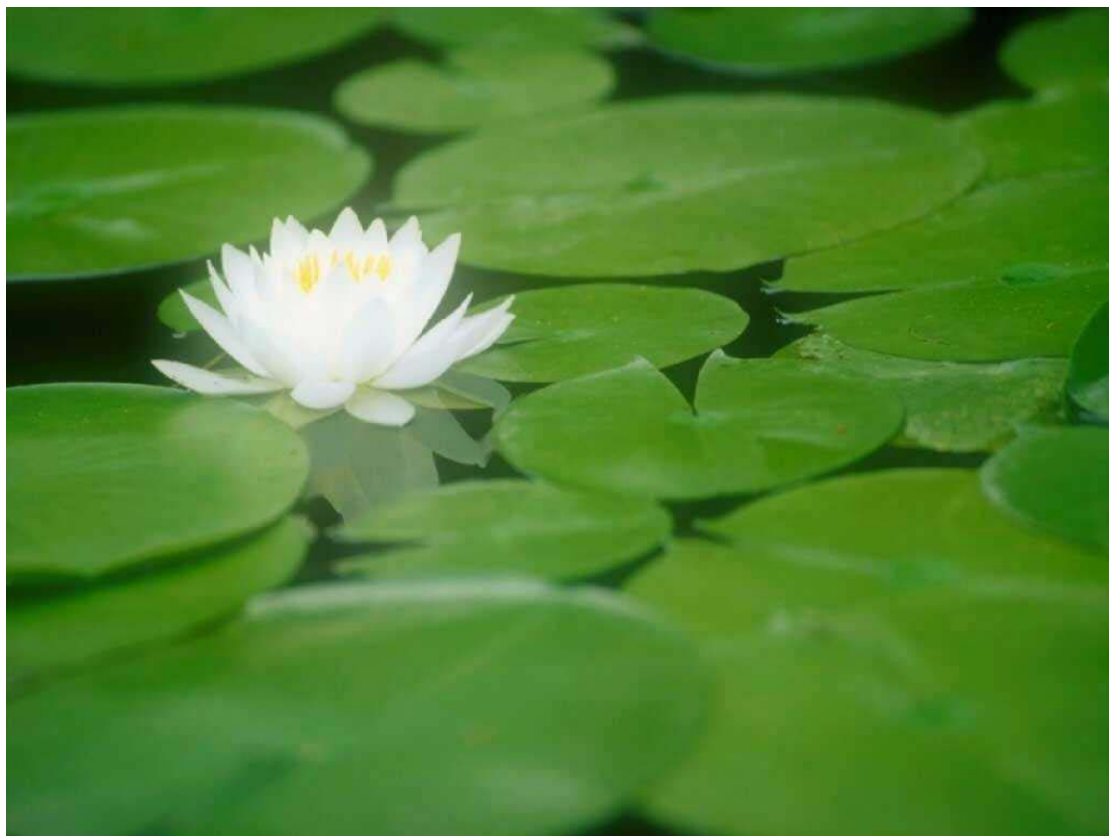




让生命恢复纯净

戒邪淫必读

让生命恢复纯净

——改恶习转命运实录

目 录

一、 财运篇.....	3
戒淫一年来的福报.....	3
邪淫与运气.....	5
佛菩萨给了我第二次生命.....	6
我是这样戒除邪淫的.....	8
我成功的戒除邪淫.....	9
淫欲损财福 戒淫得万报.....	10
二、 考运功名篇.....	11
发生在我身上的事.....	11
戒与不戒两个样.....	12
出乎预料的结果.....	14
戒手淫，你我都能！.....	14
戒淫后，我长到了一米八零——一个留学生的戒淫经历.....	16
戒淫一月后成绩提高了.....	17
戒手淫一年了.....	18
三、 转弱为强篇.....	20
快半年了，很轻松！.....	20
戒邪淫后 福慧双增.....	22
戒淫半年来的感受经验总结.....	23
我戒邪淫的体会.....	24
四、 逢凶化吉篇.....	25
戒邪淫救了我的命.....	25
偶尔的一次抗拒淫欲，救了我的命.....	27
五、 情缘篇.....	28
戒邪淫一年的体会.....	28
我是如何摆脱同性恋的.....	29
六、 心境篇.....	31
走出性幻想魔窟的摧残.....	31
从黑暗到光明.....	34
一位高材生的沦落和重生.....	35
我戒邪淫两个月后的体会.....	37
回归清净本性！.....	38
七、 体会篇.....	40
戒邪淫报告.....	40
致发心戒邪淫的同修的一封信.....	42

戒邪淫心得.....	44
写在成功戒邪淫半年后.....	45
四十六年的人生，我的戒邪淫体会.....	48
我如何成功戒邪淫.....	50
八、综合篇.....	52
戒烟酒邪淫五年的真实感受.....	52
戒邪淫后的成果.....	59
戒除SY后 我的福报	59
我取得了很好的效果.....	60
戒除邪淫后的五个变化.....	61
我以我的生命轨迹实证袁了凡所言真实不虚.....	62
戒淫邪后的感受.....	65
戒淫后的“好感”	65
佛菩萨不会抛弃真忏悔弟子.....	67

一、财运篇

戒淫一年来的福报

作者：一了百了

曾经在戒邪淫网写过一篇淫邪对我造成各种各样损害的文章。其实在写那篇文章时，我已经开始在戒除淫邪。而激发起我戒淫邪的是今年1月1日同学聚会时，一班同学都去酒店找了小姐，回来后觉得很恨自己，觉得自己特别丑陋，发誓一定要戒掉淫邪。算起来到现在，也大概有一年左右的光景了。感触良多。特此将其中一些感受写出来，希望与各位共勉。

首先我要说的是，在戒除淫邪的这一年来，是我三十多岁的人生最幸福最幸运最开心的一年。

我并没有SY的习惯，但一直都深受淫邪所害。年少时已经经常进入色情场所。这导致我的运气一直很差。我的条件并不很差，但却一直都找不到合意的女朋友，看着以前的同学一个个成家立室，自己却还是孤单一个，这种心理很不好受。其它的不如意还有自己因为经常淫邪，染上隐疾，父亲一直的身体都不好，患上精神病。而我的工作一般般，也没有财运。

但自从我立志戒淫邪后，我将所有色情DVD扔掉，今年我没有上过一次色情网站，连一些就算不是色情但可能与之有关的文章图片都一概有意避开，色情场所更是避之不及，平时供奉菩萨，尽可能多念佛。福报很快来临，来得如此之快，连我自己都不敢相信。

首先是因为我上一年帮了公司一事情后，有立功表现，公司奖励了我五万元（以前我知道会有奖励，但绝对没有想过会有这么多），扣除税后，也有四万多元，我这么多年来没有什么积蓄，我就靠着这几万元开始供了一个楼，那感觉真的非常好，觉得自己干了一件天大的事。而一年前我还在为这件事愁眉苦脸的。

年初亲戚帮我介绍一位女孩，我们两人都觉得很满意，前一个月，我们已经结婚了。我的妻子虽然文化水平低了一点，但贤良淑德，相貌端庄，手脚勤快。令我惊喜的是，她也喜欢供奉菩萨，也有念佛。虽然文化低，但人很聪明，教她电脑什么的，学得很快。找份工作也一天就找到了。婚后的生活很美满，而这一切，仅仅在一年前，连想都不敢想，就算想到我终有一天会结婚，也不敢想上天会给我这么一个这样好的女孩子。有必要说多两句的是，虽然夫妻之间的性生活不能算淫邪，但也不能过度和贪恋。而由于我妻子也信佛，所以跟她说起这些，她也表示理解，所以我们的房事也很节制。

今年年中由于在工作中帮了我老板的一个朋友，这个人在老板面前美言我几句，于是我老板立即就跟我加了工资，而且幅度还不少。而他的这个朋友，我当时连见都没见过（他人在美国），我只是帮他向国家申报一些东西，其实整个操作过程也不是很难，都是照章办事而已。加了工资后就一下子解决了我的供楼的紧张状况。

而我的父亲在医院因患有精神病呆了六年，今年由于病情转轻，这个星期天就准备接他出来了，也了却我的一个很大的心结。

上面这几件事是对我个人来说比较大的事，还有一些生活小事，就不在这里详述了。而在以前，上述其中一个任何一件事对我来说都遥遥无期。各位看君，你们应该知道戒淫邪的力量了吧。

回想起来，再看看其它因淫邪而折福的例子，对比我以前的生活，我坚信，这些改变与戒掉淫邪有必要的因果关系。有些初涉佛的人，觉得这种联系有点虚，有点勉强，甚至认为只是碰巧而已，其实大谬。本人不才，但我想，就算我们用一些“科学”的原理也是可以讲得通的。

一个人能够活得幸福，活得开心，很关键的一点就是你要“正”，有“底气”，才会有福气。而一个淫邪的人，其实自己也明知这样不好，但总是忍不住去，然后就陷入一个内疚自责但又故态复萌的恶性循环。这和戒烟的心理一样。试想，一个人老是在自责内疚，能有正气吗？去哪些色情场所，多是些卫生条件恶劣空气污浊之地，不要说你去干苟且之事，就算一个人呆在这些地方，都对身体健康有害。你整天去这些邪气深重的地方，能有正气吗？你看那些小姐，晚上在昏暗的灯光下你觉得她漂亮，但如果你白天看到她们，你会觉得她们其实面容憔悴枯槁无生气，你经常跟她们在一起，能有正气吗？你沉迷色欲图一时快感，由于不是正常的夫妻生活，心理上总有压力，总有顾虑，总有内疚，一个人长期这样能有正气吗？而图了一时快感之后，整天还在想着这些东西，睡眠无规律，精神心态低迷，能有正气吗？没有精神，上班总是心猿意马，应付了事，你在工作上还能有成绩吗？因为精神状态差，你面目可憎，还有良好的人际关系吗？

而且，一个淫邪的人总喜欢和一些也有同好的人聚在一起，整天狎笑畏琐地谈论这些，正气何在？福气何在？

总结一下经验：戒淫邪是一场持久战，有时因为一时很快不想，就会认为其实我戒掉是件很容易的事，反而放松警惕。不知不觉又重犯，我其中也有些反复，总以工作很累，腰很痛，确实需要按摩，想去按摩场所（其实真的想要按摩，你就干脆去盲人按摩店，又正经又有手艺）。注意，心瘾非常难戒！我们每次重犯时都有一些似是而非的借口，总在为自已找借口。但想在往回看，我还算基本成功，其中很重要的一条经验就是，要加强自我暗示。

当你决定戒淫邪后，如果有任何好事发生（就算是一些很细小的好事），你都要暗示自己：你看，戒淫邪就有福报，就是有好处，就是好运。如果碰到一些不好的事，你同样要暗示，这些都是以前淫邪的恶报，一定要尽快戒掉。我就是通过这些自我暗示的方法，同时加紧念佛，要真的对佛有一个坚定的信仰，而不

是将佛当作一个方便之门。只有这样，你才会增强自我约束的能力，才能挺过一些反复期。我想，有些SY的朋友，也可以参考一下。

每个人都有自己的特点，戒除淫邪可能每个人都有适合自己的一套。不可能以一当全。但有一点你要永远记住的是：戒淫邪一定能带来福气！而淫邪一定能导致恶报。为了你自己，甚至为了你的家里人，你的后代，你都要戒掉。其中的因果关系并不虚无缥缈，而是实实在在。更不是某个人碰巧所遇，不是特例，无论是恶报还是福报的例子，在戒邪淫网上已经是比比皆是。

你还在等什么？

邪淫与运气

作者：隐名

今年30岁的我原来是大型外资企业的大区代理商，2002年4月份月收入3—5万人民币是很容易的事情，工作也非常的轻松，一天打几个电话，什么事情都交代下面的业务员去办就可以了。那时候的我每天睡到11点起床，中午吃完饭就和朋友亲戚打麻将，晚饭过后就玩电脑看电影，一直到3—4点才睡。

这种颓废的生活慢慢让我又想起邪淫的念头，于是从看黄片，色情文章，到色情游戏什么都做起来。就从那天开启，我的运气一天比一天的差，事情一天比一天的不顺利。到2004年3月，公司开始变政策，我的收入发生了重大变化，大概1万元左右，工作也比以前的艰苦多了。

这时候的我还没有回过头来，还继续看黄片，完全没有心情去想工作的事情，感觉什么事情都不顺意，人非常的烦躁，经常发脾气，与身边的人都很难相处，在街上看的女人就想邪淫的事情。总之，整个人的心灵都被邪淫占据了，脑袋只有邪淫。而工作、家庭、亲人、朋友、健康、事业，什么都感觉不重要了。

上天看到这样的人，做这样颓废的事情，大家都知道我的后果吧。对了，2004年11月，我的恶运来了，公司政策突然大变，收回我的代理权，要我交出我的市场，给我1950元的固定工资，让我做管理市场的工作。当时的我精神快要崩溃了，同时感觉自己有忧郁症，觉得世界什么都没有永恒，看不到前途，找不到出路，心情每天都是灰沉沉的。

从那天以后，我发现我的恶运是从我看邪淫开启的。我下定决心，戒除邪淫，不看，不想，不听，发誓坚持500天！上天知道这事情，非常的支持我，在我戒邪淫45天的时候，公司突然改变主意，恢复我的代理权，收入也同时恢复到04年初水平。当时来说也相当不错了。于是我坚持戒邪淫，我的运气也一天比一天的好起来了。

在这我非常感谢上天对我的眷顾，没有放弃这个颓废的我。同时我以我的经历告诫大家邪淫是会损害人的命和运，把一个人的外貌，气质，精神，健康搞到一天比一天的糟糕，身边的人也会慢慢一个一个的远离你，遭遇也会一天比一天的差。这样的情况你说谁的心情会好得起来呢。所以，远离邪淫，做一个顶天立地的男子汉，这样上天才会眷顾我们，才会有运走，才会过上幸福快乐的生活。

请常念“南无阿弥陀佛，南无观世音菩萨”，一切重罪皆解脱。

佛菩萨给了我第二次生命

作者：学人

缘起：

我深知邪淫的危害，邪淫的果报也是最惨烈的。一直到今天，十年多时间过去了，自己还承受着邪淫带来的苦果和伤害。我在两年前曾经写了一遍文章，呼吁青少年以我为戒，修身养正，远离邪淫。可是看看现在的电视，互联网，手机，报纸等等所有现代化的媒体工具，到处充斥着黄色和庸俗的内容！这种熏习的力量太大了。在这样恶劣的环境里，即使是学佛人，如果道心还不坚定，也很容易不知不觉随顺习气而堕落。真是可怕啊。

今天是06年头一天。过去的一年，眨眼即过。每到年终，大家都忙着算帐，总结过去的一年，给新的一年定目标，计划。做为一个学佛人来看，新的一年，年龄增长了一岁，也意味着离死亡又进了一步。如果道业没有进步，新年又有什么值得庆贺的呢？

过去的一年，得到佛菩萨的不断加持。没有佛菩萨的加持，绝没有今天的我。我非常感恩。面对新的一年，我发愿尽我的能力宣讲因果，弘扬佛法。所以把我的经历写出来，供养大众，以报佛恩。愿所有众生早日走上觉悟解脱之路！

正文：

我本是罪障深重之人。前世今生造作了无量无边的罪业，何以知道？若知前世因，今生受者是。未学佛之前，邪淫的罪过最重。导致我的健康和事业，都异常的衰弱。前几年，曾经到了山穷水尽，穷困潦倒，失业近一年时间，到一日三餐都无以为继的地步。加上邪淫招致的病苦，贫病交加，苦不堪言。

好在那时已经学佛，知道是自己业障所致。冰冻三尺，非一日之寒。累世的罪业难以一时消除，所以不怨天不怨地，忏悔自己罪过。学习《了凡四训》，尽力改过修善。佛菩萨加持，在我已经坚持不下去的时候，在01年底终于找到了一份可以暂时安身立命的工作。

一晃已经四年过去了。得蒙佛菩萨慈悲加持，我的生活和事业上逐渐好转起来。业余时间听经闻法是最主要的功课。生活盈余下来的钱财几乎全部来布施，护持道场，供养三宝，助印经书，救济贫病，放生。每个月工资基本上用的光光的。自己逐渐感觉到，施比受更快乐。

生命脆弱，我怎么知道死亡究竟哪一天到来呢？一直到目前，我也没有积蓄钱财。可是我得到的更多。佛菩萨的加持更是不可思议。

我找到的工作是搞销售。原来我一直主要搞技术，根本没有太多的销售经验。公司交给我的产品，之前从来没有人卖出去过，在国内也没有一个客户。我只好从头学起，抱着试试看的态度，实在干不下去，只好再换工作吧。一路上，跌跌撞撞，很是辛苦。直到2002年下半年，生意才开张。销售额只有不到10万美金。算一算，还不够一年的费用呢。到了03年，生意才开始有了转机，当年销售达到近50万美金。最重要的是，我们开始有了稳定客户。公司也对我的态度也大为转变。并不看好的业务原来还是很有潜力的。到了04年，靠着稳定的客户，销售业绩维持原状。进入05年后，销售业绩突飞猛进。原来一直把我们拒之于门外的大客户，主动找上门来，跟我们谈生意。一个合同就300多万美金。真是稀里糊涂，到05年年底一年销售额就达到500多万美金。今年春节前，预计还可以签订几个合同，大概也有200多万美金吧。

前几天吃饭时，客户跟我开玩笑，说订单象雪花一样，往我头上砸，把我都忙昏了。我笑笑，没说什么。可是自己心里清楚，这全仗佛菩萨加持。我有什么能力呢？自从做销售以后，一度很自卑，对自己非常没有信心。我智商不高，性格内向，不善谈吐，不善交际，也没有什么关系网。无论从哪一方面看，我都不是做销售的好材料。可是，我的销售业绩在公司里也排上前几位了。我们的业务部从最初我一个人，到现在已经有四个人。如果没有佛菩萨的加持，一切又怎么可能呢？

我罪障深重，命里本来是贫穷多病，常为人轻贱。自从学佛以后，几年来的经历和变化，让我建立起对三宝强烈的信心。我最初学佛修法的动机，是痛感自己身心皆不自在，而欲求增福延寿之果报。所以也一直以有所求之心，努力改过修善。自04年夏天去五台山旅游后，得到一盘杨洪居士弘法光碟。受此影响，开始修大悲咒。每日念颂大悲咒，普门品。逐渐逐渐体悟到观世音菩萨大慈大悲，应声救苦之大愿不可思议。返观自己，修一切善原来还是为了自己的利益，还是念念执着自我，与佛法，与观世音菩萨大愿根本不相应。渐生起惭愧之心。观世音菩萨千处祈求千处应，遂发愿实践观世音菩萨大愿，尽力救度一切苦难众生脱离苦海。工作上，敦伦尽分，尽力不坏佛弟子的形象。生活所节余下来的钱，全部拿去布施。当你发心，尽形寿皈依三宝，佛菩萨的加持不可思议！逐渐感到真的是心想事成。做销售的，面对各种各样的竞争很正常的。但是，每次在关键时刻，自然会发生奇迹般的转机。我并没有费太多心思，生意自然就成了。没有佛菩萨的加持，这又怎么可能呢？

学佛人把生命交给三宝，三宝自然会加持护念。对此我深信不疑。我以生命实践佛法，佛法真实不虚。今天我斗胆把自己的经历写出来，为的是让更多人深信因果。愿更多处在困苦的大众，对佛法生起信心，改造命运，证得菩提！

十年多的时间，我一直承受着邪淫招致来的病苦。这几年，精神衰弱逐渐好转，但莫名其妙的病痛依然经常折磨着我。我深知这是自己宿世和今生恶业累积感得的恶报，所以我平静地接受果报。仰仗佛力加持，我还能够平安地活着，已经很知足了。我很惭愧！自己的习气烦恼依然很重，每天身口意依然在有益无意造作恶业。面对新的一年，我惶惶然。距离死亡又近了一步，可是道业依然不坚。我在佛菩萨面前发誓，尽形寿皈依三宝，以戒为师，永断邪淫，生生世世修菩提道！

将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩！

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不待今生度，更待何生度此身？

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！

南无本师释迦牟尼佛！ 南无西方极乐世界阿弥陀佛！

南无大慈大悲观世音菩萨！

愿以此功德，回向给我的父母！

愿以此功德，回向给过去生生世世有意无意伤害的一切众生，一切冤亲债主，回向给法界一切众生！

愿一切众生蒙佛力加持，破迷开悟，离苦得乐，往生西方净土，不退成佛！

版权归佛陀，欢迎转载。

（完稿于1月3日）

该作者的忏悔文：<http://www.jiexieyin.org/ShowArticle.asp?ArticleID=225>

我是这样戒除邪淫的

作者：nono255

看这篇文章的朋友相信都是想要戒除邪淫。

我的手淫史有十多年，频率非常勤。前列腺炎、肾虚，还有经精神医生诊断，我得上强迫症以及抑郁情结的病，都与手淫和看色情影片有直接关系，命运一塌糊涂。

当我接触佛法后，终于知道什么是对什么是错，终于知道了为什么会这样。

在佛法的帮助下改变了很多，唯有邪淫看色情影片很难戒。在前年身体实在不行了，医生说在手淫要做前列腺手术我怕了，因为做了手术就要丧失性能力了。我还没结婚哪，三代单传啊！于是在佛前发誓：今生永远不看色情影像，不上色情网站，没想到真管用。我发现只要不上色情网站就不会那么冲动，到今天再没上过色情网站没手淫。顺便说一下我戒除邪淫后不光身体恢复了，而且命运也改变了。我以前一无所有，初中没毕业，身体又不好，原以为就这样了，没有前途了。没有想到戒除邪淫后（还有守五戒），命运改变了，因为不邪淫了不结恶缘的缘故。我在一家房屋中介工作，也真神了！别人说一百句也不成，我去了也没说什么，挺简单就谈好了，而且还很愉快。同事也奇怪，为什么同样的话我说出就行呢？其实他们不知道这是不邪淫，守五戒，结的善缘。我宁愿不签单也不坑人。

佛法说的真对啊！没有求不到的，唯心所现，唯识所变啊！你心好你的境就好，你心恶环境就恶。不知不觉几年过去了，回头看我现在不光结婚生子了，而且从一个小店员现在自己开了公司，存款过百万。这在从前做梦也做不到的啊，都是从佛前戒邪淫开始啊。你得真戒才行啊。

我成功的戒除邪淫

作者：amituofu

亲爱的朋友们：

你们好！很早以前我就想到这里来说上两句。目的是给受邪淫缠绕的朋友们一个坚定的信心。因为我就是一个成功的例子。

高中时我就认识到邪淫的危害。我精力不振，学习成绩下降，倒霉的总是我。从没走过好运，对生活一点也没了信心。只感到生活真没意思。我想尽了各种办法想戒除手淫。曾经把自己捆绑在床上。这样我反反复复戒了两三年。但都以失败结束，我也在这里发表过文章，说这是“生命不可承担之重”。呵呵，意思说：手淫是不可能被戒的。那是在坚持了好久又犯错时的感慨。呵呵，现在想来那是傻话。因为在我认识到本网站后。在本网站的帮助下，经过个人的努力我已经成功了。成功后生活顺顺利利。我是同学们中混的较好的一个。现在的我正在努力打造自己的公司。一个不仅是为了赢利，同时也是为了服务于社会的公司。

现在就把我的戒淫心得告诉大家，希望受邪淫困扰的朋友能因此受益。

首先要明白，邪淫是必须要戒的，它对我们的危害太大太大了；

其次，要有坚定的毅力，这是一个持久战；

第三，就是要有方法了，我的方法主要如下（供参考）：

1、每天睡觉时必读《四种清净明海》，平时多读佛经。

2、每天晚上上床前必用凉水洗下身。

3、晚饭尽量少吃，睡觉时也尽量少盖被。

4、我每天都穿运动裤睡觉，防止朦胧状态下手淫，这种带着系腰带的运动裤，倒着穿，就是可以把系的那个疙瘩压在身下，这样朦胧时，我就不可能脱下裤子了，也就无法做那个了。

我主要也就这些方法，希望我的这些话是有用的，因为我最大的乐趣就是能够帮助别人。祝愿你们成功！

淫欲损财福 戒淫得万报

作者：阿一

在下以前多次通过念《地藏经》，使自己的问题比较顺利地解决，但从来没有明确向菩萨求过什么。

有一天看《地藏菩萨灵感录》，内载很多人发愿念《地藏经》治病延寿都如愿，但未看到求财感应。忽然动心想：既然发愿念《地藏经》能求寿，求财应该更没问题。当然另外一方面也是自己觉得钱不够用。于是在菩萨面前发了个愿，念六十部《地藏经》，救一百条生命，求一笔财富。

