

《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。大长后这些年，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，都是病泱泱的，无论他怎么假装的精神抖擞，一看就对。

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！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，就是不撸不舒服的一个状态。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是优秀的人，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

些能力，最终会让自己非常爽。能量越高人越舒服，但人是不稳定的，人是荒唐的，人是容易堕落的。总是想 SY，发泄出去这些能量，最终会变得愚蠢。越是戒色时间越久，越要学葛朗台，保精。犹如越是财富多，就越要小心，越要节约一样。如此，才能永保富贵。我们必须彻底的，完全的保护自己的肾精。我们必须，彻底的，完全戒色，让自己的能量不断的垒高。

20、戒色六步骤。

以“早睡、运动、学习、工作、养生、反省”六步骤作为戒色的“每日必做功课”。戒色六步骤，适用于各个阶段的戒友，尤其适合戒油子，也是我的亲身体验，觉得是可以戒除邪淫的一个方法。戒色知识要日日不断的学，我的进步主要是我能戒掉意淫，以及意识，潜意识，然后是努力工作，竭尽全力的工作。5年内，我们要大幅度提高自己的能力、本事、才华。

21、内在丰盛，外在富足。

财富是一个人精气神的外显。智慧、策略也是。照顾好自己的精气神，就是照顾好自己的一切。这就是戒色的必要性。所有真正的高级学问，首推一个戒字，而大多数人都理解不了，为什么戒字开头，佛家讲“戒定慧”，要修行先要戒色，否则锅中煮沙，一定用也没有。

22、戒色主要方法。

- (1) 首先，所有地方拉黑淫媒，包括抖音、视频、直播、微博、微信，一切地方断绝淫媒。
- (2) 绝对不要关注让自己能意淫的人与事，包括卡通。
- (3) 早起早睡、锻炼身体，努力工作，竭尽全力的学习，锻炼自己的专业技能。
- (4) 昂首挺胸，观想自己的心脏，肺部，以及自己的呼吸，目眺远方。
- (5) 要有挺拔的站直，不要有任何猥琐的身形。
- (6) 不要去检验自己的能力，以及控制欲，否则一定破戒。
- (7) 阅读、学习中国传统文化，书读百遍其意自现。
- (8) 早睡早起，贴近大自然。
- (9) 有一种快乐叫临在。

当我们彻底的完全的不想色情之事，身体和心灵一切都清净了，并且精气神充足的时候，整个人的身体就会进入到状态好极了的一种舒服与快乐。这种快乐是一种高级的舒服。区别于低级的肉欲。到了清净、精气神饱满的境界，您就不会想邪淫了，因为那是一种低级的快乐。SY会带走这种高级的大乐趣，低级的快乐只是几秒钟，然后是无尽的痛苦和悔恨。而高级的快乐，可以一直存在，整天精神满满。

23、锻炼身体快速恢复。

每天养成锻炼的习惯，把多余的能量释放出去。您的精力极度旺盛，您的头脑极度灵活，自信心来了，您都不需要去按摩店按摩，全身精气神充满，

自动疏通。但凡有疲惫感，以及身体肌肉僵硬，需要按摩的人，都是气血精气神亏空，需要借助外力来帮助疏通筋脉。另外，戒色精气神充足过后，颈椎病等自然好了。人自然中正，佝偻的身体自然正，犹如泄气的皮球充满了气，他自然鼓起来一样。人也如此，精气神一旦充足，很多不正的地方，自然中正。我经过了很多年，学习了很多戒色知识。到现在，自我感觉已经入门了。到现在才算有一把利剑在手，保持每天精神满满。我就站在您面前，您看我几分像从前。人一旦开悟了，就恍若隔世，重获新生。

24、戒者，需要做什么？

- (1) 必须每天学习戒色视频和戒色文章，洗脑自己。
- (2) 必须做到早起早睡，锻炼身体，努力工作，努力让自己，以及自己的家人获得更好的生活。
- (3) 必须传播，戒色的文字、音频和视频。
- (4) 戒色时间长了，可以控制自己的心魔，这是一种高度的自由。能控制自己的心魔，都不是一般人。一个人一旦戒色有修为，他就可以控制邪念，也就是降服念头了。这是多么了不起的成就，实际上，念头不是降服的，是日日不断的洗脑，以及帮助其他人戒色而做到的。
- (5) 自利利他，自度度人。

如果您想戒掉邪淫，一个是多看戒色视频，一个是不断的拯救其他人，宣传戒色思想。其实，变现、营销也是如此，很多人看了我的文章和视频后加我微信，加我的社群，深入学习，不少人彻底戒色。都是自利利他，先

