

《方宇说戒色 100 条》

古语有云：“人有三瘾，老有三戒。”烟瘾、酒瘾、色瘾，直接关乎我们的身心健康和寿命长短。那么有色瘾就会产生邪淫。

邪淫指：除夫妻正常的性生活外，其他都是邪淫（包括：手淫、意淫、一夜情、二奶、小三、嫖娼、婚前性行为、婚外情等等），还有正常夫妻之间的非时、非地的性行为也算邪淫。

戒色的目的：不是让你做和尚，是让你恢复精气神，去做有意义、有价值的事情，比如：把所有的精力用在学习、工作和赚钱上。

一个普遍的问题：老师，我有 15 年的邪淫史，现在身心都很糟糕，您所说的症状我基本都有，请问我如果戒色后，还能恢复健康吗？

方宇：这得因人而异，要看您下的决心，以及您的年龄，和您的身体素质，与及觉悟程度。

症状太严重的人，就很难完全恢复。不过，您根本不需要担忧恢复不恢复的问题，不要管能不能完全恢复，所谓：因上努力，果上随缘。因为从您开始认真戒色的那一刻起，您就开始趋利避害了。但是，好到什么程度，谁也保证不了，除非您真的悟道了。不过一般不严重的人，是可以恢复健康的。症状严重者，物理病变的人，将会终身受损。

一切皆有因果和代价，自己造的业，不可能没有代价就消掉的。还是这句话，从您开始戒色，认真的那一刻，您都在向着好的方向转变。

另外，戒色不要有完全恢复的想法，这样想，就欲望太强了，反而得不到好的效果，戒色要清心寡欲。

我们建立了一个戒色社群：【国学戒学社群】，就是帮助大家能够正确且系统的学习戒色和养生知识。但是要明确的是：我们戒色不是出家，是为了恢复精气神，去做有意义的事情，比如：学习工作、赚钱创造价值。

社群只服务于有志青年、老板，企业家、富豪，具有一定财富、地位的创业者。不服务于屌丝、无业游民、打工人、普通人、和认知太低、太麻烦的人。因为成年人只做筛选，不做教育。

【戒学社群】的价值：就是日日不断的触达戒色概念，直到觉悟，把戒色深入到潜意识，从而彻底戒除了，才能有精力去专心干事业和学习。

孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

要想彻底戒色，就要学习儒释道文化（论语、道德经、黄帝内经、心经、金刚经、楞严经等等）。我们社群也会分享相关资料。

1、万恶淫为首，没有经历就不会懂。

我从 2016 年开始研究戒色，并践行将近 7 年，无论身体还是心灵都得到了很好的提升。我体会到了，全身轻松、心灵清净的感觉，比 SY 爽无数倍。有过多年邪淫的人，一定会有很多症状显现，这个自己知道。

2、强戒肯定不行。

我是 2012 年接触传统文化后开始戒色，但是断断续续，基本都失败了，体会到强戒是肯定不行的。但是从 2016 年开始成功了，因为我终于理解到，戒色是先要修心，就修一颗清净心，并且要断绝一切淫媒，每天看戒色文章和视频，深入潜意识，日日给自己清洗黄脑。这样意识和潜意识都清净了，这样邪淫才能戒除。一般的人为什么戒不掉？因为，他们只是戒除行为。戒色必须从意识，潜意识上着手，断淫媒，还得日日洗脑，这才算入门。我算已经入门了。

3、邪淫会折损福报。

邪淫是真正的祸害，但是知道这个东西很厉害的人并不多。邪淫会破坏一个人的运势。很多人过了半辈子，失去了一切，都不知道是因为邪淫导致的。我有彻底戒除邪淫的知识体系，我相信清净的人能给人无限的力量。无论上网看图片、看视频、看擦边、玩游戏都是在勾起淫欲的种子，要断绝一切淫媒，把六根，把意识，潜意识，彻底清净了。

4、戒色，主要是修心。

当自己的心清净了，人的身体、精神都会变得非常好。我以前从未达到过这种状态，如果有，应该就是在孩童时期，在 3 岁之前，那时心灵是纯净的。长大后这些年，都是我们染污意识和精神的时期，一个人失去了精气神，呈现出来的就是病态。其实，我们走在大街上，看那些人，大部份都是这个状态，他们永远不懂戒色的好处。真正戒色，进入戒色门道的人，

才懂得这种精气神恢复后是什么样的感觉，整个人神清气爽，没有一丝一毫的邪念。不戒色的人，都是病怏怏的，无论他怎么假装的精神抖擞，一看就不对。

5、戒色的核心是断念。

大脑很清净，意识、潜意识、连做梦都是清净的。我每天学习戒色知识，洗脑自己，并且不要接触任何淫媒。戒色就要清心寡欲，破戒不只是一个行为，而是先有意识、潜意识、淫媒与邪念导致的，遇到色源，如遇色魔，赶紧跑，停留几秒就会被打败。

6、最高级的修行就是戒色。

佛家讲戒定慧，先有戒才能生定力，从而显现出智慧。当人没有淫欲心后，其快乐程度远超过SY带来的快感。整个身体机能恢复，精神状态良好，心中有斗志，才会有信心去创造价值。

7、贪色，是愚昧。

他们整天想的，晚上做的梦都是邪念，以及整个人的精神状态都是颓废的。一个真正戒色入门的人，体会到了清净境界的人，才能真正理解，体悟到好色是多么的愚蠢。好色的人，是不断的损耗自己最宝贵的肾精。