刚开始念了没有多久，大概有十几部的样子，感应就来，得到了一个非常好的大项目。但此时自己的情欲莫名其妙高涨起来，淫念非常重。有一天到酒吧里玩，忍不住去挑逗女孩子，结果当天和家人吵架，过了一周，项目告吹了。但我还是坚持念完了六十部，并多放生，却没什么动静。不过依仗对地藏菩萨和《地藏经》的信心，我又发愿再念六十部，放一百条生命，而且用六爻算了一下，大吉。才念十部左右，项目又来了，但淫念又重起来。这次我特别注意加以克制，平时都以《准提咒》摄心，并加念一万遍地藏王菩萨名号。白天还好，但晚上一入梦，就有美女过来挑逗，以致漏丹。漏丹之后，欲望又重，苦不堪言，经常使劲掐自己，借助痛苦来清醒。由于克制欲望，脾气也大。但项目还算顺利，就在眼看项目要成功之际，朋友忽然提议去酒吧玩。我由于有上次经验，加上身体原因，坚决不喝酒。但没想到，到酒吧后，一个女孩在身边跳舞，看到她的舞姿，欲望一下子窜起来，便要朋友去请别人唱歌，还好菩萨保佑被拒绝。但看那女孩对自己挺有好感，心里想着做成项目约她出来玩。就是这个不良的念头，在签合同前一天晚上，又梦见一个女孩来挑逗，又漏丹，第二天对方又莫名其妙提出这样问题，那样问题，项目又告吹了。

项目告吹后，我感觉到淫欲损害财福，因此到菩萨面前忏悔，发愿决不去邪

淫。并继续念《地藏经》。

大概是第二天，朋友又推荐了一个项目，这次做项目过程中，自己基本没起什么淫念，心里比较清静，虽然项目过程非常不顺利，反反复复，但很快做完了。这样获得所求财富的七分之一，也是我全年工资收入的三倍。可能是因为放生数量和念经数量都没完成，而我又急于在元旦前获得财富，因此没有完全满愿，但已经是我工作以来所获最大一笔财富了。

这次项目过程中，有一天我和妻子到寺庙去，刚好遇见一个喇嘛在门口念经化缘，当时自己想布施，但犹豫了一下，害怕是骗子。于是就直接走到寺里去拜佛，拜完佛后想管他是不是骗子，反正自己是朝着佛子布施的。于是找妻子要一些钱，自己加了一些钱去供养那个喇嘛。喇嘛对我点了下头。我忽然有个感觉：自己犹豫了一下，项目会不会很不顺啊？但转念想自己还是供养，如果有关系也应该能得到，后面果然如此。

有意思的是，这次获得财富差不多是那天自己供养喇嘛出去的一万倍，不由猜想那个喇嘛是不是地藏菩萨化身，或者地藏王菩萨就利用我这次善因来加持？看来得果必须种因才行！

这次求财过程，自己几次该念经或放生，总是觉得身上没力气，不想做，但还是强行去做。最难受的是每到关键时刻，欲望都窜出来。梦中经常出现女人来挑逗我，可能和冤亲有关，所以我就做了一次超拔法会。刚做法会后的头一天，差点和别人发生冲突动起刀子来，但又顺利地解决了。到后来梦中女人等都慢慢消失了。

业力难转，可见一斑。佛门中有求必应，千真万确。过程的确艰难，难就难在习气习惯难以改变！

二、考运功名篇

发生在我身上的事

作者：济世为怀

这是发生在我身上的一件真实的事情。我是一个大专生，曾在工作方面辗转不安，一直没有一份安稳的工作，出外谋业也不长，没赚到也没积蓄有钱，后在家乡的一家私营工厂工作，当了一个很普通的工人，开始，我以为我这辈子就这样郁郁不得志了，还真有点打发日子的想法。

后来有一天，工厂招进来一个中专刚毕业的小姑娘，人长得不错，分在与我同一个工作组。说真的，与漂亮的女孩一起工作，有说有笑的，感觉还是挺好。

可能小姑娘是情窦初开吧，有一天，竟主动地向我说起男女婚前性行为及不婚同居的事情来，还问我的看法。从人性的弱点来说，我是有点动心了，也知道，她对我是有好感的，如果我顺着路子，很有可能在后面有戏。但还好，我是信仰佛法的，我知道这是邪淫，于是我便对她说我是一个很传统的人，而且还从道德及对自我保护的方面展开了一些话题。可以说，既从侧面教育了她，也自己给自己上了一堂思想道德课程。

不久，市里国家公务员招考，我试着报名参加，便请了一个月的假，找了些参考资料来看，说实在的，涉及的内容太多了，心里没谱，到了真正考试的那一天，我在上午的申论中还考得不太满意。后来，经过了漫长的一个多月，成绩公布，我的**综合成绩居然是全市第一，终于如愿地成为了一名国家公务员**，真是菩萨保佑！

我把这件事说出来，是想让大家也从此事中更加坚信善有善报的道理。

戒与不戒两个样

作者：隐名士

站长你好：

你们开办戒淫邪网站真是功德无量。我今天有幸碰到也算是有佛缘。我结合自己这些年来的人生经历谈谈我的一些体会，希望你们能推荐给广大的网友，特别是青少年们。

我大概十一二岁时，出于青春期好奇心，曾偷看过人家洗澡，还猥亵过一个远亲，后来就出现尿频，经过多次检查都没有发现病因，最后才发现是泌尿系统感染。由于家教较严，没有到录像厅看黄色录像，直到大学三年级时才在同学的带领下接触了黄色录像，大学期间看过两三次。当时，也知道淫邪的危害，却错误地认为，别的同学都能看，我怎么不该看，况且自己也过了二十岁，不懂这些反倒被人耻笑。结果，大学毕业时检查发现患上了难以治愈的难言之隐。其实这都是淫邪的果报啊。后来到乡镇机关上班了，几个单身汉在一起又看过几回黄色录像，期间因为难言之隐的困扰，曾发誓戒除淫邪，并且还努力克制自己，抵制住了一个初婚少妇的情感诱惑，没有作出越轨行为。当然这其中也不排除胆小的缘故。同时我还力行善事，不像乡镇机关其他人那样贪占公款公物，而是全心全意为基层群众服务。

我的努力得到了很好的果报，**去年初，我居然以优异的成绩考取了所在地级市机关公务员**。别人都说是我有才能，只有我自己心里明白，这是我戒淫行善所得的善报啊。目前，我虽然因为过去犯下的淫邪罪孽而在婚恋问题上屡屡受挫，但我笃信佛法，修持善业，相信我的努力会有好的回报。

戒除邪淫转考运

作者：静心

自从我加入了戒邪淫修行莲花后！我就坚持不再接触任何黄色的资料，自己现在不仅精神变好了，而且运气也变好了。前天我才查了考研成绩，俺392肯定没有问题了，而且还可以公费读：)!! 凭俺以前的成绩，要考这个成绩根本不可能，顶多上线（290）！结果考试发挥的非常的好！看来是佛祖在保佑我!! 我将继续坚持修行!!! 不会辜负了佛祖对我的保佑!! 2004.2.22

续：

谢谢师兄!! 让更多的人戒除邪淫，看来邪淫是可以影响功名的。

我的成绩是：政治73，英语66，数一121，专业132，总分：392

报的是成电1系。我现在都还有点无法相信!! 查分查了4次。

各位师兄大家要继续好好的修行，佛祖会保佑我们的!! 南无阿弥陀佛!! 刚查完分时，连我自己都无法相信是真的!!! 感谢佛祖，我将继续修行。

历史回顾：

下面是静心师兄报名戒邪淫的两个帖子，决心大所以改变大：

已经有7年多的手淫史，深刻的体会到淫欲对身心的伤害，痛定思痛，决定彻底的戒除邪淫！回到本真的自我！从现在开始不看任何黄色的资料，望各位，师兄帮助我！ 2003.12.21

7年来，我一直为这个手淫的恶习而痛心极首！我用了很多方法都没有将它根除，虽然父母认为我是个好儿子，老师认为我是个好学生，可是我自己却认为自己是一个为淫欲驱使的行尸走肉！我愧对我的父母和我的恩师！

而这些心里话我却无处倾述，背负这个罪恶7年了，今天终于可以痛痛快快的说出来，我现在很想哭……

偶然的时间我发现了戒邪淫论坛，是佛祖给了我一次重生的机会！我一定会坚持下来！各位师兄，你们就是我的榜样。

今天上课我发现我的注意力提高了很多，虽然我仍然还反复着，因为今天上课的女讲师很漂亮我很想多看她几眼。南无阿弥陀佛!! 真的不该呀!! 以后我会更加自律的！

以后我将再也不看任何邪淫的资料，不和朋友和同学谈论关于邪淫的话题，我已经将电脑上的邪淫电影和图片都删了，如果是以前我肯定会放不下的!! 从现在开始我要重新做人!!

望各位师兄多介绍一些你们自己戒除邪淫的经验，我不仅要让自己戒除邪淫，我还要用这些经验方法去影响我的朋友和同学，让他们也早日远离邪淫!!

2003.12.22

出乎预料的结果

作者：chengong516

我是去年12月16日接触到戒邪淫网的，接触到贵网完全是偶然，然而一年多来在贵网的帮助下我的人生完全改变了。

去年我21岁，大学三年级，像一般男生那样，我当时淫心也是特别重，外界一有点诱惑就会心猿意马。平时在网络上也很容易被一些色情信息所诱惑，有时专门上网去寻找那些色情信息，所以大三之前我的生活过的很平庸，在学校成绩也很平常，一次奖学金也没拿过。原以为我的大学生活就要这样碌碌无为的渡过了。

后来我接触到戒邪淫网，这时才知道自己这么长时间都在邪淫，也找到了问题的症结所在。我在贵网的帮助下开始戒邪淫，中间也有几次都破戒，但自己的信念越来越坚定，越到后来自己的心也就能越清静，此时身心愉悦，也就再也不想去想那些乌七八糟的东西。**我从戒邪淫的过程中得到了实实在在的益处，08年1月19，20两天我参加研究生考试，最终考了400分，这实在出乎我的意料，这是我戒淫的结果。**在这里我真心地感谢在戒邪淫网工作的老师们，你们所做的工作功德无量!

在此我也希望现在仍在和邪淫斗争的兄弟姐妹们，要坚定自己的信心，坚持下去，越到后面你会越强大，战胜邪淫也就越有信心。关键要坚持，非礼勿视，非礼勿言，非礼勿动，最后要在心念上断掉邪念，这时你离成功也就不远了。希望我的例子能够给你们一份信心，早日离开苦海!

戒手淫，你我都能!

作者：ilove38she

版主暨各位同修大家好！首先恭祝大家新年快乐！末学来自台湾，目前正在研修博士学位。现向大家报告戒手淫成果。

【往昔恶业】

也许是末学因为多年手淫之关系，博士学位一直迟迟未有成果。心中明知不该继续手淫，但还是因为心情不佳、意志不坚，再三犯错无法自拔。当时经常精神不佳、心情消极。每每被师长、同僚劝诫时，心中往往只有消极与灰心的念头。

【初到本站】

先前曾经在此发表文章要戒掉手淫，但后来一度有反覆，只坚持六十多天。后来末学再犯手淫一段时间后，精神依旧颓废，依然无法自拔。

【再度戒淫】

末学之长辈望孙心切，故希望末学于今年成婚。虽然博士学位未果，仍积极为末学安排婚事。末学心想：“既然即将成婚，也该好好考虑将来后代是否健全。若一直沈溺于手淫，深恐影响下一代的健康”，再者，博士学位亦遥遥无期，尚待自己更加努力。基于此理由，在结婚日前一百五十日，末学再度开始戒手淫。

【戒淫经过】

一开始，末学数度忘记自己正在戒手淫中，数度想收集一些情色资讯来“助兴”甚至想放弃。但当时心中总有一个念头：“我若犯手淫，博士学位与婚姻必定全部毁于一旦！”因此，努力克制自己不手淫。

【奇迹发生】

仅仅十天左右，末学竟达到毕业标准！因末学所研修的博士学位必须要将论文投稿至国外，若有数篇接受才能通过毕业门槛。连续数天，末学投稿至国外的论文悉数通过，连指导教授都啧啧称奇！因此，末学可以在“必定毕业”的前提下，继续努力研究。感谢仙佛菩萨的慈悲！

【身心状况】

虽然末学已达毕业标准，但末学并未因此而放弃戒手淫。因末学认为这东西害末学十多年，必定要戒除以面对更高的挑战。在此之后，末学精神愈来愈好，面对他人的揶揄时，反而会激起十倍以上的战斗力，做出成果让人瞠目结舌。健康方面，每当周遭有人纷纷感冒，末学几乎都是唯一不感冒的那位。如果真的感冒了，末学只要多睡觉、多休息，少则一个下午，多则三天，感冒便不药而愈。周遭朋友都相当讶异末学的改变。

【展望与感谢】

末学戒手淫至今已过百日。母亲为末学筹画结婚之事时，还紧张地问末学：

“一般结婚时，新娘若无身孕，可以用米筛遮阳；若有身孕，则必须以黑伞遮阳。你要老实跟妈妈说，媳妇要用米筛还是黑伞？”（注：此为台湾结婚习俗）末学笑着回答：“您放心！绝对是米筛！”

与未婚妻谈及传宗接代之事，未婚妻希望末学能让她有一段时间为事业努力，不要那么快让她有小孩。末学也能完全配合。因为末学现在已经不是那么重欲望、重享乐的人。面对“性”这件事，末学只有“神圣”与“谨慎”以对，无“放纵”与“非份”之想。那怕再戒手淫百日、千日，末学必定都能胜任！那种“明知道不好，但就是戒不掉”的感觉根本已经没有了。

在此，末学要感谢仙佛菩萨慈悲！感谢戒邪淫网的资讯，让末学明辨是非，并得仙佛恩典。愿更多迷惘的朋友都能下定决心，戒除手淫。不要贪恋一时的娱乐，因为更美丽的未来还在等着你！

版主按：随喜，祝一切顺利。

戒淫后，我长到了一米八零——一个留学生的戒淫经历

作者：戒淫弟子

我今年二十五岁了，十一岁就学会了手淫。小时候的我是公认的瓷娃娃，又白又漂亮，到哪里都是人们宠爱的对象，在小学的时候，每天下课女生都追着和我玩，而且成绩每次都是全班第一，有次我得了第二名，还哭了一个晚上，那时我还参加了小学奥林匹克数学竞赛，拿了二等奖，心算一等奖。

在十一岁的时候，去一个大人的家里，那天他们都出去了，我无意间发现了盘录像带，放出来一看，居然是黄带。从此以后，我不断偷偷放录像带看，功课上也落后了很多，从前三名降到第十六名。小学考初中，我差了三十分，后来母亲把我民族成分改成回族，由此加了五分才升入重点初中。初中我稍微收敛了一些。不幸初三认识了几个不好的朋友，又开始了邪淫，结果重点高中没有考上，母亲花了一万元才让我上了重点高中。到高中以后还是不争气继续手淫，重点大学也没有考上，就去复读。后来考上来本地一个不怎么好的大学。大学时手淫更加疯狂，我经常旷课，功课到了全班垫底，每次补考重修肯定有我，为此我花了几千块，不然早就被开除了。

我长得不丑，也可以说是比较帅的，小时在体工大队身高骨龄预测说我能长到一米八八，在北京测试说能长到一米九一，因为长期手淫，我在初中就停止长高了，望着一个一个从前比我矮的人纷纷超过我，我也挺难受，不过那时候并不知道身高和手淫的关系，还是疯狂地手淫着，当时身高只有一米七八，在我们北方城市，像二等残废一样。

我小时头发很茂密，当时却疯狂地掉，每天只能小心控制发型才不至于显露

太多的头皮。早知今日，何必当初，每次遇见头发茂密的男孩我就很羡慕，初中的时候，我也可以理出任何的时尚发型。现在呢，只能是那个单一的发型，看着很显老。

现在我到了德国，在国外，过了入学考试以后，我就更加放纵，整天就是用BT下载色情电影，日本欧美的女优们我几乎全部认识，光色情电影，不夸张的说，有一百多个G，结果学业荒废了，很多同学都快毕业了，我第一个学段还没有学完，每天精神恍惚。直到有一天，我发现我反应比以前慢了很多，说话竟然要想很长时间，有时候竟然说不出来，要知道我以前是以口才出名的啊！我几乎每天一次，有时候每天三次，最多的时候是一天八次，结果有一段时间我愣是尿不出来，后来才知道是前列腺炎。

回首我的人生，几乎没有成功的时候，以前是女孩追我，现在是我追女孩人家还不理我，偶然间看见了戒邪淫网站，学到了很多的东西，这才明白：手淫者贫贱一生，做什么事都不会成功。戒邪淫网不但宣传教育人们认识邪淫之害，并且还推荐《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读跟着音频读一遍。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，我还以为我阳痿了。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。

现在我已经一个月没有手淫了，今天偶然测了一下身高，竟然到了一米八零，而且公认的最难的课程，连德国学生也很少过的 **Investition und Finanzierung**（投资银行）这门课我竟然得了二分。国外一分是最高，其次是二分，最差不及格是五分。这让我很是欣喜，而且我也顺利地续签成功，还有几个朋友给我介绍了些商务贸易翻译的活（我的德语、英语、法语都不错，但是因为手淫，找工作一直不顺利，只能去中餐馆出卖廉价劳动力），我算了一下，至少能挣一万欧元，就是十万元人民币。

现在我可以说是容光焕发，打球的时候别人都累趴下了我还没有感觉，更重要的是东西看一遍我就至少能记得百分之八十，将近于过目不忘了。现在我很有信心，相信能和原来的那帮同学一起毕业，虽然他们已经超过我很多了。

戒除邪淫吧，让我们有尊严地创造自己的未来！

戒淫一月后成绩提高了

作者：善悔

我曾经是一位成绩不错的学生，在小学时曾是大家的榜样。但是在小学毕业的那个暑假，我染上了手淫。才开始时不知道它的危害，“尽情的享受”着它带来的快感。可是上了初中，恶报到来，在入学前几次考试中，我的成绩一次比一次差，最终排在了年级70名左右。因为我奶奶信佛，可能为我积了点福，让我比较顺利地保送进了本校高中(省级重点)实验班，可是升入高中后我已大不如前，成绩一天比一天差，最差时是全班倒数第5。

就在高一下的暑假，我上网时看到了戒邪淫网，开始我还很不在意，认为命运是自己走出来的（相信大家原来都这样认为），依然手淫。可是到了高二上期，真正的恶果来了，成绩、身体一天比一天差的我开始认识到手淫的危害，在高二上期期末考试大败后的我又想起了我原来毫不在意的戒邪淫网。开始时我阅读了有关手淫的危害及恶果，才明白手淫并不是像某些所谓的专家所说的根本无害。从这以后我开始戒淫，虽然在前几天中很难受，心里憋得慌，但是当我想起种种恶果和我以前的教训，我的欲火慢慢熄灭。就在戒淫十几天后的月考中，我从原来全班30（全班43人）多名进步到20多名，足足十名，这让我高兴之余更坚定了我戒淫的决心。望大家以我为鉴，特别是现在和我一样处于高中阶段的同学，千万不要因为手淫等邪淫耽误了自己的大好前程。

南无观世音菩萨

戒手淫一年了

作者：向好改变中

在去年的6月10日，我加入了这网站的誓言。在过去的一年中，我有了很大的转变。

以下是我的一点体会，写得不好请见谅。

首先，最大的转变在于心境。

如果持续手淫的话，心境不会平静，因为每次手淫完都只有空虚的感觉。这些感觉都是不实在的，换来的是更大的痛苦，更大的贪著。戒掉以后有更多时间和精力察觉自己的缺点，改进它们。而且，不断犯淫戒的后果就是灵性的坠落，变得不善良而不自知。如果想回复心平气和的话，最好便是读诵各种经典，感受佛经的深妙之处，试想想，几千年前的佛陀竟然有著这样的智慧，只需跟随祂的步伐，便可以明白各种真理。

佛说邪淫是不好的，那么，只要信，不用疑惑。

心境上最终我想到3点一定要做到的：

1、宽恕，宽恕过去你自己做错的一切，不过是要下定决心改过的。宽恕他人对你造成的伤害，一切已经过去，如果你还怨恨，只是将过去化成一个刑具，不断对自己用刑。况且，别人都只是做著他们的愚痴所认为对的事，请对他们的无知慈悲。

2、感谢，感谢自己有勇气去承担过去一切，感谢所有诸佛菩萨，是祂们令这世间的众生有机会得闻真理，感谢法界众生，因为这世界一切都是我们选择的。

3、慈悲（善良），无论对方是朋友、情人、对手，还是什么人，请将你对他人的恨消除，将对他人的爱升华，不要贪，从对方的角度看，为对方做有益的事。升华了的爱是无尽的慈悲，观世音菩萨便是这样的帮助所有众生，不论好坏美丑，所以，任何人都可以伟大的，只要你能将心比己，明白再明白，那么，你便是在通往涅槃的道上。

除了心境之外，待人接物方面也我在戒淫后表现也显得更加好。

体谅别人是人际关系的第一要素，戒淫后品性自然变得比较善良，之前只懂得自己的得失，不断怪责别人，怪责自己，现在学会明白人的苦处，自然不会再怪别人，等价交易之下，别人自然不会太怪责自己。佛法令我明白心的无常，世间事物的聚散有定数，自然又不会太怪责自己。

我看过一本书叫“生命的重建”，这是一本非常好的佛学书籍，里面是一个外国心理治疗师叫作露薏丝·海的生命体会。她说：每个人的性格都是模仿著童年时的父母，骂自己的方式，赞自己的方式，对待别人的方式，也和之前吸取父母所做的一样，和别人的关系，某种程度就是和父母的关系。而在生活之中，我们的人际关系里的所有人，都是拥有某方面和自己相同的地方，包括缺点、优点、你不喜欢某人的缺点，其实可能就是你自己的缺点、如果没有跟你臭味相投或志同道合的地方，你不会把这人留在你的生活之中。

我觉得她这样说是非常有道理。所以，真的可以这样说，不能怪别人的，只可以说是自己的业力跟心识的种子的作用。

所以，要拥有好的人际关系，最先是由自己的心所做起，一颗充满高浓度三毒的心，是不可能吸引到你所应该结交的善人。

我现在还没有太大的勇气，只是比戒淫前大很多而已，戒淫前基本上已近乎有点自闭，淫魔的威力真厉害。

不过，我也不会怪责自己，反正换个角度，如果不是手淫，上了这个戒邪淫网，我也不会这么深信佛法。缺乏勇气方面，我已经开始改变了，是开始了，也不用急，因为已经开始了，最终一定会改善的。

心境跟待人接物的改变可以是我主观的感受，但学业成绩大进却是客观的事实。

戒淫后，不懂怎么说，真的很难说，整个人是会努力起来，也是会记忆力增加的，虽然手淫已摧毁过我的脑子，但为时未晚吧，改变还是向好的。

手淫影响读书的因果：手淫—>伤身—>没有精神—>心猿意马—>不专心，记忆衰退—>贪心愈来愈盛—>分心—>心向恶发展—>招来不好的果（无始劫有无量善无量恶，看你当下的心是好是坏引起的种子便如是）—>不尊重鬼神（手淫令它们起不好的心）—>考运不好。

没有手淫未必考试一定会好，因为各有前因莫羡人，而且其他业力也有影响，唯有继续努力，努力行善，改善心境！

但手淫却是绝对性的令成绩变差，就算成绩因善因没有变差，心的发展也是会向恶，最终不知会有什么因果了。

我的经验是没有手淫便考试好运了很多。

其实，每个读书的人都知，除非你是天才，每个人付出了相等的努力后，没有对等成绩的原因是运气，你记不起就是记不起。

除了这三方面改变很大外，兴趣也广泛了，明白自己对所有人和物的第一印象未必是对，要明白+体谅+接受+慈悲。

希望这篇文章能给大家加加油，写得不好请见谅。

南无观世音菩萨。

三、转弱为强篇

快半年了，很轻松！

作者：mynewlife

各位师兄，时间过得好快啊！自从我向观音菩萨发誓戒邪淫以来，一扫从前恶习，不漏不淫已经半年了。在这期间我几乎每天坚持诵读《金刚经》一遍，《心经》一遍，《大悲咒》5遍和《地藏菩萨本愿经》至少一品，没有看任何不良信息。同时每天到戒邪淫论坛看各位师兄经验教训的帖子来鼓励自己。感觉这半年坚持下来很轻松，没有任何反复。有时候看到论坛上有些师兄坚持不下，个别还有反复，真为他们扼腕叹息惜。我的经验就是：

