极了，我干这个项目，这个项目就不好，我放弃它，它就好。这样来回好多次，折腾到现在，我已经亏损了 38 万元！惨不忍睹！

我也知道邪淫败坏人的运气，以前还报有侥幸心理，以为不会这么快，谁知道这么厉害呀！哪一年也不像今年啊！今年准备最充分、资金最充足，帮忙的人最专业、最多，败得却最惨烈！把我今年的财运全败光了！各位朋友，千万千万别学我！千万千万别邪淫啊！我的前车之鉴，你们千万千万注意啊！

邪淫损失声誉名望

《法苑珠林》云：“佛言邪淫有十罪……六者恶事常被人疑；七者亲友诽谤；八者广结怨家”,《佛说出家缘经》论邪淫果报：“常为人疑”。也就是说，邪淫（含手淫）的人名声往往不好，常被人背后诽谤、诬陷，有时候很多坏事明明不是自己做的，却被人怀疑是自己做的，背黑锅、有口莫辩，名誉声望受到损害。

【案例】戒友远山的经历

邪淫是会损害自己名声的。上小学时，有一次一个同学向老师恶意诬陷我，明明我没有做那件事。上中学的时候，有些恶事明明不是我做的，却被同学们冤枉是我干的。上大学的时候，也发生过被同学平白无故恶意诽谤、陷害的事。工作后也被同事们背后诽谤。我平生被人恶意诽谤、诬陷的事实在太多太多了，真是很冤枉。佛经上讲，邪淫的人往往被人诽谤，名誉不好。我反思了一下自己的经历，说得太对了。我从小学起，就有手淫的不良习惯，一直持续到大学，工作后又与女人发生邪淫行为。怪不得老是发生这种被同学、同事陷害，名誉被无辜损害的事。

因为邪淫行为，结果在学校、单位或生活中名声不佳，被人背后诽谤、耻笑、议论，很多有邪淫、手淫恶习的戒友都有这个体会，这是真实不虚的。

传播色情，危害极大

教唆他人行邪淫和自己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、影视作品内容很不健康，引发无数人产生淫欲心。甚至有些艺人已经去世了，但他们的影视、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，甚至这些艺人去世很多年了，而他（她）们所造的罪业还在一天天增长。

【案例】《断背山》男主角暴亡

2008 年 1 月 22 日，年仅 28 岁的希斯•莱杰被人发现死于纽约的公寓内。纽约警方表示，希斯•莱杰于星期二中午被发现在曼哈顿寓所内死亡。有关希斯•

莱杰的死因众说纷纭，令人扼腕叹息，感叹他的英年早逝。

希斯•莱杰，是好莱坞著名实力演员，曾参演过多部电影。2005 年，他凭借电影《断背山》中的出色表演获得了第 78 届奥斯卡最佳男主角提名。

点评：《断背山》是一部宣扬同性恋题材的电影。电影上映后，因题材大胆，影响巨大，在全球引发无数的争议。这部影片将不被世人接受的性禁忌及晦暗的同性恋话题，加以美化处理并冠上了爱的名义后，把它华丽彻底地摆上了台面，纳入了社会主流。

然而，《易经》告诉我们：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾”。阴阳和合本就是天地自然之道，不和合就出了病。就好比磁铁，必须一阴一阳才能吸到一起，反之则相互克制。由物理上推论，就知阴阳的道理是绝不能偏废的。从古到今，无论国内国外，同性恋在许多国家和地方都是禁忌的。只因它违背了天理，扭曲了阴阳造化，逆转了自然规律。像《断背山》这种违背人伦、流传广泛、影响了整个世界的电影，参与的人又怎会不受到影响呢？

现在有许多人，以假借交友为名，私下里同性相交，如同夫妇。这样的行为本就违背了天理人伦，又怎会不遭受天地的鄙弃。更有许多淫邪下劣之徒，心神因欲望而迷乱，玩弄同性少年少女，做出了许多难以预料的丑恶淫邪之事，真是令人无法启齿。

现代社会中网络色情泛滥成灾，各种影片中的色情镜头愈来愈多，色情片、三级片在社会中广泛流传，对社会风气造成极大的不良影响。作为电影界的导演，很多人本来满腔才华，却不思建功积德，反而急功近利为了经济利益拍出了违背天理人伦、邪见错误的影视，造下无穷罪孽。这些污染人心灵的色情内容，流传得越广，祸害就越大，它能令看过的人都种下错误的知见和行为种子。参与导演、拍摄的人员，当报应来时其结果必是奇惨奇烈的。

【案例】《花花公子》女郎的“诅咒”

据报道，39 岁美国艳星、《花花公子》前玩伴女郎安娜•妮可•史密斯 2 月 8 日在佛罗里达州一家宾馆中意外死亡，让一个流传已久的《花花公子》玩伴女郎“诅咒”再度浮出了水面：尽管让自己的艳丽裸照出现在《花花公子》杂志上，

是大多数模特的梦想和她们事业的巅峰，但当选《花花公子》每月玩伴女郎却是一件相当“危险”的事情，因为许多当上《花花公子》每月玩伴的女性都不得善终，甚至死于非命。

包括安娜在内，到目前为止已经有至少 25 名《花花公子》玩伴女郎全都“意外”而死，其中 3 人死于谋杀、5 人死于服药或吸毒过量、4 人死于惨烈车祸、12 人死于癌症等疾病、1 人死于坠机。

其中最有名的《花花公子》玩伴女郎莫过于玛丽莲·梦露。梦露成为《花花公子》杂志 1953 年 12 月的玩伴女郎并非出于自己的决定，而是《花花公子》老板休·海夫纳买下了她未成名前的裸照，然后刊登在了杂志上大捞了一票。梦露在 1962 年离奇死亡，她的死因有两种版本，官方的说法是梦露死于服药过量，但民间却一直盛传梦露是被暗杀而死。

点评：《花花公子》女郎死于非命的比例高得惊人，这就是宣传色情引发不良社会风气的邪淫恶果。

很多文人、作家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。淫书、邪书妨害人的正业、耗费人的精神、迷乱人的心志，对世人有大害。在这里寄语各类作者，写文章要小心谨慎，做为一个作家，即便不能立言、立功、立德，也不能尽写一些杀盗淫妄、刻薄秽污、淫词艳语之类的东西来害人，否则报应来时，想要后悔也来不及了。

【案例】写艳词导致命运坎坷

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。

解析：身为作家，著书立作要有正见，不能导人误入歧途。作家写的淫书在

社会中流传越广，对世道人心的破坏越大，造的邪淫恶业也极大，不仅损害自己，还会祸及后代子孙。

【案例】淫书《金瓶梅》作者的下场

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。

解析：《金瓶梅》这部淫书流传极广，引发了社会大众的淫邪之念，极大地败坏了社会风气，作者笑笑生的下场就是绝子绝孙的惨烈报应，这只是看得见的果报，看不见的恶报只怕更加惨烈。

【案例】色情女作家的下场

国内写作色情小说的某著名美女作家，于2007年在国内某大城市游玩时不慎摔伤脊椎。该女作家伤情很严重，把脊椎都摔折了，随后被家人送往医院。由于伤到脊椎，身体的神经系统受到影响。她进医院后就昏迷不醒，一直昏迷了25天，几乎每天都在流血，并出现心跳减速、血压降低等情况，每天都有死亡的可能。她在医院躺了差不多一个月，人瘦得脱了形，腿细得惨不忍睹。女作家回忆昏迷的感受说：“天天都被埋在一条长长的不见尽头的黑暗隧道里……那种黑，那种窒息，那种死感，在刚过去的二十多天里，我几乎分分秒秒都浸泡其中。”（此现象与地狱景象类似）苏醒后该女作家决定封笔。

另一年轻女作家因为在网络上写作色情小说并出版成书，导致自己一度出现严重的婚姻危机。学佛后她认识到自己造作了严重的邪淫恶业，经过忏悔后，婚姻出现了转机。

【案例】网络色情作家遭遇灾难

在下近期所看的小说当中，已经有三位作者在描写色情、性爱事件过后，发生了重大灾难的。这些小说前期是连男女之情都基本不能算作有的，但是到后期都有了性爱描写。

遭遇最轻的一个作家，近期已有一周多尚未更新。3天前再阅那个帖子的时候，作者声称近期正在生病，还很严重。在帖子上小说更新的最后一段上，赫然就是不超过五行的隐讳情爱描写。