度人，后度己，结果发现自己得救了。本欲度众生，反被众生度，就是这个原理。

(6) 修炼一门真本事。

比如我做电子商务十多年，成为这个领域的专业人士。就可以为自己、为家人创造财富，努力奋斗。不断的获得更大的收益。同时为合作伙伴们努力奋斗，让伙伴们变得越来越富有。

25、别说你不行。

要立刻行动，不断的做好所从事的工作，早起早睡，锻炼身体，学习戒色知识，晚上 10 点准时睡觉，把自己修炼成自律的超人。

26、大量学习戒色视频和文章。

日拱一卒，日日不断，滴水穿石。拉黑所有性感美女，但是正经女人除外，毕竟你还需要成家对不对？记住，无论她是干啥的，只要是搞擦边、搞色情就一律拉黑，避免自己意淫。断绝一切淫媒。

27、决心戒色，不要忽悠自己。

既然决定戒色，那就要获得成就。当一个人真正进入清净境界，感觉到这个境界非常好，非常妙，就对肉体的欲望变小了，SY那是一种低级的欲望。您之所以被低级的欲望控制，是因为没有享受过高级的快乐。

28、戒色，要天天学习，天天宣传。

三天打鱼，二天晒网，就注定失败。时不时色魔会找你，到时破戒就后悔莫及。学习就是给色魔加一道屏障。还有得病的人更容易破戒，越弱越想撸。记住，无论自己戒了多久，都不要大意，淫媒要断绝。

29、戒色能增加抵抗力。

人得病的时候，抵抗力弱，一弱就会破戒。戒色，从意识，潜意识去戒。早起早睡，锻炼身体，非常的自律。努力工作，竭尽全力的工作。但是，还是要小心，当一个人戒到一定的程度，就以为自己大功告成，或者沾沾自喜了，开始看些不该看的淫媒，那么必然会破戒。戒色之路，是要每天都要学习和宣传的。戒色之路，只有日拱一卒、日日不断、滴水穿石，一直而终身从之，才能变成一个高人。

30、戒色，恢复精气神。

配合早起早睡，锻炼身体，饮食清淡，这样才能快速恢复精气神，然后无论学习还是工作，有如神助。好好保护身体，认真学习赚钱技能，也就可以获得更大的财富。

31、戒色，都是一年起步的。

最少也是百日筑基，少了 100 天都是没什么用的。我讲课的时候，提到了

戒色，然后很多傻逼就说，我戒色 3 年了，我戒色 5 年了。这些傻逼，真是认知上有缺陷。就这么说吧，这玩意我学了很 7 年。到现在，才算刚刚入门。您不是戒色 5 年，您是无能，单身了 5 年，您是穷。理解吗？您是没本事。您是被迫单身了 5 年，没人喜欢您。不是您戒色了 5 年。一个真正戒色 5 年的人，一定是一个富足的人，才不用来听课，理解不？这个人精气神饱满，才思敏捷，做啥都能轻易成功，犹如修炼出来三昧真火。

32、邪淫对人的影响是毁灭性的。

人的大脑总想裤裆里的事情，整个人精气就下堕。发泄完毕，整个人的精气神就被掏走了，长此以往，几天一次，人的精气神大量被掏走，脑袋不再灵活，聚精会神更是不可能。只有彻底的保护自己的意识，潜意识，才能彻底的保护自己的精气神，才能充足，这样的人才思敏捷，工作才能努力，而且能聚精会神，不会累。配合绝对做到早起早睡，锻炼身体，吃好喝好。心情愉悦，然后努力的工作，阅读，学习，竭尽全力的做自己的事业，增加自己的财富，身体舒服，财富增长，智慧增长，这样的人更快乐。

33、不戒色不能入道，以戒入道。

佛教修行有次递，就是“戒定慧”。以戒入道是现代人最合适的法门。

34、好色之人毁一生。

他的所有精气神都被色魔给吸走了，就问他还能干啥？

35、越看越色。

用手机去看美女，看她们搔首弄姿，看这些东西，极大的耗费自己的精气神，以及动摇自己的意志力，导致邪念丛生，色欲泛滥，哪里还有什么心思去学习和工作？

36、戒色大师。

他们一定不看黄、不熬夜、不意淫、断绝淫媒，并且竭尽全力的工作。找到自己热爱的工作，疯狂的学习，竭尽全力的赚钱去改善生活。

37、你的身体价值百万。

很多企业家英年早逝，为什么？就是没有保养好自己的身体，他赚的钱还有意义吗？对一个人来说，健康是 1，后面的 0 才有意义。别把自己健康的身体给撸废了。早起早睡，彻底戒色，锻炼身体，努力工作，情绪都好，人才能真正好起来。