（1）首先把自己收集的不健康的光盘或下载的影视，图片，读物，以及网址等，统统永久销毁，删除；决不能流传给别人，也不能再留下给自己来害自己。

你如果流传给别人，别人看了你的东西犯了错误，甚至犯法，你说那多害人啊，那会害多少人啊。如果你不销毁，你自己难免会破戒，总会侥幸地去看看，到时候难免漏了，何苦呢？再说，人生那么无常，连你现在的生命将来都会离开你，还有什么舍不得的？万般带不走，唯有业随身。还有，那些不健康的东西留在你那里，万一哪天被你的亲朋好友看见了，那情何以堪啊？你在他们心目中的形象肯定会打折扣，说不定背后还耻笑你。所以必须干净彻底地销毁删除！

(2) 每天尽量抽点时间锻炼身体。比如下午下班后做一些室外运动，出出汗。这样晚上容易入睡。睡觉的时候采取吉祥卧姿，心里默念佛号，很快就会睡着。**我原来一直睡眠不好，要么半天睡不着要么梦多，容易醒。现在倒下去几分钟就能入睡，而且没那么多不好的梦。**如果你翻来覆去睡不着，就可能胡思乱想，到时候想到不该想的事，难免漏了。所以睡眠很重要。

(3) 多看善书，看看一些因果报应的故事和书。还有持诵佛经咒，求佛加持。有些书在一些寺庙里是免费赠送的，不妨去请几本回来看看。最好每天能规划一个时间段坚持持诵佛经咒。试想曾经一些有害身心的事都舍得花时间，甚至通宵达旦，为何不为舍得花点时间读点经咒呢？持诵佛经咒的利益，我就不罗嗦了。读一遍《金刚经》和《心经》一共只有大概22分钟左右，《大悲咒》5遍也才不到四分钟……要是每天早上花点时间安心读诵，**整个一天都感觉都很好。**

(4) 在饮食上尽量吃素。当然不是每个人有条件吃全素的。但每天至少可以做到一顿吃素。比如早餐，就可以做到而且很容易做到。因为早餐很少有应酬，很少有聚会，而且早餐很少有公司提供的，早餐完全可以自己决定吃什么。早上可以喝豆浆吃油条，或者豆浆面包，或豆浆燕麦粥或者素面条，或者馒头咸菜粥，豆腐脑等等。每周可以规划几天吃素。我现在也就是周末才偶尔吃点肉，但我每天每天早餐肯定素食。还有就是放生。能放生就放生，没机会放生就护生，培养爱心和慈悲心。

(5) 还有就是坚持慈善点击。现在大家都能很方便的上网，每天花5分钟就可以在网上做很多件善事。由于经济地域还有时间等原因，大家想做善事往往是心有余而力不足。但是在网上做慈善点击却很容易很方便，不受经济地域时间天气等限制。每点击一次算一件善事的话，一天花5、6分钟就可以做60——70件善事，多容易。而付出的仅仅是几分钟时间，不用花什么力气的。

我就是这样，不漏不淫快半年了，没有反复，也没有什么思想斗争，很轻松。我还要一直坚持下去！我这半年来，我感觉身体恢复得很好，**每天都感觉很精神，以前脸上的挂着的眼袋已经看不见了，眼睛下面也不是泛着黑色了，印堂明显发亮。**每天一起床我看我的印堂发亮，我就很高兴。还有就是不像以前经常无精打采的样子了，以前不愿去人多的地方，也害怕见生人。还有声音也洪亮起来了，以前连续说几分钟话声音就会沙哑，嗓子会疼，现在没有这感觉了。戒掉后的好处太多了，我现在只是后悔没有早点接触这些善知识，后悔没有早点戒除邪淫。常常叹息自己当年的无知，所以我现在必须时刻警醒，每天精进，誓不再犯从前的错误。也希望各位把持不定的师兄一定要把持住，永戒邪淫。想想那些邪淫明里害人害己伤身体，暗中损福损禄损寿，如果还邪淫真是何苦来的呢？

戒邪淫后 福慧双增

作者：少卿

皈依三宝已经五个年头了，也只限于听佛乐，念几声佛号，在佛前上柱清香，偶尔也会打打坐，更深的参悟是没有的。

让我发生巨大的转变是2005年底圆通法师对我们大家的开示：“邪淫是非常可怕的，破坏家庭、扰乱社会治安、扰乱人与人之间的关系。丈夫和妻子是正淫。除丈夫或妻子之外的人，叫邪淫。我们坚决杜绝邪淫现象，就是夫妻之间的正淫，也要尽量减少。邪淫主要出自于意淫，淫念出自于贪。贪爱外境，贪爱身体淫欲带来的感受；贪而不得，就会产生嗔恨，会做出一些过激行为；贪淫过度，就会导致心神散乱，扰人心智，变得愚痴暗钝。所以必须戒除淫欲。有很多意淫的人，眼里看的是一些黄色书籍、光盘、图片，口里讲的也都是淫乱之事，心里想的也是一些淫乱之事，导致早晨起床后头昏意散、身心疲惫、形容憔悴。更有甚者，因意淫导致手淫，但每出精液，均消耗自身真气、损伤气脉。久而久之，必定犯手脚冰凉、心力体力衰弱、影响生育乃至于大小疾病丛生。运气也会随之变差。所以一定要戒除身口意三方面的邪淫。戒除邪淫最好的办法是正确认识到邪淫的危害，发愿彻底戒除，并忏悔以往所犯的淫邪之事。眼不见那些黄色书籍、光盘、图片，多看佛菩萨形象，读经念佛礼敬三宝；不听从宣扬邪淫对身体无害，性解放等的思想及言论，而要口中宣说邪淫对自身对他人的害处，劝人戒除邪淫，改变自己的命运。要爱护自己的身体，有充足的精力、灵敏的思维，要好好把握好为他人服务。我们为他人服务，说到底也是为自己服务。我们做任何有利于他人的事情，归根结底还会反馈给我们，都会有利于我们，虽然我们做好事不是为了我们自己，但在你做利于他人的事同时，你想不利于自己都难，自然会有利于我们。……”

法师还讲了一些戒淫的道理，只是我资质愚钝，不能准确无误的记录法师所讲的精要。然而对我触动最大的是手淫带给人的危害。以往认为自己就这点毛病（自己的事自己解决，又没妨碍别人），应不属邪淫范围，也没有改正这一点。而且有媒体说80%的人有手淫现象。对照这些年的经历，身体真的变差，头发也过早的白了，每天起来还会有腰膝酸软的感觉，做事也畏首畏脚的，一直是一事无成。

听了这些开示，犹如晴天霹雳，当头棒喝，我不寒而栗，当下就感觉清醒了很多，我发誓一定改正这个手淫的毛病，并且从今以后远离邪淫，断除一切恶因缘。深深忏悔这些尘障了多年的恶习，请诸佛菩萨作证，以后永不邪淫。

佛法所说的“一灯能除千年暗，一智能破万年愚”，从那天开始，我就开始用戒淫这盏灯，照亮我的生活。我真正彻底做到了清心寡欲，守护住了自己的清净心，生活也发生了翻天覆地的变化。自己开始从点滴做起，一点一点积累资本，现在开始已经有了自己的私家车，还买了套两居室的房子。身体也健康得很，

而且气力倍增，曾经扛过两个醉酒的人，都是七八个人抬不动的，我扛到肩上，独自把他们送回家，惊得那七八个人哑口无言，瞪大眼睛看我。

以往只是在朋友圈讲戒除邪淫的好处，劝人戒淫会改变命运，最近常想写些这样的东西，但又觉得毕竟是敏感话题，最后还是下定决心写出来，因为我戒淫得到了真实利益，希望还在身陷淫欲之中的人赶快戒除邪淫，获得身心的健康和自在。

戒淫半年来的感受经验总结

作者：lubin6688

半年了，非常感谢贵网及工作人员。在这半年来，我的感受太深了，可以说是渗入骨髓。这半年是我人生最快乐的半年，这一切的一切给我感想的太多了。好了不说那么多了。先说说戒淫的感受：

1、精神上特别的饱满，每天都很有精神。

2、身体上经过锻炼、戒淫，逐渐强壮。

3、通过看书（不光佛学书籍，各方面的书都看），思想上感觉到一个新的世界展现在自己的眼前。

4、工作上、事业上、人际关系上得到了改善。我的感觉告诉我，这个世界上除存在着在人类社会以外，还有另外的世界存在。

5、面相明显感觉好看了，脸上也有光泽了。

好了在说说戒淫的经验

1、不净观：常常观想女人的肉身的种种不净，时间每天要20分钟。

2、无常观：观想女人的身体只是暂时的美丽，过了年轻的时候简直就是太难看了。我们没必要执着在这上面，不要只看到表面的现象。

3、多想想自己曾经的忏悔和好多因为邪淫最后变成病秧子的人。

4、有时在欲望特别强的时候会有反复，但不要灰心，不要说我不行了、前面的工夫全白费了。要这样想：这次的失败只是我今天的失败，只要明天我能成功，我就还可以战斗。这样每天的成功会增加自己的信心。还有最后一点把戒淫当仗打当事业干。

好了就这么多。大家一定要努力哦。千万不要放弃，阿弥陀佛。

我戒邪淫的体会

佚名

这段时间一直诵经，戒邪淫，几天的改变明显得不得了。感觉到自己头部的凉气在往下跑，越诵经越清醒，以前的昏沉根本就不见了。白天工作状态极佳，效率很高，这在以前根本就不可能，那时白天就不想干活，上网瞎逛，耗时间。

另外身体明显变好，身上特别轻松，能一气在跑步机上跑二十分钟，速度还挺快，不觉得累。这在以前根本不可能，没几步就累了。想一想也是，身上带着这么多的邪气邪念，估计还有邪灵，怎么可能跑得快，跑得动。

感觉自己正气足了。以前，别人说我中气不足，想想也是，正气不足怎么可能中气充足。

从小学就有意淫自渎的毛病，看见漂亮女生晚上就瞎想。小学依赖头脑聪明，父母管教严格，成绩不错，在班里一直第二名。上了初中继续意淫自渎，这时报应开始慢慢显现出来。先是初二时转到一所重点中学，父母努力都办成了，但最后在那里只呆了一个月还是被赶走了，表面原因是原来的中学告到教育局去了，现在想起来是自己邪淫的果报啊！邪淫削功名啊！

初三那年因为学习紧张许久没有自渎，于是中考又考回了那所重点中学，可是上了之后又开始自渎了，恶报很快就来了。在高一下的时候出去溜冰把腰摔伤了。开始几天还不怎么样，只是难受，但后来越来越疼，夜里根本睡不着觉，不能站不能坐不能躺。一个医生说可能是要椎间盘突出，但又不肯定，因为年纪小，不应该的。父母到处找医生，市里所有医院都跑遍了，骨科有名的大夫都认识，连父母老家都去了。后来还是找的一个家传的老太太推拿好的。父母和我说那一年他们老了十岁。顶礼父母，向你们忏悔啊，是我让你们担惊受怕了。到高二虽然腰的问题不大了，但头脑明显不如以前好了。邪淫的果报阿，招灾折寿啊！

腰伤好了，开始知道不能自渎，可还是不能杜绝，时或还有。高三又开始看武侠小说，不用功学习。高考只是了一所一般大学。

大学里，又得甲肝在家里休养了半年。中间有两年天天锻炼，也知道自渎对身体的危害，不敢了，那两年还不错，年年拿奖学金。大四的时候突然又自渎了，恶报很快就来了。削功名，考研一塌糊涂。招灾祸，毕业托运行李把腰伤了，在家又养了半年。消智慧，头脑又变笨了，记忆力也差了。毕业刚工作，接触周围清华北大毕业的同事，自己不比人家差什么，觉得很后悔，应该能读清华的，不知道还是邪淫的果报啊。

大学毕业时已经有意识开始反省自己，为什么自己的问题这么多，到底有没有命运？开始看佛家和道家的经典，还有《易经》，但还是没有意识到邪淫的厉

害！

工作了，不敢和女孩交往，看到好的、漂亮的不敢去追人家，自卑啊！自己一身毛病，配不上啊。谈了几次恋爱都不成。尤其是有一次，遇到一个真正喜欢的女孩，感觉真好，可就是没有办法在一起，她在另外一个城市，难过啊，想起她来就伤心，现在还是。邪淫的果报阿。和第一个女孩谈恋爱还发生过一次关系，忏悔啊！那个晚上我见到许多神仙、菩萨在空中看着我，对不起他们对我的一贯加持、爱护啊！现在知道邪淫是这样的不对，打死我也不能做。

以后看了《了凡四训》，慢慢地知道该怎样去做了，于是有了现在的妻，也算是感应来的吧。妻长得非常端庄，人非常贤惠。

愿将我所有的功德回向十方诸佛和一切众生，回向给我那两鬓苍白的父母，也给所有戒邪淫的朋友，以及还在邪淫之中的人，愿他们早日觉醒。

四、逢凶化吉篇

戒邪淫救了我的命

作者：耻畏勇

手淫对身体的影响已经越来越明显。年纪轻轻坐在公共汽车上大白天就打瞌睡。老婆经常把我打醒，搞得我在其他乘客面前难堪。我开始戒邪淫是从2001年害怕艾滋病开始的，所谓开始戒邪淫只是停留在不婚外性行为而已。认为只要不得艾滋病、性病就行了，该手淫还手淫。可是身体越来越差。腰酸背痛。后来只要我夜里起来手淫，就睡不着觉，第二天就没精神上班。多亏家里开始有人学佛，我能接触到《无量寿经》。但开始时还是不懂，还是迁就自己。这时候非典来了。我开始认识到人类对动物犯下的罪过自己也有一份。我想起小时候有一次和几个小朋友一起用石头砸死了一只猫，当时就非常难受，也很害怕。因为姥姥跟我说猫有36个魂，总有一个会来找我算帐。2004年我开始吃素了，居然不难。从此以后没有肉我从来不想。吃到现在我一应酬不得已而吃肉，第二天就过敏，症状象感冒。我小时候可是每顿饭没有肉都不行。

戒手淫、邪淫可就没那么容易了。没遇到戒邪淫网时，我就遇到了《无量寿经》、净空法师讲经的光盘等等，可是一转头就忘。有一次上网手淫后怀着后悔的心理查找《无量寿经》，找到了净空法师讲解的《无量寿经讲记》。一口气读了几章，了解到人身的难得、遇佛法的难得，真是比登天还难。象我这样差的人只有靠改过积善、老实念佛才能脱离六道轮回。于是我开始每天念“阿弥陀佛”，有时还拜佛。可是一开始一边念佛一边心里还是打妄想。改仅仅是停留在事上，比如我有好几次在手淫后悔恨地将淫秽光盘用剪子剪碎，心想这下就看不成了。但后来还是忍不住去买。吃素以后虽然得病少了，但是刮痧还是能刮出很多，而且一个月不刮就要生病，拔罐子拔出一后背的泡，很可能与手淫有关。这时候我在

办移民澳大利亚，我就祈求佛菩萨帮忙，并许愿到澳大利亚后就彻底戒手淫。就在这断断续续戒手淫中我到了澳大利亚。

澳大利亚的电车与其它机动车辆是并行的。电车进站时其它机动车辆要停车以便乘客上下车。可难免有司机注意力不集中停不下来撞伤乘客，尽管这种情况极少发生。因此电车门上就贴有提示告诉乘客下车前左右看看。但是，不是每个车门上都有提示。

初到澳大利亚后我违背了自己的誓言，到澳大利亚后还是有时犯手淫，上淫秽网站。因此那些日子我也时常在路上反省，提醒自己这样堕落、欺骗佛菩萨难免会遭报应。我刚到澳大利亚不久，有一天早上坐电车。坐电车时还想佛菩萨要救我，这辈子再不改就来不及了。该下车时对着车门还这样想，突然我看见车门上的提示，这是我第一次看见这样的提示，而恰巧在我面前的车门上有提示，而且我看得很认真，因为当时在悔恨之中、在觉悟之中所以心很静，注意力很集中。几秒钟后车门打开了，我照提示去做，左右一看，可把我吓坏了。一个澳大利亚青年，20岁左右，驾驶一辆汽车从我即将下车的地方冲过后才停下来，看得出他注意力不集中，他可能也很后怕。如果我前一天晚上手淫，那天早上仍然昏昏沉沉，淫心充斥，很可能不会注意车门上的提示，很可能早下车两秒钟，那样的话不死也要残肢断臂了，根据那汽车的速度我很可能会横死在异国的街头。真是举头三尺绝对有神明，天堂和地狱只在一念之间。佛菩萨真是慈悲。我这么欺骗佛菩萨，佛菩萨还是在挽救我。后来我开始从每一个念头上戒手淫、邪淫，从念头上做五戒、十善。老婆还把戒邪淫网告诉我让我多看看。我开始从最基本的《弟子规》、《了凡四训》入手。这下可跟以前不一样了，2005年困扰我一年的工作上的一个障碍终于在2005年11月解决了。我还学了两种外语，拿下了一半的硕士课程，买了房子，这都是在2005年完成的。但是我觉得求荣华富贵，长寿健康固然好，最重要的还是要临终头脑清醒，往生西方净土。然而这一切的根基还是在五戒(杀、盗、淫、妄、酒)、十善。

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛
佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

愿以此功德 庄严佛净土

上报四重恩 下济三途苦

若有见闻者 悉发菩提心

尽此一报身 同生极乐国

愿我临终无障碍 弥陀圣众远相迎

速离五浊生净土 还入娑婆度有情

偶尔的一次抗拒淫欲，救了我的命

作者：h bz

第一次高考落选后，我在家待业，情绪低落，鼻子整天的难受，三天两头找茬和父母打架，而且用非常、非常难听的粗言秽语对父母漫骂（起因及具体详情，见《我对一只麻雀的忏悔！》）。记得有一天，和我妈吵了很激烈的架后，正好高中的一个同学来约我去海边玩去，于是我连个招呼都没打，拿了一条游泳裤衩，坐上火车就出发了……火车上人很多，我站在车厢连接处，漫无目的的看着窗外。忽然，有个四十左右岁的男人，站到了我的身前。我感到他的手开始摩擦我的下身，我有些吃惊，这是怎么回事！于是我换了一个位置，躲开了他，但是他马上又凑了过来，又开始了。我有些愤怒的盯看他，而他却看着别处，脸上毫无表情！我想难道是我太敏感了？我误会他了？车上人太多，难免相互挨着啊。于是我又换了地方，但那个男人总是“很自然”的靠近我。我感到厌恶，恶心，但是也有快感袭击着我！……就在关键时刻，突然我的良知发现，更是神灵给了我力量，我猛的把身体转向了背后！总算没有泻掉仅存的这点儿精气，（那年我19岁，但长期的S Y使我身体虚弱，怕热畏寒，精气严重不足）这样，我避开他……

到海边后，我和同学换上泳裤，跳入大海。他在前面，我抱个气垫子跟在后面，我们一直游到很远的防鲨鱼的网那里。当时觉得很高兴。我的同学累了，说：给我气垫子，你往回游吧。我说好的。于是他停在原地，躺在气垫上休息。我开始往回游去，开始还挺有力气，但是游到一半时就觉得体力不支了，感到胳膊无力，胸口发闷，呼吸急促，眼前发黑，又开始呛水。我于是仰泳，想借此调息一下，但下午开始涨潮，海浪变大了。我刚仰泳，脸上被一个浪头打中，鼻子灌进海水，游了几下，我想应该可以踩到海底了吧，这时意识有些模糊了，眼睛看不清了。于是我身体软软的，极其疲惫的立在水里，任其下沉，希望脚能踩到海底。但是我感到，海水淹没了我的头，但我的脚还没着地！由于我始终在不停的大口的喘粗气，海水顺着我的鼻孔和嘴灌进我的肚子，我的周围近距离没人，我感到了无助和死亡的恐惧！求生的渴望让我再一次鼓起最后的一点体力，又机械的继续向前游了几下。之后，我感觉身体在下沉、下沉，突然，我的脚触到了海底！那感觉让我为之一震，终于我能站立住了。我的心一下子塌实了，我猛烈的大口喘息……

多年以后再回想此事，觉得是我打爹骂妈，惨杀生灵，恶贯满盈了。我由于受到周围坏人的影响，很小的时候就学会打架，偷东西，骂街，诅咒人，杀小动物。好在一时的猛醒，没有顺从邪恶的诱惑，保住了一点精气和体力。如果在火车上，没有及时的克制那令人恶心的淫欲，听之任之，片刻的“快乐”，会把我那点儿可怜的精气外泻，我就没有体力再往前游出那一、两米，可能我的脚就触不到海底了。一、两米的距离，对那时的我就是一条生、死的界线！

古往今来，多少人，因一念之差而走上了不归路，永远没有了回头的机会。

五、情缘篇

戒邪淫一年的体会

作者：xuanli

我报名戒邪淫网的网络共同发愿戒邪淫活动，从去年的二月开始，到现在刚好满一年了。这一年来，期间仍然有破戒几次，但是随着越来越大的忏悔心，以及自己的发誓，近半年来，几乎没有沾染情色之事，偶尔看到，甚至起心动念，也都马上制止，因为我对自己发誓道，若再犯下邪淫之事，绝对感召不如意的眷属！这个誓言的效果非常的好，每每令我在危险的当头悬崖勒马。

我自己手淫的历史约有八年，今年二十一岁，也就是从十二岁手淫到去年。戒邪淫一年了，感觉到自己戒淫到现在，各种身心巨大的变化，以及与他人关系的改变，是很明显地由戒除手淫而来的。我在戒邪淫网的第一篇文章，是邪淫会感召不如意的情缘。而当我戒除邪淫之后，到目前为止最大的变化便是感情这一方面。

喜欢上一个不喜欢自己的人，是一种痛苦，感情深陷其中而不能自拔，便宛如扑火的飞蛾一般，自己带给了自己痛苦。自己的感情难道自己不能控制吗？在业力的牵引之下，确实是难以控制。我戒邪后第一个明显的变化，**就是逐渐放下自己的感情了，于是变得清静自在**。男女之间爱情的发生，大多数是由于业力的互相感召，戒除邪淫，确实可以回避掉不好的情缘。

我戒除邪淫后的第二个明显的变化，**就是感召到好的情缘**。在适合的时间，遇到适合的人，互相学习、成长，没有什么外来的阻力。真的很感激戒邪淫网，以及发文的诸位师兄师姐。现在的我，几乎没有那种陷于情欲之中，炽热地想要发泄的那种冲动了。我想，这便是由戒而生定了，我也亲身体验到了戒确实可以生定，这是一种自然而然的过程，是我自己的亲身体会，绝对不虚。

至于其它戒邪淫的好处，**就是身心泰然，没有任何的罪恶感，心中坦然自在，还有时间都是自己的，不会浪费时间在无意义的色情事物上面**。心中也就逐渐清明起来。当然，长期不泄，精满之时性冲动便会频频出现，这个时候是关键期，不能因为身体的冲动便放松了自心的控制，我的方法是诵楞严咒，此咒对于对治邪淫有莫大的功效，还有就是上戒邪淫网看看文章，宣示一遍戒邪淫誓言。紧要关头，只要想起自己所发的誓言，便马上恢复清净了。

当然，佛法之中并不鼓励爱情，因为皆是妄想业力之所招引，**我并非鼓励说戒淫之后单身的便可以交到异性朋友，或是觅得良好的眷属**。若有人因此为了想要交男女朋友而戒除邪淫，便为因地不真，果招纡曲。但是，戒淫确实有其不可思议之功效！

我是如何摆脱同性恋的

作者：火凤凰

我是一个男生，今年24岁。在18岁到20岁这三年，我是个彻头彻尾的同性恋，暗恋一个大学同学而不能自拔。后来蒙菩萨的加持，使我终于摆脱同性恋的困苦。

和很多先天同性恋相比，我稍微幸运一点，我是后天同性恋。从小学到高中，我都有暗恋女生的习惯。所以我一直以为我不会为自己的性取向烦恼，我是一个发育良好的男生，高大帅气，家庭生活幸福，从小到大也没有出现过心理扭曲的状况。