第二个作家是出了车祸。有不下3个章节有关于性爱的描写，最后的更新是

形容一个绝色女子身量美貌的，文词很淫秽，紧接着突然停止更新。因前段时间重新发贴，有人询问为何去年不再更新了，该作者这才说出来是去年出了车祸。

第三个作家是在更新期间遭遇了罢职、家人亲戚的死亡。此人非常有才华，构思新奇、文笔细致，想当初去天涯也是因为这个原因。只可惜这么有文采的人，在早期的作品当中几乎无一不是以色情、甚至兄弟乱伦为题材的，对某些描写细腻得过分，再加上非比寻常的文笔，真可谓害人不浅！所幸的是在2006年年末，此作者终于放弃了那些不健康题材，开始写一些令人反省的、有关亲情与牺牲的积极小说了。原先所注册的ID也注销了，所以当时还被人误以为是抄袭。被逼无奈，才承认自己就是该作者，此文正是自己所作，略有修改再重新发贴的，并说用这个ID是因为要改邪归正，从前写的一些东西是过去无知等等，愿一切都能重新开始。该作者本来是外科医生，在西安工作，因为没有通过五年一次的医生考核（其实就是答一张卷子，容易的很，了解的人都说这种东西太简单了）被调到了资料科，就算是罢职了。就像把军师调到后勤一样，变成打杂的了。2007年与该作者关系最好的姑妈逝世，给了他很深的打击。该作者本着对读者负责的想法，匆匆给最后一篇小说结尾，接着立即封笔，不再出新东西了。

这还只是在下看到的很少的一部分（网络小说）。有很多小说，一开始就很露骨的，在下都会pass掉，觉得写得不好的也很快就会不看。所以能真正读下来，并且关注作者动态的，真可谓少之又少，而我真正感兴趣并且查阅过的作者，根本不超过五个。就在概率这么低的情况下，就中了三个，可见邪淫、著淫书，作淫秽描写会受果报，是一点不假的。虽然他们现在受报应还很轻，但是死后怎么样就实在难说了。

即使一个人没有亲自犯邪淫，如果因为他的行为(语言、文字、影视作品等)而导致别人起淫念、造淫业，他本人也会因此造下严重的邪淫罪业。

如今世风日下，传播淫秽的人非常多，毒害世道人心、宣扬淫秽色情的小说、图片、影视以及歪理邪说泛滥成灾。有些人模仿西方人，在众人前作裸体表演或将下劣行为落在文字上，然后到处传播。许多有才华的导演、作家、画家，将偷情私会、败名丧节、下流不堪且难以启齿的丑事公然拍成影视，或写于笔头，或

画成画作，出现在各类媒体上，他们极尽其能地自圆其说，声称这是为了揭露社会、表达人性。这样的做法，说到底也不过是祸害世人的幌子而已。这些人做出如此下劣可耻的行径，以后的惨烈果报真的是无法想象。

凡是涉及到色情、暴力、凶杀的作品，不管是导演还是参与者，哪怕是一张很小的图片，都会得到惨烈的恶报。因为这种充满了暴力色情、杀盗淫妄的东西能将社会的风气变坏，将原本善良的人教坏。

随着网络的普及，这类小说、图片、影视所传播的淫风也越加兴盛和猛烈。这些流毒世间、戕害人心的东西，刺激着青少年的情欲、助长了人的妄想。许多天资聪明的青少年，赋性灵秀的纯洁女孩，看到这些淫秽色情的东西后，纷纷被迷惑，无数青少年因此心神颠倒，不能自拔。更有甚者做出了丧身失节、淫秽下流、玷辱家风的种种丑事来，丝毫不顾自己的名声和性命，这些种种的祸害和恶果，真是难以说得尽的。

淫秽色情小说、图片、影视，能毒害世道人心，能损害世人生命，能使人灭天理、乱人伦，实在是杀人不见血的利刃。但愿青年子弟、闺中少女，见到这些东西一定要及时销毁，遇到这样的朋友决定不能交往。有志之士也应以自身作表率，见到有人沾染淫秽色情时，要恳切劝说、正言相告、善言劝谕。

导演、作家、画家以及娱乐界、出版界、传媒界人士，应谨慎对待自己的职务，对自己负责、对国家社会负责、对祖宗后代负责。校长、老师、家长们请务必各尽其责，对学生和子女随时进行严格的检查，谆谆的告诫他们，循循善诱，使这些青少年能远离黑暗，避免人生走上错误的道路。

中篇：戒邪淫的好处

一个人不邪淫有什么好的果报与人生际遇呢？不邪淫的福报很多，比如自身平安、家属平安、妻子贞良、婚姻和睦、名声好、事业平顺、财富聚集等。

不邪淫的福报是有经典依据的，比如《般泥洹经》讲：不邪淫者，有五增福：一者多人称誉，二者不畏县官，三者身得安隐，四者死生天上，五者从立清净泥洹道。《十住毗婆沙论》讲：远离邪淫得二种果报，一者妻妇贞良，二者不为外人所坏。某经典讲：人不犯邪淫，得四明智所叹之德，何等为四？摄护诸根，离

诸调戏，一切世间，悉共称叹。已离邪淫，无敢轻眄其妻室者，以是德本，志愿无上，正真之道，得大人相。

这些经典都谈到一个若不邪淫，不但自身名誉好、有名声，平安有福，而且妻子贞良不为外人侵犯等。

【案例】徐信善劝戒邪淫得福

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鹭纹，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。（出自《寿康宝鉴》）

【案例】谢迁戒邪淫得福报

谢迁，明朝余姚县人，少年时，受聘于一大户为家教。主人家有一女孩，见谢迁年少英俊，私心爱慕。有一次趁父母外出时，到谢迁住处求欢。谢迁劝告她"女子未嫁，应当洁身自爱、举止庄重。未婚而失去贞节，将终生蒙垢、受人轻视，父母及夫家都无颜面。请你快回，今后要注意自己的言行举止。"严词拒绝，女子满面羞愧而去。谢迁有这样光明磊落的人格，加上他的勤学不懈，终于在明宪宗成化年，中了己未科的状元。后来入阁拜相为明朝有名的贤相，谢迁之子谢丕，也官至侍郎。这就是他不淫人妇女所得的善报。

解析：谢迁（1449～1531）明朝一代名臣，浙江余姚人，成化十一年考中进士第一（状元），历修撰、左庶子，弘治八年入内阁参与机务，累官太子太保、兵部尚书兼东阁大学士。历经成化、弘治、正德、嘉靖四朝，政绩卓著，为时人世称的"天下三贤相"之一。中国古代书籍《易经》（俗称《周易》）云：积善之家，必有余庆。谢迁之所以能高中状元，除了刻苦读书以外，与他修身、戒邪淫感得福报有直接的关系。

以下是两则现代人不邪淫得善报的真实故事：

【案例】事业成功婚姻美满的博士生导师

彭鑫博士的博士生导师，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！

【案例】“不邪淫”事业顺遂的师哥（彭鑫博士亲述）

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，待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。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。因为不邪淫他的精力、体力、脑力比一般人强。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。

相学上说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中有着深刻的原理！

下篇：对治邪淫的策略

犯了邪淫怎么办

古人讲“万恶淫为首”、“天道祸淫，其报甚速”。犯了邪淫会召来一系列人生的不顺利。然而犯了邪淫并不是人生从此就没有希望了，古人又讲“天道祸淫，不加悔罪之人”，唯一挽救的办法就是忏悔过错、改过自新，发誓从此以后永远戒除邪淫行为，并广劝世人戒邪淫，积极行善积德，这样才有挽回的余地。如果能勤修佛法中的忏悔灭罪业之法，效果会更加殊胜。

关于戒邪淫的书籍，推荐大家阅读《寿康宝鉴》、《寿康宝鉴现代新编》、《欲海回狂》等善书，这些都是戒邪淫的必读书籍。关于忏悔灭罪业的方法，特别推荐持诵准提咒与礼拜八十八佛，如果勤加修持，能灭极重之恶业，对于改造命运十分有利。《忏悔的理论与方法》这本书对于忏悔的重要性以及通过忏悔灭除罪业的方法讲解非常透彻，大家如能按照书中的建议身体力行，必将受益匪浅。

【案例】郎纶绶改过得福

郎纶绶，明朝人，为人聪明而敏达，但生性好淫，凡是不正经的妇女，都乐于接近他。年龄过了四十，自己深知好淫成性，常淫乱他人妻女，必获罪于天。虽然有心悔过补罪，但又不知如何补过挽回天心。因此，只有听天由命，等候惩罚。

有一次生病，偶然读文昌帝君感应篇，看到书内有一页写着：“如果有人犯了淫乱恶行，后来能知过悔改，行善补过，久而久之必能灭罪得福。因为天道虽祸淫，但不加罪真心悔过之人。” 郎纶绶反复看后，即高兴的跳起来，并很欢喜的自言自语说：“我因以前犯了淫乱的罪过，心理常怀恐惧，怕上天会突然的降灾祸惩罚。幸而心存后悔，能在病中见到感应篇，因而获知悔罪补过的道理，此后我可以不必再恐惧了。”