38、戒色的核心。

删除一切淫媒，早起早睡，锻炼身体，每天学习戒色知识，以强化自己的潜意识。然后集中精力去学习和工作。

39、所有伟大的圣人，他们都有戒律。

所有伟大的组织都是这样，已戒入道。早年的时候我并不明白这些。我研究了多年，也没明白，到如今，我真正的做到了身体力行。我发现我得到了极大的快乐。最直接的，就是精气神直接变强，而且人的头脑变得灵活，精力极度旺盛，这非常有利于我阅读、思考、写作。然后，日日不断的习戒色知识，也让我专注于工作，并且早起早睡，愿意锻炼身体。戒色让我进步突飞猛进。我要长此以往，彻底，完全的从意识、潜意识层面戒色。然后，我把戒色项目做到极致，日日不断的重复，日拱一卒，这方面我必须成为顶级专家。

40、没有精力，做不成事。

精力不好的人，做不成任何事。身体不好的人，做不成任何事。做企业，做视频，写作，都需要大量的精力。所以，戒色尤为重要。早起早睡，锻炼身体尤为重要，不要邪淫，尤为重要。

41、戒色+早睡早起+健身+赚钱。

你每天所需要做的事就这四样，别的都不是重点。只要坚持 5 年，你一定非常牛逼。这也是快速恢复精气神的绝招。这几条加起来，比参禅打坐都牛逼，谁做到谁受益。

42、每天必须学习戒色知识。

你每天除了努力的工作，健康，多积累财富。闲暇时间就用来学习和宣传

戒色知识，度人者度己。

43、早睡早起，然后猛干工作，没有时间邪淫。

你会 SY、意淫，就是因为你太闲了，你只有让自己忙起来才没有精力去邪淫。

44、戒色的人，懂得延迟满足。

要知道这东西只是几秒钟的快乐，会损失精气神，造成自己事业的巨大损失。所以高明的人，为了追求大快乐是愿意克制自己，并且学习让欲望变得没有，把肾精变成工作的动力、学习的动力。

45、我只有一件事，把戒色项目做大做强。

既能传播正能量，又能赚到钱，那是很快乐的，其他的事情都没有这个快乐。

欢迎兄弟们加入我的【戒学社群】，一起做戒色项目。当然，戒色、早睡、锻炼身体，这是真正的修行，这个东西也快乐无比。特别是早睡+戒色，是能够快速恢复受损的身体。外加一点锻炼身体，以及努力工作。

46、晚上遗精。

梦中确实不好戒。方法也有，早上要早点起床，因为早上大脑皮层活跃，容易做春梦。另外，晚上必须早睡，要想睡眠质量好，我们要适当的运动。

我采取的是快走 8000 步策略。睡前还要做固肾功，来加强固精的作用。

47、戒色，精力旺盛。

戒色能保证自己的精力旺盛，整个人的状态、面孔、皮肤、精力都会大幅度提升。越戒色越强壮，手心、脚心发热、有温度，人的力量感增强，自信心，控制力增强，精力极度旺盛，可以一天到晚工作。并且由于身体极度健康，精气神充沛，恢复能力极强，以前我看电脑几小时就眼睛疼，但是戒色过后，精力充沛了，一天到晚玩电脑，都不会眼睛疼，恢复功能极强。戒色，早睡，锻炼身体，努力工作，积累财富，才思敏捷，才能真正上道，彻底戒色的人能明白我讲的这些好处多大。

48、戒色，非常牛逼。

很多蠢货说，没有女人要那么多财富、事业干啥？有什么意思？我作个比喻：找女人犹如吃普通饭菜，而戒色，让您生活在美味佳肴中。只是，戒色需要百日筑基，也就是需要延迟满足，而且需要真功夫，戒掉意识，潜意识。再举个例子：找女人，犹如简简单单的中产阶级买套房子过日子，自然是高兴，但是也被各种各样的压力压的非常难受，比如女人要的，以及银行要的。但是，戒色积累过后，您就进入千万富翁、亿万富翁，大富大贵的行列。银行卡上有一大串数字您根本用不完。没有达到百日筑基的人根本不可能理解我说的这些东西。

49、戒色主要是修心。

把所有的淫媒环节、以及念头都砍掉。每天学习戒色知识，以深入到潜意识。心灵美了，身体也会变美。内在丰盛，外在富足。

50、健康的宝贵，时间的宝贵。

精力充沛，才能一日千里，头脑灵敏，做事的速度非常快，写文章、做视频，才思敏捷，精力充沛，阅读才能深入。坚持戒色，学习戒色，爱上戒色，以戒为师。认真戒，彻底戒，独立自主，不跟傻子玩，不让垃圾人靠近自己。要有头脑，知道是非常识，远离低级人。不断培养赚钱能力，建立自己的社会地位，以及财富地位。