可该来的还是来了，读高三最后一个学期，我对同班的小杰产生了爱慕之情。小杰长得很帅气，可以说，小杰是我情窦初开的第一个对象。当时也不明白什么是同性恋，只是觉得和小杰在一起我很快乐，看不到他很惆怅。我始终觉得同性恋是业障所致，虽然和生长环境有关，但更多的还是前生孽缘在纠缠。比如我，在暗恋小杰之前，从来没有觉得自己的性取向有问题，因为那时候业障还停留在心田里面，没有发芽，等到合适的机缘，同性恋种子就开始萌芽了。

我暗恋小杰的时间不长，高考过后我来了上海，他去了西安。我们很少通信，而我逐渐的也把他淡忘了。到了大一下学期，我和同班的小雨成了好朋友。小雨是那种长得很漂亮的男孩子，开始大家也仅是好朋友，我对他也没有邪念。某一天，我到他寝室，他在午睡，看着他睡觉的样子，我的心迷乱起来，毫无疑问，从那天起，我开始爱上了小雨。

我是在一个传统的家庭长大的，当我发现自己的性取向不对时，我的心已经深深陷了下去。我意识到自己是一个同性恋，我没有对任何人提过。如果我这样一直下去，我有何脸面去面对父母，毕竟父母在我身上花了不少心血。同时我是一个事业型的男人，如果我是同性恋，将对我的事业都多么大的障碍。

读大二的时候，我决定改变自己，我开始疏远小雨。头几次他来找我玩，都被我拒绝了，后来他也不来找我了。我表面上虽然对小雨很冷漠，可是我的心却时时刻刻在他身上。每天上课，我都会看他来没来；有时候楼道里面响起脚步声，我能很敏感的断定哪个是小雨。毫无疑问，我是越陷越深了。

大三上学期是我人生最难熬的时期，我想斩断情丝，可情丝却越缚越紧。满脑子都是小雨。我的人生天空灰暗下来，每天活得特别苦。我曾经有自杀的念头。可想到父母，我就不敢走这条路，想想自己曾经是多么的优秀：聪明好学，待人宽厚，乐观开朗，从小学到高中都是第一名，考进的是名牌大学。可这些对我有什么用，我的人生天空是黑暗的，我多想斩断情丝无拘无束的生活和学习。

也是因缘吧。同寝室的同学送了一本《金刚经》给我，我看了，看不懂。经上还附了一篇《心经》，《心经》里面有一段“能除一切苦，真实不虚”，凭着一股

信念，我开始每天晚上诵持心经。每当情劫来到，我就不停的念心经。并且我向观音发愿：如果我能摆脱情困，我会今生勤习佛法，来生出家报答她老人家。

到了大三下学期，我的心逐渐清静了，小雨在我心中逐渐淡化。我开始有了喜欢的女孩子，这个时候，我才相信佛力的不可思议。我和小雨又恢复了好朋友的关系，我上网的时候，他还会靠在我肩膀上看，有时候我有些心动，但我告诉自己不可以走到老路上去。思想端正下来，小雨对我不再是诱惑。那年五一假期，我一个人去了普陀山，我跪在观音菩萨面前，默默许愿，今生修持佛法，做一个顶天立地的大丈夫；来生出家报答她，也报答众生。

后来我谈过两次恋爱，都是和女生，而且很投入。但历经了那次情劫过后，我对感情也看得比较开，不像以往那么执著了，一切随缘。我现在又单身了，我祈求菩萨保佑，能遇到一个投缘贤惠的女生，能陪我圆满今生的夫妻缘。所以我很珍惜我生命中的每一个女生，善待她们，也等于善待自己。

我曾经在家乡的一个庙里抽签，签的批语是“必先苦其心志”，对照我人生这些年，的确是这样的。所以，我在这里劝告各位有同性恋倾向（或者是同性恋）的朋友，千万不要向自己屈服，不要让一时的欲望引导你。只要你相信，只要你有信念，一定会有奇迹发生。相反，同性恋会成为你修行的助缘。

但愿大家不再为情所困，为欲所困，为性取向所困。

网友：南也

火凤凰师兄，恭喜你啊！也十分感谢你的现身说法！同时希望你能继续好好的修行，珍惜来之不易的威严端庄男子身和良好的环境，做出一番事业来。其实不单同性恋，邪淫和手淫都会对学业、事业和家庭带来巨大的负面影响。以你摆脱同性恋那种坚强意志力和坚韧的毅力，相信你一定会走好人生路的。最后也希望你能找到一个端庄贤淑、知书达理、秀外惠中、志同道合的好妻子啊！

生者如过客，死者如归人！

南无阿弥陀佛！南无观世音菩萨！南无地藏王菩萨！

版主按：“能除一切苦，真实不虚”，版主十分熟悉这句话，也是由这句话开始背诵《心经》的。十分敬佩火凤凰师兄的一番诚恳言语。谢谢。另，火凤凰师兄一想到父母，就转念为善，真是显示出父母对子女的加持力量。

六、心境篇

走出性幻想魔窟的摧残

作者：无名

世界上谁不愿有一个美好幸福的人生历程呢？而生活的道路上又处处设下了美丽诱人的陷阱。稍有不慎，甚至一念的贪着，无论是名是利还是色，任其发展下去，都会酿成无可挽回的苦果！这苦果，始作俑者非我而谁，终受报者舍我莫属呵！

二〇〇三年国庆节于广济寺偶然遇到了一位无名无文的老人，并听讲佛法的道理后，我才感到自己这二十多年来，一直仿佛在茫茫黑夜里像个无头苍蝇般乱飞乱撞，直至今日，才于头破血流之后找到了一扇通向光明境地的门！对“因缘果报”也才有了一个初步的认识。这一切使我嗅到了那种曾经孩童时代才有过的气息。儿时的我也曾是尊师爱友、好学上进的好学生。与许多孩子一样，天真无邪、健康活泼，拥有许许多多的梦想：希望象齐天大圣那样腾云驾雾、降妖除魔；象爱因斯坦那样发现世界的真理，探索宇宙的奥妙；会因为喂养的小鱼死去而悲伤不已；会因为听慷慨激昂的国歌而心潮澎湃……一切都那样明亮而广阔！而现在，看着镜子里那具羸弱的躯体，颓丧的精神，二十七岁仿佛已是暮年。强烈的反差令我难以接受！难道这就是那个当年踌躇满志的少年吗？！怎么成了今天这副自暴自弃、龌龊可怜的样子？迷茫过，沉沦过，也绝望过……就象掉入一团大雾之中，怎么也找不到出路。直到那天偶然遇到这位老人，接触到佛法，才知这一切的一切不过是“自造自受”的因因果果罢了。

记得朦胧中对性最早的认识就是“男女授受不亲”：小学一年级时，连男女生之间说句话，借块橡皮，都会马上在班里引起一场轩然大波。当时就因怕同学的孤立与嘲讽，而再不敢与邻家的小女孩来往了。甚至连见了面都低头走过，心里还紧张的要命。之后慢慢随着年龄的增长，就越来越在乎这方面的事情，越是不懂就越是好奇。既然从正当的渠道了解不到，就想法子从别的地方去了解。于是，开始模仿大一点的孩子去爬厕所，虽然当时心里怕的要死，怕被人抓到，但就是特别好奇，控制不住自己。整天就像饿了几天没吃东西那样难受。虽然平时表面上丝毫不敢对异性有任何越轨的言行，一副正人君子的模样，其实满肚子男盗女娼。淫欲一动，身体当下就如同不是自己的一样，然后头“嗡”的一声，开始头晕目眩，心脏狂跳不已而且全身痉挛，整个人就像置身于一个闷热难耐的笼子里。紧接着会有一股极其有力的暴动的力量，推着你去做，一切自己发生……直到高潮，你才可以逃离那个笼子的束缚，躁动不安的感觉也才会消除。但紧接着你会发现又掉进了无底的深渊，筋疲力尽。那是种被洗劫之后才会有的感受，充满了无奈、痛苦与懊悔。但已是行囊空空，好比乞丐面对商店里琳琅满目的美食，只有望洋兴叹的份儿了。所以，哪里还有精力去读书、工作？这样一次次，每当难以忍受时，要么手淫缓解，要么再去爬女厕所，心情在极度的紧张恐惧与颓废疲乏之间动荡着。为了维持刺激的强度，又只得利用一切时机去搜罗色情小说与淫秽光盘……诸种难以见人的丑态丑行，真如老师所言“如饿狗啃骨头，越啃越饿，

越饿越啃”。如此恶性循环中，那颗扭曲变态的心充满了饥渴、焦虑、恐惧、躁动与颓丧，真的难有片刻的清凉与自在！但又放不下，明知在透支生命，明知已走近悬崖的边缘，明知身体的能量在大量无节制的流失（最多时一天要手淫四五次）；但为了暂时安抚那颗无力不安的心，只得一次次重蹈覆辙。有时真想结束这一切，在那颓废空虚的片刻永远的睡去……但是没有。当再次醒来，走出屋子时，整个人暴露在太阳光之下，真的有一种仿佛被脱光了示众般的窘迫。恨不得马上找个地缝钻进去躲一躲。不敢见人，不愿与人交往，一切好的事情都与我无缘，正常的学习和工作也成了苦役，总是出岔错。各种各样的麻烦也自己找上门来。真是“祸福无门，唯人自召”呵！多年来的离群索居，独来独往，使我对什么也没了兴趣，与环境也越来越格格不入，仿佛别人总与自己过不去似的。因为怕受伤害，就更加孤独，越是孤独，就越要依赖性的幻想聊以自慰……人生所有的快乐都被我押在了这上面，直到最后输的一败涂地：学业荒废，考研落榜（有次只差一分）；情感退化，父母忧心如焚，濒临绝望；身体极度虚脱，无法正常工作；做了肠切手术，却又雪上加霜，体质更加虚弱，养病一年也未见好转，而于生病期间精神肉体所受的种种痛苦与折磨更是一言难尽。而这一路的跌跌撞撞，又能去抱怨谁呢？是命运不公平？是父母不该生我养我？是社会的种种误导？佛说“此有故彼有，此无故彼无”，没有自己那颗贪淫希求的心，这一切又怎会发生呢？！

人生中许多的事情，总是在你不经意的时候发生；等你意识到时，它已木已成舟了。在我生命当中，有两件最难以接受的事情，就像两块乌云，遮住了整片天空。这一遮就是十几年！一件如上所叙；另一件则是在上初二时，我发现自己会阴部总是散发出难闻的气味，后来腋下也开始有臭味，并且无法消失。但没有腋臭的家族遗传史，完全是莫名其妙的事情。起初我真的不知所措。因为童年太安逸太顺利了，几乎一直在一片赞美声中生活着。我难以接受这个事实，天天洗澡，天天换洗内衣，希望那个气味自己消失，希望那只是我的错觉而已。结果当然是一次又一次的失败与懊恼。我尝试了各种办法，乃至手术；但都无济于事。我开始觉得这个世界变的越来越阴冷，而心也越来越敏感脆弱。我接受不了别人异样的眼光与反应，所以不敢跟人交往亲近，只想自己一个人呆着。只有在那个时间，过度绷紧的神经才可以稍稍放松下来。但总要去上学，所以开始害怕上学，害怕参加任何集体活动，开始变的孤僻、冷漠、内向……于是从心里对周围的一切人事物产生了敌意（而非反省自过）——我恨这个世界！真的恨过，很深很深的仇视！现在想起来都后怕。我妒忌他们过的那么快乐，而我却天天像生活在地狱里。很长很长一段时间里，没有一点阳光，全部都是黑暗的色彩，四周都是让人揪心地痛的声音……很多次，我以为自己已到了生的边缘，只要再有一点点推力，就可以跳下去了……不知有多少次我一遍一遍地问着，呐喊：这一切究竟怎么了？！老天为什么要我受这么多的痛苦？！我到底作错了什么？！你让我来这世上干什么呢？！……谁能救救我？！没人来救我，第二天依然是坐牢般的难捱。我开始放弃，因为生活不肯给我一点点快乐，我要背叛它！所以，我自暴自弃，无心学业。我变本加厉的折磨自己，在寻求感官的刺激中麻痹、堕落、自我毁伤……“今朝有酒今朝醉”成为我生活的信条！就这样一路走了下去。这就是我的青春，一个没有亮色，满是阴霾的青春；一个曾经充满无限美好的憧憬，结果却如此伤痕累累的青春！然后，我就对生活很失望，很宿命，得过且过，消极逃避了。

一个人若没有正确的人生方向，必会因不良环境的侵染而误入歧途；又因不能自知自觉，只会越陷越深而无力自拔。最初那点表面上的快乐，迟早会被越来越深的痛苦所淹没。但想一想如果当时认为可爱乐的事情，带来的却是下一刻更大的痛苦。还敢说这是乐吗？就好比鱼儿咬钩，何乐之有？！这些假乐好比人生恶疮，只因它们长在心上，一般人难以看清罢了。自己即使看到了，又不敢去面对，只有一味的覆藏遮盖。虽然一时也可能会因麻痹而减轻点痛苦，但这种掩耳盗铃的举动只会加速疮痛的溃烂与蔓延，使之更加臭不可闻。最终也只会造成更大的苦报。要想与之决裂，非得自己给自己下刀子，才能彻底摆脱以往的阴影而重新开始崭新的生活。知苦的人不叫苦，因为他敢于面对苦，所以才能认识苦。也只有当认识了苦的因果果报来龙去脉，才有可能开解苦，进而出离它的魔掌的控制而得安隐自在。经过这位老人两个多小时的斥责开示，并毫不客气地指出了我二十多年来的无力之所在——众生于生死苦海中浮浮沉沉轮回不止，皆因这一念的贪执（淫欲），迷而不觉——之后，我才首度从茫茫黑暗中见到了光明，见到了自己从前的种种造作是多么的愚痴可悲！纵情性欲“近则损身败命，远则招坠地狱”。远的看不到，近的我已是深有体会：身体常年的虚弱多病，生活中处处不能如意；而且由于长期手淫已导致生殖器变形，包皮内的污垢总是洗也洗不净，所散发出来的恶臭连我自己都难以接受；小便也总是沥沥拉拉尿不净，才二十多岁，前列腺炎的症状就已经显露出来了。我拿自己十多年的光阴，换回的这个残酷的教训，也不过是再一次的从反面印证了佛所开示的“如是因，如是缘，如是果，如是报”的真理罢了。正因自己起初对淫欲之事的希求好奇之心（因），才会与当时的各种恶法（缘）相应，臭味相投而纠缠不清，从而造作出种种的不净之业。又“恶臭不尽因纵欲”故，必因淫欲炽盛而生臭秽，因纵欲失精而患病苦（果）。又加上自己的愚痴无明，在与果的互动过程中（报），不能自觉反省，反而怨天尤人，停止不了那颗自伤伤人、自误误他的伤毁心。所以一错再错，越堕越深。终日生活在黑暗之中见不到光明，无力解脱，不苦才怪！

我本人是一个医务工作者，一个有着高学历的所谓知识分子，但面对这种种困惑时，却是如此的苍白无力，终日生活在阴影中不能自拔。虽想尽办法，包括寻求心理医生的帮助，只希望能找出病因，结果却是一次次的失败。在“性知识”泛滥的今天，当我们“摆脱了”几千年来封建礼教对我们的“束缚与摧残”之后，却又掉入了性放纵与性无能的深渊。常听人说“三十如狼，四十如虎”，但大家看看现在大街上很多三十岁刚过的年轻人，早早就秃了头发，爬三层楼就累的气喘吁吁。国人的体能正面临着“油尽灯枯”的窘迫！这难道是吃点壮阳药就可以补得回来的吗？只怕所补的那点能量犹如捧薪救火，只会促人更加放纵，更加得不偿失！为什么许多家财万贯的大款，三、四十岁就早早夭亡？又为什么中国历史上那么多的皇帝，真正能颐享天年的却寥寥无几？难道他们生活条件差吗？可见我们缺少的不是物质条件，也不是所谓的性知识，而是如何正确对待它们的真知正念！

谈淫为断是正念，谈淫促淫是魔心。而今，从大众媒体到报刊杂志，随处充斥着色情垃圾。当我们孜孜以求于满足自己的种种欲望之时，为什么从不为孩子们想一想，给他们创造一个稍微干净点儿的生存空间呢？我们又有什么脸面去面对孩子那纯洁无邪的眼睛？！而即便是当前许多所谓的青春期性教育者们，也常常因不明就里而稀里糊涂地扮演了性教唆的角色。当避孕套进入校园的时候，现

代所谓的性教育性科学竟是摆出一脸的无奈相！如果连他们都没了办法，那我们怎么办？！如果施教者不能摆正自己的位置，而天真的以为只要将性知识公开化，告诉给下一代就可防患于未然、高枕无忧了；如果不能令之看到纵欲无度的性幻想所造成的种种苦果恶报。那毫无疑问，下一代只会继续走我们已重复了无数次的老路，仍难以逃脱因迷恋贪求而自伤伤人、自误误他的误区。这就好比给了孩子一把菜刀却不教给他怎么使用，后果是多么的可怕！现在日益呈上升趋势的青少年性犯罪案件，难道还不能让我们停下来好好反思一下么？试问：我们的性教育是使下一代在面对性的时候更理智更清醒了，还是更贪婪更无力了？这样下去是在毁我中华下代身啊！人们总喜欢说“知识就是力量”。但若无智慧，知识只不过是书本上有字无义的大名词，根本救不了你！而我遇见的这位平凡的老人，没有博士硕士的纸文凭，却有无坚不摧的金刚大智慧；没有学者教授寻章摘句的虚语浪言，却有能让他们心服口服、惊叹于人间罕有的句句直指人心的妙语真言。犹如当年六祖慧能大师，虽一字不识却能尽扫诸位“高僧大德”的歪理邪说，重树起释迦牟尼佛的拯救人心的正法眼藏。老人没有丝毫的名利之心、取舍之念，他默默无闻地关怀着那些在痛苦中挣扎的人们，以一颗人我同体、广阔无边的慈悲心为他们示现出一条光明坦荡的菩提之路。他呕心沥血，为的是向人们揭示真理实相，让人心恢复本然的清净平等。他是能真心关怀全人类的未来的，看似平凡却又最不平凡的人！能给人们示现一条觉悟的正道，永远宏扬和捍卫真理的人！

能遇到这位老人，能得闻佛法光明至真之理，是我今生最大的福报！也使我看到了生活的光明与希望之所在！经过两个多月的过渡期（不是强断硬憋），现在的我好象变了个人似的，**两眼露出了光华，脸上也泛出了红润。最令我惊喜的是体味已在不知不觉间消失了！**也正是在老人的淳淳教导下，在善友们的真切鼓励与帮助下，我才有勇气将郁积多年的心病借这篇文章发露忏悔出来。只是希望有缘读到它的朋友都能以我为鉴，不要像我这样愚痴造作，都能行在光明平坦的人生正道上！

从黑暗到光明

作者：忏悔者

我是一名普通员工，从很小的时候起我自己的欲望就比一般的人要强烈。甚至于从很小我就自己通过手淫的方法来发泄自己的欲望。后来认识了我的前妻，在没有结婚前就发生了关系，结婚后没有多久，她就因病去世了。我非常的痛苦，就又开始手淫，虽然我觉得这样不好，但是就是控制不了自己的欲望。过了一年之后，我在家人的介绍下又认识了一个女子，在认识几天以后就控制不了自己的欲望开始同她发生了邪淫，这样的日子没有维持多就，由于一些个人的原因，她又离开了我去找了别的男人。在欲望的驱使下我又开始去找别的女人，虽然我也知道在这样的心理下找不到好的女人，但我就象着魔一样想去发泄欲望。我就只差一点没有到妓院去嫖娼了，后来在朋友的介绍下又认识了一个医院的护士，在她的精心设计和诱惑下，也是才认识没两天就又忍不住发生了性关系，后来没想到一切都是那么的突然。她说要跟我分手，我说分手就分手。她又开始找我要钱，

我说为什么。她说，你不给我钱我就到你们单位去败坏你，毁坏你的名誉。我害怕她的告发，所以就给了她几千块钱。原来她是来骗我的钱的。幸亏发现的早，要不然，跟这样的女人结婚，我以后会怎么办啊。我因为这样的罪恶，所以工作上一直不顺，从一个很有希望的工作岗位一步一步退到最基层最差的岗位，这就是我的报应吧。我就这样一直很痛苦的寻觅着，在一边痛苦的手淫时想真正的找到一个好的女人。

后来一个偶然的的机会，我接触到了佛教，原来世界上还有这么好的东西，博大精深的法理深深折服了我，我发心今生今世要好好学佛，成为一个佛弟子。而且我也希望佛菩萨可以指引我找到我今生真正可以信任的女人。

后来，我找到了我现在的女朋友。她也是一名虔诚的佛弟子。所以我们开始就有很多的共同语言，而且她也不知道我的过去，深知女人心的我开始就博得了她的好感。此时，虽然我对她是一片真心，但是，心中的欲望依然象魔王一样主宰着我，就是对她，我最后也忍不住动了手……她很痛苦，因为我才是她的第一个男朋友。她要离开我，说看错了我。我苦苦的哀求，告诉了她我的过去的一切和我手淫的事情。她，真是我的菩萨，居然在巨大的慈悲心下，原谅了我。但是她说，要我答应她一定要戒除邪淫，我深深的被感动了，答应她改过自新。

改过的过程，的确很漫长，有的时候很难过，但是一想到我自己悔恨的过去，和朋友对我的鼓励，我就努力控制我自己。更重要的是，佛法对我深深的影响，佛力的加持。结果，慢慢的，我可以在每次它发作的时候不理睬它了，慢慢的，**我心里的杂念少多了，心灵得到了从未有过的宁静。而且每次获得成功以后，我都有有一种摆脱欲望束缚的自豪。**我的信心增加了，女友对我的鼓励也一直激励着我。就着样过了一两年的时间，我基本上完全摆脱了欲望的魔爪。可以完全不手淫了。而跟女友也没有再出现以前的冲动的情况。我把注意的精力都用在工作上，又重新焕发出了青春的活力。**工作也慢慢变好了，脾气也变好啦。而且，也改善了跟家人的关系。**我对我以前的行为深深的忏悔。以前我是欲望的奴隶，在它的摆布下干了好多的坏事，伤害了很多的人，也伤害了我自己。对此，我向全世界所有的生命深切的忏悔，向我所伤害的一切众生忏悔，向我现在的女友忏悔，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!! 感谢诸佛菩萨的加持，感谢我现在朋友的无私帮助，感谢佛法! 我以后一定努力学习佛法，继续改过，成为一名真正的善男子。希望大家接受我的教训，好好学佛，那你也会有光明的未来!