8、戒色后，让人精神百倍。

彻底戒色后，人会进入清净的境界，获得至高无上的快乐。而邪淫、SY只是低级的快乐，并且快乐过后马上痛苦和空虚随之而来。进入彻底的清净的人，从头到尾，所有的身体器官，以及精神状态，头脑，都会感到无比的快乐，而且精神抖擞，有用不完的劲，并且精力充沛，思考快速，就算一天到晚用脑，也不会感到累，可以进行高强度的工作。

9、戒色，先断淫媒。

彻底戒除一切淫媒，只要发现手机上的性感女人，立即拉黑。但不是说要把所有女人拉黑，那些行为端庄、知书达理的我们可以欣赏。毕竟戒色不是让你做和尚，我们要欣赏真正的美。彻底戒除一切意淫，以及潜意识中的邪念。戒色深入潜意识后，就连做梦都不会有邪淫。日日不断的观看戒色视频和戒色文章。一旦发现戒色的视频，尽可能看完，以加强潜意识。平时专注于工作，尽可能的做到早睡早起，锻炼身体。彻底的隔绝淫媒，看到了也不要停留一秒钟。不与性感女人闲聊，但可以和优秀女人聊创业，聊婚姻，不过要避免意淫。以后要找伴侣，只找优秀的，垃圾女人，滚滚滚！记住，生活中不是要隔离女人，而是远离低级趣味的女人，避免自己的堕落。以达到彻底的进入工作和学习状态，努力奋斗。

10、戒色要注意什么。

要高度警觉一切淫媒以及邪念，马上、立刻断掉。要早起早睡，锻炼身体，学习养生。努力工作，在事业上不断的深耕。绝对盲目自信，不断的讲：

我能行，我能做到，我一定可以的，给自己信心。不断的达到清净的境界，从意识，潜意识，环境，以及梦中去做到彻底的戒色。要对色魔产生敬畏心。千万不要认为自己戒色了几天，就牛逼了。不要去试一试色魔的刀锋是否厉害。要躲避淫媒的刀锋，避免自己陷入危险境地，君子不立危墙之下！无论戒色多久，成就多大，身体多好，都要知道淫媒可以打败我们，一切努力都会在淫媒面前付之东流。戒了一年也不要嚣张跋扈，以为自己很厉害，人是环境的产物，任何人都会沦陷。切记要保持高度警惕，远离淫媒。

11、戒断反应期。

当戒色到达一定的程度，比如说 30 天，这时候人就会骚动，就是不撻不舒服的一个状态。记住，这时候发泄会让人解压，但是这种解压是愚蠢的行为。到达这个阶段，你只有坚持住，不要被色魔打败，不会多久，就能度过的个戒断反应期。一定要顶住色魔的攻击。要保持警惕，然后保持早睡早起，锻炼身体，专注于自己的工作和学习。这样，人就会进入一个健康的、有动力的良性状态，要持续专注在自己的工作上，用这种状态做事，就会事业有成。

12、反复强调远离淫媒。

短视频平台上的性感美女，直接拉黑！避免看到后意淫。所有互联网平台的性感美女，一律拉黑！避免勾起色欲。没事就念咒语：“戒色让我变更

好”，或者念：“南无阿弥陀佛”。早起早睡，锻炼身体，努力工作。一定要做到早起早睡，专注于自己的工作。永远不要以为自己可以不破戒，永远不要尝试色魔的威力。永远不要给自己破戒的念头机会。永远不要以为自己很牛逼了。生于忧患死于安乐。不注意，就会破戒。这世界上没有金刚不坏之身，只有防御做的好，思想防御，念头防御，物质防御，淫媒防御。

13、专注于工作和学习。

每天要早起早睡，锻炼身体，专注于工作，不断的学习。工作，奋斗，这样坚持 5 年后，就能走完很多人一辈子的路。也就是这样干 5 年，会变成顶尖的优秀的人。只是我知道，大部分做不到，他们只会 SY，太愚蠢了。

14、天下武功唯快不破。

遇见色源，1 秒钟都不要停留，立刻、马上，要么逃跑，要么缴精投降。

15、早起早睡，锻炼身体。

邪淫的人一定要每天早睡早起，因为只有睡眠才能修复身体细胞。每快走 8000 步，促进新陈代谢。坚持 100 天，精力极其充沛，然后全部用来投入工作和学习，不久后你会变得很牛 B。

16、戒色，会有反弹。

别以为戒了 100 天就成功了，一旦松懈，心魔就会跑出来，因为人身上有淫欲的种子。精气神势能蓄的越高，心魔就会躁动不安，此时很容易破戒，你一定要坚持学习戒色知识，提高警惕。

17、手机是用来戒色的。

看手机，一定要拉黑和屏蔽一切淫媒，然后关注一切戒色信息。每天都看，深入到潜意识。这样晚上做梦也不会遗精。如此，整个人就进入彻底戒色状态。必须配合早起早睡，锻炼身体，以及竭尽全力的工作。我每天就是这样，我有这个条件，能做到这一切。

18、我们为什么要戒色？

我们可不是想做和尚。我要发挥天赋，我的头脑，我的智慧，我的身体。好色，让我败光祖上福德，让我工作不能进步，让我头昏脑涨，我必须保持自己的清净，以及认知工作，集中精力。我要对得起我的父母和孩子，我要让家人过上好日子，不要担惊受怕。我要让以后跟着我创业的人能赚到钱，没有跟错。当然，我必须筛选跟着我的人优秀的人，至少能够戒色，因为我不和垃圾人来往。

19、戒断反应，为什么？

因为，精气神垒高过后，人体内能量涌动，手心、脚心，包括某些地方，都感觉沉甸甸的能量。实际上，这时候，人正在跨越另一个境界，就是这