51、戒色就是控制念头。

你控制不了自己的念头、欲望，就会破戒，堕入地狱，与色魔共舞。戒色就是保精，犹如保护自己的财富一样重要。控制不了自己的欲望，金钱就会丢失，肾精也会流光。

52、戒色要有激情。

早睡早起，锻炼身体，热爱工作，热爱阅读，热爱文字，热爱传统文化，只做自己最热爱的事情，只做对自己最有好处的事情，生活过得充满激情。

53、几秒的快感，真的有意思吗？

人类的基因让您去执行快感。而快感只有几秒钟，带来的负能量却是非常巨大的。一个人保住精，就能精力旺盛，才思敏捷，以及头脑灵活，可以奋力工作，热爱工作，热爱生活。可以养护心脏，以及心肝脾肺肾。健康的身体才是大财富。

54、戒色动力十足。

配合早起早睡，锻炼身体，潜意识，意识及灵魂干净，人就动力十足，这样每天都活在大快乐之中。精力旺盛，精气神充足，自己的脚底板以及手心都发热，阳气十足，信心十足，怎么工作都不累，怎么看电脑都不累。做啥都猛，这样的人生才是最强的人生。蹭着年轻，努力工作，积累财富，一辈子的幸福也有了。

55、我为什么戒色？

因为我想精力旺盛，活得健康长久，我为什么要努力工作？因为我想把【戒学社群】，把公司建立好，我想帮十万个兄弟戒色，一边戒色一边创业，一起获得大财富。因为我们付出了价值，就应该获得财富。我们想拥有巨额的财富，我想带着兄弟们，过上富足的生活。

56、戒色，头脑清晰。

让我的意识，潜意识清净，然后是阅读自己最喜欢的书籍，杜绝对性美女，这是在浪费时间，浪费生命，一起来做戒色项目，把【戒学社群】做大做强

强。帮助他人戒色的同时把单子拉起来，一起创富，让家人过上好生活！

57、我是一个财务健康的人。

我创业 13 了，积累了一定的财富。所以我有时间，有智慧做戒色项目。每天的事情就是：早起早睡，锻炼身体，努力工作，阅读自己最热爱的书籍，写作自己最热爱的文章和视频。我喜欢我的工作，可以预见，我的收入会大幅度提高。跟着我的铁粉们，你们的收入也会大幅度提高。我要小心的是一些坏人、恶人、垃圾人，以及一些蠢货融入我的生活，我不喜欢笨人，我更没有时间去调教任何一个蠢货的头脑。因为我要建立我的精神宝库，也很难，精力有限。我不愿意一个性感美女毁掉我的事业，我的精神，我的人生。我只想要做事强的人、厉害的、聪明的、优秀的人与我合作，一起做戒色项目，把【戒学社群】做到全国 NO. 1。你要有情商，我只要强悍的人，因为我的时间是非常宝贵的。

58、强调戒色的核心。

不看淫媒，全部拉黑，避免看见性感美女，无论是现实还是网络上，杜绝一切色源，避免意淫，这不是占便宜，这是在自杀。

59、戒色，精力旺盛。

我现在的感觉就是：才思敏捷，头脑灵敏，一天到晚死磕工作，也不会感觉有一点点累。长时间看电脑，一点也不眼睛疼、痛苦，浑身上下都是劲。

然后配合健身器材，把肌肉都练出来，敲打键盘、写文章更是如鱼得水。五脏六腑都安稳，不会像以前那样拉稀了。

60、戒色，斩杀色魔。

所有淫荡的念头，淫媒全部斩杀掉。把色魔永远的封印起来，不能让她跑出来害我。不要跟性感女人聊天，避免自己意淫。

61、戒色，拥有财富。

把所有的精力用在创造财富，积累财富上面。根本没有空去 SY，这是太低级趣味了。一个人的财富是他的精气神的外显，我的精神棒极了！

62、戒色，大道至简。

保持清净意识，潜意识，断绝淫媒，这几招一上，人的精力就会倍增。整个人精气神旺了，财富不旺都难。一天到晚读书、写作、工作、看电脑都不觉得累。精力非常旺盛，感觉自己无人能敌。头脑灵活，才思敏捷，随便猛干。谁做到谁知道我说的非常牛逼。如果用来做视频，写文章，简直是一日千里，如入无人之境界。