一位高材生的沦落和重生

作者：笑如来

方某今年二十八岁，聪明伶俐，小学和初中学习成绩一直稳居班级第一，而

且多才多艺，擅长绘画、书法、乐器、棋艺，被当地人誉为神童。上了省重点高中以后，做了学校学生会主席和班级班长，但学习一刻也没放松，成绩仍然名列级部前茅。同时，他喜欢上了阅读中国传统典籍，四书五经都读遍了，因此其身心修养有很深的民族文化根基。后来在高考前夕，他以优异的工作和学习成绩被吸收为中国共产党党员。顺利进入大学后，他头一次接触电脑，也头一次接触了网络上的黄色内容。青春期的冲动使他对这些黄色内容贪恋不舍，整天出入网吧。这份额外的上网费用给其本来贫困的家庭加重了负担，也使其生活更加拮据。

由于贪恋上网，学习成绩不再像以前那么优秀了，学习劲头也不充足，整天想着网上的黄色内容，甚至出现了不及格的课程。这一切使他感到恐惧万分，因为这与他以前的优秀历程对比太大。好在由于其自身已打下了民族文化修养根基，他将兴趣又转上了民族传统典籍的阅读上。四书五经、兵书战策，他又重新温习了一遍，同时，他对佛学的博大精深产生深刻的印象，对佛与菩萨悲天悯人、普度众生的胸襟无比敬佩。之后，他有选择地读了很多佛学典籍，并为其为人处事定下了原则：行仁义礼智信，戒贪嗔痴慢疑。并发誓这是他一生为人处事谨遵的基本原则，同时也为自己定下了造福天下苍生的伟大理想。

大学本科毕业后，基于自己的理想，承受了家庭和亲属的巨大压力，他没有立即参加工作，而是在家里的暗室漏屋中努力学习，于当年的年底参加了全国硕士研究生的招生考试。由于准备充分，而且有超强的心理素质，第二年顺利地进入了一名牌大学的人类脑计划脑神经研究所继续学习。

入学后，方某优秀的表现和优雅的谈吐，很快招致了很多女生的青睐。不久，他有了女朋友。此时，其压抑已久的青春萌动爆发了。开始还能自己克制，没有和女朋友发生过激行为，但在研究所给他配了个人电脑后，网上的黄色信息终于侵袭了他。

一个偶然的机会，面对电脑上的黄色电影，他第一次手淫了。之后，他抵挡不了那种冲射的快感的诱惑，很快成瘾。这一切使他惶恐不安，本来挺直的腰杆挺不起来了，在别人面前抬不起头，在自己女朋友面前愧疚难当。但是他一直未找到戒除手淫的办法，恶习越来越严重的侵袭着他本来洁白高尚的灵魂。他甚至在研究所有其他人员在场的时候手淫，幸好没有被其他人发现。否则后果可想而知，前程尽毁。为此，他整天精神恍惚，没有精神工作学习，内心的愧疚不安更使他如活在地狱中一般。如此持续了整整两年。

一天，也是一个偶然的机会，他看到了戒邪淫网，并阅读了上面的大量文章，由此他开始了以佛法戒淫的尝试。开始依然止不住，但在阅读了更多的文章和佛言后，他慢慢地戒除了手淫，至此已经半年不再手淫。渐渐恢复到往日的自信，精神焕发，学习和工作劲头也足了，并得到了导师和同学的认可称赞。现在，他正在全力攻读生物医学博士学位，向着其人生目标稳健前进。

我戒邪淫两个月后的体会

作者：火凤凰

这一年多来，我很少自慰，大概一个月两次吧，也是受那些所谓性学专家的蛊惑，认为适当自慰可以调节身心，保持身体的健康。后来一次偶然的机会，上了戒邪淫网，认识到不仅仅同性恋、婚外恋、嫖娼是邪淫，连自慰也是邪淫。

看了网上这么多朋友的倾诉，看了历代大德对邪淫的开示，我决定戒除自慰，因为我平时自慰不是很频繁，所以我很容易就做到戒除自慰了。但我平时有个坏毛病：喜欢意淫，睡觉之前幻想和各种女生做爱，这个毛病基本上有十年的历史了。我今年二十四岁，大概十四岁起就有意淫的病根。我决定彻彻底底地戒掉邪淫，包括自慰和意淫。

这两个月以来，我没有自慰，也没有意淫，头脑里没有淫念。两个月过去后，我觉得自己的气色和身体比从前好，平时昏昏沉沉的头脑变得比较清醒明朗了。上周单位派我到下属的几个公司调研，早上到处跑，收集材料，下午回来写报告，依然很精神。昨天下午打了一下午的篮球，精力极为充沛，而且出的汗水也比以前少，离开球场就不出了。以往会出很多汗，离开球场还要继续出二十分钟。

很多人都在强调戒除自慰，可是很少有人说连意淫一起戒掉。其实，自慰的根子是意淫，看到美女，看到毛片起了淫念，全身燥热，就很难不自慰，不去找小姐了。儒家的《大学》说得很好，诚意正心是成就理想人格的基础功夫。做心地功夫最重要，如果不从自己的内心去修正，不从心里去忏悔，即使暂时戒得住自慰，也不会维持多久。即使维持住了，内心积压的欲火也足以让人做出很多颠倒迷乱的事情来。

我觉得，要戒除邪淫，平息欲火，就应该常常观照自心，让自己的心念平和中正。不该看的东西，比如不正当的图片、小说、vcd就不要看。而应多看一些圣贤高僧大德的传记，以此来陶冶自己的心性。看看这些圣贤祖师是如何克己复礼，一步一个脚印，超越自身，最终成就自己的理想人格的。

孔子说：年少之时，血气未和，戒之在色。以前看《论语》的时候，不觉得这句话的重要，整天纵容自己自慰、意淫、看毛片、看黄书，以致做出些愧对天地良心的事，现在回过头来看，圣贤的话的确是千古不易的。我想如果我二十岁那年就能接受圣贤教育，了解邪淫的坏处，那么我这四年的生活质量会高很多，不过亡羊补牢，为时未晚。

戒邪淫两个月后的第二个体会是：每天会有一段时间，一个钟头抑或两个钟头，人感觉到非常地安详自在。这种感觉是我活了二十四年从未体会过的。万缘放下，一心不乱，天地万物各显其妙趣，人也融入到自然中去。我记得陶渊明有一句诗：山气日夕佳，飞鸟相与还。当时读书的时候不甚明了，现在终于体会到这是与天地万物融为一体的无我之境。

孟子说：养心莫过于寡欲。当我们逐渐从自己的欲望中解脱出来的时候，我们会发现整个世界会比以前可爱得多，白天会白，黑夜会黑，飞鸟会飞，落叶会落，一种道法自然的境地。

第三个体会是：逐渐体会到诸法无常的道理，身如聚沫心如风，成败祸福都是空。我曾经是一个很崇尚功利的人，以前有很多放不下的东西：女人、钱财、地位……现在这种功利心有些淡化了，每天快活很多，不像以前那样为得失荣辱去劳费精神了。

人最放不下的就是财色名利，通过戒邪淫，我们先破掉色的束缚，然后再破掉财名利的束缚，做一个洒洒落落、顶天立地的大丈夫。

王阳明有一句诗：丈夫落落掀天地，岂能束缚似穷囚。无始以来，我们都被自己的欲望束缚死了，认妄为真，所以过得不快乐。当我们通过修行，逐渐抛弃掉欲望，我们会发现自己会越来越快乐，越来越轻安。

我觉得修行是逐渐摆脱私欲的过程。人身难得，我们千万不能做自己欲望的奴隶，我们都是可以成佛作祖的人，是可以成圣成贤的人，怎么可以局限在自己的欲望里面呢？如何超越有限的生命，顿悟到无限，用功的地方唯系于一心。神秀大师偈子云：“身似菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”很好地为我们指示了用功的途径——时时勤加拂拭，永葆心地光明。

回归清净本性！

作者：我心清静

“十一”黄金周后的一天，我忍不住去按摩店邪淫了一次，这已经是今年我发誓彻底不去的第五回了，短暂肮脏的快感仅仅使我平静了两天，我的心又一次陷入了痛苦的折磨中，我能戒除吗？我应该戒除吗？有必要吗？我还是想去啊！我扪心自问。“没事的，只要不过分不得病没事的，现在社会上那么多人都在风流，就你胆小，又没啥损失又没有人知道……”；“不会吧，为什么我的心总是高兴不起来，烦恼越来越多呢？我好像越瞧不起自己了……”；“那种地方的小姐什么人都接呀，脏死了！自己也算是个有文化素质的人，怎么像个动物呢？到底图个什么呀！我到底怎么了？”“怎么像毒瘾一样难戒啊！”我的思想在激烈地斗争着，撕撑着……

在此之前，我为自己找了一个台阶，我引用了一句话：“存在的就是合理的。”因为我需要，所以我就去做。并且我对自己找小姐的次数做了严格规定，一个月一次（这不包括自己自慰和看色情碟和图片，还有意淫那些良家妇女），并且避开佛菩萨的十戒日。我想只要我不过分，爱自己的妻子、爱自己的家，关心自己的孩子，孝顺自己的父母。偶尔一下，也没关系，况且我的身体天生就是有这样的需求（现在我明白了实际是一种不健康、不正常的需求），也算顺应天意，没

什么关系的，甚至我还引用哲学的话来为自己开脱，不能肯定一切，不能否定一切嘛！可是这一切都是自欺欺人，约半年来，我努力这样做，可是我的心却根本没有得到平静！相反还是经常陷入混乱，陷入自责！

十几年前，还早在我青少年时，邪淫的罪恶（那时只有无度的自慰）就已经发生！

这两年我的性功能已退化，估计肾已损伤，我不是身体亢奋，只是那些可怕的心理和欲念在纠缠着我！还有身体上一些其它莫名其妙的不适。更绝的是，我经常洗完脸在镜中望着自己，面色很苍老、很怪、很呆，没有活力，好像不是自己！

在七八月份，我无意中遇到了一本书，名为《改变命运的原理与方法》（陈柏达居士著），书中有许多地方触动了我的心灵，使我感悟，我的心渐渐被佛理照亮。

于是在今年最后一次邪淫过后，十月十六日晚上我平心静气地坐在电脑前，随手在打开的一个地址栏中输入了“阿弥陀佛”这四个字，一下看到了“净土导航”这个网站，又看到了几篇关于戒邪淫的文章（文章提示来自相关的戒邪淫网），当时我就好像落水的人伸手抓住了别人伸给你的棍子。没想到啊！这么多世人在受此折磨，受此果报啊！当天，我就在一篇文章下面以“如梦初醒”的游客身份发表了一段评论，并许愿不久后要用心写一篇文章来回报大家。后来我又转到了戒邪淫网，啊！整整两天有空我就在网上看呀看，想啊想，唏嘘不已，我明白了！我的人生、我的心在受邪淫的果报啊！

奇迹出现了！看到这些内容后，我醒悟了，我的心很快平静了，这是以前任何心理学做不到的啊！有的人，认为当今社会科技已如此发达，佛理在他看来是可笑的、荒谬的，而我认为它是存在的、是神奇的、更是科学的！

也许是我本性善良，得到佛与菩萨的加持，随后的一段时间，我的淫念如一湖死水，没有起一点波澜！我的心完全静了，并在感动着。从看到戒邪淫网后那一天，直到今天，我没有任何一次除正常生活以外的邪淫，甚至我连一张图片也不想看。真的不想看了！佛理的力量惊人啊！我有信心一直坚持下去！

我经营的是一个电脑设计的门面，从我戒邪淫后的几天，生意格外的好（这不是巧合），人与人相处的也特别顺，我的心也充满了快乐与希望。我们全家其乐融融，孩子的身体似乎比以前也好了……

幸亏我的本性善良，使我有了一个幸福的家，有了一个可爱的儿子，我的儿子非常漂亮，那是我和妻子想要孩子时我向观音菩萨许的愿，可是我在儿子出生后，最近这两年，我都干了什么？有愧啊！

在我儿子六岁生日的时候，除了生日礼物、蛋糕和美好的祝愿外，我还从内心暗暗送给他一个特殊的礼物，一个许愿：孩子，爸爸从此不再犯邪淫，永不再犯，我要为自己消除以前的罪业，为你纳福，为你的以后的人生做个好榜样。

有过不要紧，只要及时改过！愿天下的善人早日醒悟，脱离邪淫的苦海！

七、体会篇

戒邪淫报告

作者：隐名氏

我是戒邪淫的初步成功者，这个成功是来之不易的。

几年前，我有老婆，在外有情人，而且经常手淫，现在，我虽孤身在外地打工，但身边并没有女人，手淫我现在想都不会想。而且，我经常能感受到清静的喜悦和宁静的体会，身体也逐渐好转。这一转变我归功于诸佛菩萨的加持和我的佛法修持。在网上，我看到许多人发心断邪淫，但屡屡失败，所以我将我戒邪淫的过程详细介绍出来，希望对大家有所裨益。

我在初中的时候，看了一些武侠小说，里面许多对男女性方面的描述让我感到很好奇，有时也感到很燥热，这样就开始手淫了。特别是中考阶段，压力很大，手淫较多。到了高中，学校学习抓得很严，一个宿舍住八个人，所以手淫较少，在高三时，在外租房，而且家里给我买了太阳神口服液，药物刺激很大，（我后来才知道，太阳神主要是帮助解决性问题的，但高考时却大量向学生家长假宣传，真是害人）所以又开始手淫，后来读大学，手淫也经常有。手淫对身体的危害这时就开始体现出来，就是气力不足，阶段性的精神疲乏。

九五年我参加工作，九七年结婚，那时欲望特别旺盛，经常一天几次还满足不了，还会手淫。后来听一个学中医的朋友分析，我那时已经开始肾虚，肾越虚时欲望越强。确实如此，我那时就开始早泻，经常阳痿。我以前练过站桩，只有站过桩之后，才能勉强维持性生活。

九七年我到深圳开始打工，生活压力很大，随着事业的不顺利，精神状态越来越差，竟然到了不手淫就会全身烦躁的地步，身体素质更加不好了。我小孩才几个月的时候，我抱着她走一两百米就气喘吁吁。事业的挫折、身体素质下降、随着小孩的到来生活压力更加加大、夫妻关系恶化，这时候我的精神几乎到了崩溃的边缘。这时竟然又有了外遇，短暂的新鲜感竟然使我有了几次时间较长的性生活，但不久就几乎完全阳痿。

我以前练过气功，对神秘文化比较感兴趣。气功师宣传，现在是末法时期，佛教已经衰败了，没有正法了，所以一直懒得去看佛教书籍。有一段时间我在找工作，面试完就到书店看书，有一天随手拿了一本《虚云老和尚年谱》，一翻，知道老和尚活了120岁，觉得很稀奇，就仔细的看了一遍，觉得人间还有正法在。于是开始翻越各种佛教书籍，并在网上搜索佛教网站看，对佛教逐步生起信心。

根据佛教戒律，开始检讨自己的行为。我对外遇开始逐渐冷淡，大家也没有很深的感情，所以不久就断了，但手淫却屡禁不止。我对观世音像发愿，但过几天又犯了。最后，我买了一把水果刀，发愿手淫一次就把自己扎一次，但过一段时间不手淫，自己感觉象热锅上的蚂蚁，浑身不自在，最终还是犯了。刀也扎了，不过不像发愿时那么狠，轻扎而已。我想这也不是办法，很苦恼。我那时没有人指导学佛，自己就开始抄《普门品》和《妙法莲华经》。抄经时，有一次闻到异香，有一次竟然听到寺院的钟声，所以信心大增，立志找到善知识，成就佛道。

我在书店看过一本书，里面介绍有一种法。后来通过网站找到了老师，开始修六字大明咒。老师要求开始至少半小时，虽然我以前打坐最多半小时，但强烈的求道心使我决定从每座一小时开始，座上是很辛苦的，有时全身关节像针在扎，但奇迹发生了。

我这时对戒除手淫没有什么信心，只希望尽量减少次数。但自从我打坐以来，我竟然可以克制得住，不再手淫了，只在打坐一个月左右时，在睡梦状态与床铺摩擦了一次。但刚开始半年仍然有手淫的冲动，只是能够克制住。慢慢这种冲动就很少了。在两百多天后，我已经可以坐到两小时。由于翻种子（打坐到一定时候，八识田里的东西就会翻出来）的原因，我刚修法时，淫欲心特别重。但只是心上的躁动，行为上可以把握住）这期间有个女孩和自己特别投缘，总有非分之想，但终究克制住了，没有进一步发展。这时学会了楞严咒心，这个咒很厉害，如果我感觉淫欲心很强时，每天念半小时以上，连续两三天，淫欲心就很清淡了。

现在修法已经四年多了，自己感觉定力越来越强，对于淫欲心的转化能力越来越强，一般时候，淫欲念头一起，就能化空。淫欲心很强时也不用打坐念楞严咒心了，只需随便念一念佛号或任何咒语就可以了。

去年我招聘了一个女孩，模样挺好，工作中与我配合也特别好，而且我发现我们也有夫妻相，（招聘时没发觉，发觉就不招她了）我在工作中尽量保持我们关系的纯洁性，但总是有机缘和她单独在一起，慢慢我发现自己对她也越来越有好感。如果仅出于生理的需求我能够把握住和她之间的关系，因为我已经习惯一个人在外的生活。但我觉得我越来越关心她，总是想法帮助她，比较同情她的生活状况。我把这个情况对一位有神通的师兄讲过了，他说我们之间有很深的缘分，要我注意。所谓缘分，就是心动，心不动哪来缘分？因宿世的因，我们之间互相感觉挺好，如果能够做到不动心，就没有什么缘分了。师兄提醒我以后，我注意保持我们之间的距离，我对在正常情况下不逾越是有把握的。但我做的是市场管理工作，难免有一些应酬，难免会喝一些酒，为避免酒后邪淫，我选择离开公司。这是一个比较痛苦的选择，因为我对工资、福利挺满意，而且我对于该行业的未来计划很有突破性，很有前途。但我觉得值得，释迦佛说，宁舍性命，不舍戒律。我丢一份工作算什么！虽然现在的工作很不顺利，但我也不后悔（否则哪有时间来这里发贴啊）。

三年前我打坐就有这样的体验，就是淫欲心很重时，座上阳气萌发，但我一旦把念头转化过来，就会感到一股热气从下往上，这是很明显的精化气的体验。所以，就是动动淫欲的念头就会有精气耗散，何况邪淫、手淫。在精气转化时，身体自然会有很殊胜的感受，随着时间加长，这种感觉逐渐平淡，转为一种宁静

的觉受。座上座下经常有清静的喜悦和宁静的感觉。淫欲心仍然是有的，有时强有时弱（这是翻种子的一种体现）。但清静的体验越来越多，有时去想男女之事都觉得恶心。如果我不辍打坐、座下精进观照，再过三四年，如果还遇到去年的这种缘分，我是不会逃避的，因为我有足够的定力控制自己的行为。

所以，虽然事业上我不算成功，但在戒邪淫上，我绝对是个成功者。这要感谢诸佛菩萨的加持，我打坐时念咒结手印能够得到佛菩萨的加持。佛菩萨的加持是不可思议的，我一上座就断了手淫，固然和我的决心有关，但没有佛菩萨加持是不可能的。我翻淫欲种子时，念楞严咒心更是得到明显的加持。

总结我的经历，我有以下几点体会：

1、手淫、邪淫是由于是由于生理控制心理的结果，要断除，就要提高自己的定力，使自己逐步实现心理对生理的控制。在我的体验中，打坐是提高定力的很好很快的方式。（当然要找到正确的打坐方法）

2、“众生皆以淫欲而正性命”，邪淫要断除决不是一件简单的事情，我由于以前手淫邪淫的原因，身体较差，在打坐过程中就吃了很多苦，但绝对是值得的。我现在的精神状态和身体状况是以前无法想象的（我小孩现在七岁了，我背着她可以走几里地），所谓“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”，我是深有体会。

3、树立一个正确的知见很重要。由于有上求佛道下化众生的理想，所以我遇到困难时能够坚持下来，如果仅为自己恢复身体来戒淫，很难坚持下来。因为困难很大时需要强大的动力支持。仅仅为个人考虑，这种动力是有限的。如果手淫邪淫不严重还好办，如果像我那样严重，是很难坚持的。事实上，戒除邪淫并不是我学佛的目的，它只是我追求“上求佛道下化众生”的理想的一个副产品，因为作为一个佛教修道者，是不可能忘记释迦佛下面的教诲的：汝修三昧为出尘劳，淫心不除，尘不可出。

4、注意调理身体，因为者往往肾虚，所以要吃药。但千万注意了，吃补肾药时，不能房事啊，否则身体会更坏。（这是一位中医告诉我的。）

愿大家和我一样，戒除邪淫。使身心清静，法喜充满！

致发心戒邪淫的同修的一封信

作者：琉璃

各位朋友同修：

大家好，自从我登上戒邪淫论坛以来，发现了许多发心戒除邪淫的朋友和同修，你们对此问题的勇于正视自我的态度和决心、敢于处众发露忏悔的难行能行

的勇气、以及有关这方面内容的佛法知识的广博，令我钦佩不已，内心也生起万分感慨。

实话说，我也是一位曾被长期的邪淫行为折磨得几乎被毁掉的人，我没上幼儿园就懂得了偷窥，小学初中高中……喜欢绮语，还自认为“幽默”。由于家庭管教极度严格，我不能让别人知道这个秘密，因而学会了伪装，爱说谎，喜欢讨好别人，表面是听话懂事，背后却干着或幻想着干禽兽般的事。上大学后，我的意淫更盛了，每天晚上都要折腾很长时间，无法入睡。这时还染上了爱看黄色录像的毛病，身体越来越差了，瘦小干枯，但那时却感觉自己没什么不对劲。

出了校门工作后，才知道自己身体太差了，二十几岁人便神经衰弱、头痛、失眠、抑郁内向、看书学习无法集中精力、爱自言自语、胆小不敢见人、一看女人便两眼发直、易怒、自卑等，那时还连续地一天到晚看黄色录像，时不时去找个小姐。那时我每晚只能睡着二、三个小时，白天昏昏沉沉，而且满脑子都是与性有关的事情。那时我觉得自己真的要废掉了。

万分幸运的是，我碰上了佛法，而且和《药师经》特别投缘，这几年我按照吴信如老先生注的《药师经法研究》修学，特别注意早晚忏悔、日常念佛、以及行住坐卧的姿势和呼吸，到现在已真切的感到自己改变了很多很多，几乎有脱胎换骨之感，工作生活焕然一新。不愿独享此清凉，特将戒邪淫的几点体会，说出来供养大家：

一、方法要简单，但需长期坚持；念佛也好、持咒也好、忏悔也好，最好方法简单一点，但一定要坚持，要持之以恒，哪怕再忙再累，每天也要挤一点时间实施，即使只有几分钟时间也获益无穷。

二、彻底地远离一切邪淫之源；黄色书籍、黄色录像、黄色网站、按摩、洗脚等易引起自己动淫念的物品和场合一概不近不沾。

三、习气难除，在戒邪淫过程中难免有时恶性难改，一不小心犯了戒，此时要及早至心忏悔，千万不要自欺欺人，忏悔要至心，甚至要痛彻心肺、泪流满面，承认自己错了，并立誓悔改。

四、最好能戒酒，因酒为色之媒故。

五、慎言，不要口出绮语，说黄色笑话、对女人语言挑逗，自认“幽默”，这些对戒邪淫都是不利的，不要怕别人说自己正统古板，久而久之，你便发现自己说话稳重自持，逐渐提高自己在众人中的威信。

六、培养一些正当的爱好兴趣，如体育、学习等，把自己从邪淫的思维中拉开。

七、学会肯定和鼓励自己；戒邪淫不是一朝一夕的事，而是长年累月的事，对自己邪淫心态行为的小小改正，都要进行肯定，以此鼓励自己坚持下去，不要认为未达到佛法要求的高度便否定自己的进步，佛法上的受持净戒，尽管是很好

的事，但对一个有长期的邪淫惯性的人来说，短期内即达到此要求无疑是不现实的，期间甚至会出现一些反复，这时千万不要自曝自弃，认为“犯了戒了，不成了，不成了，”就此恢复原状，这种心态是完全要不得的，要懂得给自己一个改过自新的空间。

八、多读佛经以及戒邪淫书籍，长期熏修，培养正气。

本人原为一个几乎被邪淫毁掉的人，甚至自觉“不成个人”，但通过修习佛法发心戒除邪淫，已有一段时间（刚学佛时未觉许多毛病因邪淫而起），期间正视自己罪错并深切忏悔，已业经无数反复，个中痛苦有时如挖骨剜肉一般，我将其形容为“不施麻醉的心理手术”，现在虽然未彻底尽除，有时心中还时有邪念闪现，但已觉得获益非浅，体现为**工作效率提高、人际关系和谐、精力充沛、自信增强、内心坦然等**。今天之所以把这些心里话和盘托出，皆因看到不少同修仍受此邪淫毒害而难以挣脱，甚至不敢树立戒除的信心，并且为一些同修的公开忏悔的勇气所感动，希望这篇小小的文章能给大家一点有益的借鉴，并对以往的所有邪淫之行向大家至心忏悔。

衷心希望看过此文的朋友不吝指教。

至心忏悔无量劫来的一切邪淫行为！

至心祝愿与我有过邪淫行为的一切众生，皆得药师琉璃光如来慈悲护佑，从佛教化，永断邪淫，往生东方净琉璃世界！

至心顶礼药师琉璃光如来！

至心皈依药师琉璃光如来！

琉璃 敬上

二00三年十二月二十一日

戒邪淫心得

作者：大海哥

末学想在此简短地向各位师兄、姊报告，戒邪淫一年来至今的一些心得和改变，行文用字若有不妥，还请原谅：

首先是关于身体健康方面。

戒淫之后，身体健康大有改进，我原先体态、体能上比较明显的问题有，青年落发、夜尿、尿频、腰酸、白天精神不济，并且还有头发白的现象。现在的情

形是，落发速度明显减缓；夜尿、尿频根本上已经好了百分之九十，但偶尔仍会出现；腰酸痊愈；白天精神状况良好。至于头发白，刚刚请我母亲帮我看了一看，左后方和右后方各有三根白发，但也只找到这六根。

这样的进步情况，值多少价值？您愿意花多少钱来买健康？

末学必须在此说说，这些进步如何而来。实在说，是来自于“对于戒邪淫的坚持”。在坚持戒淫之下，末学砍掉了一切电脑里的色情档案，丢掉了所有橱柜里的色情光碟(刮坏了才丢，以免遗害他人)，不上色情网站，避开一切会引起欲望的景象(包括路上的漂亮女孩)，这样的狠劲一下，身边的缘分即刻有了不同，换个方式说，就是身边的环境开始起了变化。

末学原本的生活是：“淫念起淫行，淫行助淫念。”在日常行住坐卧中，念念不离情欲，这样的思想，很难让自己去发现到，周遭与情欲无关的其他美好事物，而只有活在淫欲的循环之中无法自拔。

做了戒淫的改变后，就好像一株垂死的幼苗，从阴暗的房间里，被拿到了阳光之下。黑暗不再相续，相续的是光明。打开电脑不看情色，必定就只能看与情色无关的东西，例如佛教电影、法师讲经、佛乐佛曲等；熬夜浏览情色网站的生活不再，白天的充分活动使得夜间不再失眠；走在路上不看美女，自然地就比较会注意到一些孤苦的人、贫困的人、身有残疾的人；身体内的精气不废于手淫之上，转向用于用功、学习、与运动之上；喜欢讨论情色的朋友见我无趣，感招到了许多良师益友。善的循环开启、持续，如此之下，身体难道不会变好？

身体的改变，是心灵的一种反映。低落、愁苦、丧志的情绪，都在善循环的相继之中改变。

以上，是末学近来的一些心得，提供给诸位师兄、姊们参考。还能进步的空间太多太多，还要努力改进的地方也太多太多，让我们一起勉励！

写在成功戒邪淫半年后

作者：永戒邪淫

我在宁波工作，今年31岁。为鼓励更多同道树立起与邪淫作斗争的信心并最终永戒邪淫，特写此文，希望能对大家有所启示。

我先浓缩性的介绍一下我的邪淫史，我造的淫业是：二十年意淫，十年手淫，八年嫖娼，七、八年其他邪淫行为（如敲背时让敲背小姐帮我手淫）。真是淫罪滔天啊！

我得到的果报是什么呢？百病缠身：心脏病（作动态心电图显示是什么血管2度堵滞什么的，具体我说不上来，每天都闷得慌，到夏天更难受。医生说这样下去，以后要装心脏起搏器了）；还有前列腺炎，睾丸经常胀痛，尿频拉尿少而滴沥；严重肾虚，腰每天都感到酸，四肢乏力做一点事就感到累；鼻炎，鼻子经常塞得难受，医生说是慢性鼻炎，没有药能根治。这可都是近十年染上的病。还有成天昏头昏脑，健忘，失眠，每天不到十二点半之后根本睡不着；脸上苍白没有血色；遇事多阻碍运气不佳；工作也不如意。在一事业单位上班，编制尚未解决只能做临时工。考了三次公务员，每次都差之毫厘。爱情也不如意至今也未找着如意女友还是光身一人而论长相我并不差。我可是2000年就大学本科毕业了，想想真是混得太惨了。以前我不明白为什么会这样，现在我知道这就是邪淫的沉重果报啊!!!!!!!