于是他自那时起恳切忏悔，力誓改过自新，并且力行众善。凡有所著作，常借圣贤经教以劝诫人。尤其对于戒淫一事，更是谆谆劝诫。如此经过了数年，以忏尽前非，而行善日著。有一年，郎纶绶终于获选由府学而升入太学。后来由于儿子的贵显，而蒙封官，享年九十多岁，无疾而终。

解析：本是好淫之人，幸而得读感应篇而尽悔前非，勉力行善补过，终于蒙获天赦。可见人若犯错，只要知过能改，奉行众善，必能灭罪而获吉庆。

【案例】项希宪转祸为福

明朝项希宪，曾梦见自己能考中癸卯年的乡试，但名字上榜却因曾淫污两个年轻婢女，而被上天削去他的榜名。希宪醒来后，发誓戒除邪淫并力行善事，来赎罪补过。经过一段期间后，又梦见自己的名字恢复登于天榜。果然，后来不但考取乡试，而且在数年中，又考取会试、殿试，功名不但恢复，而且显贵。

解析：过而能改，善莫大焉。有过能勇于改正，并力行众善，最终必能得到善庆。

可见虽曾犯下淫过，但只要能痛自改过并力行善事，一样可以再获福报。所谓“天道祸淫，不加悔罪之人”是确实可信的，所以世人不能因为曾犯淫行，清白已损，便自暴自弃，甘于沉沦堕落。一定要相信，只要您痛下决心誓改前非，广行善事，则必然会转祸为福的。

戒邪淫、积阴德、改命运

改变命运的方法是：改过自新、行善积德。我们要想改掉自己因邪淫带来的霉运，就要从心念与行为上修起，改掉自己不善的念头与行为，让自己常起善心，常行善行，存好心、说好话、行好事、做好人，济世利人、广积阴德，命运自然向好的方面转变！境随心转，当你真正把自己的念头与行为转变过来了，你的人生境遇会向好的方向发展，你的人生命运将会迎来彻底蜕变。

《了凡四训》这本书是改善人生运气的第一宝典。《了凡四训》是明朝袁了凡先生所作的家训，以自己改变命运的亲身经历教导儿子袁天启认识命运的真相。曾国藩对《了凡四训》极为推崇，将其列为子侄必读的第一本人生智慧之书。一个人犯了邪淫想改变命运，《了凡四训》这本书是必读书。

【案例】宋郊救蚁，高中状元

宋朝的时候，宋郊和弟弟宋祁，同时参加科举考试，天圣初年两兄弟高中进士。未及第时，有一位僧人给他们两兄弟的相面后说：“弟弟会考取状元，哥哥也会考中科举。”数日后僧人又见到了宋郊，看了他的面相后，吃惊的说：“你现在为何满面阴骘纹，你是不是做过拯救数万条生命的善事?”。宋郊想了想说：“前日我见蚂蚁的巢穴被水淹，我就用竹子编了一个竹桥救它们，难道您指的是这一件事情吗？”僧人说：“就是因为这件事，你将会大魁天下，高中状元。”

宋仁宗天圣二年（1024），宋祁、宋祁两兄弟参加科举考试，同时考取甲子科进士。放榜时礼部奏宋祁考中第一（状元），宋郊考中第三（探花），弟弟宋祁果如僧人先前所言考中状元。可是章献太后说：“小弟不应位在兄长的前面。”于是把宋郊改为第一名，而把弟弟宋祁降为第十名。这时候宋郊才相信，那位师父

所说的话，一点都没有差错。这就是历史上有名的“宋郊救蚁、高中状元”的真实故事。

解析：据史书记载，宋庠（996～1066）初名郊，字伯庠，安州安陆（今湖北安陆）人，后徙居开封雍丘（今河南杞县）。乡试、会试、殿试均第一，连中三元。宋郊中状元后，宋仁宗命其改名为宋庠，更字公序。宋代历史上的状元宋庠，就是 “宋郊救蚁、高中状元”中的宋郊。宋郊中科举前由于拯救了数万蚂蚁生命，当下就突破了命运的束缚，高中状元。他在做官后能够修身自持不沉迷淫色，力戒邪淫注重德行修养，因此官运亨通，仕至宰辅。据宋史文载，弟弟宋祁与哥哥宋郊齐名当时，小宋的才学与才能均胜过哥哥宋郊。然而小宋生活奢侈享乐，沉迷女色，纵情声色淫乐，放浪形骸，德行远远输于其兄宋郊，结果无论举业、官运都不如哥哥宋郊。

古人云：善有善报、恶有恶报。积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃。由此可见，决定一个人学业、事业前途的因素除了才学之外，更重要的原因是德行。宋郊因一念仁慈善心挽救数万蚂蚁生命，并且注重戒淫修身，因此获得大福报。“宋郊救蚁、高中状元”遂成一段历史佳话，流传千古。

关于修身、积德与考运功名的关系，推荐大家阅读《历代状元》一书。这本书记载了我国自古代科举制度以来历朝历代状元的简要生平。这些历代状元之中，除了个别状元，99%的状元都是人品极佳、德行极好的君子。有些状元才学、品德俱佳，而有些状元才学一般，却因为种种偶然因素（比如皇帝的赏识）高中状元。一个人能够在众多考生中夺魁，绝对不仅仅是才学决定的，德行也是很重要的因素。历史上有些状元在乡试、会试、殿试均第一，连中三元。能连中三元的人绝非偶然，其私下一定做了惊天地、泣鬼神的大阴德事。

或许有人认为，过去的科举制度是以文章文采内容取胜，录取上就存在很多人为主观因素。比如宋郊中状元案例中，章献太后是录取的偶然因素，而现代社会的高考制度是以分数高低做为录取标准，比较客观，行善积德能有助功名学业就很难成立。

笔者想说的是，即使现代高考制度比较客观，以分数录取，但德行依然是决定学业功名的重要因素之一。以笔者的高考经历为例，本人在高考中考出了非常优异的成绩，本来可以考进全国重点大学，却因为外界种种因素干扰，阴差阳错地只考入了本省的一所重点大学。在自己学佛之后，才明白自己高考不顺的根本原因是自己多年的邪淫损失了福报所致。笔者认识的很多同学、朋友，在高考中成绩平平。然而在大学毕业后，笔者的大学同班同学中有七、八人留在大学任教，很多人考上研究生、博士生，或是在高校任教，或是工作极好，这就是有福报的表现。这些大学同学与笔者相比，在入学时成绩平平、才学一般，最后的结果却比笔者好很多。很多高分考生最后进入一般的大学，这在现实社会中也比比皆是。所以现代高考制度的分数录取制，并不能改变善有善报的因果律。

通过反思自己几十年的人生经历以及同学、朋友的经历，笔者越来越觉得才气、才学固然重要，但是福气、德行也非常重要。仅仅有才学而福德薄弱，依然命运坎坷。

无论古代还是现代，做为莘莘学子谁不想科举高中？谁不想考中理想的大学，甚至继续进行硕士、博士学位的深造呢？自古至今，聪明俊秀者众多，却因德行有亏而科举落第、学业不如意的学子数不胜数。人人尽知刻苦攻读是科举高中、学业有成的成因，但这只是一部分原因。很少有人认识到：决定一个人的学业是否有成，除了刻苦攻读之外，远离淫色、改过修身、行善积德也是学业有成的重要因素。愿天下莘莘学子引以为鉴！

【案例】袁了凡先生勇于改变命运

明代袁了凡先生的命运原本并不好，短命、无后代、科举不中。在早年的科举考试中，考试结果被算命先生一一算中。未及第时，他到栖霞山中参访云谷禅师，云谷禅师把“命自我立”的命运奥义指示给袁了凡。袁了凡决定向自己的命运发出挑战，从此改过自新、行善积德，改造了自己的命运，后半生的命运转变为长寿（延寿 21 年）、生二子、高中进士，将命运中种种不好的地方全部改了过来。晚年他根据自己改变命运的经历，写下了训诫子孙的家训，就是流传千古、泽被后人的《了凡四训》一书。

袁了凡先生改变命运的案例大家都耳熟能详，这是古代的案例，离我们太远。下面两则现代人改变命运的案例。

【案例】80后戒友勤修持　现世命运得改变

我是一个80后，出生于中国北方的一个小城。现在我将自己这段灰暗惨痛的邪淫经历以及戒邪淫改命运的经历展示给大家，是因为我真心希望所有的读者引以为戒，只有戒掉邪淫人生才有好的命运。