63、戒色，创业赚钱。

每天研究怎么创业，怎么合理合法的赚钱。【戒学社群】定位：有钱人的群体，老板、企业家、富翁及有志青年。只有戒色，才能保持精力极度旺

盛，头脑灵活，才思敏捷，一天到晚疯狂的干活也不累。只有这样才能把社群做大做强。

64、戒色，交好运。

认真学习戒色知识，宣传戒色，壮大【戒学社群】。这个项目可以改变我们的命运，让我们变得越来越强大。

65、戒色，保持正能量。

邪淫会让你的思维、头脑、意识、潜意识，都一直在积累负能量，最后压垮自己的人生。

66、戒色，更加自信。

心灵清净，意识，潜意识清净。念头正了，晚上不会遗精。头脑灵活，才思敏捷。配合早起早睡，锻炼身体，努力工作，积累财富的速度增加。自信心增强。特别是男人，会极大的增强自信心，因为这是自然规律。

67、戒色，高能量。

男人有强烈的欲望，身体越健康的，越是禁欲的男人，就有越强烈的欲望，因为势能被垒高了，这是种高能量状态。这时候，就要随时随地的保持清净，不能看淫媒，以及淫荡的念头，否则，就会被色魔打败，最后泄精，缴精投降。戒色的人都是越戒越小心谨慎，加强学习。无论在任何一个领

域，当这个人成了高手过后，都不能掉以轻心，反而要加紧学习，只有半灌水，没水平的人，什么都不懂的人，才晃荡。

68、不懂戒色的好处。

都是人云亦云，也根本没有入这个道，更不能谈到初窥门径，以及登堂入室。我个人，能够达到清净，意识，潜意识，梦中都不会意淫。配合早起早睡，锻炼身体，努力工作，整个人才思敏捷，头脑灵活，精力旺盛。我现在，一天到晚玩电脑，眼睛都不疼，不流泪，可以说整个人非常舒服。彻底，完全的心戒，意念戒，断出一切淫媒，一切淫念及时斩杀。这种状态，简直好极了。已经有几十年没有进入这种绝对爽的感觉，这种状态，绝对是通神状态，人的自信心大增，而且整个人精气神都爽极了。这就是戒色初窥门径，正在登堂入室的感觉。网络上，很多半吊子，什么都不懂，胡言乱语，有的说，不用戒色，有的说，戒色有害，我是实证，您们只是嘴炮，胡说八道，误导大家，您们这帮垃圾，我只能诅咒您们下地狱了。另外，其他正在戒色的人要坚定信心，我讲的真实不虚，我是实证者，我是修炼了多年，才达到初窥门径，爽得很，但是我知道我一定会登堂入室，因为，进入初窥门径了，接下来登堂入室就水到渠成了。当然，我要防止自己开小差，每天都加强学习。我给其他戒色路上的修行者保证，这是真的超级有益的事情，就看您能不能初窥门径吧。有些人一直戒色，但是从未入门，然后还受到这些半吊子，邪恶的人蛊惑，对您是有害的。

69、真戒色的人，舍不得破坏自己的道场，人的精气神就是道场。

70、年轻人邪淫的后果。

(1) 脑力衰退。

(2) 记忆力下降。

(3) 身体素质变差。

(4) 没办法集中精力工作。

(5) 看一会电脑，手机就累，眼睛疼，是因为精不够了。像我这种戒色之人，可以从早上 6 点，干到晚上 9 点，一天十几个小时用电脑，眼睛也非常清爽。根本一点受累的感觉都没有。

(6) 一旦一个人的精力充沛，则根本不用按摩，也不用舒筋活脉。整个人的筋脉自然畅通。而如果一个人精少，他根本就鼓不起来，他经常需按摩，舒筋活脉，否则他整个人都不舒服，这都是精气神衰退的表征。

71、彻底戒色，开创事业。

彻底的戒色，进入清净境界，有自信心，然后努力工作，才思敏捷，头脑灵活，工作效率极高，配合早起早睡，锻炼身体，聚焦，集中优势兵力创业，必定成就一番事业，这样的状态，工作 5 年，就可以安身立命，财务自由了。深入学习的人，尽量少看图片和视频，要多看文章和书籍。应该一天到晚看视频，对眼睛损伤很大的。看戒色书籍，让我变得精力旺盛，

自信心暴增。我一定可以成就伟大的事业，壮大【戒学社群】，让兄弟们跟着我赚大钱。

72、戒色，容貌变好了。

自从戒色后，自己的皮肤变好了，黑眼圈没了，眼珠变黑，鼻炎也康复了，精力旺盛，才思敏捷，头脑灵活，工作效率高，而且极度喜欢工作。

73、精足，则生龙活虎。

精少，萎靡不振。戒色，配合早起早睡，锻炼身体，精力旺盛，勤奋工作，不断的增加自己的财富，人生就会幸福与富足。

74、戒色的目的是什么？

恢复到少年时代，漏精之前的体力、精力，以及头脑灵活度。我的实证是，由于戒色+早起早睡，锻炼身体，我可以从早上用电脑，一直到晚上，十几个小时，眼睛都不疼。黑眼圈完全消失，彻底的消失。整个人的精力，精神状态非常好。这明显就是戒色+早起早睡，锻炼身体的功劳。集中精力工作，以及正确的价值观。大幅度提高收入，财富是一种想象力，如果自己脑袋里都是色欲，手机上都是淫媒，则哪里有功夫努力工作。身体好，努力工作，头脑清净，自信心暴增，我相信未来是美好的。戒色可以彻底让一个人走向正能量。