我再来分析一下我的堕落轨迹：先是意淫，读初、高中时班上漂亮的女孩子都要作为意淫的对象，每天都想入非非，那时课业负担比较重，结果弄得神经衰弱。高考完了之后，意淫不过瘾了，有了第一次手淫。接下来就一发不可收拾，一有空就想着手淫，身体变得愈发虚弱，可怜父母还以为我用功太过，劝我注重身体，他们哪知我是在做如此龌龊之事！读大学更自由了，大量观看色情东西，淫魔一步步被挑逗起来了，意淫手淫已满足不了我罪恶的淫欲了，于是我走进了路边的敲背店，再接着就是去嫖娼了。我已经完全被淫魔控制了，从大三下学期开始，我哪怕省吃俭用也要过一段时间就去嫖一次娼。我也多次告诫自己这是最后一次了，但是嫖娼就像吸毒一样已经上瘾了，每次又情不自禁的走了进去。有几次保险套都没戴，还有一两次，保险套破了结果染上尖锐湿疣，幸亏遇到一个好医生花很少的一点钱治好了（是正规医院的，有类似情况者千万别相信做广告的医院）。可惜我不知悔改，也是控制不住，还一次次再犯，我真担心是否感染了艾滋病，过几天我还要去查一下，虽然前几次查结果都是阴性的。这就是我的堕落轨迹：意淫一手淫一嫖娼，一时的痛快换来的是年复一年肉体上精神上巨大的痛苦，还有看不到希望的未来。亲爱的读者您可千万别走这条路啊!!! 如果您不犯邪淫，您一定可以找到一个如意妻子的，你一定可以享受到属于您的天伦之乐，不会向我一样活得跟鬼一样。

也许是祖上积了点德，我逐渐意识到不能再这样下去了。孔子说三十而立而我三十岁还一无所有，工作不如意，爱情没有，房子想都不用想，百病缠身，还有这样下去60岁我估计都活不到，身体被掏空了。想我堂堂七尺男儿就这样窝囊一生？然后无声无息在穷困潦倒中死去？有些人不比你聪明却活得有滋有味，事业顺利家庭幸福。每想及此不禁潸然泪下，痛悔自己太不争气。

2006年1月11号，我在一次百度中搜索嫖娼的危害时，链接到了戒邪淫网，我才第一次意识到邪淫跟损福报有如此紧密的关系。我在这里衷心的感谢戒邪淫网的创立者们和版主编辑们，你们所做的事业功德无量！也感谢勇于发心将自己的过去坦露给大家的同道，我们从中得到了教育和鼓励。让我们共同将戒邪淫的伟大事业发扬广大！自度度人。

知耻近乎勇。我发下重誓：永戒邪淫。顺便说一点，因为戒邪淫的缘，我花了半年的时间去了解佛教并由此深信佛教，当然这个过程与戒邪淫基本是同步的。不信佛的同道请不要反感，正如一位高僧所讲，不要把佛教当作一门高深玄

妙的宗教，它是一种教育，教育我们怎样做人怎样生活。您不信佛没关系，但是佛教里面您认为说得对的东西你拿来用也可以呀，比如讲用来戒邪淫。当然，您说您不需要借助佛教的力量戒邪淫，也没有错。一切都要讲缘分。

我的做法是：每天早上洗漱完毕后，花十分钟左右先念十口气的“阿弥陀佛”佛号，再忏悔提醒自己二十年意淫，十年手淫，八年嫖娼，七、八年其他邪淫行为所招致的沉重果报，并在佛菩萨面前发愿永戒邪淫（为此我到寺庙请了一张西方三圣像）：不意淫，觉之即无；不嫖娼；不手淫；不发生婚外性行为。同时务必切断邪淫的恶缘（任何事物都是因缘果的聚合）：不看不说不写不传播不听黄色淫秽的东西和足以挑逗人的情欲的东西（如不发黄色短信不看美女图片），不去舞厅夜总会暧昧的酒吧按摩敲背房泡脚屋。如有可能也尽力阻止他人这样做，（如别人讲黄色笑话时不能随风讪笑，要尽量岔开话题，表情要严肃或不去看说黄色笑话的人让其自感无趣等），路上碰到漂亮女子不去行“注目礼”，按照《冥罚淫律》，行“注目礼”也是减寿之举啊。我知道自己不是个自控力很强的人，稍有放纵，必走回头路。所以我祈求佛菩萨的加持。我同意一位同道说的话，佛力加自力加我们互相鼓励的他力，我们必能战胜邪淫！每天晚上我都要反省，也是洗漱完毕后先对西方三圣像作九个揖，再念五六分钟佛号，再反省自己有没有犯邪淫，并再在佛菩萨面前发愿永戒邪淫。我还自己弄了个功过格，（当然不止戒邪淫这一项）每天没犯邪淫就打个“正”字，这样有助于鼓励自己。我觉得这样早晚提醒、反省很有效果。孔子云，君子日省吾身。基督教每天也有祈祷仪式。我们信佛之人，佛的大悲神力放着不用岂不可惜，象《观世音菩萨普门品》等佛经都提到念佛号念观世音菩萨圣号可以离淫欲，佛门忌打诳语，我们为何不依教奉行呢？现在算来从2005年12月25日最后一次嫖娼，2006年1月9日最后一次手淫，我已经半年多没犯行为上的邪淫了，意淫虽有时冒起个念头，但我马上想到万不可这样，意淫不戒，戒邪淫将是句空话，我于是马上念佛号或观世音菩萨圣号，有时是默诵印光和尚的一句话（在《印光大师文钞菁华录》里面）：“聪明人最易犯者唯色欲，当常怀敬畏切勿稍有邪妄之萌，若或偶起此念即想吾人一举一动，天地鬼神诸佛菩萨无不悉知悉见。人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念与行邪鄙之事乎！”这样做刚开始戒意淫的效果似乎不是很明显，但每次都这样告诫自己，效果出来了。现在意淫的妄念很少冒出来了，偶尔冒起来也是马上让它“觉之即无”。我这要强调的是，千万别以为意淫是小事，我就是从意淫一步步堕落的，“戒淫先戒心”大家想想看，就好像抗洪一样不从源头遏制，等到形成大水再来堵，堵得住吗？意淫就是源头，看挑逗性图片，上不良站点，再胡思乱想一通，想得浑身发热，这样戒得掉邪淫吗？故戒邪淫一定要从源头抓起，从切断邪淫的恶缘做起，戒邪淫才能一步步成功！我本人对彻底戒除邪淫充满了信心！

曾国藩先生有一句名言，看一个家族会不会持续兴旺有三个标准：一，他的后代几点钟起床；二，他的后代做不做家务；三，他的后代看什么书。看什么书太重要了，一本淫书一个色情站点会毁掉一个人，这话一点都不夸张。《弟子规》云：非圣书，摒莫视，蔽聪明，坏心志。各位同道，要戒邪淫千万别看黄书别上色情站点，别去一些乱七八糟的地方，甚至连一些门户网站为吸引眼球弄的美女图片也不要看，更不要看一些扯着性教育的名义写的有关男女之事的文章，要知道这些都会挑起你的情欲呀！情欲挑到一定的地步要熄灭就难了。有时间多看些

圣贤书，比如印光老和尚（1861—1940，民国高僧）推荐的“善世第一奇书”《安士全书》，多养一些浩然正气。

这就是我要说的，我觉得自己既不幸又很幸运，不幸的是过去十年行尸走肉，形同鬼魅。幸运的是我还不算太晚遇到了戒邪淫网，并因戒邪淫的缘得闻佛法。因果不虚啊！这数十年种下的邪淫的因收获的是惨痛的果报啊，今天我总算省悟了。较之半年前我的状况已大为改善：身体感觉一天比一天舒服，失眠的情况大为改善，面色红润越来越有气质了，鼻炎的毛病这半年没犯过，腰酸的情况感觉再有几个月就能完全恢复，精力越来越充沛，做事情很有定力，不象以前根本坐不下来，心浮气躁的。

上天不加罪真诚忏悔之人，此言不虚！我已决定已戒邪淫为契机，断恶修善，做一善男子。我现在每天都要虔诵佛号，有空还念念《地藏经》，每周都去放生，每个月都捐点钱给慈善组织，同时告诫自己要力修五戒十善，以期挽回天心！我想久而久之，我一定能赎尽前愆，彻底恢复健康，改造命运，感召如意妻，找回真正属于自己的幸福！

附注：为帮助更多同仁断恶修善，改造命运，特推荐如下书目，不管你信不信佛都可以读：《安士全书》，《了凡四训》，《俞净意公遇灶神记》后者一般附在前者后面。《寿命是自己一点一滴努力来的》，《印光大师生文钞菁华录》。

四十六年的人生，我的戒邪淫体会

作者：想回家

我四十六年的人生，可以说有三十多年深受邪淫之害，是在与邪淫的抗争中度过的。直到今年的上半年我还做了一些邪淫之事（看黄片并手淫，嫖妓一次），大约今年八月，可能是我近一年多来所修善事功德，佛菩萨引领我认识了戒邪淫网站。在同修们的支持鼓励下，我的戒邪淫有本质上的进步，以前是精疲力竭与邪淫抗争，最后还是自己败下阵来。现在的感觉是完全可以驾御自己的淫心，它一起来我就能把它打得无影无踪。为了使初戒邪淫的同修们参考借鉴，现将我对邪淫危害的认识，戒邪淫的体会总结出来，供养众生。

一、我对邪淫危害的认识

1、邪淫折福、损寿。我小时很聪明，大约五岁时就能认写很多字和简单的算术，在当时当地同年龄小孩中确实比较特别，小学1—3年级成绩很好，大约3、4年级时跟一些“坏孩子”玩在一起，学习成绩就掉下来了。但这时人还是比较健康的。大约在13岁的时候，开始了我痛苦的手淫生活。频繁手淫后的危害我体会主要有：记忆力下降、注意力不集中、神经衰弱、胆小自卑、腰酸腿软、怕热畏寒等等。自己也知道不好，努力戒除，但自己业障重、福报小，加之没有人讲正法，世间的所谓学者专家都是说手淫无害。因此，在以后的二十多年中，一直都

在与手淫作斗争，三十岁以后手淫有所好转，四十岁以后才基本戒断。手淫折了我福，本来很聪明，后来学习能力大大降低，考了个普通的大学，大学期间身体差，学习吃力，勉强毕业，没有拿到学士学位。参加工作后，由于手淫造成危害，工作上进步也很慢，反正不如意事十有八九。手淫损了我寿，二十九岁时就得了六十岁以上老人才得的“痛风”病（很痛苦），长期的“阴囊湿疹”折磨（最痛苦），大部分头发白了。这三个方面的问题，根据中医的理论，以及我的研究和体会，虽然都有过去生造作的因，但很早就手淫造成肾虚肾亏就是今生的缘，恶因遇恶缘就结了恶果。

2、空耗人生，一事无成。邪淫之人，整天想的是邪淫之事，加之邪淫造成的恶果，根本就没有多少能力和精力用在正经事上。人生应该做的许多有益的事，如孝养父母、教育后代、报效国家、服务众生等，由于邪淫，一是根本就不会想到要去做，二是即使想做也由于时间和精力不足而一事无成。等到无常来临，悔之晚矣，又堕到三恶道去，白白浪费了一次做人的机会。

3、障碍往生，圣道难成。佛在《楞严经》里讲得很明白，“淫心不除，尘不可出”，“若不断淫，修禅定者，如蒸砂石，欲成其饭，经百千劫，只名热砂。何以故？此非饭本，砂石成故。”淫心是六道轮回根本原因之一，淫心不除，圣道不能成就，摆脱不了六道轮回。修净土法门的人如果淫心炽盛，临终时怕是阿弥陀佛来了也看不见，又跟着美女去投胎了。

二、戒邪淫的体会

1、读书明理。多读佛教经论，从佛经和历代大德著作中明白邪淫的危害，掌握戒除邪淫的方法。如《安士全书》的“欲海回狂”篇，《楞严经》的四种决定清净明诲等。佛法是正知正见，戒邪淫一定要依靠佛法，治根治本且快速。我在真正学佛前的四十多年中，虽然也极力戒淫，但效果差，见效慢，反复多。

2、孝养父母。记得前不久论坛中有位师兄发贴中有说到，不孝父母的人，对父母不恭敬的人，鬼神会让他淫欲缠身，髓枯血亡而死。这个我非常认同，我有切身体会。十多年前，我跟父亲吵了嘴，说了很伤父亲的话，摔了父亲的收音机，反正对父亲伤害很大。好在事后我及时忏悔，深深自责，尽量弥补，才未造成大的恶果。但是果报也很厉害而且快速，当年也不知怎么回事，淫心非常炽盛，夫妻间满足不了，还要手淫，很快头发就白了，而且早泄，形成恶性循环。

3、多行布施。虽然我学佛也十多年了，但真学佛也只有一年的时间，因为我认识到我的业障很重，修学佛法障碍重重，一旦真学佛，各种毛病都来了，想戒戒不了，念佛心不静，我就决定先重点修布施。在这一年中我大做布施功德：放生、助印佛经、资助善网建设、在网络上传播善法等。一年来把我能支配的一万元钱都布施出去了，还有自己的身布施（脑力体力劳动），修学状况得到较大改善。前几年在“净土专页”上就知道有个戒邪淫网站，但一直就没想到要去看看，这也是福报不够啊。今年八月有天上网，看到戒邪淫网站的连接，就很想去看看，看了后就又下决心戒淫，果然效果很好。因此，这一段时间中除了继续做布施外，就是专修戒淫，效果非常好，与以往完全不同。以前可以说只有身戒，心淫还很重，所以过一段时间（身体好了），就大爆发，这次是在降服其心，从根本上下

手。顺便说一下，从心上下手才是正道。以前我知道自己病痛多、身体不好，是因为过早过频手淫造成的，就总想节制淫欲把身体搞好，但总也做不到，最多二十天，之后就又不可收拾。有一年（父亲去世的第二年）我想尽孝，把母亲接到我家一起住，但我老婆不乐意（我这个人“内桃花”，也是过去善根的缘故，对老婆之外的女人淫心不大，特别是对我认识的人的对象、配偶、亲人等，我是决不起淫心的，觉得那样太不地道了）。这样夫妻关系就很不好，大约近二个月时间没有同房，关键是连心淫也没有了，因为没有淫的对象。这样才做到了真正的不漏精。如果还有心淫、有幻想，就会漏精。那之后我的身体真的非常好，两种最严重的病也不发作了，精力充沛。可是好景不长，几个月后，随着夫妻关系的改善，恢复了正常的夫妻生活，身体又退回原状。

以上是我四十多年人生的真实体会，试想如果在我十多岁的时候，就有人用佛的正法教育我，就不至于走那么多的弯路，人生就不至于这么痛苦。但是这个五浊恶世就是这样，佛的正法被说成迷信，邪魔外道大行其道。所以众生要觉悟啊！同修们要努力呀！坚决断除杀盗淫妄酒六道轮回的根本习气，一心念佛，舍报后往生阿弥陀佛的西方净土，在那里继续修行，圆成佛果，普度无量无边罪苦众生。

我如何成功戒邪淫

作者：吾尽

末学是在读大一的时候开始邪淫的，那时候家庭条件比较好，本人也在走红运，各方面都比较顺。“饱暖思淫欲”，有一次，同学邀约看录像，全是色情的，看了很多，回来后睡觉也不安稳，梦中也全是这些东西，接下来，对这方面就越来越感觉刺激，因为读书时间紧张的原因，所以只是偶尔看看。

邪淫也有一个从量变到质变的过程，刚开始的时候，确实一点儿没意识到看这类东西会有什么影响，只是觉得，看这些好啊，别人想看都看不到，多刺激，真是好东西。就这样断断续续的自渎，也不是很频繁，这样过了几年，上班，后来也结婚了，但这习惯一直就没真正改过。

和其它自渎者一样，我明显感觉到体质下降很快。我是一个很会保养的人，因为体质下降，我经常锻炼身体，戒了烟，酒也很少喝，别人都说我很有毅力，但我自己知道，自渎习惯我就从来没真正戒掉，幸好那段时间，因为录相片源不是很多，所以对我各方面的影响，还不算太过恶劣。

有了电脑后，情况就大不一样了，这色情光盘的普及速度之快，相信很多人都有体会。那时候，末学经常和朋友交换着看，没事儿就到电脑城逛，因为经常去买，这些卖光盘的都成熟人了。想到这些东西，什么事儿都不想做，就在家躲着“欣赏”。

上网后，这类东西接触得就更多了，我计算机水平也还不差，每天一上网，就从网上下载，还教周围一些朋友等等，自己的电脑里面也全部保存着这类肮脏污秽的东西。末学这时候的内心，也是充满着邪淫污秽，并时常沾沾自喜，而末学的生活，也随着自己邪淫的所作所为，开始了翻天覆地的变化。

有专家曾经说：“自渎危害并不大，精液只是水而已，对身体没什么影响。”这话真是危害至深啊，多少好男儿毁在这种理论上！沾上邪淫的人，自己都深有体会，身体的免疫能力都很差，面色都不好，稍微剧烈运动一下，就气喘……等等。我从小就跑步，经常锻炼，身体基础不错。自从频繁邪淫后，任我再怎么保养注意，多吃营养品，体质也是一天不如一天，人非常消瘦，心脏经常隐隐作痛。我观察了一下身边有这类习惯的朋友，都差不多，为什么？因为人最宝贵的就是“精、气、神”。邪淫的人，“精气神”损失巨大，身体变得衰老疲弱也就理所当然了。所以，为了您的身体，不能邪淫！

邪淫后，感觉最明显的，就是运气的变化。从小学自然科学，哪本书上也没有对“运气”的确切解释，但这“运气”确实就在我们身边，对我们的方方面面影响至关紧要。末学自从经常看这类色情光盘电影后，就一直被衰运伴随着，经常丢失东西，被人误解，家中管道经常堵塞，莫名其妙地招惹麻烦，投资什么都不得成功，待人接物往往是费力不讨好……等等等等，真是苦不堪言，因为这原因，末学开始大量阅读命理、风水等书籍。可惜当时善根不够，没能看到佛经上去。在这之后，我开始努力戒自渎，却断断续续，终不得力。

我发现，每坚持一段时间没沾染这类色情东西，心中总是一种力量难受异常，然后是胡思乱想不断，可能吸毒就是这味道吧，正是这种力量，不断驱使着我反反覆覆去搜索色情的，后来更变本加厉是一些恐怖、暴力的视频、图片。在我内心深处，我越来越觉得不对劲，因为我从小受的教育，让我有我做人的准则，而现在的所作所为，根本就不是“我”！慢慢我怀疑自己身上是不是有“附身”之类，每次自渎后心中剧烈的后悔感，更让我坚定自己的想法。

读初中时，社会上流行气功热，末学也曾练过一段时间气功，小有境界，后来走火入魔。因为这个原因，我又大量参考了一些宗教有关这方面的知识，中间经历了很多坎坷。有一次，我用网上教授的一种方法，以××的名义驱除附身，结果那天莫名其妙被人打了一顿。

我也试过用原来练气功静坐的方法来训练自己的定力，却总是坐不进去。直到后来，慢慢读到一些佛经，很多疑问都得到了解答，这才真正明白了邪淫的害处。说实话，就像做了一场梦，突然清醒了，心中哪儿还有半点邪淫的影子呢？

邪淫的危害和戒邪淫应该注意的地方：

一、邪淫让人所作皆不成就，不管是您工作、学习、爱情，乃至生活方方面面。邪淫者，善神远离，感招恶业，灾星相伴，种种美好都会离您远去。就算您现在正走红运，这邪淫也会把您的福报打很大的折扣，福报享完苦果还得自己承受。这是事实，这类新闻每天都在发生，我就不多说了。

二、邪淫者的“精气神”大量消耗，自身也就变成行尸走肉，只是自己不自知罢了，有些人会说“自渎的快感真让人刺激”，但您可知，这快感犹如是身边一贼，割您的肉煮汤，而仅仅让您喝点残汤，您还直呼美味，每当您在自渎的时候，经常会感招些肉眼看不见的一些众生，等着食用您的精气，这是真的。

三、邪淫为什么很难戒，因为身上妄想太多。要知道，这妄想非您本心，《楞严经》上说得清清楚楚“成就破乱。由汝心中，五阴主人，主人若迷，客得其便。”平时看到刺激的一些画面，心中就会浮现出一些妄想，这时候，切不可跟着妄想走，那就随境界转了，经常锻炼自己，不要乱生邪淫的念头，正心坚固，纵然不惜身命，也要戒掉邪淫，那么还有什么戒不掉的呢？心中起妄想引导您去看污秽之物时，正心不受不着，和它对着，多看些美好吉祥的东西，听听佛乐等等，一定有事半功倍的效果！

四、欲望多的人，平时应该不吃或者少吃葱、蒜、韭菜、茭头等，这些都是增添人欲望的食物。最好也不要饮酒，容易乱性。

五、有些朋友认为，平时在外面花天酒地寻欢，只要注意安全措施，就不会染上性病或艾滋病。这种想法是错误的，那些染上艾滋的难道都是弱智？为什么科学越发达，人类的疾病越来越多？因为这类疾病，其实是一种果报。要慎重啊！

六、戒邪淫善人容易，恶人难。为什么？因为有因果，善人会有善神护佑。如果诚心向善，戒邪淫就会有善力加持，顺水行舟。善有善报，如果您认识到邪淫的危害，真心想戒掉它，那一定要做个善人，多帮助他人，少发脾气，多做些有益大众的事，这样，一定会轻松的戒邪淫。