由于中小学阶段有严重的手淫、意淫等邪淫行为，导致身体素质、脑力严重下滑。1999年我中考落榜，只能花高价读私立高中，那时6000元择校费快够老爸辛苦工作一年的收入了。高中三年的生活基本都在手淫中度过，有时每天手淫五六次，直到精疲力竭昏昏睡去。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。在高考落榜2次后，2004年我拼尽全力只考上了一个很一般的本科院校。上大学后，由于网络很发达，自己淫心作祟再加上周围同学的怂恿，就直接在网上下载色情电影观看。有时候一看就是一整天，还主动给同学们推荐色情影片、传播黄色笑话、通过手机转发黄色短信。那时候虽然自己已经信佛并皈依了，手淫次数已减少为一周一次，但还是在邪淫的苦海里翻腾。由于手淫没有彻底断除，身体日渐衰弱，在大学体能测试中补考了一次才通过。由于长年手淫，这时候身体的不良反应也很明显的表现出来了，身体衰弱，胆小、懦弱、自卑、内心龌龊、社交能力差。

这时候我偶遇了戒邪淫网，对照自己的状况，我认清了邪淫的危害，有了戒邪淫的打算。那时候，老爸经常从其他居士家里结缘一些佛经和善书，使我接触到了《寿康宝鉴》、《欲海回狂》、《太上感应篇》、《了凡四训》等书籍，但我还是屡戒屡犯，每次戒邪淫都没超过20天。大四时看了宣化上人对《楞严咒》的开示，知道了楞严咒是戒淫利器，自己便暗暗下定决心背会楞严咒，借用楞严咒的强大威力戒除邪淫。楞严咒我仅用了一个多月的时间便背下来了。这时手淫基本没有了，接触到色情的东西自己也有了一些免疫力。我的英语成绩并不差，大学英语四级考试连考5次不过，直到大学毕业我的四级成绩仍停留在419分。本来父母都希望我考研的，但是我当时也不知道哪根经搭错了，非要先工作后考

研，最后的结果可想而知。2008 年大学毕业时，有很多不错的企业来学校招聘，我都没去，鬼使神差的去了一个离家很远、管理超级落后的公司去工作，干了不到两月就辞职了。邪淫深重的人福报、功名都已经被削得所剩无几了，哪里还能找到好的工作呢？这个道理我在几年以后才认识清楚。

2008 年深秋的一个晚上，自己在出租屋里思考良久，把这十多年的经历像放电影一样过了一遍。经过痛彻反省，我意识到现在的一切都是邪淫所致。邪淫折福折禄、削损功名，自己大好青春已被空耗，再这样下去我会一事无成。于是我暗暗地下定决心按照《了凡四训》去做人，坚决戒除邪淫。我每天打自己耳光，直到让自己感受到邪淫的痛苦为止，就这样多管齐下很快止住了手淫，身心也变得极其清净，这种情形持续了 9 个多月。接着，家里接连出现极大变故，老爸离世，老弟高考落榜，老姐的婚姻也危机四伏（一人邪淫，全家遭殃），邪淫会加速家庭共业的成熟。在此期间曾梦到一人对我说，因为我的邪淫将祖先 20 代积累的福德都已经败光，但我还是不警醒。老爸去世后，我又开始放纵自己，每天手淫，恶习又复发了。

2011 年我在地藏缘论坛偶遇日日知非师兄写的戒邪淫书籍《从地狱到人间》系列文章，很受启发。我开始大量诵持楞严咒，每天念观音圣号 5000～10000 遍，期间感应殊胜。2012 年我彻底断除了 16 年的意淫、12 年的手淫，我已经重获新生了。日日知非师兄《走向光明》一书给了我戒除邪淫的希望，使我获得了重生，尤其《走向光明》里面提到的忏悔，让我深受感动。邪淫的罪业不经忏悔，他是不会自动消除的，只有主动去忏悔将邪淫的果报提前消除、转化才能谈得上改变命运，否则万难。磕大头是忏悔中极其殊胜的一个方法，这是我于 2013 年 6 月在山西大同打了地藏七拜忏（拜 88 佛）以后才明白的。直到现在我戒除邪淫已经 4 年了，楞严咒念了 8000 多遍，观音圣号有 1000 多万遍，地藏经 1000 多部，磕大头将近 30 万，每周放生已经连续 7 年了。

我大学毕业多年频繁更换工作，每份工作都不长久，薪水极低，工作环境还很糟糕。可以说是居无定所，身心无所依怙。后来因为学佛、行善、力戒邪淫，终于找到了好工作。在彻底戒除邪淫的同时，我的生活也发生了巨大的变化。工

作轻松，有大量的时间去修行佛法，活得更加充实，邪淫留下的很多慢性疾病都已经不药而愈。家里喜事连连，我找的女友不仅是一位老师，还是研究生毕业，很有善根，对于佛法是闻即信受，不久之后我们准备步入婚姻的殿堂。曾经有人算我婚姻很不好，但是我已经改变了自己的命运。

这就是我的经历，邪淫使我事事不顺，戒淫后心想事成。从我这几年戒邪淫、行善改命的经历，我知道了天道祸淫，不加悔罪之人。连我这样邪淫恶业极重的人，都能改变命运，相信大家也一定能！

解析：这位戒友由于邪淫导致今生命运不顺，但是他通过改过自新、力戒邪淫、积极行善，命运发生了改变。该戒友目前已经结婚，婚姻幸福，事业有成，已经完全转变了命运。

【案例】戒友庆远的改命经历

我原来对邪淫的危害持半信半疑的态度。回首自己这么多年来的坎坷人生经历，我对邪淫危害的认识从半信半疑转变为现在的深信不疑。

由于自己以前犯过较重的邪淫行为，这么多年来我一直过得不顺心。邪淫对我命运的危害体现在很多方面。（1）学业：虽然我在高考中考出了在全省中名列前茅的好成绩，本可以进全国重点大学，却进了一所三流大学；（2）工作：我本来可以进更好的单位，却没有进去，这也是邪淫损失福报的表现。（3）感情：屡屡受挫，印证了邪淫破坏姻缘；（4）财运：因为种种原因屡屡损失大笔钱财，应了“未致之财不获、既获者消”的邪淫果报；（5）声誉：从小到大被人诽谤，明明不是我做的恶事却被人误认为是我做的，甚至有人冒我之名做恶事，让我的名誉受损，应了“恶事常被人疑”的邪淫果报。过去的人生中我有很多好机会，我却把握不住当面错过了。因为邪淫大大消减了福报，自己无福享受！

学佛之后，我明白了因果。我戒掉了邪淫行为，学习《了凡四训》广行善事来改变命运。过了几年后，我发现手相显示自己的寿命延长了，事业前途也变好了，而且短命面相没有了。近一、二年，我又发现自己面相上出现阴骘纹。阴骘纹就是阴德纹，是通过行善积德得来的。相学上讲，如果脸上出现阴骘纹，命运会发生好的转变。

邪淫的危害是很惨烈的。如果我不邪淫，我相信自己本来会过得更好。只有彻底戒除邪淫，学习《了凡四训》，积极地改过行善修身，才能拥有光明人生。希望读了本文的朋友引以为戒，千万不要犯邪淫自毁人生！

解析：通过力戒邪淫、改过自新、积极行善，戒友庆远的面相、手相都发生了好的改变，短命、前途不顺等命运都已经改变了。

相学上讲“有心无相，相逐心生；有相无心，相随心灭。”一个人的相貌会随着他的心念与行为的善恶而改变。纵使现在面相凶恶，能经常起善心、做善事，凶相不久便会转化为吉相。反之，纵使现在满脸福相，如果不知行善积德，经常起恶心做恶事，福相便会逐渐消失。心是面相的枢纽，看相不如看心。最高级的看相法是看一个人的品行、德行，不是看五官长得如何。

一个人的命运是掌握在自己手里的。算命只能告诉你命运如何，并不能转变命运，是不究竟的。一个人只有在因上努力，力戒邪淫并积极行善积德，在生活中改过修身、努力奋斗，好的命运才会降临。

结　语

邪淫会感召不如意的姻缘，对一个人的健康、学业、事业、财运、声誉会造成极大破坏，严重毁坏人生运势，使人的命运坎坷不顺，郁郁不得志，其危害是全方位、惨烈的。

希望大家能深刻认识到邪淫的严重恶果，未犯邪淫者要力戒邪淫，已犯邪淫者要痛自悔改，并积极修身改过、行善积德，再造光明人生！

积善之家有余庆

《易经》曰“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。一个人的善行或恶行不仅仅对自己的人生命运有极大影响，而且会影响后代子孙。如果一个人自己邪淫做恶，那么子孙后代往往会遭殃。如果一个人自己戒邪淫并力行善事，那么子孙后代会平安、有福，而且人才辈出。

子孙后代的学问事业，会受到父母辈及祖辈积德修福的影响。若祖上是刻薄成家，子孙后代的学问事业即使是侥幸有成，终究也不会发达长远的。很多人都希望自己的子孙发达，然而结果却是多数适得其反，原因是不明白“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”的道理。

【案例】窦燕山与五子登科

凡读过《三字经》的人都知道书中这四句话：“窦燕山，有义方，教五子，名俱扬。”虽然寥寥四语，却道出了窦燕山积阴德改命运的事迹，证明善有善报确实不虚。

窦燕山，本名窦禹钧，五代时期幽州人，因为幽州属燕，故名燕山。他从小丧父，母亲将他抚养成人，到了三十多岁还没有子嗣。正当他愁眉不展之时，有一天晚上做了一个梦，梦见已故的祖父对他说：“你今生的命运不好，不仅没有儿子，而且寿命也很短促。希望你多做救人济世的善事，或许可以改变你的命运。”他一觉醒来，把梦中祖父的话一一铭记于心，从此立志诸恶莫作，众善奉行。

有一年正月初一晚，禹钧游延庆寺礼佛，拾到遗银 200 两、金 30 两，等候多时不见失主。次日，拿着遗失的金银又去延庆寺归还失主。窦家有一仆人，盗用了禹钧两万银钱，因担心事发，写了一张债券将 12 岁的女儿卖给窦宅以偿负债，从此远逃他乡。禹钧见小女甚怜，收为养女，成年后为其择配良婿。

窦燕山为了救苦济人，自己生活很俭朴丝毫不浪费，每年衡量一岁的收入，除了供给家庭的必要生活费用外，都作救苦济急之用。乡里有丧事无钱买棺者，他出钱买棺葬殓；有家贫子女无法婚嫁者，他出资助其婚嫁。对于贫困的人，他借钱给他们，使他们有做生意的资本。由他帮助而得以维持生活的各地穷人，不可胜数。他先后资助棺椁埋葬者、资助陪嫁者各几十家，资助做买卖维持生活者

数十家，经济柴米而得活者不可数计。他建立书院40间，聚书数千卷，礼聘品学兼优的老师教育青年。对于无钱而有志求学的贫苦子弟，不管认不认识，只要来书院学习，他都代缴学费和生活费。窦燕山建的书院先后造就了很多品学兼优的人才。

窦燕山行善积德多年而不懈怠。有一天晚上，窦燕山又梦见祖父对他说：“你多年以来做了不少善事，因为你阴德很大，所以延寿36年，上天赐给你贵子，将来都很显达，能够光宗耀祖。”

从此以后，窦燕山更加努力修身积德，后来果然生了五个儿子，都考中进士，被称为“五子登科”。长子窦仪，授翰林学士，任礼部尚书；次子窦俨，授翰林学士，任礼部侍郎；三子窦侃，任左补阙；四子窦偁，任左谏议大夫，官至参知政事；五子窦僖，任起居郎。从此以后，“五子登科”成为天下父母对儿女成才的殷殷期望。

后来，窦燕山官至谏议大夫，享寿82岁。临终前预知时至，他沐浴更衣，向亲友告别，谈笑而逝。

窦燕山通过努力行善，不仅改变自己无子短寿的命运为“长寿、富贵、康宁、好德、善终”，而且使后代子孙昌盛显达。由此可见，“因果报应，丝毫不爽”，善恶祸福在一念之间，每个人的命运都掌握在自己的手中。

宋朝的范仲淹曾将窦燕山的事迹记录下来，训示子孙。范仲淹为了使窦公的事迹流传天下，令好善好德之人都能看到，特意详细记录并嘱咐子孙广为传播，其拳拳爱人之心，跃然可见。范仲淹自己也身体力行，倡办义学，购置义田，因而后代非常昌盛发达，以下是范仲淹积德的故事。

【案例】范仲淹后代长盛八百年

宋朝的范文正公（范仲淹），他年轻的时候就存有救世济人之心。他一生为官廉政爱民，凡有益于社稷百姓之事，必定秉公直言，虽有杀身之祸也在所不惜。

范仲淹志在利益天下大众，不愿自己一家独得好处。他曾经买了苏州的南园，做为自己的住宅。后来听见风水家说“此屋风水极好，后代会出公卿”，他认为既然此屋风水能使后代显贵，不如改为学堂，使苏州人的子弟在此中受教育，那

么多数人都会兴发显贵，岂不是更为有益？于是将房子捐出来做为学堂，兴办教育。千年以来，这里出现了将近四百个进士，八十几个状元，现在是一所高中的校址，真正做到了让百姓的子弟后代都能贤达显贵。

范公后来做了宰相，便把俸禄全部拿出来购置义田，赡养了三百多贫寒人的生活。他一生出将入相几十年，家用极为节俭，所得的俸钱都做了布施救济之用。到年老时，连丧葬费用都不够，因为他的钱财都布施给了穷人。

上天的回报是深厚的，不但范仲淹的四个儿子都做了宰相、公卿、侍郎，个个道德崇高，而且范家的曾孙辈也极为发达，贤达显贵绵延不绝传了数十代的子孙，直到现在已经传了八百年了。现在苏州一带范氏后人依然十分兴旺，还时常出优秀的人才。

孟子说：君子之泽，五世而斩。由于范仲淹阴德积累的深厚，范家的子孙后代长达八百年长盛不衰，早就超越了五代人了。

【案例】耶律楚材的仁心

耶律楚材，因为金庸先生将他写入武侠小说《神雕侠侣》而为众人所知。耶律楚材（耶律文正公）在历史上确有其人，字晋卿，号湛然居士，辽太祖耶律阿保机的九世孙，是成吉思汗、窝阔台汗的重臣，为蒙古帝国时期杰出的宰相、政治家。

耶律楚材自幼学习汉文化，深受儒家、释家文化影响，主张以儒治国、以佛治心，以利益天下生民为己任。他身为宰相却布衣蔬食，生活非常简朴。他也是大佛学家，曾在万松行秀禅师门下参禅三年而证悟得道，利欲心极为淡泊。在蒙古军队攻破燕京的时候，诸位将领都到府库里收取财宝，而他却只吩咐将库存的大黄数十担，送到他的营中。不久就发生了瘟疫，他用大黄为军民治疗疫病，救活了很多人的性命。

他是元太祖（成吉思汗）及元世祖的军师，军事多数是由他来决策，他借此而救活了无数的人民。他虽位极人臣却并不以做官为目的，时时处处以救国救民为急务。因为元太祖好杀，所以他劝谏元太祖不要嗜杀。1232 年，蒙古军队攻打汴梁，城破之后准备屠城，将城中一百多万军民全部杀掉。耶律楚材向太宗劝

谏止杀，保全了城中一百四十七万人的性命。后来，蒙古军攻打南宋，也以此为例，不再屠城，无数生灵得以保全。

蒙古惯例，对拼死抵抗的城池，城破之时以屠城做为报复。耶律楚材力劝太宗改变这种野蛮做法。太宗采纳了他的建议，因此中原千百万人的性命被保全了下来，没有出现千里无人烟的惨境。蒙古人初入中原，有一些大臣提出“汉人无补于国，可悉空其人以为牧地。”（把汉人赶出居住地，把中原变为蒙古人的牧场），耶律楚材坚决反对，他推行了一系列保全中原汉文化的经济、政治、文化的仁政，一场毁灭中原农业文明的浩劫被阻止了。由于耶律楚材的仁心，使中华汉文化与汉民族免受了灭顶之灾。

耶律楚材死后倾国悲哀，许多蒙古人、汉族士大夫流泪凭吊他，蒙古国数日内不闻乐声。朝廷将他的遗骸葬在瓮山，即北京颐和园的万寿山，并为他建立祠堂以纪念他，并追封广宁王，谥号文正。

耶律楚材心地仁厚、清正廉洁，积累了深厚的阴德，他的子孙数代做宰相的，有十三人之多。

【案例】袁了凡改造命运与《了凡四训》

明朝人袁了凡，本名袁黄，字坤仪，浙江嘉善人。年轻时他被算命先生算定科举仕途平平、短命、无子绝嗣。他的前半生还真的被算命先生算准了，连每次科举考试的名次都与算命结果一模一样。

公元 1569 年，他去栖霞山中拜访一代高僧云谷禅师，禅师给他指点迷津，告诉他改命之法。从此以后他听从禅师教导，改正自身过失并力行善事，十几年时间所行善事多达数千件。由于阴德积累的深厚，他的命运发生了重大的改变，高中进士、延寿 21 年、喜生贵子，完全突破了命运的束缚。由于他一生行善积德，阴德惠及了子孙。他的儿子很贤能，也考上了进士，继续光耀家风。

袁了凡晚年的时候，他把自己一生改过行善突破命运的经历写成一本书《了凡四训》。这本书一直流传至今，数百年来影响了无数人，被誉为“中国历史上的第一善书”和“东方励志奇书”。晚清以来在民间广为流传一书一训，一书即《曾国藩家书》，一训即是《了凡四训》。

清朝一代名臣曾国藩，读了《了凡四训》后改号涤生，将其列为子侄必读的第一本人生智慧之书。近代大德印光大师，一生极力提倡此书，弘化社印送此书约有百万册以上，足见此书的重要性。

《了凡四训》传到日本之后，对一百年来的日本社会产生了深远影响。日本著名汉学家安冈正笃对此书推崇备至，建议历任政府首相将其视为“治国宝典”。此书不仅影响了明治时期的日本社会，迄今为止仍然影响着日本政经界的高层人士。日本著名企业家、两家世界五百强企业缔造者、“日本经营四圣”之一的稻盛和夫先生，也对《了凡四训》倍加赞誉。

【案例】林则徐的后代

清朝的林文忠公（林则徐），他是反对英国输入鸦片的伟人。他如果要发财，当时发个几百万，是很容易的。他认为鸦片贻害人民非常严重，所以用激烈的手段烧毁了鸦片两万箱。后来，英国人发动鸦片战争攻打广东，一年攻不进，以后攻陷了宁波、镇江。清朝不得已，就将林文忠公革职充军，向英国人谢罪谈和。在伊犁充军路上，他写出了“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的千古名句，这也是他一生的写照。

林则徐一生清廉正直，以国家民族大义为重，他的子孙数代都是书香不断，孙曾辈中尚有进士、举人。他的近代后人凌青(原名林墨卿)，20 世纪 80 年代出任我国驻联合国大使，1997 年收回香港的“中英联合声明”是他代表中国政府交联合国备案的。林则徐如有在天之灵，对有这样出色的后人必定无限欣慰。

【案例】乐山公行医济世，福泽七代子孙

聂云台先生是清代名臣曾国藩的外孙，旧上海首任商会会长。他总结了自己一生的经历，编成《保富法》一书来谈持久发达与发财之道。以下内容是聂云台先生先祖的积善事迹：

我家祖籍江西，七世祖乐山公出生于清朝康熙十一年。他的学问很深文章做得很好，但未参加考试，而是跟从祖父学医，并开了一家小药店。因为他的医术精良而且又乐善好施，所以医名大著。康熙四十二年，衡山发生了大瘟疫，求医的人昼夜不断，因而救活了很多人。乐山公对于穷人和受刑犯救济尤其的多。乐

山公在衡山的时候，常到监狱里为犯人义诊，直到八十多岁时，仍然常到监狱为病患义诊。乐山公八十四岁的时候，在某一天的深夜里大雪纷飞，有一个病患家属敲门求医外出赴诊，儿子拒绝来人，乐山公说：“这应该是生产急诊，怎么可以延迟医治呢？”穿上木屐随同来人前往赴诊，这种舍己救人的情操令人钦佩。

老天有眼，明察秋毫，报施给乐山公的果报也特别的丰厚。乐山公九十三岁的时候，孙子肇奎，获得乾隆壬子年乡试的第二名。曾孙有七人，镐敏、铁敏两人都是翰林，并膺任主考学政的官职；鏸敏、钰敏两人都是举人，做过县官；镜敏在拔贡考试通过后，派在军机处任职；而镇敏担任京官，钣敏则选上孝廉方正，当时人们尊称他们为“衡山七子”。

乐山公的子、孙、曾、玄四代都发了科第做官，到了第五代我的祖父亦峰公，考中咸丰癸丑年的翰林后，历任广东石城新会的知县，高州府的知府及奏奖道员，居官廉洁，造福地方。到了第六代我的父亲中丞公，更为贵显。本人忝为第七代，仍然承受着乐山公的余荫遗泽。

孟子说：“君子之泽，五世而斩”。乐山公的厚德泽被子孙，已经超过孟子所说的五代了。究其原因，乐山公医术高明能救活病人已经不容易了，又能轻财仗义诚心济人，更是难上加难了。我们所见到各地的许多名医，靠行医积了不少财，甚至千万、亿万财富的也大有人在，但是财富能够传到第三代的却是很少，就算偶然有例外，也必然是医术精湛又好行善布施的医生。

以上是清代名臣曾国藩的外孙聂云台先生的家族史。民国时期，《保富法》一书曾在上海《申报》连载，轰动整个上海，一时引起各界纷纷捐赠助学金四十七万余元（当时的四十七万元很值钱），各界名流纷纷响应，一时传为佳话。

古人讲，富不过三代。现在的人甭说三代了，两代、一代都过不了。想要发财致富的朋友，《保富法》所说的生财之道是具有参考意义的。

【案例】何厚铧之祖上厚德

在当代，人们都知道澳门特首何厚铧及其事业上的成就，却很少有人知道他的曾祖父到父亲三代人行善积德的事迹。

何厚铧的父亲是何贤，何贤的祖父是一位大善人。这位大善人年轻时就外出

经商，经营得法，家境渐渐好了起来。老先生乐善好施，谁家没饭吃，他送粮；谁家无衣穿，他送钱。由于有一颗乐善之心，在应塘一带口碑极佳。因名声在外，闻讯与他做生意的人更多，他因此而生意兴隆。到他年老时，在生意上已很有成就。何家虽不能算富商巨贾，但在经济不甚发达的番禺，却堪称为殷实的小康人家。

何贤的祖父去世后，乐善好施的做法仍然影响着子孙。何贤长大后由于祖父阴德护佑以及自己善于经营而致富。何贤的做人风格保持了祖辈传统，以“做人就是行善”为准则。他热心慈善事业，出钱出力。除长期坚持镜湖医院的慈善活动外，多次向同善堂捐助以供施粥、赠药之需。1955 年，青州木屋区大火，两千多人无家可归，他带头捐了 55 间铁皮屋，又发动社会募捐活动，不到一个月就使灾民们有吃有住。1962 年夏，澳门政府决定将一批租给贫民的房屋拍卖，房屋一旦卖掉居民就要流离失所。何贤出钱把这些房子买了下来，让原来的居民继续居住。何贤关心家乡的父老乡亲，给岳溪的乡亲们大量捐款资助当地发展农业生产。他捐给番禺县的钱物近千万，帮助发展县交通运输事业。为建设洛溪大桥，何贤捐款一百万港元。其他善行无数，不一一举例。

由于何家祖孙数代累积的深厚阴德，1999 年 5 月 15 日，在澳门特别行政区第一届政府推选委员会进行的行政长官选举中，何厚铧以高票当选。同年 5 月 24 日，获国务院总理朱镕基颁发任命令，成为中华人民共和国澳门特别行政区第一任行政长官。2004 年 9 月被任命为澳门特区第二任行政长官。可见，上天给予那些真心实意行善积德者的子孙后代的爱护是多么深厚。

【案例】金庸先生的祖上厚德

在当今世界有华人的地方，无人不知武侠小说家金庸先生的大名。大多数人都看过金庸先生的《射雕英雄传》、《天龙八部》、《倚天屠龙记》等武侠小说、影视剧，然而对金庸先生的祖上厚德却很少有人知道。

金庸原名查良镛，他的祖父查文清是海宁查家最后一位进士。1890 年，查文清任江苏丹阳知县。第二年（1891 年 4 月 25 日），因丹阳百姓发现教会林地埋葬儿童尸首七十余具，育婴堂内也无一活婴，群情激愤，放火烧毁了县城天主

教堂，史称“丹阳教案”。此事激起了邻县无锡、金匮、阳湖、江阴、如皋等县民众的愤怒，烧教堂、反洋教、驱教士的斗争彼此呼应。“丹阳教案”与这些反洋教活动轰动全国、震惊朝廷，也震惊了以英、法为代表的帝国主义列强。在外国列强的压力下，清廷迅速派官兵弹压。

查文清目睹了西方传教士的暴行，面对压力毫不畏惧，邻县已抓捕了烧毁教堂的民众，他却违背上峰之命未抓捕任何人。面对前来查案的镇江知府王仁堪道出了自己对教案的见解，并一起踏勘现场。面对孩尸“纵横交错于地，或剜其目，或断其肢，至惨酷无人理”的童尸乱葬地，王仁堪发出了“此其罪岂专在市民耶！”的感慨，二人心痛不已，竟相对痛哭流涕。二人从现场返县衙后就案件的处理进行磋商，约定“力为民请命、不济则以官殉”。当夜，查文清偷偷通知了所有参与围攻教堂的三十多户人家，让他们连夜逃离丹阳。随后查文清又上书朝廷为百姓据理力争。因为“丹阳教案”涉及帝国主义列强影响甚大，查文清最终被朝廷革除职务，在刚刚晋升“同知”仕途一片光明之时回乡为民。

查文清在返乡临走前，把被财主恶意陷害关押在牢中的当地人和生悄悄救回了海宁老家。和生的悲惨人生深刻影响了少年时代的金庸。金庸后来把和生被陷害的经历演绎成了武侠小说《连城诀》，在其创作的武侠小说中，惩恶扬善、除暴安良和伸张正义成为永恒不变的主题。

查文清闲居故乡后，设立了一座“义庄”，用于资助族中的孤儿寡妇，使他们能平安生活。查文清之子查树勋（金庸之父）将家中的水田充当本族义田，周济宗亲，兴办教育。每到秋收，视年成好坏给佃农减租或免租。他还从“义庄”拿出一笔钱，兴办了龙头阁小学，孩子们均免费入学。遇到穷困乡亲，经常出钱救济。

查文清县令在“丹阳教案”中反对帝国主义压迫不肯为自己官位利禄杀害百姓的高风亮节，令后人敬佩。尽管查文清在丹阳任职前后仅仅年余，却在百姓心中留下了崇高的形象。查文清去世后，丹阳众多百姓闻讯一起来海宁祭奠，并为他树碑立传，流泪追悼。

由于祖父、父亲的阴德庇佑以及个人的努力，金庸先生不但成为华语世界最著名的武侠小说家，而且获得了殊胜的世间荣誉。金庸先生于1985年任香港特别行政区基本法起草委员会委员，1996～1997年担任全国人大常委香港筹委会委员，1998年获文学创作终身成就奖，2000年获得大紫荆勋章，2009年被聘为中国作协第七届全国委员会名誉副主席，同年荣获2008影响世界华人终身成就奖，2010年英国剑桥大学授予金庸荣誉院士和哲学博士学位，2011年国立清华大学授予金庸名誉博士学位院士。2018年10月30日金庸在香港逝世，享年94岁。

传统文化讲“祖上缺德祸及子孙，祖上积德福泽子孙”，以下是当代两个戒友的家族史，印证了这个观点。

【案例】祖上邪淫缺德，祸及子孙三代

祖上邪淫是会祸及子孙的！我讲讲我的家族史。

听家族里的叔伯、姑姑们讲起曾祖父的历史。曾祖父是家中独子，为人极其豪爽，当时在家乡方圆百里很有名，吃喝嫖赌样样精通，可谓黑白通吃。每年秋后我的祖父祖母（也就是曾祖父的儿子儿媳）辛苦一年收获的几百袋粮食被曾祖父一个人抽大烟挥霍一空，还欠下大量债务。就这样寅吃卯粮，经常被债主上门催债。最要命的是曾祖父还唆使姑奶去卖淫供他抽大烟，他自己也是妓院里的常客。结果在1947年共产党开展土地改革肃反的时候被拉出去枪毙了，从此之后我们家族就一蹶不振。我们家族也因为曾祖父那段极不光彩的历史在村子里抬不起头来，经常被人戳脊梁骨。在文革中更是倍受迫害，被全村人穿小鞋，告黑状。

改革开放后整个家族才略有好转。祖父生有三个儿子，三个女儿。大伯一生娶了好几个媳妇，结果离婚的离婚，死的死，没剩下一个，大伯终其一生都是孤家寡人，膝下没有子女。二伯母患有癫痫，我的两个堂哥（也就是二伯母的儿子）现在都快50岁了，至今未婚。大堂哥还得过7年的神经病，二堂哥吃喝嫖赌。我爸在家排行老三，人品很好也很有才，好不容易奋斗得有模有样了，在54岁的大好岁月突然得胃癌走了。要知道他平时身体好的很，从来没见过老爸生病。我姐离婚了，至今未嫁，我和我弟都染上邪淫的恶习。

幸好今生我们都学习传统文化明白了因果，明白了只有弃恶从善才能改变命运，否则悲剧还会继续延续下去。通过我的家族史可以看出邪淫的果报是多么惨烈，一人造恶，祸延后世好几代人！

解析：这是一位网友真实的家族故事，由于其祖上邪淫、败德，连累子孙三代不幸福，果报惨烈，很具有参考性。

从哲学的角度讲，家庭里的每个成员都是互相联系的，一个人的恶行是因，必然招致相应的果。那么果报优先找上谁呢？就是家庭里福报最薄的那一员。所以经常有这种现象，邪淫做恶之后家里的某个亲戚突然倒了霉。大家在邪淫做恶之前一定要先想一想，邪淫做恶行为招致的恶果不仅仅让自己倒霉，还会发生在一些无辜的亲人身上，这样一想，还敢做恶吗？

【案例】祖上积德，福泽后人

我的祖父是一位普通农民，年轻时就乐善好施，经常给乡下人义务看病，一生行善积累阴德。有一年祖父做了一件惠及四邻乡亲们的大阴德事，乡里的人们十分感激，凑钱送了一件礼物给我祖父以表感谢。

那么现在我祖父的后代如何呢？我大伯和我父亲年轻时到城市闯荡，后来进入大型国家企业工作，在城市安家落户。虽谈不上富贵，但在他们那个年代也算不错了。大伯三个女儿的工作都很好。我的大堂姐及大堂姐夫是国家机关的干部，大堂姐的儿子、女儿也在市级政府部门工作。二堂姐在老家生活工作都很顺利。三堂姐在省级文化事业单位工作，其子工作也很好。我二伯在家乡务农，大儿子在司法系统工作，其他几个儿子也生活平顺。我本人在高考中考出了优异成绩进入本省重点大学，也算给我们家族光宗耀祖了，大学毕业后顺利进入事业单位工作。我哥哥的儿子也考上了重点大学。

从我祖父到大伯、二伯、父亲这三系家族分支看，没有出现不肖子孙。积善之家必有余庆，果真如此。

解析：这位网友的家族历史，足以证明祖上积德，子孙往往会比较富贵、平顺、平安。

看了这两则正反面的家族史，也希望大家能够问一下自己的长辈，挖掘一下自己的家族历史，看看是否是“祖上缺德祸及子孙，祖上积德福泽子孙”？

不仅仅《易经》，八字命理学也有“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”的说法。八字命理学与《易经》是两个不同的命理预测体系，所讲的道理却是一样的。我们中国人去算命，算命先生往往会要你报生辰八字。其实，人的八字里就含藏了祖辈是否积累阴德或做恶的信息，这些祖辈行为对于自己今生命运会产生很大影响，这些信息在八字里都有反映。从命理学角度看，祖辈的行善或做恶行为会影响到自己的命运，自己行善或做恶的行为会影响子孙后代。明白这个道理，自己平时的言谈举止可不慎重乎？

算命术虽然可以推算出命运走向但是不能改变命运，是不究竟的。命运其实是掌握在自己手里的，根本不需要去算命。知道了“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”，认真学习《了凡四训》，在日常生活中改过自新、修身积德，常生善心、常行善行，一定会突破命运的约束，创造新的人生。

自古以来，为人父母都为子孙着想，但是到底该怎样为后代着想？到底该给子孙后代留下些什么？

有句古话说得好：

积金遗于子孙，子孙未必能守；积书遗于子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。此万世传家之宝训也！

后记

如果本书给你的人生带来了希望与光明,希望你把这份希望与光明也传递给更多如你一样需要的人。

——题记

写作缘起

写出本书，纯属偶然。因为我从未想到自己有一天会写出一本书。

2007 年，我在戒邪淫论坛写下了一篇自己成功戒色的经历贴后，以为就此交差了。后来感觉有许多话还未说完，就续写了第二篇。当时我就动了写系列文章的念头，没想到从此一发不可收拾，在长达十几年的时间里一篇篇断断续续地写了下去。先是在戒邪淫论坛完成了《从地狱到人间》系列，后来又在戒色论坛完成了《从黑暗到光明》系列，渐渐积累了几十篇戒色文章，最终竟然汇集成《走向光明》这本书。

《走向光明》是我利用业余时间完成的戒色心得随笔集。由于当初并没有写书的打算，所以我在写作上很随性，没有刻意计划要写些什么。有想法就写下来，没有想法就停笔。有时一年数篇，有时长达一年也未动笔。到了 2014 年，当文章积累到一定程度，有一天我突然起了出书的念头。我开始把之前写的《从地狱到人间》与《从黑暗到光明》系列重新修订整理。从那时起，我才开始在写作上投入较多时间和精力。我的写作速度比较慢，每一篇文章都经过反复修改。经过努力，2015 年下半年《走向光明》初稿终于问世了。在之后的几年里，我对《走向光明》又进行了多次修订。一直到今年（2022 年）彻底定稿，本书前后写了 15 年时间。

本书写了 15 年，篇目却并不多，讲戒色的文章不过 50 篇而已。篇目不多，是因为我从来没有把戒色写作当作一个我要追求的事业去做，我只是在业余时间里随手写一写感悟而已。15 年当中，我真正投入较多业余时间从事戒色写作的年份最多只有 7 年，其余大部分时间我都处于戒色界之外的状态。也就是说，我大部分时间是放在生活中的。戒色不是很复杂的事，50 篇已经足够了，超过 60 篇，就写多了，就把戒色这件事复杂化了。

《从地狱到人间》系列是个人戒色感悟集。《从黑暗到光明》系列是“中弘期”众多戒色前辈集体戒色经验的精华总集，是为广大戒友探索的戒色成功之路。《从地狱到人间》系列的写作时间是2007年～2011年，共4年时间，是“前弘期”戒色方法的代表。《从黑暗到光明》系列的写作修订时间从2011年～2022年底，共12年时间，是“中弘期”戒色理念方法的集大成代表。看了这两个系列，大家就知道“前弘期”和“中弘期”的前辈们是如何戒色的了。

本书的重点是《从黑暗到光明》系列，《从黑暗到光明》系列的重点是“系统戒色论”和《戒色七部曲》。总结提出《戒色七部曲》的时间是2011年～2015年，共5年时间；推广实践《戒色七部曲》的时间从2015年至今，有8年时间了。《戒色七部曲》是经过前后十几年时间的总结与实践，经过几千位戒友亲身验证有效后，才推荐给大家使用的，是一个非常安全可靠和高效的戒色法。

如果大家能够真正实践本书总结的《戒色七部曲》，戒色成功完全没有问题。本书在手，你就相当于和一大群已经退出戒色界的顶级戒色前辈们交流对话。无须任何人指点你，你只要真干，即使你一个人独立戒色，也会戒色成功。

淫习必须戒掉。然而即使成功戒色了，也不是多么了不起的事情。如果某个戒色成功者把戒色写作当作自己为之奋斗的终生事业去做，或是某个普通戒友把戒色当作人生的中心而为之奋斗，那一定是走偏了。人生多姿多彩，比戒色更高的追求有很多，戒色仅仅是生活的一部分，我们只是顺带戒色而已，生活才是我们的中心。一味沉迷在虚幻的戒色世界里，脱离了现实社会，这样戒色就错了。戒色融入现实生活，才是正确道路。

戒色，仅仅是我们人生的一个阶段性经历，戒色界是暂住的地方，并非久留之地。大家在戒色成功后离开戒色界（如果你发心做义工，另当别论），回归正常的人生，才是最终归宿。

本书释疑

为什么这本书没有深入谈淫习危害？

《走向光明》这本书的重点是讲戒色方法，而不是淫习的危害。之前写过几篇手淫危害的文章，在这次修订中删掉了，只保留了一篇。原因是戒色界关于淫

习危害的文章已经汗牛充栋了，再强调淫习危害就多此一举了，而且会给戒友造成不必要的心理压力。况且，即使知道了淫习危害却戒不掉色又有什么用呢？花费笔墨写危害只是锦上添花，而本书要做的是雪中送炭。认识淫习危害是初级阶段，戒掉淫习才是高级阶段。本书要做的是提供一个高效戒色法帮助大家尽快戒掉淫习，这才是本书要解决的问题。

为什么这本书没有分别论述手淫各种症状的恢复方法？

但得本，何愁末？身心恢复的根本方法是养成良好行为习惯与健康生活方式，也就是每天认真落实七部曲日课。抓住这个重点落实，各种症状自然就渐渐消失了。至于症状特别严重者，建议去国立大医院就医治疗，并配合落实七部曲日课。因此，并无一一详细论述各种症状与恢复方法的必要。

《走向光明》把戒色界近十几年来前辈们的成功经验进行了梳理和总结，经过 12 年的探索，归纳提炼出高效、普遍适用性的“系统戒色”方法体系——《“系统戒色论”体系》，这个体系的精华实战版是《戒色七部曲》（别行版、通行版）。该体系能够真正帮助广大戒友成功戒掉淫习。

一本戒色书就把戒色的所有内容都谈到，做到面面俱到的完美是不可能的。能在有限的范围内解决主要问题，已经是非常厉害了。把前辈几乎失传的成功戒色经验汇集在一本书里，为广大戒友提供一条成功戒色之路，从这一点来说，《走向光明》这本书已经算是圆满了。

寄语青年一代

当下的中国，综合国力蒸蒸日上，经济、科技发展迅猛。各位青年朋友，做为一个年轻人，能身处这样一个和平发展的时代，是一件幸运的事。

人活着的意义是什么？怎样才是成功的人生？人，不应该仅仅为独善其身而活，而应该兼济天下。在兼顾个人名利的同时，修身于至善，力所能及地做一些利益他人的事，成就他人的利益，让这个世界变得更美好一些。这，才是有意义的人生！这，才是成功的人生！

做为一个年轻人，应该树立远大的理想，学习宋代大儒张载“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为天下开太平”的胸怀，学习曾国藩“君子之立志

也，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之生，不愧于为天地之完人”的志向，学习古人为国家社稷、百姓福祉有所作为的发心，从自我做起，脚踏实地从身边点滴小事做起，远离低俗趣味与色情行为，学习中华传统文化中的优秀精华，戒色修身，做一个有理想抱负、品行端正、独立自强、奋发有为的青年，为国家的繁荣富强、民族的伟大复兴尽自己的一份力！

个人的命运和国家的命运是紧密相连的，任何人都不可能做到独善其身。没有安定的社会、没有民族的复兴、没有强大的国家，何来个人的幸福？为自己与家人的幸福，为伟大祖国的繁荣昌盛，为中华民族的伟大复兴而努力奋斗吧！

各位青年朋友，希望你们紧紧扣住时代的脉搏，将实现个人理想投入到实现中华民族伟大复兴的宏伟蓝图之中，做一个有担当精神，利于国家、民族，对社会有贡献的栋梁之材，那么中华民族的伟大复兴必将因你们而实现！

道别·珍重

尽管本书汇集了数百位戒色前辈的成功经验，但是以当前戒色界戒友们的普遍认知状态来看，目前能够认识到本书真正价值的戒友仍然是少数。

真正能贴近戒友实际的高效戒色理论方法不是靠某个流行的平台就能产生的，更多的是历史沉淀的结果。在历史中沉淀下来的理论方法，只能产生于实事求是之中。时间是终极的裁判，在公正的时间面前，任何虚浮和热闹的东西都会随风而散，而真正有价值的东西则会在历史的反复考验下愈显光芒。

可以预见的是，5～10 年之后懂得本书真正价值的人一定会越来越多。真正好的观点思想一定会透过文字的承载而穿越久远的时间与空间，在某个遥远的地方，终会触动某些读者的心弦，引起共鸣。这就是“有朋自远方来，不亦乐乎？”的真正含义。相信在未来戒色界，实践本书戒色理念方法的人会越来越多。

把一本书无休止地写下去是不可能的，也是不现实的。本次修订将是《走向光明》的最后一次修订，以后不再修订了，本书到了该结束的时候了。在这里我特别声明：

《走向光明》之前的所有修订版本都存在不足之处。我只认可本次修订的《走向光明》（终极定稿版），只有“终极定稿版”才是最完善、最终极的版本。

凡事有开始就有结束。如果2007年第一篇戒色文是缘起，那么15年后的今天（2022年），《走向光明》（终极定稿版）的完成就意味者缘灭。从此我封笔不再写作，彻底退出戒色界，以后不会再关注戒色这个圈子。《走向光明》虽然从此不再升级修订，但是我衷心希望本书所倡导的正确戒色理念方法能够传递下去，利益更多的人。

我真诚告诉各位读者朋友：“读了我的书，希望大家从此更上一层楼，修身立命，活出新生命。文集中有很多戒友对我的夸赞都是过誉之词，大家千万不要把我看作是什么戒色权威，我只是一个无所成就的普通人。书中的观点是否正确，一切是非曲直，均由大家自己去独立思考判断。”

最后，祝福天下所有戒友：

早日远离邪淫，走出人生阴霾，拥抱健康阳光的生活，走向光明！