75、邪淫的后果。

- (1) 脑髓下流。精力不足。反应迟钝，各种各样的病都来了。
- (2) 没办法集中精力工作。
- (3) 眼珠子变黄，变得浑浊。
- (4) 由于我彻底的，完全的戒色，戒除淫媒，戒除意淫，意识，潜意识都戒除。我的精神非常好，一天到晚工作十几个小时，猛干都有劲。而且我一直用电脑，每天十几个小时，眼睛一点问题都没，并且，我的眼珠变黑了，没有黑眼圈，精神好得不得了。怎么用都用不完的精力。一天写作几万字，跟玩一样，毫无压力。
- (5) 我配合早起早睡，锻炼身体，努力工作，我的财富在不断的增长。
- (6) 而且我找到了我所爱，爱国学和佛学。现在算是找到真爱了。我把整个社群的业务，以及知识都串联起来。协同效应，我相信社群的发展会变得越来越好。

76、邪淫，肾功能出问题。

看黄色的东西，身体就会出现非常大的问题，各种毛病都来了。要避免看黄色的东西，要避免邪淫的东西，好好学习戒色知识、戒邪淫，因为 SY 会导致肾脏病变和前列腺炎。

77、戒色可以变现。

戒色是个大市场，我们可以吸引流量，然后变现。就是教别人戒色的同时，

合理的收取服务费，是天经地义的事。我创建的【戒学社群】，就是一个变现的平台，大家加入社群之后，不仅自己能够戒除邪淫，而且还能够在帮助别人戒除邪淫的同时赚到钱。这是一个非常好的项目。

78、不要有偏见，宣传戒色是正能量。

所以我要大量的学习戒色知识，为社群内的客户解决问题。大家只要做前端的事，引流，成交，加入社群后就由我来授课交付。我这一生做的事：解决社群问题，以及戒色，养生，锻炼身体的问题。社群变现主要是解决财富问题，其他问题，我就没有精力去解决了。

79、美女让你堕落。

避免自己去看前凸后翘的大美女。避免有淫媒介入。每天必须写作戒色文章，做戒色视频。戒色，早起早睡，锻炼身体，努力工作，意识，潜意识，梦中清净。绝对不能邪淫，那是自寻死路。

80、戒色，疯狂工作。

一天到晚用电脑十几个小时，眼睛一点事都没有，头脑灵活，精力极度旺盛，一天随随便便原创几千上万字就跟玩似的。做自己爱的工作、爱的事业，为自己的人生负责任。

81、彻底戒色。

根本不需要去按摩店，肾精亏空的人，身体才没有办法生龙活虎，需要按摩疏通经脉。一旦人的肾精充足，整个身体充满了活力。腿脚，以及身体自然疏通，颈椎病自然就好。五脏六腑得以滋润，也不会拉稀，身体阳气足，拉屎就是小时候的那种形状。而身体阳气亏空的人，拉出来的都是散乱的。精少的人短命，身体不好，没有精神，整个人枯萎，没有前途。

82、不戒邪淫，终将是个废物。

无论你有多牛逼，色关不过，终将是个废物。

83、戒色，好状态。

- (1) 精足的人，无论如何工作都不累。
- (2) 无论如何玩电脑都不会眼睛疼。
- (3) 眼珠变黑变大，眼睛变大。好色者，眼睛会越来越小，眼珠会越来越黄，小，无神。好色，精气神不足的人，做什么都累，做一点都累，玩会手机，电脑就眼睛疼。
- (4) 精气神不足的人，漏精太厉害。怎么休息都没用。精足的人，即便是非常累，一个打盹，立刻生龙活虎。
- (5) 我是彻底的戒色实践者。这些都是我的实证体会对比。真实不虚，给有缘人听从。