八、综合篇

戒烟酒邪淫五年的真实感受

作者：gcl

这是一段既灰暗又令人作呕的经历，因为那是难言的耻辱和深深的伤痛。可是我必须要把它展示给大家，因为我觉得这是我义不容辞的责任。

我出生于六十年代末期，很小的时候就对女孩感兴趣。伴随着年龄的增长这种兴趣也在不断的膨胀。大概十四五岁就有强烈的性幻想产生，而且这种幻想像恶魔一样缠绕不去。在那个比较封闭的时期，你看不到袒胸露背的女人在街上走来走去，没有淫秽光碟和电视，就是电影里也难得一见能勾起淫念的东西。但是我的邪淫之心并未因此而不生或是有所减轻，由此可知淫乃人之深厚习气，无有外在诱因尚且如此剧烈，何况时常能得闻淫声得见淫像，性开放得一塌糊涂的今天！不过经验告诉我，无论邪淫有多重，只要有决心和正确的方法，是完全可以

戒断的，后面将详述。

我已记不清第一次手淫的确切时间，应该不会超过十五岁。本人是那种典型的东北汉子形象，体格健壮，性情豪放，而且面容俊朗（我指的是手淫之前）。自从染上这种恶习以后，一切都发生了改变。淫欲仿佛决堤之河、脱缰之马。思淫、意淫、手淫几乎占据了生活的大部分时间，有时每天的手淫次数能超过五次。虽然手淫能带来短暂的兴奋和快感，但在自己的内心深处十分讨厌这种恶劣的行为，曾经无数次打算戒断却从未逃脱过淫魔的魔掌！对于一个血气未刚筋骨未成的青少年怎能经得起如此狂泻，学习成绩很快就急转直下，由原来的全年级的前几名变成了落后生。终日无精打采，上课不能集中精力听讲，放学不完成作业，因频繁手淫而导致身心极度疲惫，只有依靠多睡才好一点儿。由此又演变成逃课。特别是高中的最后两年，更是不求学业，以追求女生为乐。到头来落得个名落孙山，正应了文昌帝君的名言“天道祸淫，其报甚速”。由于父母不甘心，劝我复读，结果依旧是财名两空。本人的经济条件还可以，上学不存在经济问题，那时的学杂费也相当低廉。

经过两次的高考失败，我决定弃学上班。那时候的工作是很容易找的，很快我就在一家事业单位当上了一名技术工人，工作非常辛苦，但环境的变化并没有改变手淫的恶习，使我感到十分苦恼和无奈，戒断的决心下了不少可收效甚微。而手淫所带来的身心伤害却是巨大的。精神状态差极了，心中总是阴暗暗的，仿佛被一条又粗又脏而又无形的绳索紧紧捆缚着【版主按：比喻确切，这就是业障】。再有就是容貌的变化，以前的俊朗不见了，替而带之的是面容的扭曲和满脸的青春痘以及痤疮，很多与我分别多年的朋友几乎不敢认我。不知大家是否注意过，凡是邪淫很重的人，均面色萎黄憔悴而且表情猥亵，令人心生厌恶，似乎有某种不祥的东西笼罩着全身。真是恶念刚起邪神即随之。

在染上手淫后不久又先后染上了酒瘾烟瘾和赌瘾，终于五毒俱全，也彻底变成了社会垃圾。而酒又助淫，淫又恋酒，用一句话高度概括当时我的情况就是：行尸走肉！

随着年龄的增长，逐渐到了该谈婚论嫁的时候。我的家庭条件比较富裕，父母均为国家公务人员，收入不低而且人口又少，这在我的同龄人当中是不多见的。因此并不缺女朋友，可就是婚姻难成，总是一波三折。其中有两个对象一切准备就绪马上就要完婚时却突然分手，耗费了相当可观的钱财和精力，弄得我到了谈婚色变的程度。工作方面也是颇多不顺，酗酒赌博经常误事，没有得到领导的重用和信任，还常常被排挤，几乎是处处不如意！但有一点需要交代给大家，尽管我相处过很多女友却从未破过任何一个人的身，有几次险情都控制住了，现在想起来实在是幸甚！

二十六岁那年认识了现在的太太，结婚之路也是相当坎坷，以至中途有几次又险些分手。结婚以后也是吵闹不断。当时婚结在父母家，婆媳不合，叔嫂不合又导致母子兄弟间的矛盾，最终大家不欢而散。我们另起炉灶，烦恼却依旧不断。

我是一个对酒精着魔的人，也就是老百姓平时说的有酒瘾的人。没有哪个女人喜欢自己丈夫喝大酒，如果遇上了并且还不打算离婚那就只有打闹度日了，而

我们正是这样生活的。俗话说：屋漏偏逢连阴雨。没有多久我们单位精简，我又下岗了，几乎同时我们怀孕五个月的孩子又流了产。总之，不如意的事十有五双。迫于生计我干起了又小又苦的买卖，因本人头脑灵活，吃苦耐劳而且口才出众，收入用于维持生活还是没有问题的。尽管生活如此劳累，可是手淫的恶习依旧没有改变，直到这时我才深深的体会到，染上一种恶习容易若是想去掉是非常困难的，尤其象烟酒手淫。

人的一生要面对很多看似美好而实际凶险的诱惑，如果我们没有正确人生观或是足够的定力，走入歧途是很容易的。做生意没多久，便结识一年轻女子，并很快与之有染，此女人也不要钱就为玩，后来才知道他同时与多个男人保持着这种关系。那种丑行干了几次以后就觉得有些不对头，先是生殖器灼热刺痛，然后有白色浊液流出，迫于面子始终不敢去医院就医。后来被太太发觉劝至医院，诊断结果是——淋病！更可怕的是太太也被我传染。原以为婚姻走到了尽头，毕竟这种事是很难被对方接受的，但是太太却表现出相当的宽容和大度，并百般安慰我，几乎没有什么埋怨的话语，令我十分感动！经过积极的治疗，在花掉了几乎全部积蓄后，淋病得到了康复。可是因淋病引起的后遗症却缠身不去。

据医学权威证实，那个年代的淋病病毒是很脆弱的，只要及时治疗大多效果都很好，后遗症除外。但是，现在的淋病病毒却发生了很大变化，有极强的耐药性，还伴有支原体、衣原体感染等，治愈是相当困难的，引起的后遗症也非常严重。我的淋病虽愈，但整个人的免疫系统被破坏，接踵而来的后遗症更加厉害，比如前列腺炎，白塞氏病（一种严重的口腔溃疡），过敏性鼻炎，过敏性皮肤病，心率失常，听力下降（使用抗生素导致），内分泌失调，失眠健忘等等。我得淋病以前可以说健壮如牛，连象感冒这样的小毛病都很少得。所以我真诚奉劝那些想一夜情、宿妓嫖娼的朋友们，无论兴头上有多爽，与过后的痛苦相比不过是百万分之一罢了！这还只是得个淋病，何况染上那些终生不能治愈甚至可以夺取性命的梅毒，爱滋病！慎行！慎行啊！

这种惨痛教训应该足以痛彻骨髓令人警醒了吧，遗憾的是情况并未如此。不久我借助朋友的介绍进入医药领域，这一行业很讲究吃喝玩乐，尤其在有生意发生时，觥斛交错，卡拉 ok 之事更是难免。由于有了前面的教训对性的谨慎程度也提高了很多。然而，酒又让这种谨慎变成无所谓，每当酒过三旬之后，性欲便被勾起，而且无法控制，就这样，我的婚外情刚结束又开始嫖娼。在此后的三年里手中所积累的资金几乎全部用于此事上，而且由于邪淫，生意惨淡，几近入不付出。在此期间淋病又一次复发，因治疗及时而愈。所幸未传给太太，也未被太太发觉。但内心却愧疚无比。总是觉得亏欠太太的太多，但是这种愧疚感会随着酒的下肚而被冲淡甚至消失，继而一次又一次的犯错又一次次的悔恨，这样的折磨非常难以忍受，那种状况完全可以用生不如死来形容，我就是在这样状态下度过了三年！

对于自己糜烂的生活我也十分厌恶，曾多次下决心改变这种生活方式，都因决心不彻底而告失败。“这是正常人的活法吗？这样下去的结果是什么……”？我常常这么问自己。一种渴望改邪归正的强烈愿望终于在那一天爆发，2001年12月15日午夜，一幕幕不堪回首的往事萦绕脑际，我感到从未有过的羞愧、悔恨、无地自容。“自己曾经是人，现在是禽兽，我一定要把自己再变回人”！我悄悄地

下床，走到冰冷的凉台面对着夜空跪了下来，用一根缝衣针在手指上深深扎了一下，血顺着针孔流到水泥地上，然后对着天空庄严地做了下面的承诺（我当时还没有接触到佛教）“我从即刻起一定要做个好人，今生今世不饮酒，不嫖娼，不赌博，不手淫，不吸烟，求天地为证”！令我无比欣慰和自豪的是从那一刻起我开始严格履行诺言，至今已五年有余，期间从无毁犯。这是一次脱胎换骨的历程，我承认这个过程充满艰辛，也正因如此收获是巨大和不可想象的！【版主按：佛说“惭愧”二字能救众生，不我欺也！】

白酒一斤不醉，香烟每日两包，染身已二十余年，成瘾之深显而易见。戒断伊始，感觉自己的生活突然失去了太多东西，有一种手足无措之感，浑身上下无有自在处，似乎家空了，世界也空了，“这样过一辈子有什么意思呢？很多人不都在吃喝玩乐吗，我干嘛要这么苦自己。。。。。”？我时常这样想，可是一想到自己的承诺悔意便渐淡了，咬着牙，一次次挺了过来。

我觉得当你决定要改变自己的那一刻起，便已大敌当前，而最大之敌恰恰是我们自己的习气！外界的诱惑是时时刻刻存在的，是否就范只需一内应罢了，而内应就是自己的习气，控制住自己的习气你就控制了一切。对自己的考验是无处不在的，而最难把握的是一些极端性场面，比方说重大节日、大型亲朋聚会、合作伙伴之间的吃喝往来，独自出门远行等。坦诚地讲，戒断的前半年几乎不敢参加什么这样那样的聚会，害怕自己挺不过去。总是找一切借口推脱，虽有成效但总不是办法，一定有推脱不掉的时候，无奈只有硬着头皮赴宴，“开什么玩笑，你不抽烟不喝酒了，别装了，马上干一杯！”“你小子有两钱瞧不起咱哥们了，少扯别的，喝了这杯再说”……远的不说，就连自己父母都不相信我能做到，因为他们知道烟酒对于我来说如同生命，以前他们常说“你要能戒烟酒，我们能戒饭！”因此一席之间倒酒递烟者无有间断，这个时候除了忍耐就是忍耐，解释是徒劳的。席间是很尴尬的，但如果能坚持过来，感觉无疑于打一场胜仗。有时为了让生意关系户满意不得不跟客户踏进 ok 厅等一些风月场所，为不让客户扫兴自己也得找个小姐作陪，但除了小唱两首外决不动其身，待客户们尽兽欲后一同离去。在这种场合坚持过来以后，你的自信心会得到极大提升，感觉应该象打了一场特大胜仗，象以上的这样做法运用几次后，那些酒肉糜烂的朋友就再也不会来找你了，自然就从恶友中解脱了。还有独自一人时也是相当危险的，本人因生意关系常出门在外，所住皆是高档宾馆（戒断后经济状况有极大改善），当然免不了有小姐招嫖的电话骚扰，虽也欲火焚身，但都被我控制住了。我为什么现在能抵挡住诱惑而过去不能呢？我常这样问自己，得出的结论是——源于不饮酒！所以我认为要戒邪淫先戒酒，酒若不戒无有是处。佛把酒列入最基本的五戒之中，足见其厉害！【版主按：酒为遮戒，因为它能助发各种恶习。】

戒除一种染身多年的习惯是很困难的，在我戒酒的五年里感触颇深，当然正因为难才显得可贵。我愿把戒酒的一点儿经验和感受说出来，供养给饱受酒精折磨的朋友们。每当我看到，听到，嗅到乃至想到酒，口水便会情不自禁的从舌下涌出，其势甚猛，犹如口渴之人想到山楂杨梅一般。我非常清楚自己对酒的依赖已深入骨髓，若经过一番大折磨和大毅力是无法戒除的，所以我有与酒做长期抗争的准备。每次因思恋酒的甘美而产生的口水会自然而然地咽下，这毫无疑问是很正常的，但是因馋恋酒的美味而生的口水咽得越多就越发的馋酒，如果不加以控制再照此下去会抵挡不住的。经过琢磨我使用了下面的方法，而且十分有效，

至今仍在沿用，当口水产生时马上转念想“酒是这个世界上最毒的毒药，已有无数人因它而尚命，现在的口水就是以前喝下的毒酒”，没有人喜欢喝下与毒有关的东西，然后找个方便的地方吐掉，千万不要咽下。久而久之，对酒的反应会越来越迟钝，产生的口水也会很少了。如果不方便吐掉，马上把口水转念成泉水饮料类然后再咽下。但是无论如何也不如吐掉效果好。因酒而产生的口水尽管不是酒，但长期下咽会发生意识上的积累，使你对酒的依恋非但不能减轻，反而会加重。其实我们这个世界的男人很多都是非常优秀的，是酒精把他们的优秀泡成了铁锈，岂不可悲！这样的人我们每个人身边都有。每当看到有人在痛饮之时，千万莫生羡慕之意，想想他们酒后的丑态，你离酒就会越来越远了！

如果我们把酒戒持牢了，戒邪淫会变得容易许多，用现代的话讲，我们的冲动指数回大大下降，理性也会越来越强。用佛的话说，定力将得到提高！我是2005年才接触到佛教的，通过拜读一些大德讲解的佛经明白了许多道理和人生真相，身心受到了前所未有的震撼。在此之前我戒烟酒邪淫等一直采用压制法，即不敢看美女也不敢视听新潮电视剧。虽有效果但很辛苦。我从佛教典籍中看到许多对治邪淫的办法并采用过，依我经验，印光老法师传授的观法极其见效，淫念或淫境现前时，马上联想——女人的生殖器伸出一张着血盆大口的巨蛇或鳄鱼等极恐怖之动物，口露尖牙，吐着长舌，直奔我们阴茎而来，马上淫念顿消，即刻清凉，屡试屡验。千万不要意淫已毕方想起此恐状，那就迟了。因为我们已造业成功并存入了八识田中。据佛讲，人类八识田中这种东西无边无量，若有形体的话尽虚空都装不下，而且这些种子遇到因缘便开花结果，使我们自受其报。地藏王菩萨在《地藏菩萨本愿经》中这样讲：“世尊，我观阎浮提众生起心动念无不是业”。想一想都会造业，更何况身临其境。想来甚是可怕，如此看来我们起心动念一定要极其小心谨慎！禅宗祖师说“不怕念起，就怕觉迟”。也是告诉我们收心念要趁早，不要跑了十万八千里才想起回头那就晚了。压制不如将淫念转化掉可取，转换不一定每次都能成功，尤其是在刚开始的时候，一定要尽可能把淫念降到最低，渐渐的就会定力大增。当然，我们还可以念阿弥陀佛或观世音菩萨的圣号来转换淫念，效果也是非常好的。如果我们的淫欲心特重，可以在网上输入并阅读《风月场所之恐怖》，本文从宗教和科学等多方面阐述了邪淫的危害，有理有据令人震撼。我还觉得要戒邪淫，还应该端正自己的快乐取向，也就是说，大多数人把行淫视为一种至高的快乐来追求，如果不转变这种观念的话，这样的人戒起来要付出更多的辛苦。在淫魔猖獗的今天，戒邪淫的确是很困难的，但是为了妻儿，为了自己以后的生生世世我们恐怕别无选择。对于我们在家之人，夫妻间的正淫是没有问题的，但也要节制，否则就要影响身体健康或助长邪淫了。对于真正修行的人，佛是这样讲的，“若以淫（包括正淫）心求菩提，是人行魔业”。佛是最高觉悟者和先知，是实语者、如语者、不诳语者，他老人家的话高低都要听的。可见淫无论正邪均非好事！我是一个淫欲心很重的人，并饱受淫火焚身的折磨。但通过戒邪淫和节制夫妻间的正淫，感触非常深，除了身体变的越来越好外，心灵也变的越来越健康了，这一点才是最重要的。虚云老和尚说：“离欲望远一分，离真我近一分”。

戒断任何一种多年养成的恶习都是很困难的，但通过努力又是完全可以做到的。如果我们想知道自己持戒的定力到底有多大了，可以在梦中找到答案。古德说“梦中有一分定力，醒后就有十分”。从我戒烟酒邪淫至今不知做了多少与此有

关的梦，前期无法自控。不过，随着时间的推移，我曾经在梦中多次拒绝过美酒，甚至多次拒绝过主动要与我行淫的女子，以上之言可表天地神明和佛菩萨，决无虚言。但遗憾的是，在梦中对于香烟我却从未有过拒绝的记录，只要有人递烟就毫不犹豫的接而吸之。我戒烟的决心和时间与酒邪淫没有两样，但对烟的抵抗能力几乎为零，直到前几天我还在梦中吸他人递来的香烟，由此可知人对烟的依赖和烟对人的危害程度是多么巨大，简直可以说是彻入骨髓中之骨髓。这还只是普通香烟，毒品就更可想而知了。许多人只知道吸烟对人身体的危害。据佛教典籍中记载，烟乃古时候魔女诅咒而生，是专门障人成道的魔品，烟也是人下三恶道的主要因素之一，决不在酒和邪淫之下。大家如果有兴趣可输入关键词查找，佛教很多论著中有非常详细的记载。所以我真诚的奉劝那些还没有染上烟瘾的一定要永远远离，已经染上的尽早戒掉！我认为戒烟是最困难的，我们会在除睡觉外的一切时联想到它，而且身边到处都是吸烟的人，能勾起烟瘾的东西实在是太多了，对于戒烟我没有有什么好的经验告诉大家，能一直挺到现在，全靠一个信念——遵守自己的承诺是我今生最重要的事，身可死，戒不可破！

佛说“末法众生持一种净戒一日一夜的功德与在极乐世界持戒一百年等同”。可见我们要持戒不犯是多么不容易。也正因为不易，所以对于我们的付出，上天是不会视而不见的。我戒断大概半年左右生意就出现了转机，从原来的勉强维持到日进千元，我目前已经相当富裕，容貌的变化也是非常大的，由邪淫时的丑陋变成众人皆夸的模样，有人甚至认为我做过整容术，真是莫大的冤枉，这也正印证了那句古语“命由己定，相由心生”。当我放弃了丑恶，真善美就自然而然的显露出来了，精力也开始用到正事上，对妻子也发自内心的体贴了，也开始真正思考人生的意义和价值了。并第一次意识到自己的肩膀上担负着家庭与社会两种永远卸不掉的责任，不是我选择了责任，而是这种责任一直在肩却没有被承担！当我们真正承担了这种责任的时候，就再不会做危害自己、家庭和社会的事情了。而我们的责任感和遵守承诺此刻会合而为一，并成为我们自己生活的主流。这时，一个正气凛然的全新的自我就真正复活了！也许是正气足邪气消的缘故，我能明显感觉到做很多事都非常顺畅，真的仿佛有神佛相助一般。持戒对于灯红酒绿、物欲横流的末法众生来讲的确很困难，也正因为如此，我们能坚定地持而不犯，所得到的回报也是特别丰厚的！五年的时间很短暂，也并不意味着持戒就成功了，因为与欲望之间的斗争是终生的，不到生命的尽头是不能言胜的。不过，随着持戒时间的推移我们的信心在增加，信心的增长反过来又会促进我们持戒，这样就进入了一个良性循环之中，定力也会得到极大提高！同时还会有更加惊奇的发现，以前对佛经中不懂的内容居然无师自通！这是千真万确的，对此，我的体会非常深。佛说——因戒生定，因定发慧。完全真实不虚！

戒断过程当中千万不要找破戒的理由，没有特例，护持我们的承诺和誓言要象爱护自己的生命一样，破戒就变得不可能了。这是一个诚信缺乏、道德沦丧的社会时期，而持戒本身就是一种诚信和对道德的尊重！当持戒越来越深感应也会越来越多，在我抵御住极其难以抵抗的诱惑后，一个人独处并回想起这件事，泪水会情不自禁夺眶而出。这是感动的泪，是自豪的泪，是守住了尊严的泪。虽说男儿有泪不轻淌，然而只有我最清楚这眼泪的内涵！感动我落泪的不是别人正是我自己！我终于可以做自己的主人了，我终于打败了从前魔鬼般的自己，我不知道还有什么胜利比这更值得庆贺和骄傲，此刻的泪水仿佛是一汨汨甘泉荡涤着这

颗曾经污浊的心灵，使这颗心变得纯净、坚定和塌实。我体验过财源滚滚而来的喜悦，但不及此千万分之一，决无虚言！如果大家能真诚持戒而不毁犯，到时一定会“如人饮水，冷暖自知”。

佛经说“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。无论我们做过什么错事，只要能至诚忏悔，痛改前非，是完全可以被原谅的，所谓——上天不罚悔过人！各位坚定信心吧，我们这颗心成佛尚且毫无问题，何况除去一些恶习！

我接触佛教的时间很短，只有两年左右。通过阅读一些大德们对经典的解析和论述，使我明白了佛出世的宗旨和苦心。佛教的理论实在是太博大浩瀚了！我曾经按照佛的观点亲身实践过，尤其是六度万行之一的布施，让我受益非浅。也许大家在戒邪淫过程中会有心绪烦乱、意志力减退等现象出现，按经论的解释，是我们往昔业力现前的缘故，只要能积极消业就会有所好转。依我的经验，可以选择放生和多行善事等方法，尤以放生消业最为迅速，佛的很多经论中都谈到了放生的重要性。我的放生感应很多，效果也特别的好，就不一一复述了，大家一试便知。有关放生的简单仪轨和注意事项，放生网站多有论述。当然如果我们能树立正确的布施观，我的意思是说，在我们布施财物或放生之时，不图名利、不图回报而且发心广大的话，效果会更加令人不可思议！

太太曾经这样问过我：“你这么年轻，就给自己定下了那么多的清规戒律，不觉得太亏自己了吗？你这么做到底想要得到什么呢？”我说：“这样做也许是今生亏了自己，如果不这样做就是生生世世亏自己。我想脱离六道轮回往生到极乐世界去，证得菩提后再度有缘众生，可是我却一点把握都没有。我不想去地狱，那里实在是太恐怖了，可我还是一点把握都没有。不过有一点我是有把握的，如果我今生能遵守诺言持戒不毁并且尽力行善的话，这颗心会变得纯洁善良，我的后半生会过得自在，塌实，问心无愧！”【版主按：往生净土并不难，因为是佛力接引去的。难得是理不明而生的疑惑以及贪恋放不下。对这两个问题，建议好好多读净土祖师的著作，破疑生信，放下留恋娑婆之心，坚定愿往生心，常常念佛，必定能往生。】

我本打算年龄再大一些，持戒时间再长一些时，再把经验和感受写出来发表，以报答天地神佛之恩，可是我发现很多朋友都有着和我从前一样的苦恼和痛苦，思前想后决定把这一切写出来供养给大家，希望广大有缘的朋友们能够坚定戒邪淫的信心，通过艰苦不懈地努力沿着佛的指引前进，还自己一个美好的今生和更加美好的未来！

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

愿以此功德回向给一切饱受烟酒邪淫折磨的人们，与怨亲债主们，花开见佛悟无生，极乐国中再相逢！

南无阿弥陀佛南无观世音菩萨南无地藏王菩萨

戒邪淫后的成果

作者：悔改求新

上次发表文章是在去年的九月十五号，转眼已经快一年了。那时的我，无论是工作，学业，爱情可以说都很不顺利。我立志念佛、放生、捐款、做好事情，同时努力戒邪淫。之后取得了很好的效果。发表文章时，我正在复习考本，时间不多，可还没有怎么复习。我在戒淫网上发愿戒淫并坚持每个星期放生，多做好事，结果一个多月后的考试，我竟然通过了，真的很感谢佛菩萨。在工作上，我深得老板器重，把很多权利下放给我，等到我想离开公司时，他竟然苦苦哀求硬是要把我留下。在爱情上，我也找到了自己的伴侣。现在想想，以前诸多的不顺，都是邪淫所造成的，在这里我要告诉各位同修，希望大家都能戒掉邪淫，找到自己的人生幸福和快乐。