84、精力管理。

有些书籍写精力管理，那是因为你精少才想出来写什么精力管理。说您为什么疲惫，然后教这些人精力管理。东搞西搞的，这些垃圾人，我告诉您，就一招：彻底的戒色，意识，潜意识，不要漏精，然后早起早睡，锻炼身体。只要这 3 点做到了，一天到晚狂飙，狂暴式工作，都没有任何问题。随便如何累，都没有任何问题，精力旺盛得很，越早明白这个，越牛逼。我是实证者。随便如何工作，写作，阅读，一日千里。根本不可能累，而且，人也根本不需要按摩，舒筋活脉。因为精足，整个身体，奇经八脉自动打通，肉体与精神上，思考上头脑上都没有疲惫感，一旦精足，晚上睡觉，是深度睡眠。

85、精足志坚。

精足的人，手脚心都发热，发烫，能感觉到自己的气息到了手掌心，脚心，发烫，但是，请注意，这种精足发烫，并不会让人不舒服，即便是在夏天酷热的环境下，手脚心，发烫，也会感到很舒服，即便是汗流浃背，人也能感觉到一丝丝凉爽。这就是精足的体验，精足与漏精严重的人，生活在两个世界，其体力，精力，身体感知都是两个世界。想想您小时候，一眼能透过整个山林，这就是童子功。即便是再炎热的夏天，您在大马路上行走，也感觉不到有丝毫的痛苦，这就是童子功，相反，能欣赏自然，感觉快乐，这就是身体不虚的真相。成年人好色，很多东西都丢掉了。如果开始彻底的戒色，进入百日筑基阶段，然后，进入完全戒色的境界，很多东西会恢复。我不确定能不能恢复到童子功之前。但是我个人感觉，戒色后，

我的头脑，身体，整个人的精力大幅度提升。无论如何工作，我都感觉不到累了。而且整个人的情绪稳定，可以开启狂暴模式，用眼阶段，完全不累。实际上，我戒色也仅仅是初窥门径，正在登堂入室中，我相信，随着我不断学习戒色知识，后面我一定可以登堂入室，达到更高的境界。配合我的阅历，学到的智慧，我的能力绝对会越来越强。

86、戒色，自律。

戒色的人的自控力就很强，自信心也会越来越强。精力极度旺盛，干啥都得心应手。戒色可以大幅度提高一个人的自信心，而且能行为控制，能控制自己欲望过后，人会有极强的意志力与自信心。

87、戒色，变强悍。

戒色，可以活在别的想象之外。猛男一个，胆子大的要命。以前有些社恐，现在是让别人见了我社恐，当然我不去害人。

88、保精的好处。

- (1) 神采奕奕。
- (2) 精气神饱满，精力旺盛，头脑清晰，思维敏捷，无论如何工作都不累。可以说，我从早到晚，不断的狂暴式的阅读、写作，一天几万字，一点都不累。简直是有如神助。
- (3) 一天到晚看电脑，十几个小时，眼睛一点不适应的感觉都没有，也

不疼。

(4) 心里特别高兴，状态特别好，即便是夏天，酷热，我根本不需要空调，汗流浃背，心里也非常爽。手心，脚心发烫，是阳气充足的感觉，绝对没有不适应的感觉。也就是在酷热+手脚心发烫中，都感觉非常爽。

(5) 精足的人运动，根本没有不适应的感觉，猛干就行，就算很累，也觉身体能支撑，非常奇特的感觉，这是精亏的人永远也感觉不到的。

(6) 绝对没有腰酸背痛的感觉，而泄精，就会有不适的感觉。

(7) 非常喜欢这个世界，努力工作，并且自控力变得非常强悍，知道什么该看，什么不该看，努力工作，能控制自己的念头、思想、意识、潜意识 甚至控梦。

(8) 精足，彻底戒色这种状态，不是一般人能理解，享受得到的。我多年以来，持续努力学习，到如今，才算初窥门径，希望我登堂入室。

89、戒色，六根清净。

(1) 网络上，视频，直播，图片，所有平台，大量充斥着擦边色情，要及时拉黑。

(2) 避免擦边色情入侵自己的意识，潜意识，以及梦中，让自己漏精。

(3) 到处都是地狱众生，不要看，小心为妙。六根必须清净，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。不要相信自己能对抗妖魔鬼怪，没有人可以对抗，都是骗人的，他们来了，您必定失败，唯一的方法，就是屏蔽她们，敬而远之。

90、戒色，水滴石穿。

- (1) 日日不断的戒除意淫，淫媒，意识+潜意识。
- (2) 戒到一定的时候，不要以为看美女，黄图，感觉自己能控制，这时候，最容易破戒，因为戒色过后人有定力产生，意志力坚定，导致以为自己很牛逼，就去看美女，看黄图，这是在勾引色魔，最终会导致破戒。
- (3) 戒色的核心，就是把意识，潜意识，以及淫媒全部戒掉，不接触。认真学习一门技术，比如做戒色项目，帮助别人戒色，或者找到一个核心业务，努力的干，积累财富，理解人性，不要被人坑，好好做自己。

91、戒色，禁区。

- (1) 绝对不意淫。
- (2) 绝对不接触淫媒。
- (3) 绝对不行淫，不谈论。

92、戒色，沐浴阳光。

早上 6 点起床，多晒太阳。彻底的，完全的戒色，戒除淫媒，意识清净，就能一天充满活力。

93、邪淫的果报。

- (1) 邪淫的人眼神猥琐，坏，恶。
- (2) 邪淫是造恶业，会让人带来恶果和灾祸。

- (3) 意识，潜意识，以及梦中都邪恶。
- (4) 大幅度降低人的福报、寿命和能量。
- (5) 诸事不顺。

94、好色，智力低下。

中医讲：肾上通于脑。肾精流干了，等于脑髓流干了，因此就变得愚蠢。

95、戒色，创业。

- (1) 竭尽全力的戒除意淫，意识，潜意识。
- (2) 早起早睡，锻炼身体。
- (3) 竭尽全力的学习，工作，热爱巴菲特、查理芒格、罗伯特清琦、马云、张一鸣，热爱中国传统文化。努力工作，认真工作，拼命工作。
- (4) 理智，本分，平常心，老老实实做人，不懂不做，不借，不做杠杆，只做自己最懂的事情。
- (5) 热爱自己的事业，热爱自己的兴趣，发挥自己的特长、擅长，努力奋斗。

96、戒色，创造价值。

- (1) 竭尽全力的戒掉淫媒，潜意识，意识，梦中，都要讨厌各种各样的邪淫。
- (2) 早起早睡，锻炼身体，努力工作，明确自己的定位。

(3) 提升自己，爱自己，热爱自己的生活，人生不易，人生苦短，尽可能让自己富贵，尽可能让自己的收入越来越高。成为一个非常厉害的 IP，能变现的创业者。

(4) 日日不断的优化自己，热爱自己的热爱，对自己感兴趣的书籍、人物、以及业务，猛干热爱自己的热爱，热爱自己的兴趣。

(5) 只做最有价值的事情。

97、戒色一年起步。

彻底的戒心、戒意淫、意识、潜意识，彻底的、完全戒除。然后努力工作，竭尽全力的奋斗，唯有如此，才能真正变成宝贵的人。

98、戒色是实证，不要光说不练。

没有实践就没有发言权！这不是认知，也不是您认为。我看到很多毫无建树和实战经验的人，用认知来谈戒色，就是特别搞笑。一个是实修，一个 是认识、思考，完全是两码事。

99、戒色，否则变废物。

- (1) 好色的人脑髓下流。
- (2) 您排出去的是身体里最宝贵的精。
- (3) 精气神都跟着排出去了。
- (4) 脑力不够用，思维混沌，您就不会聪明了。

(5) 高中之前，我比较聪明，很阳光，后来开始天天熬夜，打游戏，于是我就变笨了。所以我现在干不了科学技术，也是根据我的脑力下降有关系。

(6) 人要戒色，保精，早起早睡，锻炼身体，脑力非常牛逼，才可以不断的工作，为自己创造巨大的财富。

100、戒色，就是不断洗脑。

大家都洗过衣服，其实洗脑和洗衣服的原理是相通的，大脑里的思想脏了，行为就脏了，脑控制手，所以不要讲什么“剁手”，关键是要看到大脑里的思想脏了，那怎么才能恢复干净呢，那就必须通过“洗脑”！大量的洗脑！反复的洗脑！彻底的洗脑！必须彻底清洗掉黄脑，把黄脑洗白，就像一件衬衫黑了，要重新洗白。要彻底洗干净就必须加大强度，一遍遍地洗，反复地洗，当强度达到时，效果就出来了，那时就可以很轻松地战胜 SY 和 YY 了，到时候完全就是脱胎换骨的蜕变，彻底告别那个邪淫龌龊的自己。一定要日日不断的学习。比如我，日日不断的学习戒色知识，把他的思想嚼碎了，内化了。做对的事情，把事情做对，不与不好的人交往，认真真做自己的事情，一点点的打磨自己的事业。

方宇在此感谢您的阅读！戒色并非简单之事，人是环境的产物，我们需要一个正能量的圈子来相互影响、相互鼓励，如此戒色终会成功。加油！

戒除色瘾 · 改变命运

2024 版 A

想要高效学习核心方法:《国学戒色读书会》、加入【戒学社群】。

请加 V 咨询: fy30111

戒色读书会

门槛费: 398 (1年)

- 1、进入戒色读书会社群
- 2、每天11:00听内部老师讲戒色直播课
- 3、附送一本实体纸质书籍 (多选一)
- 4、浸泡式学习国学思想以及戒色课程