戒除邪淫，真的是很不容易的，我看到在网上有很多同修发表文章，都说发愿戒邪后又忍不住重犯错误。搞的现在更痛苦。其实我也一样的，发愿时，那是意志坚定，可时间一长就很难控制，越来越难受，这时候真的要意志坚定了，熬过去了就没事情了。这一年多来，我也有过几次重犯错误过，但现在又都控制住了。不能因为一次的错误就认为自己没得救了。这是不对的，关键是最终自己能不能彻底控制住自己。我的体会是，经常放生，多做善事情，时常礼佛忏悔自己的罪过，当邪念起来的时候多看一些励志读物，多上上戒邪淫网，多想想自己的父母家人，远离那些不好的东西。

希望各位同修，同我一起努力，共同进步，大家一定会戒掉邪淫的。在这里我要感谢版主去年帮我在庐山东林寺挂吉祥牌位消罪【版主按：这是靠大家的力量】，才让我那么快就获得收益。万分感谢。

南无阿弥陀佛

南无观世音菩萨

戒除 SY 后 我的福报

作者：智慧网络行者

各位师兄：

真的很高兴来到这个网站，看来上天对我也还不算太薄。我是一个大三的学生。在这个充满着欢笑和青春的气息里，因为 SY，我竟然成了一个人人都不愿意看到的垃圾……我变的自卑、闭塞和无边的痛苦，才20来岁，居然有一半的头发变白……曾经在很多时候我都想自杀，但是我还有母亲和弟弟需要去照顾，所

以我一直忍辱偷生到现在……

不过幸运的是让我接触到了这个网站，通过师兄介绍的方法，我学习了佛法（《西藏生死书》，《了凡四训》，《中阴闻教得度》）和六字大明咒气功，我开始了真正迈向成功的生活。在一切都慢慢变好的时候，更得到了意想不到的福报：先是身体慢慢变好，精力也有了大幅度的起色，这次居然还拿了奖学金，更重要的是在同学的介绍下我开始了独立地谋求生活，让家里的爸妈不在为我的生活费操心。

我取得了很好的效果

作者：隐名

真诚的谢谢版主和各位师兄，我取得了很好的效果。阿弥陀佛！

谢谢版主大德和各位师兄，自从参加戒邪淫活动后，我一直检查自己的身口意，偶尔思想有点起伏，我立刻来论坛忏悔，我觉得再小的一点淫念都像一颗种子，都有长大的可能，而来论坛忏悔就会慢慢清除这颗祸害种子。

我已经吃素几年了最近每天都拜108拜佛，现在我已经戒除了邪淫了。戒除邪淫以来精神状态非常好，工作和学习效率在提高，每天都是神采奕奕的。和同事们的关系越来越融洽了，走在大街上越来越觉得自己是个正派的人了，似乎恢复了正气。现在我对前途又有了信心和迎接挑战的能力。

邪淫期间我的记忆力明显下降，总觉得自己的精神分散了，有时候走在路上都想摊倒了，干什么都无精打采的，怕见人怕看别人眼神。像老鼠和贼一样猥琐。学佛之后下决心戒除邪淫，我发现拜佛忏悔的效果最好了，每天拜半个小时一个小时，拜着拜着对这个身体越来越不起贪爱心，邪淫心慢慢就退了。还有素食的功劳很大，吃素后对食物的贪心在减少，自己的整个欲望就慢慢减少了。后来参加戒邪淫论坛的戒邪淫活动，现在我的身体已经戒除了邪淫。我的精力在增长，这个真的感觉的到。

但是我的意念里还有很大的习气，有时会起淫念，我会立刻止住。起了淫念后我很懊恼很自责，诚恳的乞求观世音菩萨加持。

现在我要努力的是把脑子中留的邪淫的习气洗刷了，我每天诚恳的请求观世音菩萨加持我，把脑子中的肮脏的东西清除了。

写下来自己好的效果一方面为了感谢戒邪淫网，另一方面是给正在戒邪淫的师兄打气，邪淫可以戒掉的，请师兄们相信自己。戒邪淫期间尽量少的与传媒打交道，因为它们是杀盗淫的传播者。我戒邪淫的那段期间不看电视（彻底不看），除了佛教的网络，其他的网络一概不上，任何小说杂志都不读，工作后就是读佛

经和拜佛念佛，天天除了工作就是读经和拜佛，再就是看大德们的开示，光拜佛就很殊胜，只要连续拜一小时佛，立刻不一样，觉得眼睛变得亮了许多，可以正眼看东西了。当然如果业障重的话拜不了佛的，拜一会就被业力拉着不想拜了，一定要坚持。每天规定拜佛的数目，天天坚持，大概一个星期后业障就小了很多，非常殊胜。这是末学的亲身体验。

我到现在对传媒仍然万分小心，因为我意念的邪淫习气还在，所以我必须要保护自己，报纸、杂志、网络、电视天天在教我们杀盗淫，我们一定要警惕它们呀!!!

以后起了淫念我会立刻来大家的面前忏悔，把肮脏的种子立刻清除。

恭敬观世音菩萨！

感谢戒邪淫网站！

2004-9-11

网友：知悔改过：

随喜赞叹，南无阿弥陀佛，南无观世音菩萨。共戒邪淫。

网友：平凡：

师兄非常努力,赞叹啊

但千万不要有"我已戒除邪淫"这种想法，要抱着小心行事的态度，师兄每天拜佛念佛做得很好，尤其是完全不看电视，我更是自愧不如。大家努力吧，师兄。

戒除邪淫后的五个变化

作者：aguimt

我是一个很普通的人。戒邪淫已有二十个月左右。给我带来的好处总结下来有：

1) 时间变多了。不用上网去聊天，看黄色图片，时间一下子多了很多，以前积压的事情，慢慢就补了上来。

2) 上班效率提高，老板同事改变了对我平时马虎偷懒的印象。工作有成就感，幸福感也随之增加。

3) 和老婆在一起坦然自在。以前我总担心她会发现我和别的女人聊天打电

话，成天就是想着要消除作案痕迹，心里非常虚。

4) 良心上得到最大的安宁。这一点和前面一点相象，但是范围更广。曾文正公的给子弟书里面说，人无一内愧之事，则天君泰然，此心常快足宽平，是人生第一自强之道，第一寻乐之方。

5) 身体变好。少淫欲，精不失，自然精神好。这一点我有体会。我喜欢踢球。但是如果踢球之前有房事，那上场肯定会脚软。至于不出入娱乐场所，得性病的机会大大减低，相信不用我说，大家心里都很清楚。

总之，我发现，戒邪淫不费一分钱，得到的实在是太多太多。以前有句话，说当你什么都放下的时候，你就拥有了整个世界。要做到什么都放下，很难。但是即便只是试着放下一点点追逐淫欲的心，你也会发现，你得到的已经很多很多。

以上字字属实，希望大家一起进步。

我以我的生命轨迹实证袁了凡所言真实不虚

作者：睡莲已醒

我的经历印证了袁了凡所言真实不虚！

我写出我的这些经历，来忏悔我曾经所犯的淫业、杀业，同时警醒世人：圣人不妄语，不可以儿戏视之！并希望大家能依教奉行，积极改造自己的命运。

我以前喜好算命，我父亲也可称算命高手，我自己通过认真专研，自己也能占卜，准确度不低。所以我对我自己的命运基本上都是清楚的。我的上学、毕业分配、工作情况、职务晋升，乃至婚姻状态不太好，要离婚一次甚至自己今后官至副县(处)一级等等，我都心中有数。而且，在27岁以前，我的人生状态的确基本上都没有偏离我命运的轨迹。

我要说的是我20至35岁之间的一些事情。

我27岁以前一直在一个比较偏远环境中工作，自然环境非常艰苦、社会环境非常简单、人文环境非常单纯，工作单位和外界基本封闭，单位中没有一位女性。以至于5、6年的时间里，没有接触过女孩子，或者说没有和女孩子有过交往。所有的这些条件客观上保持了我纯洁的本性没有被世间所污染，我的生命历程也基本上都按照算命得出的结果在演绎。

27岁时，我工作调整回到了繁华的都市。由于我本身条件不错，开始有许多人给我介绍对象。于是就处上了一个女朋友，不久就开始同居。环境的突然改变，

令我对如何处理与女性之间的关系感到一片空白，根本就谈不上相处技巧了。所以和她相处不是很顺利。她很喜欢我，我也喜欢她的个性，但我却总觉得她不够漂亮，不是我心目中的样子，表现出来对她时冷时热。于是，有一天，她离开了我，我俩都伤心了很长时间。现在人成熟以后，再回想起来，真的应了那句话，初恋不懂爱情，不知该如何去呵护这段真挚的感情。由于是因为不懂得相处而分手，所以我俩在感情上其实一直都还有挂牵，偶而还有来往。可这种藕断丝连就直接影响到了我和我下一位女朋友的相处。

实在来讲，我的下一位女朋友脾气、性格都不太好，但她长的要比前任能朋友漂亮些，也许和我当时的心态很投缘，就和她相处起来。同样，不久同居了。但由于我和前任女友还有些电话联系，加之现任女友的脾气和性格都较差，所以相处得很不好，经常是相处一个月又有两个月互不理睬。这种生活持续了近一年，我也深感精力疲惫。感情生活不顺利，时常都觉得苦恼，于是迷上了上网聊天。

不久就在网上陆续认识了几个女孩，聊得还投机，有条件的就相继见了面，但也就是见面聊天喝茶、吃烧烤等。直至有一次又和一位女孩见面后，我请她喝茶，喝茶中感觉她对我还有其它要求，但我没有回应。不久又在网上相约见面，这一次我俩发生了一夜情。此时的我哪里知道那些圣人的教诲，只觉得突然从感情的枷锁中解放了出来，感觉到一种轻松、自由。于是动了邪念，心想原来网络还可以做这个，那不是和几个直至十几个女孩子睡觉也很容易嘛。于是就潜心上网聊天。朋友们，这个邪念一动，那可是从内心深处动的念，是纯恶之念啊，要想发一个从内心深处发出的纯善之念，是何等的困难呀！此时，我的命运已开始逐渐的变坏了。

我以前工作量不太，比较轻松，人的精神状态也好，人员关系也不错。可逐渐觉得工作量越来越大，工作环境越来越差，整天都非常忙，于是心情受到影响，脸上没有笑容，拉着个脸，逐渐和同事们也疏远起来。此时的我没有接触到圣贤书，哪里知道这些变化都是我福报销减的表现啊！

我开始热衷于进聊天室和女孩聊天，不久有一女孩和我打招呼，于是就又有了一次一夜情。但这次，却让我染上了性病！最头痛的是，此时我的那位脾气不好的女朋友又回到我身边，并和我发生了关系，于是她也被感染了。那段时间是我异常痛苦的一段时间，精神和肉体上都经受着折磨，还不能和别人说甚至自己的女朋友，只能我一个人默默地承受各方的压力。最后花了1万元整，把我和我女朋友的病治好了。这1万元其实本就我额外之财，也是我命中算定今年有的一笔外财。我和那个一夜情女网友聊天时还吹嘘过。真的是“今世为恶，福得尽灭”啊！本来命中有这笔外财，也是我正当劳动所得，可是由于我的放纵，正好一分不多一分不少，全拿来治病！冥冥之中，哪里会有一丝毫的错误啊！

这一年，是我29岁的那一年。按命中的推算，这一年我无论如何都有一个实质性的职务，也就是说有实权的职务。年底我单位实行竞争上岗，我当时就想，按我命中所说，今年我会有一个实职，现在已是年底了，应该这就是机会，但现有职位都有人干了，一定会增加一个新职位。果然，单位新设立了一个管财管物副主任职务，我当时很高兴，这个职位从各方面来看，都是给我设的，无论从学历、年龄、工作经历、业务能力等方面，我都是唯一人选。可是，情况突变，竟

岗大会的前一天了，单位研究决定不设该职务，也没有解释原因。我当时很失望，也在想怎么今年我的命运之神不在了呢？但我却不知道，这都是我“自做自受”啊，自己销减了我自己的福报。

我和我第二任女友一直处于分分合合的状态之中，想分手却总有事情发生让我们又走到一起，始终是分不了，结果她还怀孕了，由于关系不好，又不知如何处理，就做了人流。不久又分手了，不久又合好了，又怀孕了，几经波折后，我认真反醒了一下，觉得其实我内心是喜欢她的，只是和她性格上的差异和如何相处的问题，于是就下决心要娶她，并且要对她和她肚里的孩子负责任。这一年我30岁。于是就领了结婚证成了家，但医生说肚里的孩子最好不要要，因为我老婆当时好像还在吃什么药，可能对小孩有影响，于是又做了人流，我也没有反对。

婚后，由于生活习惯和性格差异太大，她独生子女的坏脾气让人难以忍受，我们三天一打，二天一小打，闹得不可开交，经常闹着要离婚，可最终都没有离成，我俩的心情每天都非常糟糕。工作上压力的大，人际关系逐渐淡漠，经常都觉得不顺，加上回到家更苦更累，我每天都拉长了一副脸，怨天尤人，嗔恨心四起，身体状态也太不如从前，头痛脑热什么的经常都让我遇上。可我哪里知道这些都是我由于放纵自己，动邪念、施邪行，堕胎而感招的婚姻不如意，身体不健康的果报呀！

然而，不幸中的大幸，我结婚当年，也就是我30岁那年，我的善根开始发芽，接触到一些佛法。慢慢地，通过学习佛法，渐渐懂得了一些道理，知道了为什么每次都闹着要分手、要离婚，却总也分不了、离不了，明白了自己这生不满意的姻缘，那是前世所种之因，这世果报现前……。尤其是看了《了凡四训》、《安世全书》和《愈净意公遇灶神记》的光碟后，深深地明白了自己以前的所做所为是多么的愚蠢，多么的悲哀！也终于明白了我29岁那年为什么本该升迁，却又空欢喜一场和婚姻不顺以及诸多不如意之事的原因了。

随着时间的推移，我对佛法的认识逐渐深刻，明白的道理也越来越多。从此，我开始逐渐努力纠正自己的错误，努力改过，尽量做到在家里逆来顺受、在工作中不发牢骚，认真工作，对朋友宽宏大量、对邪淫杀盗之事之念避而远之、坚持经常性放生，最近又上“戒邪淫网”报名参加戒邪淫活动……

如今，时间如白驹过隙，一晃五年过去了，在这五年中，改过的过程是非常艰难的，也是经常反复的，时常下了大决心可随后就功亏一篑了，自己也常常懊恼，并通过各种方式帮助自己改过，尤其是邪淫之过，但如今邪淫之念以及其它恶念时有反复。这五年中，由于我改过之力不够，之心不切，我的命运转变起色似乎也不大，只是工作量有所减少，没有那么累了，工作环境有少许改善，而在职位上依然没有变动。婚后，伴随着我每天的净宗早晚功课，我们有了一个小男孩，和妻子的关系也逐渐在向好的方面发展……，我相信，随着我发心越来越真，改过越来越诚，妄念越来越少，我原本要离婚的宿命一定会改变，职务升迁的宿命一定也会实现，我相信我的命运一定会越来越好！

我愿以我的生命轨迹来实证袁了凡所言真实不虚！

睡莲已醒

2007.12.5

戒淫邪后的感受

作者：houpl

过去读书的时候，大家都夸我聪明，一定能考上好的高中和好的大学，我也是这样认为的。但是我在努力读书的同时，却也同时沉迷于看写真、黄色小说、黄色漫画等等，最终在中考和高考时都名落孙山，只能花钱读民办的高中和大学，给父母造成了很大的负担。但是当时我仍未意识到这是由于我沉迷于淫邪而折损了我的功名和福报。甚至在大学毕业开始工作后，更是变本加厉，随着网络的兴起，我不断的上黄色网站下载黄色图片和电影，越陷越深，其间在工作上总是会犯错误，无缘无故的犯错误，得不到领导的赏识，总之是事事不顺。

后来无意中上了戒淫邪网，猛然醒悟，知道了事事不顺的根源，深深悔恨，于是马上毁去我过去积累的所有的黄色淫邪的事物，更把我知道的黄色网站向有关部门举报。现在我觉得**诸事顺心，工作顺利**，年底奖金一下子就领了3个半月的工资（别人只有1个月的工资）。大家一定要警醒啊，千万不要让淫邪这种蝇头小利般的快乐诱惑，毁了别的本应属于你的福报啊。记住：举头三尺有神明啊。

世间的事是有因果报应的。过去我在沉迷于淫邪的时候，我曾经偷过不认识的女生的内衣、裤，后来我自己女朋友的内裤也被别人偷了【版主：类似的，偷窥别人也会被人偷窥】。现在想来这就是报应啊，我真是深深的后悔，这始终是我的人生的无法磨灭的污点，对她人造成的伤害也是无法弥补的，我真不知该如何弥补这一切。

各位看到的我的文章的朋友一定要警醒啊。淫邪一定得戒，一定要对家人好，对老婆好，决不可三心二意啊!!! 还有各位朋友，平时一定要供奉菩萨，经常发自内心的念“阿弥陀佛”，千万不要做坏事啊。

戒淫后的“好感”

段望绮

戒除手淫快一个月了，期间有几次危险的举动，幸好用了不净观的方法，克制住了。在将近一个月中，感觉是非常好的，尽管也有许多不如意的事（因为吃肉、妄语、绮语、嗔恨心重等等的原因），但是有如下的体会：

①与家人的争吵几乎没有了，以前那种手淫后与家人吵架后痛苦不已的情况几乎没有了；

②身体很好，尽管有几次肚子痛，可是没有持续太长时间，不像以前手淫后疯狂的拉肚子；

③小孩生病后，不像从前严重到住院，而是吃药可以搞定，心情自然轻松许多；

④以前熬夜是件痛苦的事，现在偶尔熬夜也不会造成腰酸背痛的后果；

⑤以前走在街上，时间长了就汗流浹背的情况也改善了；现在走很快、很久都不会汗流浹背，反而很舒服；

⑥以前去理发的时候，坐一会就满脸是汗的情况也没有了；

⑦用钱方面也节省了许多，尽管才戒淫一个月不到，可是手里面是常有富余，不象以前到处借钱；

⑧和别人交往的信心增加了许多，以前和别人交往，怕这怕那不像个男人，现在感觉男子汉气概在增强；

⑨智慧在增长，以前和别人进行学术辩论时经常败下阵来，现在托戒淫和放生的福气，辩论时考虑的知识系统更广阔、更多，前几天和人学术辩论时可谓是春风得意，但是也有个弊端，就是由于助长了骄傲的“我慢”心理，事后回家反而有吵架的情况；

⑩好处太多了，……

所以有手淫的朋友一定要戒除手淫，在戒除手淫的同时，劝大家还要在此期间广修各种善缘，尽管戒除邪淫是个困难的过程，但我认为其他行为有时也是手淫或邪淫的助手，比如：

①饮酒，人在丧失理智的同时，会唤起邪淫恶魔的侵入；

②吃肉，尤其是新鲜的动物血肉，因为动物死亡后其“灵魂”还未完全离开身体，你吃的过程是在咀嚼它的灵魂，它会更加的憎恨你，你可以想象一下，你的身体中有动物的灵魂，你的思维绝对不会纯净，它也许会敌意地增强你的淫心，然后当你邪淫后恶鬼到来时，它会兴奋地跳动不已（这里是个人对吃肉的理解，不当之处请大家以智慧之心思考一下）；

③妄语，就是胡说八道，欺骗别人，人往往会在说完假话后感到心情不平静，人的清净心已经有了障碍，这时如果看到美女之类，会因为知见的障碍，无法判断手淫的后果，无法预料到手淫的严重后果，结果一味图手淫的快活，然后等手淫射精后，会立刻后悔；

④绮语，就是奉承话、无用的话，比如生活中毫无意义的争吵，对工作、对人对事的各种牢骚话。人说了绮语后，同样会感到身体或清净心有一种释放后的快感（个人认为这和手淫过程中的邪念快感有相同的地方），这种快感在作为物质的身体中是一种热量的增加（就是首先耳根发热、接着脸发热、最后身体发热），发热会产生身体的燥动不安，当然你手淫的位置也发热了，所以当你再看见美女、美体时，我不相信你能够把这个热量立刻变得清凉，反而会更加助长你的淫心，最终就是手淫；

⑤两舌，就是挑拨离间的话，比如背后说别人的坏话、议论他人的不是之处，这样的行为也是会造成身体发热的；

可以说在这里面最难克服的是牢骚话和两舌，因为人的贪念和生活中的不公平（比如贪污、民族仇恨等），人就会牢骚满腹及背后议论他人，当然你牢骚满腹的话，你就等着说话痛快后的耳根发热，头脑发热，身体发热，逛街时再有一个美女或多个美女的助缘，再不手淫都难。

大家可以这样思维一下，为什么手淫射精后的几分钟内，人会感到后悔，就算再看到美女也会没有感觉，就是因为你把生活中的这些东西都暂时抛开了（或者说是释放了）。

戒除邪淫的话，不仅仅是戒除美女的诱惑、手淫动作习惯的束缚，更重要的是还要戒除其他助缘，也就是说，要想真正戒除邪淫的话，应该是十恶不为，什么是十恶呢，就是：

思维方面：贪婪占有的心思、嗔恨别人的念头、各种错误观点的坚持（如狭义无神论、人死如灯灭等），简单而言就是“贪、嗔、痴”

语言方面：恶口（脏话、流言蜚语）、妄语、绮语、两舌

行为方面：杀生、偷盗、邪淫（包括手淫）

注：

佛教是真正的无神论者，因为佛教认为六道轮回是本来就存在的，不是人们想象出来的，所以是广义无神论；而狭义无神论者，是不承认地狱界、天界、阿修罗界、饿鬼界的存在，并且主张畜生（动物）界与人界是同一世界的理论，比如认为人就是高级畜生（动物）的理论。

佛菩萨不会抛弃真忏悔弟子

作者：效曾

各位同修：

我也曾是SY的受害者。请看我的忏悔录(附后)。当时注册名为“昨死今生”，不好意思的是我忘记了密码，所以换成现在的名字。

我戒邪淫已经三个月。三个月来我改过自新，不断反省，勤念佛号，努力行善。其中受益已经很明显。身体好了，睡觉香了，精神足了，上进心和信心都增强了。

现在报告大家一个重大好消息：我爱人已经怀孕了！昨晚我听到这个消息后，几乎喜极而泣，当时的想法只有一个，给佛菩萨磕头！

我想告诉大家的是：佛菩萨绝对不会抛弃任何一个弟子！不论你犯过多大的错，只要你发勇猛心改过迁善，就会有好报的！！

南无本师释迦牟尼佛！

南无阿弥陀佛！

南无大慈大悲观世音菩萨！

附忏悔文：

到2004年10月份，我已经有10年的手淫史。参加工作后，因把持不住自己，曾嫖娼两次。现在看来，真是畜生行为！亏我还受过高等教育！！

邪淫给我带来的恶报是显著的：众多工作上的进修机会丧失，工作不顺，每天心急火燎，却不知道忙些什么。身体严重不舒适，刚刚三十出头的我，已经有了明显的前列腺病症，腰酸腿疼，浑身无力，干什么都提不起精神。更为严重的是，因惧怕自己得艾滋病，整天郁郁寡欢，提心吊胆，思想压力很大。

我很想要个小孩，但到目前为止，我爱人一直怀不上孕。我心里知道，这都是我的罪业深重所至。因果报应啊！

上“戒邪淫”网站以来，我也看了很多佛学网站，常去的是“佛子在家”和“命自我立”，深感自己若不能从邪淫苦海中跳出，今生来世均会不得好报！！

到目前为止，我已戒手淫近两个月，虽前列腺症状并未缓解很多，但精神、劲头比以前好很多。我下载了“了凡四训”、“白话了凡四训”等善书，有空就读，细细体味，受益良多。

我下定决心和邪淫一刀两断！昨天种种，就像我已经死去；今后种种，就像我刚刚出生，一切从头开始。改过要有羞耻心、勇猛心、忏悔心。今天我在大家面前把我所犯罪孽表露，望得菩萨原谅。今后一定改过积德，以德补过。

望广大朋友以我为反面教材，千万不要堕邪淫深远！

愿大家帮我助念，早日洗脱我的罪孽！

南无阿弥陀佛！南无观音菩萨！南无地藏王菩萨！

版主按：弥天罪过，真悔能消。只要从此断恶修善，一心念佛，一定会无障不消，无善愿不满的。为您念佛：阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛……