🈶[#TKBGcfs281](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs281?source=feed_text&story_id=1962988693943538) [03/12/2017 9:48:10]

Thân chào [Thọ Khang Bảo Giám Confessions](https://www.facebook.com/thokhangbaogiam/?fref=mentions) và Những Thiện Tri Thức đã tạo lập ra những trang hữu ích cho xã hội như thế này! Trước tiên tôi xin cuối đầu cảm ơn và khâm phục sự nghiệp cứu khổ con người của các bạn!

1. Lỗi lầm:

- Tôi là nam năm nay 25 tuổi, theo tôi nhớ tôi bắt đầu biết ham mê nhìn hình ảnh phụ nữ ăn mặc hở hang trong tạp chí và xuất tinh từ hồi năm lớp 6 nhưng không phải là thủ dâm. Nguyên nhân chính lúc đó tôi và gia đình cùng xem phim kiếm hiệp Trung Quốc trên đài truyền hình có những cảnh nhạy cảm. Và từ từ cứ vậy đầu óc tôi cứ nhớ đến những hình ảnh đó rồi những năm tiếp của thời cấp 2 tôi có bệnh là lúc nào nằm ngủ buổi trưa hay tối tôi đều tự tưởng tưởng mình là một nhân vật trong phim kiếm hiệp rồi tưởng tượng tôi làm những việc nhạy cảm giống trong phim (Vì lúc đó tôi chưa biết phim sex là gì nên chỉ tưởng tượng đến giới hạn như trong phim thôi). Tôi còn nhớ năm lớp 9 tôi thấy đầu óc mình cứ u mê lúc nào cũng nghỉ đến những chuyện đó và tôi đã quyết tâm mỗi lần nghỉ đến chuyện đó liền tự nói trong đầu:"Quay đầu là bờ quay đầu là bờ" và lúc đó dâm niệm của tôi đã bị khống chế. Đến bây giờ tôi thực sự khâm phục bản thân lúc đó.

- Rồi khi tôi lên lớp 10, anh trai tôi lên đại học được ba mẹ mua cho anh em tôi điện thoại lên mạng được và rồi sự lầm lạc của tôi bắt đầu từ đây. Tôi lên mạng tìm đọc truyện sex, hình ảnh bậy bạ rồi tìm hiểu về tình dục. Thời gian sau tôi đọc càng nhiều truyện sex hơn nữa và điều tệ hại hơn là tôi đã tìm đọc những truyện loạn luân. Tôi như vậy đến học kỳ 2 năm lớp 11 vì đọc quá nhiều truyện bậy bạ nên tôi đã biết thủ dâm. Lúc đó tôi không biết làm vậy là không tốt hại sức khỏe mà cứ làm rất nhiều lần.

- Rồi chắc có âm đức nên tôi đã đậu đại học lên Cần Thơ học, trong thời gian 4 năm học ở đó tôi vẫn thủ dâm đọc truyện sex rồi lại còn chat sex nữa. Thời sinh viên tôi có quen 3 người cũng là sinh viên cùng trường, thật sự khi quen họ tôi không yêu họ mà chỉ muốn khám phá tình dục thôi. Nhưng vì tôi vẫn còn lương tri nên tôi vẫn giữ giới hạn và không cướp đời con gái của họ. Nhưng lúc nào gặp họ tôi đều rũ đến chỗ tối ít người để làm điều dâm dục. Và vì tà dâm mà có lẽ ai cũng đều bỏ tôi đi theo người khác sau thời gian ngắn dài. Đến khi tôi ra trường đi làm đến nay thì tôi vẫn thủ dâm.

- Và từ khi tôi biết xài mạng xã hội facebook và đặc biệt là Zalo đã làm dâm tính của tôi trỗi dậy mạnh mẽ. Tôi sử dụng chức năng Tìm quanh đây của Zalo rồi xem những hình ảnh mát mẻ của những người phụ nữ đăng lên (lớn tuổi nhỏ tuổi tôi đều xem). Rồi sau khi tôi lên Sài Gòn làm vì ở một mình nên dâm tính không thể khống chế được nữa. Tôi tiếp tục xài Tìm quanh đây để xem hình ảnh và làm quen dụ dỗ những người phụ nữ để chat sex với họ. Và bậy bạ hơn tôi còn chat với những người phụ nữ bằng tưởi mẹ mình. Lúc đó tôi như con thú điên loạn chỉ muốn làm để thỏa mãn sự dâm dục của mình thôi. Tuy vậy tôi cũng chỉ dừng lại ở việc chat sex thôi chứ không gặp họ dù họ rủ rê. Và điều tệ hại gần đây tôi lại chat sex với một người đã có chồng nhưng đi làm xa. Tôi cảm thấy mình thật là đê tiện bẩn thiểu và nhục nhã. Tôi thật sự rất căm thù Zalo, vì nó đã giúp tôi làm những điều sai trái.

- Và đỉnh điểm của sự dâm dục của tôi là tôi đã có những hành động và suy nghĩ bậy bạ với những người chị họ của mình. Tuy những việc đó chỉ ở mức độ nhẹ thôi, họ không biết việc tôi làm nhưng tôi thấy mình không còn là người nữa.

- Tôi đã có gắng kiềm chế bản thân bằng cách tự chặn web đen trên máy tính, xóa zalo rất nhiều lần rồi nhưng vẫn tiếp tục tái phạm. Tôi cũng đã nghe rất nhiều vị hòa thượng thuyết giảng về đạo lý, tôi cũng đã thuộc Chú đại bị nhưng do dâm dục nặng nề nên tôi vẫn tái phạm.

2. Quả báo:

- Thời cấp 3 sau khi tôi biết thủ dâm thì khuôn mặt tôi sám xịt không tươi sáng, rất hay mệt mõi uể oải, mắt tôi bị yếu đi cận loạn đều có nhưng lúc đó chắc mới thời gian đầu nên học hành vẫn ổn.

- Thời sinh viên: Sau khi chia tay người thứ nhất tôi bị cảm cúm rồi chuyển qua viêm xoang mãn tính đến bây giờ. Và những năm sau của thời sinh viên vì vẫn thủ dâm nên sức khỏe đi xuống rỏ rệt, rất hay mệt mõi, làm một chút là mệt, không có ý chí, không kiên định, học mà cứ muốn bỏ để khởi nghiệp này nọ nhưng cuối cùng tôi cũng đâu có khởi nghiệp được ra gì đâu mà học hành cũng chỉ xếp loại khá. Và mắt tôi tiếp tục tăng độ cận loạn yếu đi, viêm xoang ngày càng nặng. Cuộc sống bắt đầu u u mê mê, cái gì cũng muốn làm, thời gian đầu thì quyết tâm lắm nhưng sau lại tự bỏ cuộc.

- Ra trường đi làm tới giờ: vì vẫn tiếp tục thủ dâm nên giờ tôi đã bị xuất tinh sớm, tinh trùng loãng, cơ thể suy nhược, ốm yếu cao 1.65m mà chỉ nặng 53Kg, mặt mũi không tươi lúc nào cũng xám xịt u buồn, mắt giờ tôi đã cận 5.5 độ và loạn 2 độ, viêm xoang càng nặng hơn thở yếu thở ngắn, bị điếc mũi, tối ngủ không ngon, hơi thở có mùi hôi, do không có sức lực nên công việc làm tôi nhanh chán nản và đổi rất nhiều công ty, chuyên môn yếu, công việc bấp bênh mặc dù có bằng đại học.

- Vì giờ đầu óc tôi bị mụ mị quá rồi nên có lẽ trong câu chữ có phần thô thiễn và không nói ra được sự nguy hiểm kinh khủng của thủ dâm dâm dục. Nhưng tôi muốn nói rằng hiện giờ tôi cảm thấy rất tệ, rất chán nản cuộc sống này, nếu không vì ba mẹ tôi cũng chẵng còn ý nghĩa gì nữa. Tôi không còn tin vào tình yêu nữa. Giờ tôi chỉ nghĩ rằng tình yêu là sự thần thánh hóa của loài người về tình dục mà thôi.

- Nhiều lúc tôi căm hận xã hội chỉ biết coi trọng vật chất này mà quên đi giá trị đạo đức này, căm hận những con người viết truyện sex, đóng phim sex, tạo web sex, căm hận những người phụ nữ lăng loàn đã cuốn tôi vào sự tha hóa nhơ nhớp này và tôi càng căm hận thất vọng về bản thân mình hơn.

3. Sám hối:

- Tôi dập đầu xin lỗi hàng trăm hàng vạn lần những người phụ nữ đã bị tôi lừa lọc, bị tôi tiêm nhiễm thói xấu dâm dục của tôi.

- Tôi rất ân hận, tôi xin lỗi ông bà tổ tin cha mẹ đã âm thầm làm họ thất vọng.

- Tôi xin lỗi các Đức Phật vì vẫn không giữ được lời hứa.

- Tôi xin lỗi xã hội này vì không đem đến sự tốt đẹp.

4. Kết:

- Giờ đây tuy mới 25t nhưng cuộc sống của tôi đã quá bế tắc, chỉ biết sống lay lắt qua ngày, không biết sống được đến bao giờ vì nghiệp tà dâm của tôi đã quá nặng nề.

- Tuy vậy tôi vẫn muốn xã hội này tốt đẹp hơn, muốn ngày càng nhiều Thiện tri thức tiếp bước thánh nhân dẫn dắt xã hội này.

- Con người qua hàng ngàn năm nay xấu tốt luôn tồn tại nhưng mong các Thiện tri thức hãy giữ sự cân bằng đó vì giờ xã hội đã rất rối loạn rồi.

- Mong rằng những lời của tôi sẽ giúp được người khác không lầm lạc như tôi.

Tạm biệt!

🈶[#TKBGcfs280](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs280?source=feed_text&story_id=1962818920627182) [02/12/2017 22:17:23]

Lời Thú Tội Của Tôi!

Chào tất cả mn. Mình là P. Năm nay mình 20 tuổi. Hiện tại mình đang làm việc tại Nhật.

Mình viết những dòng này là đã 24h (GMT +9) rồi. Mình đã biết thủ dâm từ năm học lớp 7 do ông anh hàng xóm dậy cho. Lần đầu tiên mình ra thì cảm giác rất là khó chịu và buồn bực, cả ngày hôm đó mình cảm thấy chán nản vô cùng. Nhưng không hiểu sao mình vẩn muốn tìm đến cảm giác ấy. Khi đó mình đã biết mình nghiện rồi, có những ngày mình làm 2 lần liền nhưng sức khỏe vẩn cảm thấy bt và khoan khoái.

Có lẽ vì ngày đó đang ở tuổi dậy thì nên rất là sung mãn. Thời gian thấm thoát trôi cho đến tận bây giờ. Trc khi sang Nhật mình đã yêu 1 người con gái , và2 đứa mình đã đi quá giới hạn. Xong mình qua nhật thì cảm thấy người rất mệt mỏi và yếu đuối. Hỏi ny bảo có bị bệnh gì hay không thì bảo k bị sao cả. Mình Bị Viêm Họng, viêm Xoang, và hay đau bụng nữa , Những triệu chứng ấy rất giống căn bệnh HIV. Mình rất là sợ!

Nếu ai đó đi Nhật thì sẽ biết là sẽ có 1 tháng học ở Nghiệp Đoàn. Trong khoảng Time ấy đó là những khoảng time mình cảm thấy giống như ở cõi địa ngục vậy. Bệnh Tật dày vò , Mình lên mạng và xem các triệu chứng về HIV, thì tất cả những triệu chứng ấy mình đã có gần hết. Mình thực sự sợ hãi đến tột độ. Mình lo sợ sẽ bị nhiễm căn bệnh quái ác đó.

Có những lúc nữa đêm thức dậy nghĩ về tương lai, nghĩ về bố mẹ mà cảm thấy buồn bã, bất hiếu nữa , Muốn khóc nhưng k thể nào khóc đc. Đứng nhìn vào trong gương thì thấy người xanh xao, và xuống sắc quá ...

Bệnh Viêm Họng của mình càng ngày càng nặng ,Qua bên này thì đi bệnh viện tận 4 lần rồi. Cái amidan nó cứ mưng mủ mấy tháng trời, bác sĩ sợ mình bị bệnh gì đó nên làm xét nghiệm máu cho mình thì thấy máu bt, sức khỏe cũng bt, lúc đó mình mừng lắm, nhưng cũng băn khoăn là k biết họ có xét nghiệm luôn HIV cho mình hay k. Cho đến tận bh , mình vẩn còn lo lắng lắm, chưa hôm nào cảm thấy đc thoải mái cả . Sợ đến một hôm nào đấy mình sẽ gục ngã nơi xứ người này.

Suốt time sảy ra sự cố đó đến giờ mình vẩn đều đặn thủ dâm , nhưng đợt này sau mổi lần xong chuyện mình cảm thấy rất là mêt mỏi và khó chịu trong người.

Tinh trùng của mình hiện giờ nó đóng thạch vàng vàng,, mình đã có cảm giác xấu về đường sinh sản của mình sau này rồi. Mình tuyệt vọng lắm! Tương lai mình đã sắp đổ vỡ hết rồi. Mình thấy tội lỗi vô cùng cứ cách 2 ~ 3 ngày là y nhưng rằng k biết ma xui quỷ khiến thế nào cứ mò vào web đen để xem. Dù đã rất nhiều lằn xóa, gỡ bỏ tất cả mọi thứ về Sex nhưng mình vẩn mò vào đc. Rất là thất vọng và tủi nhục!

Sang đây mình cũng tụng Chú Đại Bi nhưng cũng chỉ đc mấy tháng đầu , sau dần rồi lười nhác và bỏ hẳn. Xét nghĩ cũng là do nghiệp chương bao đời của mình sâu dày đã che mờ lí trí của mình nên mới ra nông nỗi như này!

Xin Mn hãy cho mình một lời khuyên , một động lực nào đó để mình có thể thay đổi đc tâm trí ngay lúc này với ạ!

Nhật Bản 3/12/2017

🈶[#TKBGcfs279](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs279?source=feed_text&story_id=1962088047366936) [30/11/2017 10:56:06]

Thọ khang bảo giám đăng bài này lên dùm mimh nha mong mọi người mau thức tỉnh thoát khỏi thủ dâm tà dâm ... Hôm nay mình nói những lời này mong mọi người mau thức tỉnh và thoát khỏi nghiệp thủ dâm xem phim sex và đưng vào giờ tin vào những lời bác sĩ nói trên mạng về thủ dâm thủ dâm ko có hại thì mình ko phải như thế này đâu nó chính là tà dâm hậu quả của nó ko lường đc đâu nó chính là con rắn đọc mà mình đạp phải và mình phải nhận lại hậu quả của việc thủ dâm xem phim sex tà dâm đó chính là thân hình mặt mày của mình cang ngày càng trở nên xấu xí va thô kệt đến nỗi ai nhìn mình cũng điều quay đi chỗ khác mình ko nói dối đâu , đầu óc của mình ngu si mê muội đi học thì ko suy nghĩ đc gì hết ko thể nào tập trung vào bất cứ việc làm gì hết mình như đứa phế vật lúc nào mình kug ngáp hết mình ko thể nào tt vào học tập hay làm bất cứ việc nào hết tóc của mình bắt đâu rụng tutu thận của mimh thì yếu làm cho mimh đi tiểu nhìu và mình cảm nhận đc quả báo của tà hiện lên người mình nó bắt đầu nổi nhưng dóm đỏ đỏ va mụn lên người mình còn mặt mình thì đày mụn do mình thủ dam mỗi ngày làm cho tinh lực của mình can kiệt dẫn đến cơ địa của mìh rất xấu nên nổi mụn là chuyện tất nhiên v v ... mn hãy mau thức tỉnh thoát khỏi thủ dâm xem phim sex và đưng bao giờ phạm phải nữa nó chính là tà dâm la con rắn độc mình đã đạp phải suốt 7 8 năm nay mn hãy tin mình mình đang phải gánh chịu những quả báo trên minh ko nói dối đâu . Mn cho mình xin kể về chính bản thân của mình mình năm nay 21 tuổi mình bắt đầu xem phim sex rôi thủ dâm lúc còn học lop 7 mình đứa đầy nghiệp chướng và là mọt đứa nghiện game có một lần mình bị một người anh dẫn đi chơi game lúc đó mình con nhỏ lắm và mình bắt đầu nghiện game tu đó hình như lúc đó nghiệp của mình kug bắt đầu phát tát lúc nhỏ gia đình kug nghèo lắm ba mình hay đi nhạu rồi mẹ mình đi kiếm và cứ đánh mẹ mình hoài ... mình là đứa con bất khi bắt đầu nghiện game mình làm cho ba mẹ bà nội của mình lo lắng mình nói dối mẹ mình va bà nội mình rất nhìu lần để có tiền đi chơi game va hay lấy tiền của mẹ minh va bà nội mình rất nhìu lần để đi chơi game mình biết mình la một đứa ko bằng bao đứa bạn bình thường khác và chỉ có điều đặc biệt la nhìu nghiệp chướng thôi mình cảm nhận đc điều đó mà có thể nói cuộc đời của mình gắn liền với game và thủ dâm xem phim ssex mình lấy đó làm niềm vui của mình suốt bao nhịu năm qua kug mai mà gđ mình có duyên với phật pháp nên kug bớt khổ lắm nếu ko có duyên với phật pháp mình ko biết bây giờ gd của mình như thế nào nữa suốt mấy năm cấp 2 mình học tành tành cho đén khi thi lên cấp 3 nhờ gđ có duyên với phật pháp và minh đc phật bồ tát dẫn dường cho mimh đi lúc đó mình tap trung vào học nên đc đậu vào chính qui với 12.5 thì phải va lúc đó cuộc đời mình kug bắt đầu thay đỗi mình bắt đầu đi chùa mỗi tối khoang đc 1 năm va kug tới lúc quả báo của nghiệp thủ dam xem phim sex đem đến cho mimh mọt khuôn mặt xấu xí ai nhìn mình kug điều quay đi chỗ khác và cái đầu ốc ngu si mê muội khi đi học lúc nào mình kug ngáp đc hết ko thể nào tt vào học đc mình chỉ học đc nhung môn tính toán cơ bản nhất mà thôi bắt đầu từ đó do mình xáu xí quá nên ai kug ko muốn chới với mình va mình nhận ra đc điều đó nên mình kug thu mình lại va chấp nhận cho đến bây giờ khoảng time đó mình chỉ biết lấy niềm vui là chơi game và thủ dâm làm niềm vui nhất trong cuộc đời của mình lúc đo ngày nào minh kug thủ dâm có hồi đc nghĩ hè có ngày mình thủ dâm 2 3 lần lúc mình ko biết tại sao người ta ngày cang lơn lên thì cag đẹp mình thì cang xấu mình biết la tại sao và chỉ biết châp nhận va im lặng mình biết là do mimh xáu xi nên mình ko trach ai hết va nghĩ mình thủ dâm mấy năm nay ko biết nó có gây hại cho sức khoẻ của mình gì ko bèn lên mang bam thủ dâm nhìu có bì gì ko nào ngờ bát sĩ nào kug nói đièu ko có hại và để xả test va mình đã tin đẻ thủ dâm hơn nữa đến bây giờ mimh ko hiiu tại sao bác sĩ lại nói như v hay là do ko biết gì ... mãi cho đến bây giờ (2017 ) vô tin mình lướt fb thấy đc quỷ hút tin khí và mjnh xem sự thật nó đã vỡ oà trc mặt mình ... và mình đã biết tất cả nguyên ngân mình phải gank chịu bậy giờ la do đâu chính là THỦ DÂM XEM PHIM SEX nó chính là tà dâm là con gắn đọc mình đã đạp phải suốt 7 8 năm nay va mimh phải nhận hau quả của nó( : mọt khuôn mặt xấu xí ai nhìn kug ngay đi chỗ khác ngay lặp tức đầu óc ngu si mê muội ko tt vào việc học hay làm đc gì hết chỉ có chơi game la nó hoạt động đc thôi thận yếu đi tiểu nhìu tóc rụn suót mấy năm nay hên mà rụn ít chứ ko nhìu lắm than hình thô kệt va đang nỗi nhung mục đỏ đỏ do thận mình yếu nên mình đang bị nỗi mụn tren lưng và ngực va trên mặt . ) và mình đã thật sư bắt ngờ khi nhìn lại con nguoi của mình và biết tất cả là do thủ dâm xem phim sex nó la tà dâm và như mình đã tỉnh thức mimh đã ko thủ dâm nữa gan đc 3 tháng nhưng tới lúc bản nang con nguoi của mình trỗi dạy nó rất mạnh mình ko thể kiềm chế đc va lại thủ dâm thu dâm nhung mimh đã nhận thức quả báo mìh đang phải chịu la do thủ dâm lúc mới đầu mình thủ dâm lại ngày nào mình kug thủ dâm nhung rồi tutu mình kiềm chế đc nen mình thủ dâm ít lại cu cach ngày mình mới thủ dâm minhg thủ dâm xog mình rất hối hận minh ko muốn dính vao nó nữa nhưng mình nghĩ va mình biết tác hại của nó la một chuyện con chuyện nó đén gõ cửa mình thì mình thủ dâm ngay mình rất ngu si mê muội lắm phải ko mn cho đen khi mình tìm đc trang thọ khang bảo giám cfs đã cúu mình thoát khỏi con quỷ hút tính khí va con quy dục vọng đen bậy gio 12-1-2017 mình đã bỏ thủ dâm đc tuần rồi mình sẽ có gắn thoát khỏi nó ra khỏi cuộc đời của mình mấy tháng trc do mình tỉnh thức đc quả báo của thủ dâm mình bắt đầu dọc tung kinh chú đại bi rồi lậy phật mỗi tối mình nguyện với QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT cho ba mẹ minh trc rồi tới em mình rồi mình nguỵen ChO tất cả chug sanh có đủ tâm lực trí lực và duyên lành để vượt qua đc những thử thach và khó khăn trong cuộc đời rồi mình nguyện quan thế âm bồ tát cứu con xin người gia hộ cho con có đủ tâm lực trí lực và duyện lành để con vượt qua đc nghiệp tà dâm thủ dâm xem phim sex và ko bao giờ phạm lại nữa , con muốn thoát khỏi nghiệp tà dâm thủ dâm xem phim và ko tái phạm lại nũa nhưng mà con rất ngu si mê muội con ko thể nào kiếm chế đc bản thân con người của con con xin phật bồ tát và long thần hộ pháp gia cứu con dẫn dắt và chỉ đường cho con đi . Đó là lời nguyện của mjnh với QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT nhưng mà cũng đến lúc bản nang dục vong của minh nó trỗi đạy manh quá như suối chảy mình ko thể nào kiềm chế đc va mình lại td ... và cho đén khi gặp đc trang tho khang bảo giám mình có thể tự tin mà đối mặt va min cuoi với vị khách ko mời mà đến của mình chính là tà dâm thủ dâm mình xin ngừng tại đây ... mình mong sau khi mình cam đảm kể hết cho mọi người nghe và hãy tin mình thủ dâm xem phim sẽc chính là con rắn độc mà mình đã đap phải mình cầu mong mn mau thoát khỏi nó va đừng bao giờ chạm vào thủ dâm nữa cho đến hết kiếp người của mình còn gđ của mình mai mà có duyên với phật pháp nên càng ngày càng công viẹc kug ổn địh và vui vẽ với nhau kug rất là hạnh phúc ah hii mn ơi chỉ có phật pháp mới cứu đc chúng ta thôi ngoài ra mình chưa thây ai nữa hết mn hãy giũ vững lòng tin với phật pháp nha [...]

🈶[#TKBGcfs278](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs278?source=feed_text&story_id=1962084427367298) [30/11/2017 14:20:17]

Mình nghiện thủ dâm rất nặng từ năm 16 tuổi đến nay 33 tuổi, nên tác hại nặng nề

1. Hư thận – đi tiểu nhiều, lạnh gan bàn chân, mụn nhiều: đấy là những dấu hiệu của hư thận

2. Tinh thần mất hết

3. Học hành tệ hại không được như cha mẹ và bản thân mong đợi (may có phước báu đời trước cũng ra được trường)

4. Tinh trùng loãng

5. Xuất tinh sớm

6. Sau 30 tuổi tầng xuất xuất tinh giảm rõ rệt

7. Khó ngủ (mặc dù xuất tinh xong là ngủ được nhưng giấc ngủ không ngon và chập chờn)

8 Mụn trên mặt người rất nhiều => xấu trai
————————–

Sau khi đi tiểu thấy đau bất đầu nghiên cứu các loại cai nghiện, thử cách loại cách đủ mọi loại pp mà khoa học và bác sĩ thực hiện, nhưng đang tiết đều bị thất bại. Có biết pp sám hối nhưng không giám làm vì sợ tái phạm. Nhưng vào đường cùng cũng phải sám hôi thôi.

Sau khi sám hối tôi đã cai được sex, sau khi cai sex tôi thấy các lợi ích như sau nên chia sẽ với các bạn (Chỉ có 3 tháng thôi mà lợi ích như thế này đây)

1. Tăng thời gian làm việc (vì bớt thời gian xem sex)

2. Tinh thần thoải mái, không còn mặc cảm tội lỗi

3. ngủ ngon giấc, vào giấc ngủ được ngay ngủ rất sâu, ngủ ít vẫn khỏe ngủ lúc 11g – 5g dậy. Lúc trước ngủ đủ 8g mà vẫn không ăn thua. cũng là yếu tố tăng thời gian làm việc

4. Ăn ít mà vẫn khỏe (chắc là do dinh dưỡng không bị phóng ra ngoài). buổi tối ăn cực kỳ ít, thậm chí khỏi cần ăn tối.=> giảm chi phí ăn uống

5. Giảm tầng suất đi tiểu đêm thấy rõ (bước trước 1 tối 3 lần giảm xuống một lần, hiện tại làm một mạch tới sáng, như vậy cũng là một yếu tố giúp ngủ ngon)

6. Mụn giảm đến 80%, đang còn giảm nữa, và không có dấu hiệu tái phát => khỏi đi thẩm mỹ viện đỡ ghê

7. Bạn không muốn bị vô sinh hoặc muốn con mình sau này chất lượng thì nên ngừng ngay hen.

8. Thỉnh thỏa vẫn bị mộng tinh, nhưng thời gian sau sẽ hết

——————————————————
Mình chia sẽ kinh nghiệm cai sex

– Sám hôi liên tục ngày đêm không gián đoạn

– Khi dâm tâm khởi lên niệm thánh hiệu một vị Thánh vô nhiễm ái dục hoặc Đức Phật nào đó (mình chọn Địa Tạng Vương Bồ Tát)

– Trong kinh Quan Thế Âm có nói niệm danh hiệu của ngài để giảm dâm tâm (bạn chọn vị nào cũng được)

– Dùng phần mềm chặn web đen để mình vào khó khăn hơn, nên nhờ người các đặt pass

– Không nên vào internet quá nhiều (đọc truyện, xem phim, facebook, ……tránh tiếp xúc các phim ảnh, vì lâu thay vẫn bị lướt qua những tin tức hình ảnh gân động tâm) , nên tìm sách để đọc, hoặc nghiên cứu một vấn đề bạn đang thích.

– Điều quan trọng là không nên chủ quan, kiên định không gián đoạn (mình cũng bị tại lại)

Mong các bạn sớm vượt qua để lợi ích cho mình và mọi người

Chia sẽ việc sám hối:

Đọc một số comment của các bạn, mình thấy các bạn mới sám hối mà đòi kết quả ngay, nên mình có một số chia sẽ kinh nghiệm cho các bạn

1. thời giam sám hối phải dài độ dài ngắn tùy thuộc vào tập khí mối người

– Mình sám hối hơn 6 tháng

– Có bạn mình thấy sám hối hơn 3 năm

– Các bạn đòi 1 – 2 tháng có kết quả ngay là điều rất khó

2. Các bạn đừng cho sám hối tốn thời gian

Trước đây mình cho sám hối mất thời gian, nhưng sau này nghiên cứu và thực hành thì rất tốt, mình xin chia sẽ như sau

– Lễ phật giảm bớt tính kêu ngạo, và tâm cống cao ngã mạng

– Lễ phật cũng là giúp tập thể dục, đoạn đầu mình chưa biết lễ nên tốt sức, sau này tìm đọc cuốn “Lễ phật và y học” quá tuyệt vời vừa lễ phật vừa tập thể dục, kết hợp với hơi thở, tinh thần rất thoải mái

– Sáng mình dậy sớm lễ một bộ (108 vị phật – 1h) tối làm 1 bộ, nếu rãnh nữa tối làm 2-3 bộ

3. Lợi ích sám hối

– Sám hối không chỉ tiêu trừ nghiệp chướng, mà còn chuyển quả báo nặng thành nhẹ

– Làm cho mình thường gặp thiện tri thức chỉ bảo

– Ngoài cai được thủ dâm còn nhiều lợi ích khác trong công việc cuộc sống và tu tập

– các bạn có thể thử 6 tháng trở lên sẽ có cảm ứng

4. Kinh nghiệm của mình

– Nên kết hợp đọc tụng kinh điển thừa, nên chọn bộ kinh nào giảm bớt oan gia trái chủ và sám hối, như “Lương Hoàng Bảo Sám” hay “Đại Tạng Bổ Nguyên Kinh”

– Giữ giới được chừng nào hay chừng đó (ngũ giới)

– Kết hợp ăn chay trường và tránh ngũ vị tân

– Niệm danh hiệu của một vị phật hoặc bồ tát, càng nhiều càng tốt, tốt nhất đi đứng nằm ngồi, ngủ nghĩ, giải lao gì cũng niệm hết.

– Nhưng nội dung trên bạn càng áp dụng được nhiều thì thời gian sám hôi của bạn sẽ được ngắn lại

🈶[#TKBGcfs277](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs277?source=feed_text&story_id=1961698534072554) [30/11/2017 10:56:06]

Kính chào ban quản lý và các bạn đọc. Mình xin kể hết những lỗi lầm mình mắc phải. Năm nay mình 26 tuổi, dã phạm phải tà dâm thủ dâm từ năm lớp 7. Do thường đọc nhiều truyện tranh có những cảnh người lớn, mình đã tự thỏa dục, nhiều lúc làm liên tục mấy ngày liền, một lần làm cũng hai ba lần, đến năm lớp 9 mình cảm thấy mệt mỏi, mỗi lần tự thỏa mãn xong phải ngủ rất nhiều, sức học sa sút. Từ đó, mình tiết chế hơn nhưng do không có ai khuyên răn, nên mình vẫn duy trì thói quen có hại này. Lên đến cấp 3, mình lại vướng vào xem các phim đồng tính nam. Mặc dù vậy, mình vẫn chỉ thủ dâm, nhưng vẫn thường xem. Đến năm 25 tuổi, mình có quan hệ với một bạn nam. Điều nay làm mình rất dằn vặt, người mệt mỏi. Sau một thời gian thì mình nhận ra sức khỏe mình kém rất nhiều, hay quên, người đờ đẫn, thiếu sức sống, có cảm giác thận hư, thường xuyên mất ngủ, các mối quan hệ xã hội luôn gặp trục trặc. Giữa tháng 9 năm 2017 mình tình cờ tìm hiểu được trang Thọ khang bảo giám, nghe audio và làm theo , kiêng ý dâm được 03 tuần, tình hình cải thiện lên rất nhiều, ngủ ngon, khỏe mạnh hơn. Tuy nhiên do tâm chưa vững nên mình đã tìm lại thủ dâm. Nay mình xin sám hối mọi tội lỗi trước đức Phật, nguyện thành tâm kiêng ý dâm, tà dâm, không xem các phim ảnh đồi trụy, không thủ dâm nữa, giữ thân khỏe mạnh, báo đáp công ơn cha mẹ, nguyện làm việc thiện để bù đắp lại lỗi lầm bản thân. A di đà phật. Nam mô đại từ đại bi, cứu khổ cứu nạn, quảng đại linh cảm bạch y Quán Thế Âm Bồ Tát.

🈶[#TKBGcfs276](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs276?source=feed_text&story_id=1961554020753672) [29/11/2017 23:09:55]

A Di Đà Phật. Tôi năm nay 17 tuổi và đã nghiện hành vi thủ dâm hơn 2 năm,cuộc đời tôi xuống dốc ngay từ khi tôi nghiện thủ dâm đấy các bạn ạ ! Lúc truwowsc tôi đi đâu mọi người cũng yêu mến,đầu óc thì thông minh tôi còn biết tụng kinh niệm Phật nữa cơ đấy ^^ ,gương mặt sáng ai nhìn vào cũng có thiện cảm với tôi.Thật không may tôi lại vướng phải con đường tà dâm dơ bẩn này :( .Lúc tôi lên 7 ba tôi mua một máy tính bàn để thuận lợi cho việc giải trí lẫn việc học hành của tôi. Hôm đó tôi tò mò vào xem thì thấy ba mình lưu trữ phim tà dâm rất nhiều,tôi bấm vào để xem và cảm thấy nó thật thích thú.Ngày càng quen sáng nào thức dậy tôi cũng bấm vào để xem.Lúc đó tôi chưa biết thủ dâm là gì...nên kh biết ra sao. Thời gian cứ thế trôi đi mãi đến năm lớp 8 tôi đã nghiện các bạn ạ. Cứ đi học về là tôi nằm lì trên võng để xem phim sẽ,ngày nào cũng thế ngãy nào cũng vậy riết nó ăn sâu vào máu tôi khiến tôi nghiện NÓ :( Và từ đó tôi đã biết Thủ Dâm. Ban đầu tôi thấy việc thủ dâm rất thoải mái và thực hành nó mỗi ngày. Mỗi ngày càng nhiều đến năm lớp 10 là lúc tôi thay đổi nhất :(( Tôi không xinh đẹp như hồi trước nữa,khuôn mặt sáng rạng chả tôi bây giờ là khuồn mặt u buồn không hồn thiếu sức sống,cơ thể lúc nào cũng uể oải mệt mỏi,đầu óc thì cứ suy nghĩ lung tung-lúc trước tôi học thuộc bài rất nhanh bây giờ nhìn lại một việc nho nhỏ thôi tôi cũng quên trước quên sau,lời nói của tôi không được mọi người trân trọng nữa.Đây là hậu quả mà tôi đã gánh chịu đấy.Nhiều lúc tôi khóc vì sao làm mọi chuyện đều không được thuận lợi, làm gì cũng đổ vỡ-càng về sau tôi thấy những thứ không tốt không hay mà mình đang gánh chịu là do Nghiệp Thủ Dâm của mình. Tôi đã xám hối trước Phật và mẹ Quan Âm rất nhiều lần nhưng hình như nó đã ăn sâu rất sâu vào máu của tôi.Tôi nhịn thủ dâm nhiều nhất là 3 ngày-cứ 3 ngày tới là trong người tôi cảm thấy nóng ran thèm muốn một thứ gì đó-có khi đang học mà đầu cứ nghỉ về chuyện dơ bẩn đó rồi lại tái phạm thêm lần nữa haizzzzz không biết bao nhiêu lời hứa với Phật ,tôi vẫn tái phạm....Các bạn thấy đó nghiệp tà dâm bởi thủ dâm rất nặng khiến chúng ta không có một lối nào thoát ra.Tôi đã rất nhiều lần xám hối trước Phậ nhưng đâu lại ra đó tôi vẫn tiếp tục thủ dâm.Ngày hôm nay tôi nhận rõ tội lỗi của mình Quả báo càng ngày càng chín mùi và nó đang dần ập đến với tôi. Tôi phải xám hối ngay từ lúc này không thôi là không kịp ... Mọi người ơiii thủ dâm không có gì hay ho đâu chỉ toàn là ô uế thâm tâm,dơ bẩn đầu óc của chúng ta.Mọi người hãy nhìn vào quả báo của tôi mà tôi đang gánh chịu đi-Mọi người sẽ thấy.

Tôi khuyên mọi người đừng thủ dâm nữa hãy xám hối ngay từ lúc này đi ạ!!!

🈶[#TKBGcfs275](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs275?source=feed_text&story_id=1960328017542939) [26/11/2017 23:23:18]

Xin chào mọi người. Mình chính là cậu thanh niên theo đạo Thiên Chúa mấy bữa trước đây. Ở confession trước. Mình có đề cập đến câu chuyện của một thành viên trong gia đình mình cũng phạm tà dâm. Vì confession trước đã quá dài. Mình xin được tâm sự ở confession lần này. Mình có nghe kinh Phật nói rằng. Tuỳ nghiệp duyên mà đầu thai. Gia đình hay cư dân trong một đất nước ...Chịu chung cái gọi là cộng nghiệp.giống như Khoa học đã chứng minh rằng. Những nguồn năng lượng giống nhau thường thu hút lẫn nhau. Kẻ dâm dục sẽ tìm đến người dâm dục mà đầu thai ( mình không đề cập đến những nghiệp duyên khác) . Ngẫm lại gia đình mình. Mình thấy thật đúng chẳng sai khác. Khi đã tâm sự với các bạn trên trang này rồi. Mình thật sự rất xấu hổ vs buồn tủi. Vì như mình đang bêu rếu chuyện gia đình mình cho thiên hạ nghe vậy. Nhưng chỉ có trang này giữ kín danh phận. Mình mới dám bộc bạch mà thôi. Hồi mình còn nhỏ. Mình chứng kiến hoài ba mẹ cứ đánh nhau đòi li hôn vì ba thì gian dâm với người giúp việc. Mẹ mình thì lại lén lút theo một người đàn ông khác. Đã mấy lần muốn li hôn. Nhưng do ràng buộc bên đạo công giáo ,bên đạo của mình hầu như không được li hôn vì lẽ đó mà ba mẹ vẫn phải sống với nhau cho đến bây giờ. Bẵng một thời gian không có việc gì. Gần đây, Mình mới phát hiện mẹ mình lại có một người đàn ông khác . Mà ba mình không hề hay biết. Mình đang cảm nhận được quả báo đang đến với mẹ. Dạo gần đây, mẹ mình cứ đau bệnh liên tục, đau đầu thì thường xuyên xảy ra. Về công việc thì mẹ bảo cứ có " chuyện làm ăn lớn " tới miệng thì xui rủi lại bị vuột mất bằng những lí do ngớ ngẩn nhất . Mình rất muốn giải thích cho mẹ hiểu. Vì sao mẹ đang gặp phải những điều như vậy. Nhưng lại sợ mẹ buồn, mẹ khóc. Mình bị mấy lần như vậy rồi. Mỗi lần khuyên mẹ một điều gì đó. Mẹ lại khóc lên. Mẹ bảo rằng mình xúc phạm mẹ. Nuôi nấng mình để rồi bây giờ mình quay ngược lại giảng đạo. Mình đang rất bế tắc. Làm sao để khuyên mẹ đây. Mình rất sợ khi thấy mẹ khóc. Một phần mình cũng cảm thấy thông cảm cho mẹ. Vì thực sự người đàn ông kia tốt hơn ba mình rất nhiều. Ba mẹ mình bây giờ ở với nhau. Nhưng không nói chuyện. Và không ngủ chung giường. Nhà mình đạo Chúa nên đem nhân quả ra ba mẹ mình có chịu tin không? Sách thọ khang bảo giám rất nhiều mục như vậy. Nếu bảo ba mẹ mình bỏ việc mà đọc sách liệu có khả thi không? Và quan trọng họ có chịu đọc không? Mình rất buồn, vì nghĩ rằng mình nhờ trang tkbg này mà tu tập sửa đổi. Nhưng lại không giúp gì được cho cha mẹ mình. Mọi người cho mình lời khuyên với...

🈶[#TKBGcfs274](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs274?source=feed_text&story_id=1959488204293587) [25/11/2017 19:30:12]

Em xin chào anh chị em là một người đang bị nghiện thủ dâm sau khi đọc những bài viết của các bạn cũng đang bị nghiện thủ dâm như em và em đã biết đó là sai nên em đã cai nhưng cũng chỉ được 3 tuần là em đã tái phạm lại và khi ó em đã lên trước bàn cửu huyền và bàn Phật em sám hối và phát nguyện sẽ k tái phạm nữa thế mà vào tối qua trong lúc ngủ những tư tưởng tà dầm trong đầu đã làm cho em bị mộng tinh sáng dậy em thấy rất khó chịu trong mình vì đã bị mộng tinh em mong anh chị hãy tư vấn cho em làm thế nào để có thể mau thoát khỏi tình trạng nghiện thủ dâm này hiện tại em thấy rất là khổ cám ơn anh chị.A Di Đà Phật

🈶[#TKBGcfs272](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs272?source=feed_text&story_id=1959295217646219) [24/11/2017 16:36:15]

Nguyện cầu cho con được sám hối lỗi lầm
Nguyện cầu cho tội chướng tiêu tan
Nguyện cầu được lìa xa tất cả khổ đau

Bây giờ mình vì thói tệ tà dâm này nên bị viêm xoang hoài, rất đau đầu, lúc nào cũng khó chịu, nóng lạnh đều không chịu được. Thật là có lúc muốn bỏ tấm thân này.
Nhưng mình nghe rằng tự tử là sai.

Ai tự hại chính mình
Phải lạc sâu địa ngục
Ở đó phải khóc gào
Phải rơi nhào xuống đất
Cố gắng kiểu như vậy
Chẳng thể thành Phật Đà
Chẳng thể thành Bồ Tát
Chẳng thể thành Thanh Văn
Phải tìm hướng đi khác
Mà gắng sức vượt lên.

Cơ thể mình quá khó chịu, lại phải giữ mình không xuôi theo thói quen cũ mà tà dâm nữa. Tất cả cứ như vượt sức chịu đựng vậy, chạy đâu cũng không thoát vì hành nghiệp ngay chính nơi thân tâm mình. Thật là giờ mình chỉ biết nhẫn nhịn, chịu đựng mà niệm Phật cầu Phật cứu độ thôi.

Hy vọng là thế gian dừng ai khờ như mình nữa. Phạm càng nhiều lỗi, tương lai lại càng khó khăn thôi.

Có clip này cũng hay. Hy vọng mọi người cùng xem, đừng làm điều ác. Cũng thương xót chúng sinh địa ngục mà niệm Phật hồi hướng cho họ. Thật sự là chạy đâu cũng không thoát khổ đau. Chỉ có siêng tu hành mới thoát nổi.

🈶[#TKBGcfs271](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs271?source=feed_text&story_id=1959067424335665) [24/11/2017 1:49:37]

Xin kính chào các quí đạo hữu gần xa. Đêm nay là một đêm dài đối với tôi vì tôi sẽ trút tất cả những gì trong quá khứ của bản thân. Tôi từ nhỏ đã được ăn học đàng hoàng nhưng do thích đọc sách chữ từ bé nên đã đọc rất nhiều sách văn học nước ngoài nhưng khoản năm lớp 8, tôi dậy thì và phạm phải những ác nghiệp sau: tôi thường xuyên đọc truyện sex loạn giữa cháu và cô dì mợ, đến năm cấp 3 tôi lại dính vào phim sex do một người bạn rủ rê, năm 11 tôi đã quan hệ lần đầu tiên với một người phụ nữ bán dâm ở đường Nguyễn Chí Thanh tuổi lớn bằng tuổi mẹ mình, và từ đó những sự việc tà dâm cứ nối tiếp nhau. Tệ hơn sau khi thi Đại học Bố Mẹ tôi lo cho tôi trường này trường kia thì tôi lại lấy tiền nhà đi quan hệ với gái bán dâm. Quả nhiên quả báo đã đến với tôi.1 Bất hiếu. 2 Tà dâm. Phước đức giảm. Tôi đã trượt đại năm đó do thiếu 0.5₫. Đó chính là báo ứng. Khi lên Đại học tôi yêu 1 cô và đã lấy đi trinh tiết của cô gái đó. Do trường học ở xa nên tôi bắt cô gái phải lên với tôi và tôi thuê nhà nghỉ để hành dâm. Tôi đã cuốn cô gái và vòng xoáy dâm dục đầy tội lỗi của bản thân. Và khi quen cô gái đó tôi vẫn lấý tiền đi chơi gái mại dâm lớn tuổi để thay đổi. Quả báo đã đến với tôi và gia đình. Bao chuyện đổ xuống trong gia đình Bố Mẹ tôi phải chịu rất nhiều đau khổ vì tôi. Quả nhiên trời cao có mắt, bạn trồng cây gì phải gặt cây đấy. Tôi đã yêu và lấy 1 người con từng phá thai và không còn trinh tiết. Con của người ấy đã theo phá chúng tôi một thời gian. Chúng tôi ban cũng hành dâm liên tục nhưng may mắn thay do tôi có gieo nhân duyên đến Phật pháp nên chúng tôi đã quy y cửa Phật. Tuy nhiên thời Mạt những oan gia trái chủ vẫn tìm đến tôi và vợ tôi. Chúng tôi đã phải đổ nghiệp thời dài. Đến ngày hôm nay tôi vẫn xem những trang web và nhận thấy bây giờ toàn là quỷ , lấy vợ chồng mình đi quan với người khác cho thoã mãn nỗi dâm dục của mình (some swing) hoặc là các cô gái bán dâm giá rẻ qua mạng. Nhiều lần tôi đã tham đắm dâm dục muốn dụ dỗ người khác để quan hệ với mình được thỏa mãn. Nhưng nhờ ơn Tam Bảo tôi vẫn chưa phạm hành động nhưng ý nghiệp đã phạm. Tôi xin chân khuyên can các bạn không nên phạm phải khẩu dâm, ý dâm, hành dâm. Vì bạn nên nhớ nếu bạn muốn quan với vợ/chồng người khác thì sẽ có một ngày một người khác sẽ quan hệ tình với người vợ/chồng mà bạn đã yêu thương!!! Nên nhớ nhân quả luôn tuần hoàn. Con xin thành tâm nhớ đến Ngài Ấn Quang Đại Sư đã biên cuốn Thọ Khang Bảo Giám để giúp đời mạt này. Các bạn đừng bao giờ tự tin khoe là tôi không bao làm những việc như thế, những con rắn dâm dục sẽ len lõi vào trong đầứ bạn lúc nào mà không hay. Hãy xem tà dâm như ma túy, Đừng thử dù chỉ 1 lần!!! Hãy đọc Chú Nghiêm và chú Đại Bi để sám và trừ đi con rắn dâm trong tim bạn. Hãy nhớ rằng có khi những người bạn tà dâm đó là Cha Mẹ ông bà bạn kiếp trước đấy!!! Đừng để vòng tròn dâm dục lại lẩn quẩn suốt kiếp vì có được thân người khó lắm!!! Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô Cầu Sám hối Bồ tát Ma ha tát! Mong các chư vị đạo không phạm những sai lầm như tôi!!!

🈶[#TKBGcfs269](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs269?source=feed_text&story_id=1958204614421946) [19/11/2017 11:17:26]

Chào các bạn trẻ Tôi là người khá lớn tuổi, đã có 3 đứa con. Hai đứa lớn đã đi lấy chồng rồi, còn 1 đứa con trai út cũng đang độ lớn, lứa tuổi tôi ngày xưa gần tốt nghiệp cao đẳng mà tỏ tình với bạn gái chỉ là mới cầm tay thôi nhưng cả 2 người vẫn còn run. giờ các cô cậu mới lớn thời nay không hề biết thẹn và khác lớp người chúng tôi nhiều lắm, nhưng những chuyện về tâm sinh lý tôi đã từng trải qua nên không có gì lạ, tôi liệt kê lại mấy lời này để các bạn trẻ hiểu rõ về đề tài vốn tốn nhiều giấy mực này: thanh niên nếu muốn tránh thủ dâm thì cách tốt nhất phải nên tránh ngay từ khi còn nhỏ đi, và tuyệt đối tránh những tác nhân rất có hại có thể vô tình dẫn tới thủ dâm sau đây:

thông thường trai gái mới lớn do tò mò tìm hiểu về cơ thể nên hay ngịch vào bộ phận sinh dục của mình dần dần thành thói quen thủ dâm mà không biết, nhất là trong khi tắm rửa có những hành động làm vệ sinh quá lâu quá kĩ, hay thói quen mặc quần áo lót quá chật, đi xe ngoài đường nếu bạn khác giới đèo nên giữ 1 khoảng trống ở giữa 2 người, không mặc quần vải mỏng và tránh phanh xe quá gấp dẫn đến sự đụng chạm không cần thiết, không nên đèo ba đèo bốn dẫn tới phần dưới cơ thể bị ép sát, động chạm trong lúc đi lại, vận động. điều này vô tình khiến cho cơ thể nảy sinh ý tà dục nếu núc đó ta không kiềm chế lại được thì sớm hay muộn cũng dẫn đến hành động thủ dâm, chính vì vậy đầu tiên ta nên đề phòng và tuyệt đối tránh những yếu tố gây kích thích như trên.

Thủ dâm dễ xuất hiện ở bạn trẻ mới lớn. Ban đầu thủ dâm có thể chỉ là do ngẫu nhiên thôi, vô tình mà chính họ cũng không biết, dần dà thủ dâm đã tiêm ngiễm vào thành một nhu cầu cơ thể của tuổi mới lớn, nó như một thói quen. Và nếu thói quen này không được chế ngự hoặc kiểm soát kịp thời sẽ trở thành một cái tật gọi là tật thủ dâm, nếu thanh niên nào chưa hề thủ dâm thì rất dễ kiềm chế và qua nhanh các cơn ham muốn nếu như bất chợt bị nổi lên, nhưng khi ta đã trót nếm trải vài lượt trong đời thì các cơn ham muốn nổi nên sẽ nhiều và đòi hỏi mãi, hậu quả trở thành khó kiềm hãm nhưng nếu kịp chấm dứt nhanh thì vẫn còn dễ để bỏ, còn khi đã lặp đi lặp lại hành động ấy một vài tháng thì sẽ thành tật thủ dâm, ngiện không khác nào ma túy

( thủ dâm lâu ngày dẫn đến loãng tinh trùng, xuất sớm, tinh trùng yếu dẫn đến sinh con ra cũng yếu ớt, viêm nhiễm và nặng nữa là vô sinh sau này. nên khi nam nữ chưa kết hôn cần kiêng cữ tuyệt đối không nên thủ dâm )

Sau tuổi dậy thì sự phát triển sinh lý của giới tính bước vào giai đoạn mới, sự phát triển của cơ quan sinh dục dần dần kích thích tố tiết ra ngày 1 nhiều. Bạn trẻ cũng hình thành những ý thức giới tính. nam nữ chưa kết hôn dễ bị kích thích, và cũng rất dễ phát sinh những hành vi thủ dâm trong vô thức. vậy nên khi ngủ nên tập thói quen nằm ngay ngắn 2 tay đặt tránh xa những vùng nhạy cảm, không được nằm xấp. khi nào thấy không còn chịu đựng được nữa thì tắm nước thật lạnh và chạy bộ đổ mồ hôi ra là sẽ đỡ. nếu núc tiếp xúc với người khác giới mà cảm thấy trong đầu xuất hiện ý nghĩ bậy bạ thì nên tập trung ngay bộ não sang ý nghĩ khác trong sáng hơn, trường hợp dục vọng đang lên quá cao thì dù cơ thể có bẩn cũng không nên tắm rửa làm vệ sinh ngay mà hãy chờ cho nó dịu hẳn xuống đã. Thanh niên chưa lập gia đình tuyệt đối tránh ăn cơm trước kẻng, đừng có để bản thân biết đến như thế nào là tình dục vì hành vi vụng trộm này ngoài chuyện vi phạm đạo đức xã hội ra thì sau đó những lúc ta chỉ có một mình không có đối tác, sẽ bị tăng cao các cơn dục vọng đòi hỏi và khó kiềm chế hơn, nếu lúc đó mà cơ thể chịu không nổi thì sẽ dễ sảy ra hành động tự thủ dâm
Trẻ con trong độ tuổi từ 13 - 17 chúng đang ở trong giai đoạn dậy thì, đây là giai đoạn mà trẻ dễ tò mò thủ dâm nhất. Trẻ trai hầu như nếu để tâm chú ý sẽ dễ dàng phát hiện hành vi này, trẻ gái thì thuờng lén lút bí mật khó phát hiện hơn, nhưng không phải là không có cách quản lý được. Cha mẹ phải chú ý đến trẻ có những thay đổi tính tình. như hay thi thoảng lại tìm nơi kín đáo, thường hay đóng kín cửa phòng, vào nhà tắm hơi lâu, cha mẹ nên kiểm tra sách vở, ngăn kéo của chúng để xem có hình ảnh khỏa thân, khêu gợi , kiểm tra lại máy tính, ngay cả các quần lót của phụ nữ hay nam giới phơi trong nhà cũng cần cất kín đáo vì đôi khi nó cũng là những hình ảnh kích thích trí tưởng tượng của chúng… bí mật để ý đồ lót của chúng vừa thay ra xem có những dấu vết tiết dịch hoặc vấy bẩn ở mặt trước quần lót không, để ý xem ban đêm chúng có lục đục dậy thay quần áo hay không, để nếu có thấy thì cũng kịp thời nhắc nhở bảo ban chúng nó kiềm chế bản thân mà tránh xa tật xấu trước khi thành quá muộn lúc đó thành ngiện rồi thì sẽ rất khó cai bỏ, việc này cha mẹ cần phải bình tĩnh giáo giục con, ngiêm khắc ép vào nề nếp nhưng không được đánh đập thô lỗ, tôn trọng không gian riêng tư xong vẫn cần bảo đảm quản lý, theo dõi chặt chẽ các biểu hiện hoặc dấu vết bất thường sớm nhất liên quan đến thủ dâm. phòng ngủ con cái nên thiết kế gần phòng bố mẹ và gần nơi hay đi lại thông thoáng, không nên để quá riêng tư, cửa ra vào phòng con có thể cài kín nhưng cửa sổ thì phải nên hé mở, vừa là để thông gió vừa là để phòng tránh hành động thủ dâm có cơ hội xảy ra. phòng ngủ con gái không nên để gấu bông, gối ôm hoặc những vật có góc cạnh quá nhẵn nhụi.

Vào Lớp người chúng tôi hồi xưa không phải là tuyệt đối không xảy ra hành vi thủ dâm, nhưng nếu có thì cũng đa số xảy ra ở độ tuổi rất muộn, nhiều người giữ gìn được trong sạch cả về thể xác lẫn tâm hồn cho tới khi kết hôn là chuyện rất bình thuờng, các cụ xưa cũng rất nghiêm khắc về các vấn đề liên quan đến tính dục, nên rất hiếm chuyện ăn cơm trước kẻng, con cái đến tuổi không chịu dữ mình mà trót phạm tật thủ dâm nếu bị phụ huynh nghi ngờ để ý bắt gặp thì coi như lãnh đủ

🈶[#TKBGcfs268](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs268?source=feed_text&story_id=1956956261213448) [19/11/2017 11:17:26]

Con xin chào các bậc thiện trí thức. Xin cảm ơn ADMIN đã tạo ra trang này. Con cảm thấy trang này thật hữu ích cho mọi người nhất là các bạn trẻ như chúng con. Lần này là lần thứ 3 con lên sám hối với các bậc trí thức và các anh chị gần xa.

Tính đến nay là cũng hơn 10 tháng con phát tâm từ bỏ thói thủ dâm, quyết không làm bạn với quỷ hút nguyên khí. Thật sự là những ngày những tháng đầu vô cùng khó khăn vì sau ba ngày đến tuần là sức hút do tập khí xấu thôi thúc dữ dội. Và lặp lại nhiều lần.

Con nhớ khi tự mình chiến đấu với quỷ hút nguyên khí con thua liên tục, rồi hối hận, rồi lại lao vào có ngày hai ba lần, rồi cảm thấy bức rức tội lỗi. Lúc đó con bị quả báo là cơ thể suy nhược, thần trí như bị mất hồn, mặt mũi đen đuốc, mắt hốc hác thâm quần. Ra trường gần 30 tuổi công việc thì bấp bênh, không được lòng cấp trên, mối quan hệ bố mẹ không tốt. Con cũng cảm nhận do thủ dâm mà như vậy.

Nhưng bây giờ sau 10 tháng con cũng tạm thời vượt qua bước đầu , (nhưng vẫn không tránh khỏi bị "lậu" về đêm và tâm ma nổi lên dù con không cố ý tạo duyên.)

Khi con bỏ tự TD thì hiện nay tâm trạng con rất tốt, vui vẻ hòa đồng, các mối quan hệ bố mẹ, cấp trên tốt rõ rệt và công việc làm có tập trung hơn, có tương lai hơn, đôi khi con cảm thấy rất vui từ trong nội tâm.

Và tất nhiên vượt qua quỷ hút nguyên khí không thật sự dễ dàng. Con còn may chút phước lành của bản thân và ông bà, mới có thể tính tấn nổ lực tạm thắng con ma dâm lâu đời.

Lúc đầu con xin ấn tống 10 cuốn sách thọ khang bảo giám, con đọc, và tải mp3 nghe, con cầu xin bồ tát cho kiến thức này được lang rộng, sau đó con đi phát ở chùa và những nơi nhiều người.

Khi tâm dâm dục nổi lên người con bức bách khó chịu, nóng rang người, lúc đó con quán tưởng là "à quỷ hút nguyên khí tới rồi, đánh thôi" giữ ý bình lặng ko cho khởi lên, chỉ trong buổi hay trong ngày thì trở lại bình thường và giữ được nguyên khí. Lâu lâu lại đánh nội tâm.

Con cũng khuyên những bạn xung quanh có duyên trước nhắc mình sau tốt cho bạn, tránh những người hay nói chuyện phòng the sách phim đồi trụy. Để giảm tạp niệm.

Con niệm danh hiệu Phật và bồ tát Quán Thế Âm khi con ở không. Và thỉnh thoảng trì chú đại bi.

Tham gia lớp ngoại ngữ để đầu ko ở không giảm bị dâm tâm nổi loạn.

Đó là những cách con chia tay với quỷ hút tinh khí.

Lần nữa con xin cảm ơn ADMIN, cảm ơn các thiện trí thức.

Tháng 10 về rồi, tháng cũng nhiều ngày giữ gìn nguyên khí. Mong cho các cặp vợ chồng, các bạn trẻ đọc Thọ Khang Bảo Giám mà bảo vệ bản thân.

🈶[#TKBGcfs267](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs267?source=feed_text&story_id=1956872471221827) [19/11/2017 1:35:08]

Xin chào mọi người. Confession này mình sẽ viết hơi dài. Vì những biến cố vui buồn trong cuộc đời mình. Mình chẳng biết kể với ai ,rất khó nói. Ngay cả người mình hay tâm sự nhất là mẹ. Sẽ có vấn đề nói về thủ dâm. Nhưng mình sẽ để gần cuối, xin được phép nói hết tất cả những gì mình nghĩ bây giờ. Giới thiệu đôi chút về bản thân, Mình là nam 25 tuổi, mình là người đồng tính nhưng trong gia đình không ai biết cả. Gia đình mình theo đạo Thiên Chúa . Lúc chưa biết đến đạo Phật. Mình rất siêng đi nhà thờ, vì mình luôn quan trọng về phần linh hồn. Luôn luôn cầu nguyện cùng Chúa trời. 9, 10 tháng gần đây, Có duyên được biết đến Phật pháp trong một lần vào chùa chơi. Mình vô cùng ngưỡng mộ và kính trọng giáo lí của Đức Phật. Càng nghe các bài thuyết pháp trên mạng, mình lại càng giải thích được những điều trước giờ mình không hiểu nổi. Thật sự rất vi diệu, mình như sống lại lần nữa vậy. nghe kinh, giảng pháp nhân quả, luân hồi rất nhiều. Cũng tập bố thí, và thậm chí niệm Phật nữa.. đôi lúc mình cảm giác kiếp trước mình theo Phật giáo vậy...Nhưng tất cả những việc trên mình đều giấu gia đình. Vì ông nội mình , theo đạo Thiên Chúa chính gốc. Nếu bố mẹ biết được có thể mình sẽ bị đuổi ra khỏi nhà và bị từ mặt luôn. Mình còn tập ăn chay suốt 1 thời gian. Mọi việc mình nghe các sư thuyết pháp khuyên răn. Mình đều cố thực hành. Nhưng về thủ dâm thì mình lại không quan tâm đến. Cũng không hay nghe các bài về vấn đề thủ dâm. Mình xem đó là chuyện thường tình. À, nhớ lại giai đoạn tuổi dậy thì. Thực sự, lúc đó, mình có rung động tình cảm với con gái. Còn nghĩ rằng sau này cưới vợ có con là chuyện tất nhiên. Nhưng mình cũng vừa thích con trai. Trong giai đoạn này, mình thủ dâm rất nhiều. Mỗi lần thủ dâm Trong đầu mình như có tiếng nói thầm lặp đi lặp lại " lúc này là lúc quyết định giới tính" . Đại loại là vậy, vì tiếng nói trong đầu mình lúc đó thân mật và bình dân hơn như thế ...nhờ hiệ tượng đó mình cảm nhận mình có thể sửa giới tính của mình theo đúng quy luật tự nhiên. Vì mình đang lấp lửng giữa hai phía. Nhưng chắc do nghiệp ác của mình gây tạo đời trc. Chẳng ai cho mình lời khuyên hay chút kiến thức gì về thủ dâm hay giới tính gì lúc đó. Ba mẹ mình nhắc tới chuyện đó là giấu giếm. Bảo là chuyện người lớn. Con nít biết gì. Xem đó là một chuyện chẳng nên nhắc tới. Nhưng càng cấm, mình lại càng tò mò. Thật sự đây là một kiểu giáo dục giới tính rất " tàn nhẫn". Nếu cô chú nào đang có con cái bước vào giai đoạn này. Thật lòng con xin cô chú hãy nói chuyện với con cái về việc này thật cặn kẽ và rõ ràng. Để đừng rơi vào tình cảnh như con. Và mình đã lạc vào con đường ác lúc nào chẳng hay. Mình thủ dâm hằng ngày. Ngày nào cũng làm. Co khi ngày làm 2,3 lần. Lúc đó mình học lớp 9 .Mình là lớp phó học tập từ học sinh xuất sắc tuột xuống trung bình khá, . Giáo viên chủ nhiệm rất thương và ưu ái mình bỗng tỏ ra khó chịu và xách mé, mỉa mai mình đủ kiểu. Kì Thi chuyển cấp mình rớt luôn. Không vào vào nổi được trường công . Đi học trog trường thì bị trêu chọc bê đê, bóng gió rất tủi thân và khổ sở. Về nhà buồn nhưng không dám tâm sự với ba mẹ. Riết rồi không muốn tới trường đi học. Kể từ đó mình ko còn hứng thú Hay có cảm giác gì với con gái nữa. Mình trở thành người đồng tính thực sự . Lúc đó còn nhỏ tuổi mà mình đã phải gánh nhiều đau khổ mà không hiểu lí do chỉ biết oán trách trời thôi. Bây giờ nghĩ lại , thấy quả báo lúc đó thật kinh khủng. phải chi mình biết phật giáo và thọ khang bảo giám từ khi đó chắc con đường mình đi sẽ tốt hơn nhiều. Mình sống trong dục vọng suốt từ đó đến tầm 20, 21 tuổi. Cơ thể mình gầy yếu. Lưng gù. Tướng rất xấu. Khuôn mặt mình được nhiều người khen đẹp trai. Nhưng do quả báo, khuôn mặt mình trở nên thô xấu, khi tiếp xúc với mình thì họ chẳng còn thiện cảm nữa. Miệng mình rất hôi thối. Như mùi bồn cầu vậy. Mình nói không ngoa đâu. Có thời gian răng rỉ máu vào buổi sáng rất tanh hôi. Dái tai của mình từ to dày và dài, càng mởng và ngắn lại( mình nge người ta bảo là thọ mạng giảm) . Lên đại học. Mình lại học rất khá. Một phần cũng vì đúng với sở thích, sở trường. Nhưng mình vẫn phạm thủ dâm. Chân tay mình lúc nào cũng bủn rủn. Cảm giác như sắp ngã quỵ. Tối thường xuyên mơ thấy ma quỷ, sáng dậy thì lại muốn ngủ. Nếu cho mình ngủ cả ngày cũng ngủ được. Mình thuê nhà ở đâu cũng bị chủ nhà ghét. Mình cảm nhận được họ ghét mình.. nhưng họ ko nói ra. Chỉ qua cách họ đối xử với mình. Thật sự, quả báo giống hệt như sách nói. Mình còn một câu chuyện nữa về thành viên trong gia đình mình mà mình sẽ nói ở phần sau. Mong mọi người quan tâm đọc và cho mình lời khuyên... xin cảm ơn

🈶[#TKBGcfs266](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs266?source=feed_text&story_id=1955565444685863) [15/11/2017 20:04:02]

Xin chào anh chị em, tôi năm nay 26 tuổi, là một người nam Tôi còn nhớ, 10 năm trước đây, tôi là một cậu bé học sinh ngoan hiền, học lực giỏi và được nhiều bạn bè ngưỡng mộ. Một hôm nọ, tôi cảm thấy bức bối và khó chịu trong người, tay cứ sờ mó lung tung trên cơ thể mình và vô tình tôi thực hiện hành vi thủ dâm, lúc đó tôi không biết tại sao tôi lại làm như vậy và cũng không biết đó là thủ dâm, tuy nhiên tôi khắc ghi mãi cái cảm giác khiến mình thoải mái và dễ chịu khi thực hiện nó. Thế rồi thời gian trôi qua, cứ mỗi lần tôi gặp chuyện gì căng thẳng và mệt mỏi thì tôi lại nhớ đến hành vi ấy và tiếp tục thực hiện. Lúc ấy tôi như được tiếp thêm sức mạnh vì cảm giác rất thoải mái. Rồi hành vi ấy mỗi ngày một tăng dần, lúc ban đầu có khi 1-2 tháng tôi thực hiện một lần, rồi dần dần tăng lên 2-3 tuần, 1 tuần, rồi dần dần thành một thói quen hàng ngày, trong suốt 4 năm qua, hầu như không có ngày nào mà tôi không thực hiện hành vi này. Có những ngày tôi thực hiện 2-3 lần. Tôi như một kẻ nghiện, tôi làm nô lệ cho những thứ dục vọng ghê tởm ấy, tôi thấy bản thân mình thật vô dụng và nhiều lần tôi muốn tự kết liễu cuộc đời mình.

Cuộc sống của tôi là những chuỗi ngày như thế, và tôi mang trong người rất nhiều bệnh tật, suốt 6 năm trở lại đây, cứ vài tháng là tôi phải vào bệnh vện vì căn bệnh loét dạ dày cứ đeo bám tôi mãi, trí nhớ của tôi bị suy giảm sút nghiêm trọng, tôi rất dễ bị nhiễm phong hàn, sốt, và còn rất nhiều căn bệnh khác nó lũ lượt đến với tôi. Đó là những hậu quả khôn lường gây ra cho thể xác tôi. Tâm hồn tôi thì rã rời, tôi đã từng có người yêu, nhưng vì những ham muốn đòi hỏi của tôi quá lớn nên tôi không thể tiếp tục với cô gái ấy, vì lòng tôi vẫn còn một chút lương tri, tôi không muốn cô gái tôi yêu biết tôi trong tình trạng ấy nên tôi đã rất đau đớn khi phải tự mình không liên lạc với cô ấy, cô ấy đã rất đau buồn vì tôi, vì nghĩ rằng tôi không yêu cô ấy. Mặc dù tình yêu là điều thúc dục tôi nên từ bỏ chuyện thủ dâm đi để có thể có được một cuộc sống hạnh phúc, tôi đã rất nhiều lần cố gắng để vượt qua, nhưng hầu như mỗi lần cố gắng của tôi chỉ kéo dài được 2 tuần, rồi dần dần còn 10 ngày, 1 tuần,… và rồi tôi không còn cố gắng nổi nữa… Trong đầu tôi lúc nào cũng chỉ nghĩ đến hình ảnh các cô gái và cặp mắt tôi lúc nào cũng rảo nhìn những cô gái. Tôi đắm chìm vào phim sex mỗi đêm và tự thoả mãn dục tính của mình. Tôi như một con thú điên rồ…

Tôi đã mệt mỏi rã rời, tôi tìm đến bác sĩ nam khoa, nhưng bác sĩ nào cũng bảo tôi phải tự mình vượt qua vì không có thuốc nào chữa được. Tôi tìm đến các chuyên gia tâm lý nhờ họ giúp đỡ, nhưng hầu như không ai giúp được tôi, bản thân tôi đã bị mất sạch sẽ ý chí và nghị lực, tâm hồn tôi yếu ớt và không thể nào vượt qua nỗi. Hàng đêm tôi vẫn cứ thế, tôi rất hối hận và muốn tìm một lối thoát, nhưng tất cả với tôi chỉ là ngõ cụt. Tôi khóc gào hàng đêm, mỗi sáng thức dậy tôi bơ phờ và xơ xác như người không hồn, tôi vẫn đi làm, nhưng đầu óc tôi lúc nào cũng quay cuồng với những hình ảnh tươi mát ấy….

Có ai có thể cứu tôi không? Tôi thực sự bế tắc…

🈶[#TKBGcfs261](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs261?source=feed_text&story_id=1953307348245006) [11/11/2017 15:20:58]

Con là nữ. Đã ngoại tình và phạm tội thủ dâm. Sau tất cả giờ cuộc sống của con hoàn toàn bế tắc. Khi người tình cũng rời xa con, khi cơ thể vương mang nhiều bệnh tật. Xin mọi người đừng tự thủ dâm, khoái lạc nhất thời nhưng quả báo thật khốc liệt. Xin đừng tự hủy hoại tương lai của mình vì ái dục.

Con xin thành tâm sám hối
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

🈶[#TKBGcfs260](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs260?source=feed_text&story_id=1953204148255326) [07/11/2017 20:03:44]

Xin chỉ giúp mình nên có cách nhìn như thế nào trong tình cảm ạ. Mình khoảng thời gian này vì không tìm được người yêu thương mình, che chở mình nên thường tìm đến mấy chuyện không hay này để quên đi cảm giác thiếu thốn. Gần đây mình đã cố gắng bỏ, nhưng lại thấy quá sức thiếu thốn tình cảm. Thật là rất khó chịu không biết phải thế nào cho phải, không biết thế nào để chẳng bị tình hành hạ. Có vị nào cao minh xin cho mình vài lời ạ.

🈶[#TKBGcfs259](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs259?source=feed_text&story_id=1953202968255444) [10/11/2017 23:37:10]

Em chào mọi người, Tác hại của thủ dâm là có thật và đến rất nhanh đấy ạ. Bản thân e 2 tuần trước do k kìm chế dc mà e chót phạm thủ dâm, từ đó đến nay e xui xẻo đủ đường. Từ việc đang được các sếp ưu ái cất nhắc, dc tăng lương có quyết định sếp ký rồi k hiểu sao sau hôm thủ dâm lại k dc nữa, mối quan hệ xã hội cũng k dc mọi người kính trọng nữa dù e ứng xử k có j thay đổi so với trc đây, việc bán hàng thêm trc đấy khách gọi ầm ầm giờ 2 tuần rồi k có khách chốt...còn nhiều cái xui lắm... anh chị và các bạn, các e đừng vì 1 phút yếu lòng rồi đánh đổi mọi thứ như e nhé. E sợ lắm rồi. A Di Đà Phật. Nam mô Cầu xám hối Bồ tát ma ha tát

🈶[#TKBGcfs258](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs258?source=feed_text&story_id=1953201658255575) [08/11/2017 19:16:49]

Cháu năm nay 17 tuổi ,thủ dâm từ năm 12 tuổi, lúc trước cháu k biết thủ dâm có nhiều hại đến vậy, thời gian đó việc học tập và tiếp thu Kiến thức của cháu rất chậm chạp ,học bài khó thuộc, cháu cứ nghĩ rằng mình kém thông minh bẩm sinh , nhưng đến nay khi xem dc video tác hại thủ dâm, cháu đã hạ quyết tâm cai nghiện, và sau hơn 1 tháng kết quả thật quá bất ngờ, đầu óc cháu trở nên sáng suốt đến bất ngờ, cháu đã học theo kịp chúng bạn, tâm trạng luôn hân hoan, hai mắt sáng lên và tinh anh hơn, cơ thể da tóc mềm mại hơn trước rất nhiều... Quả đúng như trong video, giờ cháu sống như đc thai dương chiếu rọi... Giờ cháu k biết nói j nửa hơn ngoài cảm ơn, cảm ơn trăm vạn lần những ai đã thực hiện video

🈶[#TKBGcfs257](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs257?source=feed_text&story_id=1953201044922303) [08/11/2017 10:52:45]

Tôi là người từng td và đã thoát ra khỏi nó. Tôi cảm thấy xã hội bây giờ sử dụng fb nhiều hơn cả gg và trên fb cũng tràn lang những page sắc tình, tôi đã từ bỏ hẳn td nhưng đôi khi những hình ảnh đồi trụy đó luôn xuất hiện trong đầu tôi, tất nhiên tôi ko thể trúng kế bọn quỷ hấp tinh, chúng muốn chèo kéo tôi vào con đường tội lỗi một lần nữa. Tôi thiết nghĩ chúng ta nên cùng nhau report hàng loạt những page sắc tình trên fb để cứu vớt những người lầm lỡ. Đôi lúc ý niệm chúng ta thật sự thanh tịnh, đầu óc tỉnh táo nhưng chỉ một giây nhìn thấy hay lướt qua các loại văn hóa phẩm đồi trụy đó thì lại ngựa quen đường cũ.

🈶[#TKBGcfs256](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs256?source=feed_text&story_id=1953152891593785) [07/11/2017 18:25:12]

CÁCH TRỪ BỎ THỦ DÂM

-Thủ dâm rất dễ phạm, đã phạm rất dễ nghiện, đã nghiện rất khó bỏ nhưng không có nghĩa là không thể bỏ được. Nếu có ý chí kiên quyết, sức mạnh tinh thần và phương pháp hợp lý thì có thể bỏ được sự thủ dâm nói riêng cũng như dần chế ngự được tà dâm nói chung. Bất cứ thứ gì trên đời, nếu ta nhận ra nó không có giá trị như ta nghĩ, nó không phải thứ ta cần thì ta sẽ không còn thích nó nữa, thủ dâm, tà dâm cũng như vậy.

-Điều đầu tiên để đoạn trừ thủ dâm là nhận thức ra tác hại của nó. Kể cả khi ta đã nhận thức được điều này, thậm chí đã phải trả giá trong thực tế thì sự thủ dâm vẫn tiếp tục chi phối ta trong một thời gian nữa, bởi nó thực sự có ma lực. Bạn có thể thất bại sau những lần cố gắng đầy quyết tâm nhưng đừng nản lòng, nhận thức được vấn đề và muốn từ bỏ đó chính là giác ngộ. Điều này vô cùng quý giá vì không giác ngộ thì chả bao giờ giải thoát được, cái bạn thiếu bây giờ chỉ là công phu mà thôi, cứ chiến đấu với nó dù bạn có phải thua bao nhiêu lần, nhưng chắc chắn là bạn đang mạnh lên, rồi sẽ có ngày nó khuất phục dưới chân bạn và bị bạn đá bay ra khỏi tâm hồn.

-Các bạn có thể bỏ dần tật xấu bằng cách giảm dần tần suất xem phim và thủ dâm, bạn cũng nên ít giao du hoặc nhìn những người ăn mặc hở hang; đừng để thời gian nhàn rỗi, vì nhàn cư vi bất thiện, cũng đừng nên ở trong phòng đóng kín cửa vì sẽ dễ làm bậy. Thủa xưa các cụ bắt con cháu khi chưa lập gia đình phải ngủ ở gian giữa nhà chứ không được nằm trong buồng chính là để ngăn ngừa tật xấu tai hại này vậy, thật sâu sắc! Bạn chớ nên bi quan, nếu kịp thời sửa đổi chúng ta vẫn có thể vãn hồi:

1.Hãy chăm đọc các kinh sách giới dâm sẽ khiến bạn nhận thức rõ ràng về sự tai hại của tà dâm, do vậy lòng càng thêm kiên quyết từ bỏ nó. Người thợ làm tên có thể uốn mũi tên cho thẳng, bạn cũng có thể uốn tư tưởng và ý niệm của mình trở về những mục tiêu cao thượng và trong sáng, tìm cho mình lý tưởng cao thượng để theo đuổi, đọc các sách dạy về lễ nghĩa, về những tấm gương cao cả sẽ nuôi dưỡng chí hướng và tâm địa bạn trở lại trong lành.

2.Niệm Phật là một cách tốt để thanh tịnh tâm, niệm A Di Đà Phật hoặc Quán Thế Âm bồ tát. Vì tâm không thể cùng lúc nghĩ 2 việc, bạn chèn danh hiệu Phật vào giữa những ý tưởng tán loạn thì ý nghĩ bậy bạ sẽ loãng ra. Tâm bạn đục, danh hiệu Phật trong, bạn càng đổ nhiều nước trong vào nước đục thì độ đục sẽ giảm đi, đến khi nào nước trong rất nhiều mà nước đục rất ít thì như gáo bùn đổ vào biển lớn thanh tịnh cũng chẳng thể làm nước biển dơ đi. Người tuy hôi nhưng ướp hương sẽ bớt hôi, người đang sạch mà đứng cạnh đống rác cũng lây hôi hám. Trong tăng đoàn của đức Phật có nhiều người khi chưa xuất gia phạm nhiều tội tà dâm hoặc tham sắc dục như ngài Nan Đà, ngài Liên Hoa Sắc, ngài Da Xá vv… nhưng nhờ hổ thẹn và gần gũi đạo sư quyết tâm giải thoát nên đều chứng Thánh quả A La Hán; Hãy niệm Phật bất kể khi tâm bạn thanh tịnh hay ô nhiễm. Bạn đừng sợ niệm Phật trong khi tâm nghĩ bậy bạ là có tội, nếu bạn không niệm bạn mới có tội, còn bạn niệm trong khi bạn nghĩ bậy có nghĩa là bạn còn muốn quay về đường thiện. Đức Phật là lương y, Niệm Phật là thuốc, thuốc là để chữa cho người bệnh, khi người bệnh khi lên cơn lại không uống thuốc vì sợ bất kính với thày thuốc thì có phải khôi hài không?

3. Hãy thực hành các phép quán bất tịnh, do đó mà ham muốn sắc dục nguôi dần. Hãy lao động và tập luyện thân xác, do vậy nó sẽ bớt ham muốn và trở nên ngoan ngoãn, tập cho mình một lối sống lành mạnh và yên tĩnh, hạn chế lui tới những chỗ ồn náo để tránh loạn tâm … Có rất nhiều cách, tùy theo đặc tính của mỗi người mà chọn cách nào phù hợp, hãy yên tâm, khi ta có ý nguyện muốn đoạn trừ hành động sai trái đó thì nhân duyên tốt đẹp sẽ lại mở ra.

4.Tập luyện dưỡng sinh và bồi bổ bằng thực phẩm và thuốc; Bạn thử tập 1 tuần rồi tăng dần 1 tháng, 1 năm, vv… không thủ dâm không xem phim rồi để ý sức khỏe xem nhé; nếu các bạn giữ được 1 tuần thì các bạn sẽ thấy sức khỏe cải thiện ngay, từ đó thêm lòng tin để tăng dần thời gian gìn giữ tinh lực; các bạn hãy tập dưỡng sinh những bài giúp cường kiện thận và chịu khó cắt thuốc bổ uống đều theo chỉ dẫn của lương y; nhưng việc uống thuốc và dinh dưỡng phải đi kèm với tiết dục và tránh xa những yếu tố kích thích nếu không sẽ phản tác dụng;

5.Các bạn cũng nên tập dần ăn chay và ít ăn thịt cùng rượu bia vì chất thịt và bia rượu cùng gia vị họ gừng, tỏi, hành, hẹ, vv… làm người ăn tăng trưởng dục vọng; hãy ý thức rằng bạn đang chữa, đang dành lại tương lai của mình vì vậy khi bạn có thể giữ được một thời gian và thấy tinh lực sung mãn hơn thì đừng để mất,

6.Giới sát, phóng sinh, giới dâm (bạn có thể sinh hoạt điều độ và đúng mực với vợ/chồng mình nếu bạn đã lập gia đình, nhưng chớ nghĩ bậy bạ) , bố thí thuốc men, thực phẩm, an ủi làm mọi người vui vẻ an tâm, cứu giải tai nạn cho chúng sinh v.v…đó chính là phước lành để trường thọ khỏe mạnh và an vui, nếu bạn lo mình yểu mạng thì hãy chăm làm những việc đó, đèn tuy sắp tắt vì sắp hết dầu nhưng nếu đổ thêm dầu đèn sẽ lại sáng, thọ mạng tuy ngắn mà làm những việc thiện trên nhiều thì sẽ gia tăng;

7.Thường khuyên mọi người làm thiện, truyền bá điều lành, kiên quyết ngăn trừ điều ác, tư tưởng sai lệch bạn sẽ tích phước và tiêu trừ nghiệp chướng nhanh hơn. Bạn có muốn được tướng mạo đoan chính, đẹp đẽ, có nhiều uy lực, vợ hay chồng cũng đoan trang quý phái, con cái hiền thảo không ai có thể phá hoại không? Hãy siêng làm việc thiện và tu phúc đức, công đức một cách đúng pháp nhé. Bạn đừng nghĩ rằng tại sao ta lại bỏ qua cơ hội tà dâm với người kia? Tiếc quá đó là một mỹ nữ hay mĩ nam! Việc tà dâm chính là ăn trước trả nợ sau đấy bạn, và trong kinh điển Đức Phật ví kẻ si mê với một người ngốc, y thấy người ta nêm muối vào canh thì ăn vừa miệng nên nghĩ rằng muối tạo ra vị ngon, y liền đổ thật nhiều muối nhưng chỉ thấy mặn chát. Ái dục điều độ và chính đáng đem lại chút hạnh phúc nhưng đâm đầu vào và đi tận cùng chỉ thấy cơn khát, lo sợ và hoảng loạn, mất phương hướng mà thôi.

Bạn cũng không thể giữ được mình sạch sẽ nếu môi trường xung quoanh ô nhiễm vì tất cả đều liên đới nhau do vậy muốn thanh tịnh mình ta phải góp phần làm thanh tịnh thế giới, sự thanh tịnh thế giới bắt đầu từ thanh tịnh tâm mọi người, thanh tịnh tâm mọi người bắt đầu từ thanh tịnh tâm ta, thanh tịnh tâm ta bắt đầu ngay bây giờ và chính tại đây! Đó chính là trước phải lập chí hướng, có chí hướng mới có thể tu sửa mình, tu sửa mình rồi mới có thể khiến nhà mình an ổn, khiến nhà mình an ổn, mới có thể đem lại thái bình và lợi ích thiên hạ.

8.Tại sao bạn cho mình quyền lừa gạt, dụ dỗ, chiếm đoạt và khinh bỉ đối tượng bạn muốn tà dâm và gia đình của họ? Tất cả chúng sinh đều bình đẳng và sẽ đều thành Phật vị lai, cuộc đời chỉ là một ngôi trường cho ta trải nghiệm và qua đó giúp ta tôi luyện những phẩm chất cao quý, trả những nợ duyên nghiệp ta đã tạo và tham gia một phần vào công cuộc nuôi dạy chúng sinh của tạo hóa. Vậy mà bạn tà dâm, bạn dám nghịch thiên đạo khinh khi chư Phật tương lai, hãm hại con cái của trời đất. Cổ nhân nói “nghịch thiên giả vong, thuận thiên giả tồn”. Thuận theo đạo lý của trời đất thì được tươi tốt vinh xương mà nghịch lại sẽ khô héo diệt vong.

Vậy hàng ngày nên dành thời gian nào mình thanh tịnh và không bị làm phiền, hãy phát tâm ý cao đẹp đến mọi người, rằng tôi sẽ làm bạn lành của mọi chúng sinh, che chở bảo bọc chúng sinh và dẫn dắt chúng sinh khỏi con đường hiểm. Tôi nguyện góp chút sức mọn này, sinh mạng ngắn ngủi này để thực hiện theo hạnh nguyện và con đường của chư Phật, Bồ tát! Dù thịt nát xương tan, thân hoại mạng chung tôi không chùn bước, không đổi ý chí! Ý nguyện cao đẹp như luồng thái dương sẽ quét sạch bóng tối và ảo ảnh ma loạn trong lòng các bạn.

9.Làm gì cũng phải có thày hay bạn giỏi, nếu không mình sẽ dễ thoái lui, một đốm lửa không chọi được với gió nhưng một đống lửa thì không sợ, thậm chí gặp gió còn biến thành một đám cháy to. Nếu có một mình phải chống lại cám dỗ và tật xấu thì ta chỉ là một đốm lửa đương đầu với gió mạnh, nhưng nếu có bạn bè đồng tu cùng chí hướng thì ta dễ vượt qua hơn, bạn nên tìm một đạo tràng nghiêm túc để xin kết bạn đạo cùng tu tập; cũng có thể vào các diễn đàn, trên facebook giờ có nhiều hội hay, như hội bảo thân tiết dục, hội thọ khang bảo giám, vv… hay bạn vào trang [www.tinhthuquan.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.tinhthuquan.com%2F&h=ATM9KRPp4Tf5YVIg2OgOIWgkU4PNKZ8LsaYciierZu4vNCDZ5W8OOqgDU_Z-Kitb5Pf5dl5Ms1q7SH0LZ4WYQPhd3VcypIcCpu7c9UOiLEKVyCtDn5fLnb1Z1ZrxobdpxOr1MJ7ikwpB6gWKyh6ShcIBCTdRU6DCvaehtAOcm7IxKr_TolGtFv9QNbDUnEVZfU8FyZ9IQHn0brUKa1EwxODNYvDUYDRb7P1Y8KdifTjAXkIV-HzK8Rm0ETGhqL9-pwhbFqovcv-M9TFsYrdaDuoUZS-TRkTUpStKeJULTs6_) nơi phát hành tài liệu chính thống tiếng việt của tịnh tông học hội mà đọc. Rất bổ ích cho bạn!

🈶[#TKBGcfs255](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs255?source=feed_text&story_id=1953151428260598) [07/11/2017 21:03:02]

Xin chào quý thiện tri thức điều hành và quản lý trang Thọ Khang Bảo Giám

Hôm nay mình xin giải bày những tâm tư mình giấu kín từ rất lâu, kính mong nhận được sự chỉ dạy, răn nhắc từ quý vị để mình có thêm động lực, phương pháp từ bỏ dục niệm, thân tâm được nhẹ nhàng, dứt bỏ và không 1 lần quay lại con đường bùn lầy, hố thẳm mang tên "thủ dâm" này.

Mình năm nay 27 tuổi, bắt đầu biết tự thỏa mãn từ năm lớp 7, kể từ đó đến giờ vẫn cứ tiếp diễn như vậy. Có ngày mình phải tự thỏa mãn đến nhiều lần, 2-3 lần là chuyện bình thường vậy. Mọi nơi mình đều có thể tự thỏa mãn được, nằm, ngồi, đứng, đi xe...vì mình biết dục niệm mình quá mạnh.

Hè năm lên 12 mình bắt đầu mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Cứ nghĩ là chứng bệnh thông thường, nên cứ mua thuốc an thần về mà uống, nhưng thật chẳng có ích, chỉ làm mình mệt mỏi hơn và cũng không thể ngủ được. Vì tâm ý không chánh trực mà, lo lắng nghĩ ngợi điều xấu thì làm sao an được. Mình không uống thuốc và cứ thế sống chung với việc thiếu ngủ.

Mình cố gắn rất nhiều và vào ĐH Bách Khoa với số điểm 26, thiếu DH Y dược 1 điểm nên không đỗ. Mình đã có nhiều mơ ước cao hơn, xa hơn trên con đường học tập và công việc nhưng...mọi thứ chỉ là giấc mơ.

Thật sự từ đó, kết quả học tập chỉ ở mức bình thường và thấp, không có gì đặc sắc, tâm ý chao đảo, muốn nhảy sang ngành này, sang trường nọ, có lúc chán chường muốn nghỉ học 1 thời gian. Rồi mình cũng cố gắn học ra trường, vì không muốn ba mẹ buồn, mình ra trường được loại khá. Cũng đã đi làm như 1 kỹ sư bình thường. Nhưng hiện tại công việc dù không quá khó nhưng với sức khỏe không tốt như thế này, mình không thể đáp ứng được nhiều, việc học ngoại ngữ, tư duy logic, phân tích, nhớ...trở nên tệ dần.

Về sức khỏe, làm gì cũng rất nhanh mệt, đi tiểu nhiều vì thận yếu, rất khó ngủ, đầu óc thường mơ mơ màng màng. Mình rất buồn về việc này, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp, thành công, như ý mình hơn nếu như mình biết giữ thân, giữ ý trong sạch.

Mình biết đây là quả báo trước mắt của việc thủ dâm, làm sức khỏe mình hao kiệt. Còn quả báo thật sự sau này mình phải nhận là vô cùng khốc liệt. Dù mình đã ăn chay trường rất dễ dàng nhưng từ bỏ thủ dâm lại quá khó, hết lần này đến lần khác, dù tự hứa với mình, với Phật, Bồ tát nhưng mình lại tái phạm, kiềm nén được mấy ngày thì sau đó lại tái phạm mạnh mẽ hơn, dù có niệm Phật, tung kinh nhưng cõi lòng cứ hoài vẫn đục như nước lũ.

Ra trường đã 3 năm, mà chưa giúp được gì nhiều cho cha mẹ. Thấy cha mẹ đau ốm, nghèo túng mình biết là mình đã liên lụy cha mẹ rồi, nếu mình không thủ dâm, chắc chắc tương lai đã sáng lạng hơn, cha mẹ cũng nhờ đó mà đỡ khổ hơn.

Hôm nay vì sức khỏe không được tốt, nên mình xin nghỉ làm 1 bữa. Cả ngày ngồi nghe sự nguy hại của thủ dâm, tâm dâm dục. Lòng thật sự hổ thẹn, xót xa, sợ hãi, luôn cảm thấy thiếu tự tin, yếu đuối, nhu nhược.

Hôm nay mình hạ quyết tâm từ bỏ việc thủ dâm, từ bỏ thói quen mười mấy năm dài mình chưa 1 lần đánh bại nó.

Kính mong các bạn thiện tri thức chỉ trích, răn nhắc và chỉ dạy phương pháp để mình có thể cải thiện được tình trạng hiện giờ, dứt bỏ hắn việc thủ dâm và nâng cao sức khỏe, tinh thần. Mình có một thắc mắc là sau khi từ bỏ việc thủ dâm, có thể trở lại khỏe mạnh và trí lực sung mãn ngang bằng hoặc gần bằng một người chưa từng thủ dâm không?

Cúi lạy chư Phật, chư Đại Bồ Tát, chư Hiền Thánh Tăng, Long Thần Hộ Pháp khắp mười phương từ bi xót thương, mà gia hộ cho con kể từ đây xa lìa được thủ dâm, xa lìa dục niệm, thân tâm trong sáng. Để có thể cải thiện được thể chất, tinh thần, vững bước hơn trên con đường tu tập hoàn thiện mình, tự lợi, lợi tha.

Cúi lạy ba mẹ, ba mẹ cho đứa con bất hiếu này được nói lời xin lỗi, mong ba mẹ tha thứ cho con, từ nay con quyết từ bỏ việc thủ dâm, giữ gìn hình hài sức khỏe ba mẹ đã cho con.

🈶[#TKBGcfs254](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs254?source=feed_text&story_id=1952328061676268) [07/11/2017 17:40:07]

Mình 18 tuổi, bắt đầu từ năm lớp 8 cơ thể phát triển nên cũng là lúc trong đầu thường xuyên xuất hiện những ý nghĩ bậy bạ, và trong lúc ngủ mình đã tự làm xuất tinh. lúc đó là theo bản năng và cũng tại tò mò chứ cũng chưa biết làm như thế gọi là thủ dâm, tới lần thứ 2 thì bị bố phát hiện và kịp thời ngăn cấm. Lúc ấy mới chớm phạm vào nên chuyện dừng lại vẫn còn dễ, và cuối cùng mình đã ngưng lại được trong một thời gian, hơn 2 năm sau đó mình không hề lặp lại chuyện thủ dâm nhưng còn chuyện mộng tinh khi ngủ thì thỉnh thoảng vẫn bị, thời gian ấy mình cảm thấy sức khỏe khá ổn định, cơ thể lớn lên rất nhanh.

Cho tới gần cuối năm lớp 11 thì mình có thích một bạn nữ cùng lớp, hậu quả của việc yêu sớm trong khi cả hai đều chưa biết cách kiềm chế ham muốn của bản thân, dẫn tới mấy lần cả hai người đã trót có những hành động mất kiểm soát , và cũng từ đây mà cuộc sống mình đã thay đổi hoàn toàn, không còn là mình của ngày xưa nữa rồi. kể từ khi dính vào chuyện yêu đương, mình lại bị lập lại hành động thủ dâm nhiều lúc còn làm rất nhiều lần, hậu quả là trở thành nghiện. cảm thấy sức khỏe đi xuống, sụt cân, tinh dịch xuất ra bị loãng, còn mặt thì mọc rất nhiều mụn trứng cá. Đã hai lần mình cai bỏ thủ dâm nhưng mà khó lắm, toàn thất bại. Hiện tại Bây giờ mình đang kiềm chế nó lại nhưng mà cũng thỉnh thoảng không chịu được nên vẫn làm. Mình hối hận lắm vì đã để bản thân nghiện cái tật xấu này nhưng mà chưa có cách gì để thoát ra khỏi nó, thế mới biết nghiện thủ dâm cũng như một loại ma túy vậy. Trót dính phải nó rồi cai sao bây giờ

🈶[#TKBGcfs253](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs253?source=feed_text&story_id=1952323688343372) [06/11/2017 23:53:26]

Chào mọi người!mình năm nay 27 tuổi! ngay từ năm mình học lớp 6 thì mình đã có lần cùng chị họ rủ nhau chơi trò bác sĩ! mặc dù lúc đó hai hai đứa mình chưa một lần được xem một bộ phim hay đọc một câu chuyện mang tính chất đồi truỵ nào cả! nghĩ lại đến giờ mình cảm thấy hối hận vô cùng! nhưng chỉ duy nhất một lần đó cho đến khi mình học lên cấp ba !cũng là do bạn bè lôi kéo rủ rê xem những bộ phim tâm lý ,tình cảm .chính những bộ phim này đã khiến con quỷ dâm dục trong mình nó bắt đầu sinh sôi phát triển!và lần đầu tiên mình thủ dâm là vào năm lớp 11 !rồi cứ thế theo thói quen số lần thủ dâm cứ tăng lên !lúc đó mìh cũng k hề biết rằng thủ dâm sẽ có hại cho sức khoẻ và phước báu như bây giờ!trong suy nghĩ mình lúc đó là tìm mọi cách để đạt đước khoái cảm!mình tận dụng mọi nơi để thủ dâm!càng ngày tư chất mình càng kém cỏi! học lực sa sút và kết quả là thi rớt đại học,cuối cùng mình nộp đơn xin vào học tại một trường cao đẳng nghề tại nam định!và rồi mình có quen và yêu một người bạn gái!những chuyện ân ái bắt đầu trong khoảng thời gian này !mình thường hay dẫn cô ấy về quê chơi,và tận dụng mọi nơi có thể ngay cả trước ban thờ gia tiên để tìm hiểu những chỗ nhạy cảm của nhau!có lẽ do quả báo đó lên chuyện tình cảm của mình đã tan vỡ!

... và rồi mình phát hiện ra mình bị mắc chứng run tay,nó khiến cho mình không thể tự tin vào bản thân được,đã vậy thể lực lẫn khí lực ngày càng giảm sút!ra trường vẫn k xin nổi việc làm ,thời gian cứ thế trôi,mọi việc vẫn tiếp diễn như khoảng thời gian đầu!cho đến dạo gần đây mình hay mơ thấy ác mộng,hoảng loạn,nhịp tim đập nhanh,có lúc mình k kiểm soát được thần trí ,và rồi cơ duyên đã cho mình biết đêns phật pháp!hiện tại thì mình chưa gặp được thiện tri thức nào lên mình chỉ tu tập theo sự giới thiệu của bạn bè về câc bài pháp thoại của pháp sư Tịnh Không, mình cũng có học tụng chú đại bi ,kinh phổ môn,và biên chép kinh địa tạng để hòng có thời gian là mình bỏ ra đọc tụng!may mắn hơn là được một người bạn,và cũng chắc là đã hội đủ duyên lành nên mình đã được biết đến cuốn sách thọ khang bảo giám !lần đầu tiên cầm sách trên tay đọc và ngẫm thì mình đã ngộ ra rằng bấy lâu nay mình đã sai rất nhiều!có lẽ chình vì thủ dâm lên đã khiến cho phước báo của mình bị tiêu sạch,công danh thì không có mảy may nào cả!bệnh tật cứ thế gia tăng thể lực thì ốm yếu gầy gò!tất cả mọi thứ đều là do hành vi thủ dâm gây ra!nhờ có duyên lành được biết đến cuốn sách quý này lên gần đây mình đã dần bỏ được í niệm tà dâm,sức khoẻ cũng đã có tiến triển!những lời tự thuật trên đây có thể coi là những lời sám hối tội lỗi mà trước đây mình đã phạm phải .vậy nay con xin thành tâm chí thành chí kính sám hối mọi tội lỗi mà con đã phạm phải và xin hứa sẽ cố gắng dứt sạch nghiệp dâm!cúi xin chư phật,bồ tát ,thiện thần chứng giám và gia hộ giúp con đoạn diệt dâm dục !xin cảm ơn admin đã giúp cho những người đã mắc phải tà dâm như mình đây có được cơ hội để giãi bày những tâm sự thầm kín mà bấy lâu chưa một lần dám tâm sự cùng ai!cũng mong các bạn trẻ những ai chưa mắc phải những thói hư tật xấu này,hay những bạn trẻ còn đang ngày đêm trìm đắm trong khoái cảm hãy mong tỉnh giấc!kẻo đến lúc nguy kịch thì hối hận cũng đã muộn mất rồi!a di đà phật

🈶[#TKBGcfs252](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs252?source=feed_text&story_id=1949882721920802) [03/11/2017 23:48:54]

Tính đến nay mình đã bỏ được thủ dâm được 1 tháng rồi nhờ sự gia hộ của Phật và mình biết đến trang này mình sẽ bỏ hẳn luôn. Mình có lòng dâm từ bé mình dã quan hệ từ bé, mình đã gây rất nhiều tội.

Lòng dâm của mình rất nặng, không hiểu sao mình đã quan hệ hồi bé. Hồi bé mình đã thấy bố mẹ làm chuyện ấy rồi từ ấy lòng dâm của mình nổi lên.

Nghiệp tà dâm của mình rất nặng. Mình hay xem phim đen và thủ dâm rất nhiều. Các bạn hãy cho mình cách khắc phục để mình khônạ bao giờ tao nghiệp dâm này nữa. Chả hiểu kiếp trước mình đã gây nghiệp gì mà kiêp này mình phải chịu đựng những hậu quả như thế này. Bây giờ mình đang sám hối và diệt trừ lòng dâm. Xin phật hãy cứu con và che chở cho con. Con xin sám hối hết tất cả tôi lỗi mà con đã gây ra. A Di Đà Phật.

🈶[#TKBGcfs251](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs251?source=feed_text&story_id=1949039378671803) [02/11/2017 9:53:14]

Xin chào tất cả các bạn đang trên con đường từ bỏ sự tham dục!

Mình cũng đang đi trên con đường giống các bạn, nay mình muốn để lại vài tâm sự cũng như lời hứa với chính bản thân mong muốn được các bạn làm chứng và động viên cho mình.

Mình năm nay 20 tuổi, mình bắt đầu làm chuyện xấu đó từ năm lớp 8. Và kể từ đó mình già đi trông thấy so với các bạn cùng trang lứa, mình biết là từ thói quen không tốt này của mình gây ra nhưng chẳng thể nào từ bỏ nó được, mỗi khi dục vọng mạnh lên là mình lại thõa hiệp với nó để rồi bị nó dẫn dắt. Hết lần này đến lần khác, mình đã để hao phí rất nhiều điều quí giá của bản thân.... Có rất nhiều confession từ trước đến nảy kể ra hậu quả, nay mình xin phép lược bỏ đoạn này.

Mình hứa trong vòng một tháng kể từ bây giờ, mình sẽ không xem phim đồi trụy cũng như đọc truyện sắc tình nữa!!

Để thay vào những thời gian đó mình sẽ hít xà đơn bất cứ lúc nào dục vọng nổi dậy, dù là lúc sớm tinh mơ hay nửa đêm gà gáy. Mình sẽ không bao giờ thõa hiệp với dục vọng của bản thân nữa!

Nguyện xin chư thiên, đức phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni phò hộ cho con giữ đúng lời hứa.

🈶[#TKBGcfs250](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs250?source=feed_text&story_id=1947780622131012) [30/10/2017 15:06:24]

Mình xin nói thật, mình từ khi quyết tâm bỏ thói dâm dục này, mình vẫn cứ tái phạm liên tục. Tính sơ là đã gần 11 năm rồi, lại tần số khá cao, bây giờ thật sự là thân tâm đã sắp tàn thật rồi. Thật sự mỗi lần nghĩ tới các vẫn đề ở cư thể là mình thật sự là thấy hãi lắm.

Chỉ là gần đây mình nhớ tới kinh Dược Sư cùng niệm danh hiệu Ngài. Mình thấy sức khỏe đã bắt đầu chuyển biến rồi. Dạo trước là mặt trắng bệnh, chân tay không sức nhưng giờ đã khá hơn nhiều. Nhưng đầu óc hãy còn hay mù mờ, không phấn chấn được như người thường a. Cơ thể vẫn còn chưa có sức lắm.

Minh tin 12 bổn nguyện của Phật Dược Sư. Mình thì hay quên, chỉ nhớ là Ngài có nguyện nhiếp thọ chúng sinh đang trong cảnh tà kiến như rừng rậm, thói quen xấu quá lớn. Lại, Ngài còn có nguyện cứu giúp chúng sinh trong cảnh không người cứu, không chỗ nương, không thầy thuốc, không than dược, bần cùng lắm khổ. Thẩy đều cứu giúp về sức khỏe, tài vật, và tu hành. Bởi vậy thường niệm danh hiệu Ngài cầu sám hối, cầu bỏ được thói xấu, cầu phục hồi sức khỏe, cùng sự nghiệp. Mình thấy cái thói này cứ như là một căn bệnh ấy. Nếu lúc nó lên cơn nặng quá nên ra ngoài dạo một vòng rồi về. Nếu đã giữ một thời gian cũng đừng coi thường, lơ là chẳng thường cảnh giác thì có thể tái lại hồi nào mà không hay a.

Thêm một điều nữa, mình đã cắt internet rồi. Chỉ có lúc đi cafe mới lên thôi. Tuy là với công việc của mình thì thật bất tiện, nhưng mình tự nghĩ việc bỏ dâm dục quan trọng hơn, không khỏe thì làm được gì, đức hạnh chẳng có thì giàu tới đâu cũng xuất hiện nhiều cái khổ khó chịu nổi. Nói chung là mình nương tựa Phật gia gia vậy. Kệ, nhiều khi phải liều, tới đâu thì tới. Không biết bạn dám không a. Mình thì hay xem phim đen trên mạng nên cắt mạng là mình thấy giảm 50% thói xấu rồi a. Nhưng cũng có lúc nhớ tới, nhưng thôi, kiếm việc khác làm.

Nói thẳng một lời, mấy bạn đừng nghĩ có thể vẫn cứ làm việc xấu, rồi cứ niệm Phật, tụng kinh, trì chú, phóng sanh để lấy công bù tội nha. Nói toẹt ra là bạn muốn lợi dụng chư Phật, Bồ Tát, lợi dụng Phật Pháp để tìm cách bao che, dung túng cho thói xấu của mình. Nói thẳng là không có cửa thành công đâu nhé. Thật sự là không ai có thể qua mặt được chư Phật Bồ Tát đâu, không cần phải thử nữa.

Phải nên cố gắng thôi, làm người thì cần có tư cách làm người. Giả như giờ ông bà, cha mẹ, anh em,... cho tới bạn bè mình biết chuyện. Chỉ vì dâm dục mà thân tâm đều có bệnh đến mức như gần chết, sự nghiệp chẳng ra gì. Nếu họ thông cảm thì đã thấy ngại ngùng rồi. Gia đình may ra được vậy, còn bạn bè người quen, thật là sợ họ cười. Họ mà cười, mình thật không biết tìm chỗ nào để dấu mặt đi nữa. Không biết mấy bạn có thấy vậy không a?

🈶[#TKBGcfs249](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs249?source=feed_text&story_id=1946946568881084) [27/10/2017 17:01:03]

Mình 16t mới tập ngưng chuyện thủ dâm lại, trước đấy đã mấy lần cố bỏ nhưng thất bại. Lần này là dữ được thời gian lâu nhất và cũng là lần mình đặt quyết tâm cai bỏ cao nhất, lẽ ra chỉ còn cố thêm 3 ngày nữa thôi là mình cai được tròn 1 tháng. nhưng mình đã thất bại, lý do tại mấy hôm trước nó đòi hỏi lên cao quá, mình không chịu được nên đã lỡ để bản thân có hành vi mất kiểm soát, chỉ là một tí chút trong vô thức chứ mình không cố ý [...] vậy là công sức cố gắng cai bỏ bấy nhiêu ngày coi như đi tong rồi, mình không biết như thế có bị coi như đã tái phạm thủ dâm ko nữa, nhưng thật sự vào lúc đó mình không hề cố ý để cho nó xuất tinh, và cũng ngay sau đó mình lại tiếp tục cai tiếp, tính tới bây giờ mình cai tiếp được 4 hôm rồi, mình phải làm gì để cho dục vọng nó hết đòi hỏi trong thời gian này. Mình phải làm thế nào hoặc có biện pháp gì hay để tránh khỏi hành vi tự làm xuất tinh như thế nữa.

🈶[#TKBGcfs246](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs246?source=feed_text&story_id=1946137378962003) [24/10/2017 16:30:57]

A Di Đà Phật! Con là nam năm nay con 22 tuổi. Con biết thủ dâm từ năm lớp 7 và tới tận bây h con vẫn chưa dừng lại được, hiện tại cơ thể con suy nhược sức khỏe đi xuống rất nhiều, từ khi biết đến Thọ Khanh Bảo Giám con đã tỉnh ngộ rất nhiều và con đã tin rằng mình thật sự có quỷ tà dâm theo, con đã từng cố bỏ thủ dâm nhiều lần, lần gần nhất con bỏ được là 46 ngày, Nếu mọi việc cứ tốt đẹp thì không sao nhưng công việc và đặc biệt là chuyện tình cảm của con gặp nhiều chắc chở con suy sụp và không còn giữ được sự lỳ lợm nữa con lại thủ dâm. ( Kể qua một chút con vốn là một nam tốt tính có học thức nên cũng được khá nhiều bạn nữ có cảm tình, nhưng 4 năm đại học qua con chưa yêu được một ai đúng nghĩa, chuyện tình cảm của con luôn gặp trục trặc vì con có duyên âm nên mỗi khi yêu ai là lại bị phá không yêu được, môt cao nhân từng nói với con, duyên âm này không cắt được vì đây là nghiệp của con phải trả, lúc nào hết sẽ tự cắt, nếu cố cắt nghiệp duyên khác lại đến và con cũng chấp nhận nó)

Con biết con sai. Con mong mọi người cho con động lực để con có thêm quyết tâm bỏ được thủ dâm lần nữa. Xin cảm ơn mọi người.

🈶[#TKBGcfs243](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs243?source=feed_text&story_id=1942993955943012) [18/10/2017 19:04:18]

Tôi là nam năm nay 22 tuổi.Từ năm học phổ thông,tôi đã được tiếp xúc với văn hóa phẩm đồi trụy từ bạn bè.Ban đầu tôi cảm thấy sợ hãi trước những hình ảnh khiêu dâm.Nhưng từ năm lớp 11 tôi đã nghiện phim khiêu dâm.Lên đại học,tôi xem phim khiêu dâm không ngừng và nghiện thủ dâm nặng.Suốt ba năm nay ,ngày nào tôi cũng thủ dâm.Hôm nào không thủ dâm là tôi cảm thấy rất khó chịu.Sau khi thủ dâm thì người hết sức mệt mỏi.Tôi mất ngủ suốt cả năm trời,lưng khớp lúc nào cũng đau nhức,cơ thể lúc nào cũng mệt mỏi.Tôi muốn ngừng thủ dâm nhưng không tài nào bỏ được.Bỏ được vài ngày thì lại tái phát.Tôi cảm thấy ghê sợ bản thân nhưng không biết làm thế nào cả.Chắc đành phải sống chung với thói quen thủ dâm này.Có ai có giải pháp gì không giúp tôi với.

🈶[#TKBGcfs242](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs242?source=feed_text&story_id=1942592755983132) [14/10/2017 24:47:08]

Con thủ dâm từ khi còn quá nhỏ, lúc đó con 4 hay 5 tuổi con cũng không nhớ rõ. Con làm việc đó nhiều lần, và không biết nó là cái gì đến năm lớp 11 thì thôi không làm nữa, con thấy hối hận vì mình đã làm như vậy, khi đó con thấy mình gặp các vấn đề về sức khoẻ. Năm lớp 12, đầu con giật mạnh, lúc nào cũng giật, cảm giác như lúc làm chuyện đó, khiến con cảm thấy buồn ngủ kinh khủng, tối nào cũng ngủ mê mệt học đươc rất ít. Nhưng con đã cố gắng để thi đỗ đại học, nhưng từ khi vào đại học cuộc sống của con như chưa bao giờ tồi tệ như thế. Con thấy mình gặp rất nhiều những vấn đề tồi tệ về thể chất, tâm lí, cuộc sống của con như đảo lộn hoàn toàn.

Tình trạng hiện tại của con: Đầu con lúc nào cũng xuất hiện ý nghĩ liên tục, hầu như lúc nào cũng nghĩ cả lúc ăn cơm, lúc trước khi ngủ được, lúc ngồi không làm việc gì…và con không dừng nó lại được. Điều đó làm con không thể làm việc gì cho đầy đủ, toàn vẹn được, không sắp xếp nổi thời gian để làm việc, mọi chuyện rối tung lên, khi có rất ít bài tập phải làm con cũng cảm thấy nó quá nhiều mình không thể làm hết, con không tập trung vào học được, trí nhớ giảm nhanh chóng, việc học giảm sút, con phải rất lâu sau mới ngủ được khi đi ngủ, Con lúc nào cũng ngơ ngơ như người ở trên trời ấy, làm mọi việc theo cảm tính , thói quen còn đầu thì lúc nào cũng nghĩ miên man chứ không chú tâm vào việc đang làm. Những suy nghĩ ấy rất lung tung, hỗn loạn, con nghĩ về cách đối xử của 1 ai đó, của con, nghĩ về con người nói chung, về những câu danh ngôn con tình cờ đọc được và phân tích nó…Nhưng rồi con nhận ra nó chẳng đi dến đâu cả, thật vô ích,nhiều khi nghĩ dồn dập qua con cảm thấy đầu mình không chịu nổi, như muốn vỡ ra, đến mức có lúc con chỉ muốn chết đi để không phải chịu cảm giác này nhưng con không ngăn nó lại được. Có những lúc đầu con lại không nghĩ gì cả, cứ ngồi ngẩn người ra kệ mọi chuyện trôi đi như không việc gì liên quan đến mình cả. Con thấy mình thật ích kỉ. Con còn thấy mọi chuyện hàng ngày xảy ra quá nhanh(mặc dù vẫn như mọi khi) con bị quá tải không phân tích để hiểu được hết, nhiều câu mọi người nói con không thể hiểu ý họ là gì nếu như họ không nói chậm và rõ rãng. Điều gây khó chịu rất nhiều là đầu và cả người giật( nhưng chủ yếu vẫn là đầu giật mạnh) như lúc làm chuyện đó, làm con thấy lúc nào đầu cũng tê, căng thẳng, lo lắng, bồn chồn mà không biết lo cái gì. Con sợ phải tiếp xúc với người khác, làm gì đó trước mặt họ, sợ hành động của mình ngớ ngẩn, sợ bị mắng, sợ người khác không hài lòng, sợ bị gọi lên bảng, sợ cái xe đạp bị hỏng …vì khi đó con không biết sẽ giải quyết việc đó thế nào cả.Việc nói chuyện với ai đó lạ, tự mình đi làm vé xe buýt, tự mình tìm đường đi học,…là cả một vấn đề rất lớn, rất khó khăn, và thậm chí có việc còn không dám, không thể làm. Điều này làm con cảm thấy cuộc sống của mình thật kinh khủng, khó khăn, đầy rắc rôi, rất nhiều lúc con không dám đối mặt với nó mà chỉ muốn trốn đi, thậm chí biến mất. Điều mà con cảm thấy tốt và thoải mái nhất là mỗi tuần được về nhà mình không phải đối diện với cuộc sống đó, khi không được về nhà con muốn chùm chăn thật kín và không chui ra nữa hoặc cố gắng ngủ và mong là không dậy nữa để không phải đối mặt với nó. Con không có hứng thú làm việc gì cả, mọi việc cứ kệ nó trôi đi trừ khi việc đó là bắt buộc phải làm, thậm chí có nhiều lúc nghĩ đến cái chết như một sự giải thoát nhanh nhất, thoải mái nhất. Con không cho bố mẹ biết về tình trạng này vì con không dám nói là con thủ dâm. Bố mẹ con chắc sẽ rất thất vọng vì họ đặt quá nhiều hi vọng vào con, con không muốn bố mẹ con thất vọng hay buồn vì mình. Con thấy hối hận và thấy mình sống thật ích kỉ khi không quan tâm đến mọi người xung quanh, con cảm thấy rất cô đơn vì không ai hiểu và thông cảm cho con mà chỉ thấy thái độ của con kì cục và không chấp nhận được. Nhưng con không hề trách họ, lỗi là tại con.

🈶[#TKBGcfs241](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs241?source=feed_text&story_id=1942582449317496) [17/10/2017 15:54:11]

Chào mọi người! Con năm nay 23 tuổi. Là nữ. Đã rất nhiều lần con muốn buông bỏ dâm dục, tu tâm sửa tính.. Nhưng sau một thời gian đâu lại vào đấy. Con lại xem những truyện, những film sex. Mỗi lần xem xong, con lại thấy ghê tởm bản thân mình, lại muốn phá bỏ hết mọi thứ xung quanh. Con đã đọc về tác hại của dâm dục. Con đã hiểu tại sao mới còn khá trẻ mà cuộc sống của tôi luôn luôn gặp những rắc rối, gặp chuyện không hay, xui xẻo, thi cử hụt, công việc không như ý, đau khổ trong tình yêu.. Mặc dù được nhận xét là thông minh, là ưa nhìn, xinh xắn. Nhưng mỗi lần ở nhà một mình, chán không có gì làm hoặc bỗng lướt web thấy một vài hình ảnh khêu gợi là con lại không kìm chế được mình, lại bắt đầu.. lại hối lỗi,.. Con nghĩ có lẽ con phải bỏ cuộc thôi.. Con không thể kiểm soát được mình.. Cứ mỗi lần như vậy, như có điều gì đó thôi thúc con làm theo một cách điên dại.. và con lại thủ dâm.. Con đã tự hứa bao lần, vẫn là "ngựa quen đường cũ". Con phải làm sao? Cuộc đời con sẽ đi về đâu đây?????

🈶[#TKBGcfs239](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs239?source=feed_text&story_id=1941501186092289) [11/10/2017 19:42:32]

Tôi tên là anh tuấn tôi cảm thấy cuộc sống không lối thoát từ khi nhiễm phải thói quen thủ dâm này. Chắc do nghiệp quả báo tà dâm của tôi từ kiếp trước , ngay từ hồi bé tôi đã có ham muốn từ khi học cấp 1 nghĩ đến chuyện tình dục mà không biết đó là sai trái thời gian trôi đi chuyện gì đen cũng đã đến vao mot ngày nghỉ hè năm lớp 9 tôi vô tình biết thủ dâm và theo thói quen tôi tiếp tục thói quen đó với tần suất ngày càng lớn mạnh ngày nào cũng 2 3 lần cho đến năm cấp 3 cũng thường xuyên vào quán nét cùng bạn bè xem phim đồi trụy ham muốn ngày càng tăng. Tôi nhận thấy xấu hổ với bản thân khi đứng trước bạn bè mất tự tin lúc đo người tôi gầy lam lop 12 rồi mà có 42 kg tôi cảm thấy sức khỏe sa sút quá nhiều tay tôi cũng ko có sức mạnh gì cả rất yếu tôi đa cai thủ dâm nhưng ko thành hết thành công hết lần này đến lần khác đều thất bại vi ham muốn tôi quá lớn rồi học xong cấp 3 tôi có lệnh nhập ngũ lúc đi khám tôi rat run sợ vi thủ dâm nhiều mà tôi lo sợ tâm lý sợ khám ko được vì sinh lý yếu nhưng do khám qua loa nên tôi chót lọt vào nhập ngũ từ khi vào nhập ngũ tôi chỉ thủ dâm đúng 1 lần nhưng khi xuất ngũ cũng là lúc smartphone ra đời tôi lai dính vào phim đen va tôi lại tiếp tục thủ dâm cho đến bây giờ khi mà tôi 25 tuổi mà vẫn chưa dứt được tôi sợ vô sinh lắm tôi bi bạn bè rủ dê đi mat xa ko lành mạnh nữa. Sức khỏe tôi giờ yếu đi rất nhiều ko còn cương cứng như xưa tự ý chữa bệnh khiến gia đình lo lắng giờ tôi không biết phải làm sao . Tôi bị quả báo bị chậm hiểu trí nhớ suy giảm quá nhiều nói trước quên sau đường đi không nhớ gì tôi biết tác hại vậy mà không thể nào bỏ được phim đen và thủ dâm du đã the trong lòng sẽ bỏ ma không bỏ được mỗi lần xem phim va thủ dâm xong tôi lai day dứt hối hận giá như tôi chưa từng làm. Tôi đa sai đa tà dâm thủ dâm. Con xin lỗi bố mẹ xin lỗi anh chị em moi người cho tôi lời khuyên thọ khang bảo giám hãy giúp lấy tôi tôi thật sự hối hận rồi bồ tát cứu con adi đà phật

Xin chào mọi người , con là nam năm nay 22 t con có thủ dâm từ lúc dậy thì từ khi coi trang này con đang tập bỏ dần . con đang mắc một căn bệnh quái đản . căn bệnh đó là rối loạn lo âu ám ảnh sợ xã hội . lúc nào trong người cũng sợ hãi khó chịu . ko biết có phải do thủ dâm hay ko nhưng con nhớ lúc còn rất nhỏ chưa biết gì đã rụt rè sợ sệt rồi. Và con cũng bỏ thủ dâm đc 2 tháng những vẫn chưa có tiến triển gì cả . xin mọi người ai biết cách điều trị hãy giúp con với . chứ con tuyệt vọng quá nghĩ quẩn hoài . con xin biết ơn tận cùng ạ

🈶[#TKBGcfs237](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs237?source=feed_text&story_id=1940818999493841) [09/10/2017 14:36:54]

Kính chào admin và tất cả mọi người ạ. Con xin được viết về câu chuyện của con như một lời sám hối và sách tấn chân thành đến mọi người ạ.

Cách đây 4 năm trước, con là một cô gái rất ngây thơ hồn nhiên của lứa tuổi học trò. Tuy nhiên, vì từ khi con còn nhỏ, ba mẹ con thường mải mưu sinh kiếm tiền, lại thường cãi vã oán trách nhau nên sâu thẳm trong con hay cảm thấy buồn, cô đơn… Thế rồi, con cũng sớm biết yêu. Tâm con lúc đó rất trong sáng, yêu rất ngây ngô, không nghĩ gì ngoài đi chơi vui vẻ với nhau. Người bạn trai đó tuổi đời lớn hơn con. Khi hai người yêu nhau một thời gian, người ấy rủ con đến nhà và dẫn dắt con làm quen với những hành vi yêu đương. Ban đầu con rất sợ và khóc nhưng trải qua một thời gian cứ tiếp diễn như vậy con cũng thuận theo việc đó. Nhưng may mắn là con vẫn giữ được chưa đến mức ăn trái cấm, vì tuy con có thích chuyện đó nhưng lại quá sợ hãi một ngày không giữ được nhỡ sẽ mang bầu khi còn là học sinh thì sẽ ra sao đây? Ba mẹ mình sẽ sống sao đây??? nghĩ như vậy nên cuối cùng con đã quyết tâm dứt bỏ người đó, để lòng thanh thản và tập trung hết tinh thần vào cho kỳ thi đại học.

Và con đỗ đại học. Lên đại học, chuyển đến một thành phố ồn ã, xa lạ, con sống trọ một mình, chính trong khoảng thời gian này con cảm thấy cô đơn và nhớ nhà. Con cũng nhớ lại những lúc yêu đương ngày trước, càng nghĩ trong người càng bồn chồn mà không biết phải làm sao. Đúng như người xưa nói “Nhàn cư vi bất thiện”, lúc đó lại có máy tính, internet trong phòng riêng, ma xui qủy khiến thôi thúc con lên mạng xem những phim ảnh đen, rồi từ từ cứ thế lún sâu vào nó con tự thỏa dục cho mình, do ở một mình con càng dễ chìm đắm rồi trở thành con nghiện thủ dâm thật nhơ nhớp! Lần này thì con đã tự hại mình rồi! Giờ nghĩ lại, con thấy đúng là nghiệp dâm dục của con từ vô lượng kiếp rất sâu dày, chứ không phải tại người bạn trai cũ hay bất cứ điều gì, mà chính là nghiệp của con chiêu cảm ra, đến thời điểm này thì nghiệp dâm bùng phát ra thật kinh khủng. Khi ham muốn con không làm chủ được, đến nỗi trong phòng con có thờ Phật, nhưng khi tâm tham dục nổi lên con lấy tấm rèm che nơi thờ lại rồi tự thỏa dục, sau mỗi lúc đó con vô cùng đau khổ và cảm thấy tội lỗi trước Phật…. nhưng không dừng lại được. Thiết nghĩ, cũng do hồi đó con chưa đủ phước duyên biết đến sách Thọ Khang Bảo Giám, hay những cộng đồng mạng thế này, nên con chưa thực sự thấu hiểu thủ dâm là tà dâm và thủ dâm có những tác hại khôn lường ra sao. Tuy nhiên, tự tâm mình lúc ấy đã tự biết việc này rất đáng xấu hổ, rất nhơ bẩn rồi…mà ko sao bỏ được. Trải qua 2 năm như vậy… Và hậu quả về sau con phải tự chuốc lấy thật bi đát con xin kể một số như:

- Các đường nét trên gương mặt xinh xắn hồng hào thưở trước biến đổi trở nên xấu ác, sạm đen; thân hình gầy khô mất đi nét mềm mại, duyên dáng của con gái.

- Sức nhớ suy giảm, học hành biếng trễ, tinh thần hay bị hôn trầm. Ban đêm mất ngủ, sáng thì rất khó khăn thức dậy ra khỏi giường, hoặc tuy đã thức dậy nhưng đầu óc vẫn u tối, nặng trĩu.

- Đau đầu, đau xương vai và cổ gáy, đặc biệt rất đau sau lưng và có những lúc đau thận. Chân tay lạnh kể cả mùa hè. Làm chút gì là hoa mắt chóng mặt.

- Miệng hôi, giọng nói hụt hơi, yếu ớt.

- Tính cách trở nên càng nhút nhát, u uất, sợ đám đông, ngại giao tiếp, nói chuyện không dám nhìn thẳng vào mắt người đối diện.

- Hay giật mình, đêm nằm mơ nhiều ác mộng, có một thời gian thường mơ thấy ma quỷ và giữa đêm giật mình tỉnh dậy rất hoảng sợ.

- Ngày xưa nhiều người yêu quý bao nhiêu thì sau con tự cảm nhận đa số mọi người thường nhìn mình bằng con mắt không mấy thiện cảm, và không muốn thân cận, kết giao.

- Gia đạo ngày càng đi xuống, những người trong gia đình càng sân hận, gây gổ với nhau.

- Trong tâm thường tự nghĩ là mình hèn kém, dơ bẩn nên rất mặc cảm tội lỗi, tự ti không có tự tin vươn đến những điều tốt đẹp và không dám đến gần những người tốt….

Nói chung con bị dày vò, đau khổ một thời gian dài cả về thể chất, tinh thần, và các mặt trong cuộc sống… Cho đến 1 năm trở lại đây con bắt đầu biết về tác hại của thủ dâm, đáng sợ nhất là biết về quỷ hút tinh, con thấy quả thật lời người xưa dạy không sai, mọi sự tai hại đều ứng nghiệm trên con và con quyết tâm sám hối, giữ giới dâm. Hàng ngày con kiên trì tụng kinh Địa Tạng, lạy Chiêm Sát sám hối, ăn chay, phóng sanh mỗi tuần, và niệm Phật hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh đều vãng sinh Tây Phương Cực Lạc. Qua thực hành, con nhận thấy lạy Chiêm Sát quả thật có ích lợi rất lớn trong việc trừ khử tâm dâm và hồi phục sức khỏe. Và ngày nay cuộc sống của con cũng đang sáng lạn lên: Sức khỏe và thần sắc chuyển tốt, tư duy nhanh hơn, nói và làm việc có sức hơn, ác mộng đã giảm gần như hết, gia đình cũng đang ổn định dần, con gặp thêm nhiều bạn lành và vị thầy tốt trong đạo để con được thân cận học hỏi v.v… Ý nghĩa nhất là tâm con tìm lại được sự trong lành, thanh thoát ngày nào! Tâm con đã an hơn. Con vui lắm! Cũng nhờ Phật Pháp, nhờ lời dạy của người xưa mà con mới được như ngày hôm nay. Tuy sự chuyển biến của con còn chậm chạp nhưng con tin với lòng chí thành sám hối, bền bỉ đoạn ác tu thiện thì con sẽ tiến bộ thêm nữa mỗi ngày.

Và con xin nguyện cầu những bạn thanh thiếu niên nào cũng như con-những người đã hay đang rơi vào hố sâu tuyệt vọng, thống khổ của dâm dục sẽ đều được ánh sáng Phật Pháp soi rọi và nâng đỡ. Con cũng có đôi điều nhắn nhủ đến các bạn trẻ: Các bạn ơi, mình đồng cảm và thương yêu các bạn nhiều lắm! Với bạn nào đã chiến thắng được tà dâm, dù là nam hay nữ mình cực kỳ khâm phục! Vì thật sự bạn đã làm được điều khó làm, nhẫn được điều khó nhẫn! :). Còn với những bạn chưa hay sắp làm được, mình chúc bạn sẽ phấn chấn tinh thần, quyết chí đoạn bằng được nó nhé! Để chúng mình cùng tìm lại sự trong lành, tươi sáng vốn có ở trong chính mình mà bao lâu nay bị vùi lấp mất. Mình từng nghe một vị thầy chia sẻ là: đóa sen lớn lên và nở từ bùn nhơ, chứ sen không mọc trên kim cương, đá quý. Chúng ta cũng như vậy, có đi qua bóng tối, trải nghiệm khổ đau rồi chúng ta mới thực sự nhận ra được hạnh phúc chân thật là gì và vươn lên trở nên thánh thiện. Chính vì vậy, mình tin các bạn và mình chỉ cần có lòng quyết tâm đủ lớn, niềm tin đủ sâu vào chính mình, vào Phật Pháp, là chúng mình sẽ vượt qua được cạm bẫy dâm dục này! Và dù cho quá khứ các bạn có sai lầm thế nào đi nữa, thì đó cũng chỉ là quá khứ giúp ta trưởng thành và làm lại tốt hơn thôi, mỗi người chúng ta vẫn luôn là những đóa sen thanh khiết thánh thiện cho đời, các bạn nhé!

🈶[#TKBGcfs236](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs236?source=feed_text&story_id=1939372679638473) [08/10/2017 02:06:03]

Kính thưa các bạn. Tới đây tôi muốn tự thú một tội lỗi của tôi. Vì tôi u mê nên đã tự thoả dục. Hôm nay tôi lại tiếp diễn và tôi cảm thấy vô cùng ân hận. Rồi tôi nghe được về thọ khang bảo giám và video về tội ác dâm dục của chùa Hoằng Pháp. Tôi thấy mình cần phải sám hối mãnh liệt. Tại đây trước mọi người và Phật tiền, tôi xin được thề và đoạn trừ tà dâm và các hành động tà dâm, và tôi sẽ cố gắng hành thiện khuyên bảo mọi người xa lánh tà dâm. Tà dâm chỉ làm con người ngu muội, tổn phước. Mong các bạn đều ý thức được điều này. A di đà phật. Nam mô quan thế âm bồ tát.

Kính thưa các vị Phật hiện tại, quá khứ , vị lai. Con tên là NDQ con xin chân thành xám hối về tội tà dâm của mình. Vì buồn rầu chuyện tình cảm nên con đã sa lầy vào tội tà dâm. Không làm chủ được mình, con lại vào xem những phim sắc tình rồi thủ dâm thật đáng chê trách. Thủ dâm làm thần kinh , tinh thần , cơ thể con suy nhược, tình duyên lận đận. Mong quý chư phật cho con xin sám hối thề không bao giờ động tới tà dâm từ trong ý nghĩ. Các bạn hãy theo tôi đọc thọ khang bảo giám và niệm phật hiệu Quán Thế Âm bồ tát. Nam mô Quan thế âm bồ tất

🈶[#TKBGcfs235](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs235?source=feed_text&story_id=1939039819671759) [07/10/2017 21:15:05]

Tôi là nam năm nay 27t tôi thật sự cảm thấy xấu hổ và hổ thẹn chính bản thân mình...từ năm hồi nhỏ tôi cũng có nhiều ý niệm tà dâm tới khi năm 13t ý niệm tà dâm của khởi rất mạnh tôi đã thủ dâm để thỏa mãn cái dục vọng của mình...chắc do tôi gieo nhân tà dâm từ vô lượng kiếp tới giờ nên giờ tôi mới nhận được quả báo này.từ khi đó tôi rất thường xuyên thủ dâm tuân 3\_4 lần mà lúc đó tôi k biết xấu hổ hay hổ thẹn vì hành vi của mình tôi chỉ biết đắm chìm thỏa man duch vọng của mình...cho tới năm 20t tôi có ny cũng vì dục vọng tôi đã quan hệ trước hôn nhân và hậu quả tôi đã cùng bạn gái phá thai hai lần mà còn không biết quay đầu tôi đã phạm hết sai lầm này đến sai lầm khác tôi thật ngu si vô minh khiến tôi chịu quả báo địa ngục hàng vạn năm mãi mãi không thoát đươc mà vẫn chưa quay đầu thức tỉnh. ..sau nhiều năm tôi thủ dâm như vậy khiến sức khỏe tôi yếu hay đau họng cảm sốt liên tục học tập rất yếu thường bị mọi người coi thường trêu chọc rất là tủi thân tôi tốt nghiệp ra trường thì xin được việc nhưng bị mọi người chèn ép và tôi thường làm chậm sai sót nhiều nên bị la mất uy tín so với bạn bè tốt nghiệp tôi là chán nhất...cho đến khi gia đình tôi cha mẹ tôi biết được phật pháp và nghe pháp [...] ...tôi cũng nghe và lúc đó tôi cũng chưa nhận ra sai lầm của mình mấy lúc đó chỉ biết nghiệp sát rất nặng và do học theo lòng từ bi yêu thương chúng sanh của phật tôi phát nguyện ăn chay trường nhưng tâm tà dâm của tôi vẫn khởi lên rất mạnh tôi vẫn không kiểm soát được nó và vẫn thủ dâm hết lần này đến lần khác k dứt được và thật may cũng do phật gia hộ tôi đã nghe được bài ái và dục của 1 vị thầy nọ, cũng định hình được sự nguy hiểm của tà dâm của ái dục tôi dõng mãnh phát nguyện k tà dâm nữa học nhiều phương pháp như khí công hay thường niêm danh hiệu bồ tát quan thế âm dể diệt trừ niêm dâm mỗi khi khởi nhưng tôi cũng k thể chiến thắng được tôi cảm thấy bất lực mỗi khi tôi thực hiện hành vi tà dâm xong tôi thường xám hối trước phật và phát nguyên từ bỏ nhưng hết lần này lần khác cũng y như vậy...k biết vì sao...nhưng cho đến một ngày tôi biết được các video của thọ khang bảo giám tôi mới thực sự bừng tỉnh như sống lại chưa bao giờ tôi lại có quyết tâm lớn đến như vậy...tôi cảm nhân được thấy thật an lạc hp của sự vô dục tôi đang thực hiện được trên tiến trình từ bỏ diệt dục và giờ sức khỏe tôi đã tốt hơn cv cũng ồn định và k còn bị mọi người chễ diễu hay coi thường như xưa nữa tôi cảm thấy thật nhiệm màu ...tối biết quá trình chiến đấu với dâm dục còn dài là cả cuộc đời nên hãy giữ quyết tâm thật vững dù có bất cứ điều gì cám dỗ gì cũng không được phạm giới nữa.....mong mọi ngươi đọc và cảm nhân được sự nguy hiểm của tà dâm mà diệt trừ nó...

🈶[#TKBGcfs234](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs234?source=feed_text&story_id=1938237783085296) [06/10/2017 23:57:28]

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT \_()\_
MONG MỌI NGƯỜI HÃY GIÚP ĐỠ CON \_()\_

Hôm nay con lấy hết can đảm để viết confession này mong được sám hối hết ác nghiệp tà dâm con đã phạm phải! Con là nữ năm nay 17 tuổi, từ bé con đã bị nhiễm những thứ dơ uế này! Nhưng khi đó bé vẫn còn vô tư con cũng không để ý nhiều. Từ khi lên cấp 2 được tiếp xúc nhiều hơn với các bạn nam con có nảy sinh tình cảm với các bạn, thậm chí có 1 khoảng thời gian con còn cảm mến chính anh họ của mình! Và rồi con đã biết thất tình là gì. Gia đình con từ trước đến nay thường xuyên cãi cọ gây gổ, nhà cửa không mấy khi yên! Sau này khi biết đên Phật pháp con hiểu đc đây là oan gia đời trc gặp nhau! Bố con khi đó cũng ko chung thủy ra ngoài tìm nguồn vui khác. Đâm ra khoảng thời gian đó con buồn bực chán nản khủng khiếp! Và con đã bắt đầu tìm đến những thứ ko sạch sẽ! Từ tranh ảnh, sách truyện nhảm nhí, phim đen... con đã bị tiêm nhiễm vào đầu những thứ dơ uế kinh tởm và rồi con đã biết ... thủ dâm! Từ 1 đứa hoạt bát nhanh nhẹn trông có chút ưa nhìn học hành cx khá mà giờ đây trông đen nhèm xấu xí da nhăn 2 mắt thâm quầng học hành sa sút chậm hiểu mau quên sức khỏe kém đi trầm trọng hơi 1 tý là ốm yếu xoang mũi nghẹt mũi chảy nước mũi rắt nhiều, mỗi khi ho hắng là hay bị tức ngực khó thở, sức chịu đựng rất kém chạy đc 1 đoạn là thở ko ra hơi!! Nói chung là bệnh tật đầy mình! Tâm lý hay vui buồn thất thường bồn chồn ko yên, ngại giao tiếp hay lo lắng sợ sệt, hay bị la mắng, mọi người cx ko thích con, thầy cô cx ko ưa con! May nhờ phúc đức tổ tiên sâu dày con đã biết đến Phật pháp, đc đọc những cuốn sách vô cùng quý giá: Thọ Khang Bảo Giám, Thiếu Niên Bảo Thân, Văn Xương Bảo Huấn, Âm Luật Vô Tình, Báo Ứng Hiện Đời (t/g hạnh đoan) vv...v... cuối cùng sau năm lần bảy lượt con cx đã bỏ đc thủ dâm!

\_()\_ A DI ĐÀ PHẬT\_()\_

Nhưng mà những hậu quả nó để lại cho con thực sự khiến con thấy sợ hãi! Con đã lớp 12 sang năm con sẽ thi đh nếu cứ cái tình trạng đầu óc ì trệ như này con sợ sẽ ko đỗ đh đc! Con là con 1 cũng là tất cả hi vọng của mẹ! Con k muốn bản thân mình như thế này, ko muốn xấu xí, ngu dốt, vô dụng thế này!!! Càng ko muốn mẹ buồn vì con! Con phải làm gì bây giờ? Xin mọi người hãy chỉ cho con 1 ánh sáng! Con thực sự rất sợ rất rất sợ!!!

\_()\_ A DI ĐÀ PHẬT \_()\_

Con xin được sám hối hết tất cả những ác nghiệp của con! Mong tất cả những bạn trẻ nhất là các bạn nữ đừng như con để rồi thông minh xinh đẹp đều mất hết sạch!

MONG MỌI NGƯỜI CHỈ CHO CON 1 ÁNH SÁNG \_()\_

🈶[#TKBGcfs233](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs233?source=feed_text&story_id=1937750029800738) [06/10/2017 2:01:08]

Kính chào quý trang cùng tất cả mọi người, con là nam năm nay con 23 tuổi. Con đã thủ dâm từ khi con học lớp 7. Con không hề hay biết đó là thủ dâm và tác hại của nó. Con đã và đang đắm chìm trong vũng bùn tà dâm trong suốt 10 năm qua.

Chuyện ko có gì đáng nói cho đến khi bắt đầu con vào lớp 10, cũng là lúc bắt đầu dạy thì. Tần suất thủ dâm của con ngày càng tăng ngày 3-4/ lần. Hậu quả là, từ 1 học sinh tiên tiến suất sắc con trở thành 1 học sinh kém, sức khỏe sa sút mệt mỏi, đầu óc trống rỗng, không có định hướng tương lai, cả ngày không suy nghĩ gì ngoài chuyện tà dâm. Đến nay, khi sắp bước qua ngưỡng cửa đại học ra ngoài xã hội mà con vẫn chưa dứt được tà dâm. Ngày ngày lên mạng xem phim khiêu dâm. Tải lưu trữ phim vào máy tính. Mỗi khi ở một mình, đầu óc con chỉ nghĩ đến tà dâm ko hề nghĩ đến chuyện học hành hay gì khác. Mấy tháng trước con đã đọc được Thọ Khang Bảo Giám biết hậu quả quả báo nhãn tiền khi thủ dâm quá nhiều và quyết tâm từ bỏ. Nhưng đầu óc vẫn u mê tăm tối ko dứt được.

Những khi tĩnh tâm có những lúc con rất ăn năn muốn dứt, vậy mà khi tà dâm nổi lên con không thể chế ngự nó, để rồi mỗi khi TD xong vô cùng hối hận day dứt trách bản thân quá ngu dốt, quá bất hiếu với cha mẹ.Nhưng sau đó đâu lại vào đấy không thể bước ra khỏi vũng lầy nhơ nhớp tà dâm.

Nay con đăng lên trang này để cho toàn thẻ mọi người thấy quả báo dâm dật do chính con trải qua, cảnh tỉnh ai mới sa chân vào biết đường hối cải,đừng để như con vướng vào tà dâm không còn lối thoát, khiến tương lai đầy đen tối.Giá như ngày ấy con ko vướng vào thủ dâm thì tương lai giờ đây đã khác... Con đăng bài lên mong có người có thể chỉ cách cho con thoát khỏi bệnh nghiện thủ dâm lâu năm của mình...

Nguyện chí thành sám hối tội thủ dâm tà dâm từ trước đến nay của con. Tất cả những tội lỗi nhơ nhớp đó nay đã chí thành sám hối, nguyện được tiêu trừ, dứt sạch hết thảy...

Cảm ơn tất cả mọi người đã đọc bài của con!!! A Di Đà Phật!

🈶[#TKBGcfs231](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs231?source=feed_text&story_id=1937582116484196) [04/10/2017 20:27:08]

Nam mô a di đà phật

Con là nữ năm nay 18 tuổi . Con đã bắt đầu biết thủ dâm từ lúc còn rất nhỏ , khi đó con mới tầm 7 tuổi tính đến nay đã hơn 10 năm . Con thực sự là đứa con gái có tâm dâm rất nặng . Từ nhỏ con đã có ý thích đọc những truyện tiểu thuyết của người lớn có những nội dung không lành mạnh. Và đặc biệt thích ở 1 mình và tự thỏa dục , con đã từng cố gắng từ bỏ rất nhiều nhưng đều vô ích , được 1 thời gian thì lại phạm phải . Việc thủ dâm vẫn tiếp tục cho đến khi con biết đc phật pháp , lúc đó con như người ở dưới hầm tối thấy được ánh sáng tìm ra lối thoát vậy . Hạnh phúc vô cùng... Nhưng vì con vô minh , ngu si vẫn tiếp tục phạm lỗi . Chắc do nghiệp của con quá nặng nên đã chiêu cảm nhiều loại quỷ hấp tinh , bao vây, xúi giục con tiếp tục đi con đường sai trái .

Nhìn lại khoảng thời gian 10 năm qua : gia đình con luôn luôn bất hòa , không lúc nào là k có những tiếng cãi vã . Trước đây còn từng có ngoại hình ưa nhìn và có học lực khá tốt nhưng do con thủ dâm quá nhiều đã khiến khuân mặt trở lên xấu xí , thô kệch như đàn ông .còn học hành thì sa sút , chậm hiểu nhanh quên nên bị xếp vào hạng yếu kém của lớp .Tinh thần thì lúc nào cũng trong tình trạng uể oải , mệt mỏi như người thiếu ngủ vậy . Đầu óc thì mơ mơ màng màng , k tập trung khiến cho con làm việc gì cũng chậm chạp, lề mề. Mọi người xung quanh thì luôn chê cười , trách mắng con .....Và con còn bị mắc bệnh sợ đám đông đi đâu cũng thích ở 1 mình , gặp người lạ thì sợ sệt , rất ngại tiếp xúc . Cũng vì lí do đó nên con thường cô đơn và rất ít bạn bè ...Mấy năm gần đây con bị các bệnh liên quan về tai , mũi , họng và thường xuyên bị khó thở tức ngực chữa chạy mãi mà cũng k khỏi . Thực sự đau khổ vô cùng ..!!

Các bạn ơi !!! Nhũng ai còn mắc phải thói xấu thì hãy cố gắng từ bỏ sớm đi nhé , nếu k quả báo về sau sẽ đau khổ lắm đó các bạn ạk .

Con xin phát lồ xám hối những nghiệp ác mà con đã gây tạo trong quá khứ . Và cầu mong những ai đang phạm phải ác nghiệp này sẽ cố gắng từ bỏ , biết nương về nẻo thiện để có cuộc sống hạnh phúc hơn
Nam mô a di đà phật

🈶[#TKBGcfs230](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs230?source=feed_text&story_id=1937576993151375) [03/10/2017 11:03:56]

[http://quanambotatvn.com/gai-13-tuoi-mat-lo-loet-luc-nhuc-g…](http://quanambotatvn.com/gai-13-tuoi-mat-lo-loet-luc-nhuc-gioi-bo-tron-chui-lui-trong-nha-nhung-su-khong-kinh-khung-nhu-vay.html)

ad ơi xin chia sẽ hình ảnh này để những người tâm dâm vừa khởi lên được diệt trừ

Mình cũng có chút chuyện thổ lộ mình bị tật xấu thủ dâm từ hồi rất bé đến giờ 20 tuổi rồi mà tật xấu vẫn chưa dứt, tuy mình vừa biết Phật Pháp gần đây nhưng mà khắc phục tật xấu đó được một tuần là mình tái phạm lại, mỗi lần thủ dâm xong mình rất hối hận nhiều lúc chán ghét thân này muốn vứt bỏ làm lợi ích cho Phật Pháp nhưng đó chỉ là ý nghĩ để an ủi biện minh cho bản thân chưa nghiêm túc đối diện và thệ nguyện dứt trừ tà dâm... giờ mình đang cố gắng sám hối xin chư Phật , Bồ Tát gia hộ đệ tử sớm ngày diệt trừ tật xấu phước huệ thêm tăng và cũng xin chư vị đồng tu những người bị nhiễm thói thủ dâm cầu mong sớm được dứt trừ ( Vạn ác dâm đứng đầu cho dù hướng ngoại làm thiện mà tật xấu thủ dâm bản thân không dứt thì phước cũng dần tiêu tan )

Nam Mô A Di Đà Phật

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát

🈶[#TKBGcfs229](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs229?source=feed_text&story_id=1937573136485094) [01/10/2017 12:23:50]

Mình cứ nghĩ gặp được tkbg. Là mình sẽ bỏ được thủ dâm, nhưng từng ấy là chưa đủ quật được tà dâm trong tôi, không xem sẽx, không xem ảnh hở hang, ngày nào cũng cầu nguyện bồ tác, cố làm việc thật nhiều, nhưng vẫn chả thể đánh bại được nó. Có lẽ tôi xin đầu hàng số phận vậy. Cảm ơn tất cả mọi người cả ơn thọ khang bảo giám, đã cho tôi biết tác hại của nó, tôi đành phải sống chung với nó vậy chứ không làm , tôi như người điên vậy. Khó chịu vô bờ, vô hạn.

🈶[#TKBGcfs228](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs228?source=feed_text&story_id=1937329223176152) [30/09/2017 21:58:44]

Mik tên là Tuấn anh mik biết thủ dâm hồi lơp 7 mik ms đầu mik cảm thấy khoái lắm nhưg càng về sau mik lại thấy trí nhớ mik giảm sút người mêt mỏi mik cả thấy thất vọng và chán cuộc sống này lắm mik đã cố gắg bỏ nhưg ko bỏ đc dù đã cố gắg hết sức ròi môt ngày mik biết đến Thọ Khang Bảo Giám lúc đó mik rất sợ khi biết tác hại của thủ dâm nay mik đg dần dần bỏ mik mong các bn đừng pham vào tội này nhé nếu có thời gian hãy nên niêm phât .

🈶[#TKBGcfs227](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs227?source=feed_text&story_id=1936835156558892) [30/09/2017 2:21:42]

T đã mắc thói thủ dâm từ rất nhỏ,4-5 tuổi do xem phim truyền hình đã có ý niệm chẳng lành. Việc thủ dâm theo sau đó chẳng lâu. ban đầu chỉ có 1 ít cảm giác, nhưng dần dần, càng ngày thì ý niệm càng mạnh, tới khi có tinh dịch, gần như ngày nào t cũng phạm thủ dâm ( năm lớp 8,9). việc phạm thủ dâm cứ diễn ra liên tục cho tới 1 tháng trước đây thì t chính thức phát nguyện giới dâm. Nhìn lại mới thấy, trước đây t và phụ mẫu luôn bất hòa, những việc tốt thì chẳng tới, những việc xấu thì có thừa, tâm trạng luôn ủ rũ, mệt mỏi, buồn bã và thiếu tinh thần. 1 vài năm gần đây,trong nhà có máy tính, internet, t thủ dâm ở trong nhà, có cả hình tượng phật bồ tát,ban thờ ở trong phòng,vậy mà do dâm tâm quá nặng nên t phớt lờ, vẫn pham thủ dâm, thời gian xem web đen kích thích thì kéo dài vô cùng. thật nhục nhã làm sao. T tự ý thức rằng có lực lượng mắt không nhìn thấy ở gần xui khiến, làm hại. Ví dụ,không nói đến lúc đang thủ dâm, cứ đêm đi ngủ tôi thấy sợ hãi hoang mang, cảm giác sinh khí từ trên đỉnh đầu cứ tự nhiên thoát ra ngoài. vì sao t biết là sinh khí ? vì nó càng thoát, t càng mệt mỏi, đầu óc càng ngu si, tăm tối. Nằm ngủ luôn có cảm giác có người nằm cạnh, sợ hãi vô cùng. Lúc ban đầu t có nghi ngờ, nhưng sau khi đọc bài về hấp tinh quỷ thì liền chính thức xác nhận, sợ hãi vô cùng mà đoạn tuyệt tà dâm. Hiện nay đã được hơn 1 tháng, tuy sinh khí đã hồi phục nhiều, nhưng lực lượng mắt không nhìn thấy khi vẫn chẳng chịu buông tha. họ vẫn liên tục xúi giục, cách này hay cách khác. Ví dụ, đó là qua lời nói của những người bạn phạm tà dâm nặng như t, qua internet, qua giấc mơ.Ngoài ra, có thể do trước đây bị tổn thương nặng,tâm vẫn còn chưa thực sự đoạn tuyệt nên hiện tại hiện tượng bị rút mất sinh khí vẫn còn tiếp diễn. Hiện tượng thế nào, sao tôi biết ? xin nói luôn triệu chứng của bản thân cho các bạn biết, để tự phản tỉnh: đêm ngủ mà tự nhiên tỉnh dậy 1 cách kì lạ, khi tỉnh dậy đầu óc đờ đẫn, mờ mệt, nặng nề, môi khô, ruột gan nóng bức. Cẩn thận đấy! Nhớ lúc còn phạm thủ dâm, t đã nhiều hơn 1 lần nằm mơ thấy mình đang ở địa ngục,1 lần trong đó thấy mình bị chặt cụt cánh tay. Có lần nằm mơ thấy rõ 2 người phụ nữ áo trắng dẫn dắt,thao túng cho hành vi thủ dâm của mình, giống như người lớn dẫn con nít vậy. Tuy đã phát tâm bỏ, t có niệm Phật và phát tâm trừ bỏ tà dâm, thủ dâm. Nhưng do tập khí xấu lâu đời của kẻ phàm phu, chẳng biết chắc được, có tái phạm hay không, nên tiện đây, cũng xin phát nguyện, mong mỏi được mọi người làm chứng: từ nay đến vĩnh viễn tuyệt giao với lũ dâm quỷ. nguyện giữ giới dâm.

Do nửa đêm, gặp giấc mơ kinh hãi, tinh thần suy nhược, nên lời nói trong cfs, có chỗ nào khiến mọi người khó hiểu, lủng củng thì xin được lượng thứ. Ngoài ra, xin tha thiết mong mỏi những ai có duyên, đọc được bài này chớ có khinh thường, cho rằng đây là những lời phóng đại, nói láo, hoặc lời của kẻ hoang tưởng chẳng đáng bận tâm, được vậy, t vô cùng tri ân. Mong được các bạn, các anh, chị, cô chú giúp đỡ, chỉ điểm cho những phương pháp hay để có thể dứt trừ lòng dâm dục.

Một cây làm chẳng nên non, mong mọi người đoàn kết, một lòng dứt bỏ tà dâm nói chung, thủ dâm nói riêng, để tất cả cùng được lợi ích.

🈶[#TKBGcfs226](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs226?source=feed_text&story_id=1936833423225732) [28/09/2017 12:53:58]

Xin chào tất cả mọi người, em là nam, 21t, em đã từng phạm phải nghiệp tà dâm, em đã từng bỏ rất nhiều lần nhưng đều vô ích, bỏ một thời gian rồi lại phạm phải, nên em hiểu được sự khổ sở của rất nhiều người muốn bỏ mà bỏ không được. Rất may cho cuộc đời em là em gặp được phật pháp, phật cho em biết rất nhiều điều về cuộc đời này, em gặp được những người học phật rất tinh tấn họ dạy cho em được nhiều thứ, vì thế em nhận ra được một điều rằng, tất cả mọi điều xấu xa, kểu cả việc thủ dâm cũng từ tâm mà ra, tâm khởi, dẫn đến hành đồng, vì vậy muốn bỏ được thì phải làm cho tâm lắng xuống, làm sao cho tâm lắng xuống, để tâm lắng xuống chúng ta phải hiệu được cặn kẽ luật nhân-quả, luật nhân quả là luật của trời đất không ai có thể thoát khỏi, đâu phải ngẫu nhiên mà 49 năm thuyết pháp, phật chỉ xoay quanh 2 từ này, chỉ khi hiểu được luật nhân quả thì chúng ta mới không giám làm, luật pháp có thì chúng ta mới không giám giết người, cướp của hay phạm pháp. Vì vậy điều đầu tiên mà các bạn muốn bỏ thì phải hiểu được về luật nhân quả.Cuộc sống là vậy gieo nhân nào gặt quả đó thôi. Nhưng người nghiện thủ dâm không bỏ được em nghĩ là do điều này, vì bản thân em đã trải qua và kiểm chứng, chắc ở đây cũng có nhiều người đồng tình với em. Bây giờ em xin được giới thiệu một số cuốn sách để mọi người hiểu được luật nhân quả:Cô ba cháo gà, địa ngục du ký, liễu phàm tứ huấn, thập thiện nghiệp đạo, địa ngục biến tướng đồ. Mọi người có thể lên youtube nghe cũng được, miễn sao là mọi người nghe hàng ngày để hiểu được về luật nhân quả. Thường xuyên niệm phật mỗi khi có tạp niệm khởi lên, chỉ cần nghĩ thoáng qua thôi thì chúng ta cũng phải niệm phật để nó lắng xuống, nhỏ mới trị được, chứ đợi nó lớn lên muốn trị thì cũng không được. Một điều nữa là, như em nói luật nhân quả đó, mình giúp đỡ người khác thì mình mới có cơ hội để từ bỏ được, em biết được một nơi, mà tại đây toàn là những người nghiện tà dâm thôi, vì thế chúng ta phải giúp đỡ họ trở lại, không để họ sai lầm nối tiếp sai lầm nữa, họ không sai, vì họ không nhận thấy được tác hại của nó, hoặc là họ nghe những bác sĩ tây y bảo là thủ dâm không có hai. Vì thế họ không có sai, họ không nhận thức xấu về điều đó, vì thế chúng ta phải giúp họ, chúng ta phải giúp họ nhận thấy được tác hại của thủ dâm, em đã vào đây và giúp được rất nhiều người, họ cảm ơn em, họ bảo họ cũng muốn bỏ nhưng bỏ không được, từ khi em giúp đỡ những người đó, em cảm thấy rất vui và bản thân mình cũng không còn khởi tạp niệm nữa, em còn mơ gặp thấy phật nữa, nên mọi người ai muốn tham gia cùng em, thì hãy comment phía dười là:Tôi muốn tham gia, em sẽ inbox để nói rõ hơn, chúng ta hãy cùng chung sức để xã hội này được tốt đẹp hơn, chúng ta hay giúp đỡ họ, như thế chúng ta mới bỏ được, luật nhân quả là thế, có thể chúng ta không giúp được tất cả nhưng chúng ta giúp được người nào hay người đó, 1 mảnh đời con người chứ không ít gì, 1 con người quay trở về với cuộc sống ban đầu của họ. Thôi em viết đến đây thôi, hi vọng được sự ủng hộ của mọi người.Em xin chân thành cảm ơn và chúc mọi người luôn luôn tràn đầy sức khỏe, vui vẻ và gặp nhiều may mắn trong cuộc sống. Nam mô a di đà phật!

🈶[#TKBGcfs225](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs225?source=feed_text&story_id=1936588956583512) [27/09/2017 19:14:38]

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Nam mô A Di Đà Phật

Con là nữ năm nay 29 tuổi. Con xin sám hối về tội thủ dâm và tà dâm của con. Con là một đứa con gái có tâm dâm rất nặng.

[...] Tâm hồn con đã dơ uế từ bé, cơ thể con đã bẩn thỉu từ năm 25 tuổi. Nhưng con vẫn tìm tiểu thuyết diễm tình. Con cứ ở một mình hay buồn bực là chạy trốn trong thế giới nhục dục đó vì rất dễ ngủ sau đó. (Chỉ vì nhục dục mà con đã phạm tà dâm với những người đàn ông khác). Con đến năm lớp 9 đã không cao nữa, ốm, đen, học cấp hai vẫn loại giỏi nhưng lên cấp 3 học kém dần, lên đại học thì suýt chút nữa nghỉ học giữa chừng vì không theo kịp chương trình học. Vì con học không nhớ được gì sau đó. Con bắt đầu bị viêm mũi, viêm họng và đau đầu từ năm lớp 7. Con chỉ muốn chặt đầu xuống và vất đi. Hồi nhỏ uống thuốc trị bệnh họng hầu rất nhiều. Con cũng không có bạn, hay tự cô lập chính mình. Và con hay nhăn nhó, tự ái khi không được như ý muốn. Vì vậy con rất cô độc. Công việc của con khi ra trường cũng khó khăn. Vì con hay nhăn và không chịu nghe lời ai nên hay bị đuổi việc. Đi làm lúc nào cũng cau có và nhìn lỗi đồng nghiệp, chống đối cấp trên. Con hay nguyện sẽ từ bỏ thủ dâm nhưng được một thời gian lại quay lại, đặc biệt con lại bị kích thích khi nhìn thấy phụ nữ lõa thể...

Bây giờ con đi làm lương rất thấp, miệng con bốc mùi thức ăn thối rữa rất ghê. Mặc dù con giữ vệ sinh răng miệng rất kĩ. Con không còn kinh nguyệt được một năm rồi. Nhưng ở vùng kín cứ tiết ra dịch vàng có mùi hôi rất khó chịu. Hiện tại con đang cai thủ dâm. Trước đó, con có sám hối trước Đức Phật rất nhiều. Mỗi lần tưởng dâm lại có hình ảnh đức Phật xuất hiện thì con gạt đi, không cho tâm thức nghĩ về Ngài, để con tưởng dâm. Con lúc nào cũng mệt mỏi, buồn ngủ, đau đầu, thiếu sinh khí (mọi người nói), buồn bã, hôi miệng, lưỡi khô, vùng kín bốc mùi. Hồi trước, khi nguyện từ bỏ thủ dâm thì mỗi lần căng thẳng mệt mỏi con lại phạm. Và con xin lỗi Phật, con phải quay lại với Ma vương đây. Cứ như vậy lặp đi lặp lại. Con còn có cái bệnh hoang tưởng là người đàn ông nào gặp con cũng muốn âu yếm con.

Hiện tại con phát nguyện giữ 5 giới nhưng có giới dâm là con thỉnh thoảng cứ phạm vì ham muốn xuất hiện là tưởng dâm, thủ dâm. Ăn chay thì có người rủ đi ăn mặn, con cả nể họ, cũng đồng ý đi. Con làm gì cũng không được trọn vẹn. Việc ăn chay của con chẳng được ai ủng hộ cả. Từ hồi nhỏ đến giờ con được cái tiếng làm gì cũng không thuận lợi, luôn gặp xui xẻo. Tình duyên thì chẳng gặp được ai đàng hoàng. Giờ thì con không muốn nữa. Con cũng sợ lỡ bị vướng vào nữa thì làm sao đây? Vì con không có khả năng sinh con, cũng có quá khứ bẩn thỉu như vậy?

Con xin lỗi cha mẹ, anh em gia đình con. Xin lỗi Đức Phật, xin lỗi Thầy, xin lỗi tất cả. Con sống thật uổng phí. Con nguyện hồi hướng công đức, phước đức ít ỏi của con để chuộc tội, để gieo duyên giải thoát. Con muốn được giải thoát. Nguyện cho những ai đang bị nghiệp dâm dục lôi kéo đày đọa giống con sớm được cứu vớt và tự mình vượt qua được.

Con xin cảm ơn Thọ Khang Bảo Giám ạ. Cảm ơn đã lắng nghe con giải bày, sám hối.

Nam mô Bổn sư Thích ca Mâu ni Phật. Nam mô A di đà Phật

🈶[#TKBGcfs224](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs224?source=feed_text&story_id=1933758700199871) [24/09/2017 0:21:20]

Đọc của các bạn nhiều thấy nhiều bạn chưa bỏ thủ dâm hay các việc liên quan đến sắc dục, nhiều người vẫn biết và thấy được cái hại của nó nhưng chưa rõ được tường tận cái chí tử của việc thủ dâm nên vẫn không dứt được. Nhân cơ duyên đọc được 1 bài bên trang "[yhoccotruyen.org](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fyhoccotruyen.org%2F&h=ATPmNNsua7D4iqd8rSl8qxUJ45lZ3_bjolGyUC89_b9QQEVMFU0B3qP2QLWJ6Ta_dzPcCgPus3cCnBtMtlkel_aARQjwz44R9rYa4pwpJg5hNAgNrONL6nzMGkgToPmksxObFoiEuDi3tlx0rw3TzRZFy5mUtj07WYfIydIi5T2aQL-0lfrOsF918VNRB_PJ2rNTqb0dcu8zWvqpiXXODj_2OsMbbn_-1mwoWyjaPKzJbweCDS41UbQWcmrtQ50he-Xo0p04wjN86gB876BH83NAZFIiaDZFRdTqQrrrWi4y)" tác giả của bạn "dieungoclongvn" mình xin trích nguyên văn để các bạn cùng biết được cái sự đáng sợ đến cùng cực của việc ham sắc dục này ảnh hưởng thế nào mà sợ hãi tránh xa, nó đáng sợ gấp nhiều lần bản thân mình tưởng tượng. Toàn văn như sau:

Tây y của thế giới giờ nó cũng khôn , tuy nó ko lý luận dc như đông y nhưng nó dùng xét nghiệm nó nhận biết trạng thái của người thủ dâm thì nó thấy trong tinh dịch chứa rất nhiều canxi, và nó thấy xu hướng loãng xương ở người thủ dâm, tình dục nhiều.

Dân gian : trong dân gian vẫn lưu truyền tác hại của thủ dâm như bị ngu khi học bài, sợ, trí nhớ kém, liệt dương, vô sinh, xuất tinh sớm...

Học sinh, sinh viên thắc mắc đi hỏi bs thì toàn dân tây y cả, họ vốn ko hiểu về thủ dâm nên chỉ đại khái, ko sao đâu, đừng làm quá độ, kiếm gì chơi đi...

Bản thân mình bị rất nhiều bệnh vặt mà cho đến khi bị tẩu hỏa mới thấy rõ tác hại của thủ dâm đúng như giang hồ đồn.

Thủ dâm gây tổn thương thận. Thận mà suy thì phát nhiều bệnh

Đầu tiên là trí nhớ, trí nhớ mình suy từ năm lớp 9, lúc đó thi tốt nghiệp, quái lạ, học bài lâu thuộc, cũng cứ đinh ninh là do tiêm chó dại, do ngã ngửa đập đầu xuống sàn bê tông khi học võ.ai ngờ đâu là do thủ dâm.

Mình có hỏi em dâu mang bầu, em than trước nhớ tốt lắm mà có bầu sức nhớ kém hẳn, kém 1 cách đáng ngạc nhiên. Mình có đọc các bài trên mạng , thấy ai cũng than bị hội chứng não cá vàng sau sinh.

Thầy phó có nói , khi nuôi thai tạng thận tốn rất nhiều năng lượng.

Như vậy những tinh huyết trên thận đều đi xuống gây giảm trí nhớ và chắc rằng ko thể hồi phục dc như xưa.

Thận là bể của tủy. Tủy sinh ra từ tinh. Tinh sinh ra từ huyết. Giờ xuất tinh tràn lan, tinh huyết kiệt , não trống rỗng , còn nhớ dc gì nữa.

Nó giống như 1 cái latop mà cpu thì i10, hdd 5tb, trong khi ram có 128KB.

Thầy đỗ đức ngọc có thống kê, 10 giọt huyết mới sinh ra dc 1 giọt tinh. Mà mỗi lần xuất tinh là xối xả,mất máu nhiều nên người thủ dâm da dẻ sẽ xám , xạm, đen.

Cái trí nhớ kém nó làm mình gặp khó khăn rất nhiều trong công việc, tính toán chậm, ko nhạy bén trong công việc, để đâu quên đó. Trí nhớ của mình chỉ còn 4/10 của người bt.

Xương cốt: mình thấy lạ, từ bé thấy cổ tay bé, sức yếu, xương mềm, trong khi sờ tay ông già, quái cứng thế, nắm tay ổng, ổng giật 1 cái là mình bung tay liền.

Sợ : hay sợ, dễ sợ, ko dám nhìn vào mắt người khác khi nói chuyện. Vì thận tàng chí, thận suy thì ý chí như cọng bún thiu, làm gì cũng lo lắng sợ sệt. Ngại giao tiếp, ko thích chỗ đông người. Dương khí chủ về sự mạnh mẽ, hướng ngoại giờ thủ dâm làm giảm dương khí, nên người cứ thích ở 1 mình, ko thích đám đông..

Chảy máu chân răng. Mình bị từ mấy chục năm nay , từ hồi lớp 4,5 gì đó. Mình thấy quái, sau cứ đánh răng là chảy máu chân răng, người ta đụng nhẹ vô miệng cũng chảy máu, đi khám lợi thì bs kêu lợi trùm,a lê hấp , tiểu phẫu. Dc mấy tháng sau , lợi nó nở to như cũ, chảy máu như xưa. Lúc đi làm có gặp dc 1 ông bác sĩ vườn kêu bị nội tiết cho thuốc, khỏi đc 1 thời gian sau cũng tái lại.

Ban đầu mình cũng ko nghĩ do thận. Nhưng đọc bài của thầy thống có nói tỳ (lá lách) có công năng thâu nhiếp huyết, ko cho máu chảy tràn ra khỏi mạch máu thì giờ thủ dâm thận suy, tỳ suy theo, công năng nhiếp huyết ko còn , đương nhiên hay chảy máu chân răng.

Giọng nói : bị rè, ko trong. Nói đc là do tạng phế biểu hiện của KIM, thận là THỦY suy yếu, kim sinh thủy .thủy là con mà ốm yếu quá làm mẹ kim bệnh theo. Hơn nữa thận suy dẫn đến tỳ suy, ăn mà ko tiêu hóa dc. Tỳ thổ sinh phế kim. Tỳ kém , nên phế kém. Vì vậy mình ko nói to đc, ko hét to đc, từ thủa cha sinh mẹ đẻ đến giờ mới biết thế nào là hụt hơi. Nguyên nhân do dương khí, nội khí bên trong suy kém ko phục hồi dc. Tiếng nói là biểu hiện của khí.

Gout: sau khi đi làm, xem sex , thủ dâm búa xua, bỗng 1 ngày thấy ngón tay bị tím, ngón chân thì tê tê.

Ăn đồ đạm nhiều thì đau nhức dữ dội.

Lúc đó chưa biết gì cũng hoảng, đọc báo thấy nó hù ghê quá: nào là sống chung suốt đời, bệnh nhà giàu, uống thuốc tây cầm cự thôi nhưng uống lâu dài gây suy thận. Giờ thì biết nguyên nhân của gut , tất cả do thận suy hết, kiêng tình dục, ăn chay 1 thời gian , chơi thể thao, ngủ ngáy sớm trước 10h, sao cho đủ thời gian thận phục hồi để lọc đc chất độc là gut sẽ hết. Hết vĩnh viễn.

Mình thấy có cách chữa gut bằng đậu xanh nguyên vỏ, hầm nhừ , mỗi sáng 1 bát trong 1 tháng cũng rất hay. Nên kiêng cữ như trên kết hợp thêm đậu xanh làm phụ phương vì bạn thấy đấy, uống thuốc đông y thì cấm chỉ ăn đậu xanh vì nó sẽ làm rã thuốc, xóa bỏ thuốc khỏi cơ thể. Thì người cho bài này lợi dụng tính chất tẩy rửa của đậu xanh mà trị gut.

Mình có đọc 1 bài hỏi của 1 người vợ trên báo tuổi trẻ. Bà vợ bảo chồng bị gut, mỗi khi quan hệ xong chồng kêu bị nặng hơn . hỏi bác sĩ xem liệu tình dục có phải là nguyên nhân. Bác sĩ nói 1 hồi abc xyz kết luận ko liên quan , đúng là tào lao.

Đổ mồ hôi tay,chân: bị từ bé, cũng chả biết là do dương khí suy mà bị. Cũng cứ đinh ninh là thần kinh thực vật. Phần dương thận bị hư ko cầm giữ đc mồ hôi.

Sợ lạnh: bị từ bé, khi về quê thăm bà con hồi lớp 9. Mình thấy quái, sao nước giếng lạnh thế mà anh em , chú bác dội ầm ầm. Lúc đó biết đâu rằng thủ dâm làm dương khí suy nên sợ lạnh. Dương khí suy làm tay chân mình từ bé đã rất lạnh. Sờ tay mọi người ấm nóng, tay mình thì lạnh dù giữa mùa hè, nhưng cũng ko biết tại sao, cũng cứ cho là bình thường.

Xuất tinh sớm : thủ dâm làm phần âm huyết suy giảm, phần âm chủ về kiềm chế , ức chế, chống chọi với kích thích , nên khi quan hệ dễ bị kích thích mà gây xuất tinh sớm.

Liệt dương: thận chủ xương cốt, dương vật có cứng hay ko là phải nhờ thận. Thận dương giảm , dương vật cương yếu, dễ xìu. Nên ai bị , chớ có xơi viagra, sẽ hỏng hẳn dương vật. Hãy chơi thể thao , kiêng cữ , từ từ thằng nhỏ sẽ sống lại nhưng ko đc như xưa đâu.

Bạn ghét liệt dương, liệt dương là bệnh sao, không phải . liệt dương là chế độ bảo vệ cơ thể khi nó nhận thấy dương khí suy quá mức. Nó sẽ shutdown chức năng cương cứng để tránh toàn thể cơ thể, toàn bộ hệ miễn dịch sập đổ. Bạn có thể nghe bài nói chuyện của tiến sĩ đông y bành tân. Nhờ có ổng mà mình mới hiểu thêm 1 khía cạnh của liệt dương. Bạn nghĩ coi, dương khí dùng để chống đỡ ngoại tà, chống đỡ hàn lạnh, bạn mà mất hết dương khí chỉ còn âm khí thì bạn biết bạn đang ở đâu rồi. Cơ thể nó khôn lắm, nó phải stop ngay. Ko cương ko cường gì nữa .

Viêm họng : mình thấy hay bị viêm họng theo chu kì. Ko biết rằng do thủ dâm , phần âm tụt, âm ko chế đc dương, sinh hư hỏa bốc lên trên gây viêm họng theo chu kì. Từ khi biết nguyên nhân,giữ gìn dương khí , KO COI SEX để tránh tinh bị hao ngầm, viêm họng ít hẳn dù mình làm trong môi trường lạnh.

Khi bị viêm họng, bạn chớ ăn lạnh đã đành, nên kiêng đồ ngọt nhân tạo, trái cây ngọt vì ăn ngọt gây tổn thương thận , làm giảm dương khí của bạn.

Khi bị bệnh mình ăn bát chè ngọt mà người mình sau đó thấy lạnh lắm. Còn thận thì đau nhức từng hồi vùng thận. Việc ăn ngọt làm giảm dương khí là do bên gạo lứt muối mè chỉ ra. Dạo sau này mình cạch mặt đồ ngọt luôn vì rất hại. Mình có biết 1 thông tin là bọn tây nó cũng đang định đánh thuế đồ ngọt vì nó biết có hại, nên ko khuyến khích dân nó ăn nhiều.

Viêm họng nói là do hư hỏa. Hư hỏa do âm ko đủ để chế dương. Âm tinh ko đủ vì dương khí kém, dẫn đến tỳ ko đủ sức nóng để ngấu nhừ thức ăn. Tỳ là cơ quan sản xuất tinh huyết mà giờ tê liệt do thiếu hụt dương khí, hoặc dương khí bị hại , bị cụt do sống , làm việc trong môi trường lạnh, do thủ dâm .

Ngáy khi ngủ: lại vẫn do thủ dâm gây thận suy. Khi thầy phó nói thì mới biết. Chứng này đến nay vẫn ko khỏi do thận đã bị tổn thương nhiều. Bạn cứ để ý, ông bà già thường ngáy, với người trẻ thì hay bị sau 1 ngày vất vả .

Ngứa : thận suy nên can suy theo, thủy sinh mộc mà. Gan thận là 2 cơ quan chủ lực lọc độc tố. Giờ 2 đứa nó tê liệt nên ăn xong bữa cơm là mình gãi như gảy đàn. Lúc đó rất bi quan vì biết cơ thể đang nhiễm độc từ từ, trong cơ thể đầy rẫy các chất độc.Điều này bạn có thể thấy tây y nó cũng thừa nhận triệu chứng này khi thận suy. Cho nên 2 người là: 1 người chơi gái , thủ dâm, 1 người ăn nhậu. 2 người này tội đều như nhau. Vì ăn nhậu làm gan suy, tình dục quá độ làm thận suy. Gan thận đồng thể, mẹ thủy sinh mộc con, tuy 2 mà 1 , ràng buộc chặt chẽ nên kết cục thì 2 người trên gan thận đồng suy. Chung kết sẽ chết.

Khả năng đánh nhau : vâng , rất buồn cười,từ bé đến giờ mình đánh chưa thắng trận nào cả, toàn thua, sưng hết mặt mày . mình cũng ko hiểu tại sao yếu sức thế, nhát đòn thế, hèn thế. Cũng vì thủ dâm khiến dương khí suy giảm nên sức yếu , thận suy dẫn đến tỳ suy. Tỳ chủ về cơ nhục, nên cơ bắp nhỏ yếu , mỏng,bên trong thận chủ về xương cốt thì xương cốt nhỏ, mật độ xương loãng,phần âm huyết hư yếu nên tim dễ hồi hộp, lo lắng sợ hãi khi lâm trận. Thủy sinh mộc. Giờ thủy suy, can mộc cũng suy. Can và đởm có quan hệ biểu lý, can chủ về mưu lự, đởm chủ về quyết đoán là cơ sở của lòng dũng cảm, tinh thần giám nghĩ giám làm. Bạn có biết từ can đảm mà dân gian hay gọi có nguồn gốc từ đâu ko. Nó chính là từ can đởm đọc chệch đi đó. Với thể chất như vậy, ko thua mới lạ.

Trong chuyện về quân mông cổ có đề cập đến việc này. Sở dĩ quân mông cổ thiện chiến như vậy vì họ đã giáo dục thanh thiếu niên ko thủ dâm, thủ dâm là rất xấu hổ. Người võ sĩ mông cổ ko dc sờ chim khi ngủ, cấm nằm sấp. Nghe thì rất buồn cười nhưng bạn nên biết, chưa cần bạn sờ chim, mân mê, thủ dâm với nó. CHỈ CẦN TÂM BẠN KHỞI LÊN lên các hình ảnh về tình dục, các tư thế với gấu với vợ , với các nàng ... thì bên trong, phần âm tinh đã bị hao ngầm rồi vì bạn làm cái hỏa dục nó động, nó bốc lên, đốt hết âm tinh của bạn. Chắc chắn có bạn giờ chỉ cần coi phim sex là đã thấy mệt mỏi, đau đầu, ngày xưa thì coi sẽ xong thì thấy bt. Đó là do âm tinh bị cụt đi, hỏa thừa cơ bốc lên cao quấy nhiễu.

Tóc : trước thì dày , giờ thủ dâm nhiều, tóc mỏng, mọc chậm, thưa. 4 tháng mình mới cắt 1 lần. Đi tiệm thì khi em làm tóc nói 1 câu làm mình giật mình khi chải tóc vuốt ngược lên để phun keo : tóc anh yếu. Điếng người, ko ngờ phũ phàng vậy. Tóc là phần dư của huyết. Tinh xả xối xả như vậy, thận suy tỳ hư ko sinh huyết dc, lấy gì dư mà tóc mọc.

Khả năng uống rượu : đi làm, thì ngoại giao chè chén sao tránh khỏi. Vì mình thủ thủ dâm nhiều nên chỉ uống dc 1 chai bia thì đầu óc choáng váng, mặt đỏ bừng, đồng nghiệp chê cười. Nguyên nhân là do mình tự tay tàn phá phần âm huyết của chính mình. Âm huyết dồi dào thì bia rượu khó say.

Khả năng chạy xe máy tốc độ cao :

Trước thì phóng xe ầm ầm, lạng lách . giờ sợ ko chạy nổi. Thủy khắc hỏa. Hỏa phải hướng xuống dưới mới thuận. Tâm hỏa chủ thần, thận thủy khống chế tâm hỏa ko cho bốc lên cao. Vì thận suy nên tâm hỏa ko còn bị khống chế nên bốc lên cao làm cái thần dao động, ko yên nên chạy nhanh là tim đập mạnh, sợ.

Vô sinh: thận chủ về sinh sản, thận kém thì hiển nhiên sẽ khó có con, thận yếu sẽ sinh con gái, nếu ko dừng thủ dâm , thận kiệt quệ thì cầm chắc vô sinh.

Ngồi lâu dễ bị tê chân : xếp bằng lại càng nhanh tê. Tê là do thiếu khí. do thủ dâm nên dương khí suy giảm. Khí đâu huyết đó, khí ko đủ thì huyết cũng ko chảy dc. Huống chi bạn còn ngồi xếp bằng gây chèn ép kinh mạch. chính vì vậy sinh tê bại.

Có lần ngồi xếp bằng ăn cơm với thằng em. Nó cũng xếp bằng mà quái lạ, mình ngồi 1 lúc , chân trái tê dại, ọ ẹ đổi thế ngồi, nó thì cứ ngồi xếp bằng điềm nhiên gắp lấy gắp để. Rồi khi đi xe máy, ôi trời , nó tê từ dưới chân trái lên bộ phận sinh dục

Hay buồn nôn: đang ngồi chơi mà cứ có cảm giác buồn nôn. Hoảng. Sáng dậy đánh răng cứ nôn khan. Trong lòng nghĩ thôi rồi, tỳ hỏng nữa rồi. Ngày xưa còn bé hay nghe lão hàng xóm nôn khan ụa ụa mỗi buổi sáng khi đánh răng. Giờ chính mình cũng nếm mùi đời.

Miệng đầy nước miếng khi nói chuyện : bực thật, đang nói chuyện mà nc miếng cứ rỉ ra đầy miệng , phải dừng lại nuốt. Cũng nhận thấy lạ nhưng mãi đến gần đây mới đc nghe thầy Sài Hồ giải thích là do tỳ bị thấp nhiều.

Lão hóa sớm : do phần âm suy giảm, phần âm vốn chủ trì về sự tươi trẻ, mềm mại, giờ dương thừa âm thiếu, nên khuôn mặt nhăn nheo. MÀU ĐEN là sắc tướng của thận nên khuôn mặt sẽ hiện sắc xạm đen.

Lực cắn của răng yếu : nhất là hàm răng bên trái. Khí huyết bên nửa người trái vốn ko thịnh vượng bằng nửa người phải. Nên khi bị bệnh, răng mình tê buốt khi gặp lạnh, ê ẩm khí ăn đồ cứng , riêng răng hàm trái ko dám nhai vì buốt kinh khủng. Coi như xài mỗi hàm phải để nhai. Các cụ nói thứ nhất đau mắt, thứ nhì đau răng . giờ mới thấm. Trước ăn đồ chua ầm ầm, giờ ăn ko nổi . Răng yếu là do dương khí suy giảm .

Thức giấc từ 1- 3 giờ sáng: giờ này là giờ của gan, có lẽ do thận suy làm gan bệnh theo. Gan bệnh nặng hơn trong thời gian của nó khiến mình tỉnh dậy.

Các khớp yếu, kêu răng rắc: trước đây mình ngồi xuống đứng lên , thấy gối trái kêu răng rắc. Đến giờ tệ hơn, cả 2 gối cùng kêu. Ngay cả khớp háng , khi giơ chân lên xoay khớp háng cũng nghe kêu lục cục nhưng ko đau. Một dạo tinh huyết kiệt quệ còn nghe đau buốt ở cả 2 khớp háng.

Lực cầm nắm của các ngón tay yếu, thua người bình thường.

Đau lưng : trước giờ cũng nghe nói, hễ đau lưng mà ko do khiêng vác nặng thì ai cũng nói dc là thận yếu nhưng ko ai giải thích . Hồi xưa có biét gì đâu, giờ mới biết là lưng là phủ của thận. Thận mà suy sẽ biểu hiện ra cơn đau ở eo lưng.

Ngược lại, mình lợi dụng điều này tập eo lưng để tác động ngược lại về thận làm cường thận.

Trong võ thuật có câu : chủ lực tại yêu . muốn đấm mạnh thì eo phải khỏe, dày chắc. khi đấm phải vặn lưng, nên eo lưng mà yếu vặn cố có lẽ sẽ thoát vị đĩa đệm luôn.

Mình từng tập võ vạn thắng công thức thứ 1, có lần tập dc đến mức 2 eo lưng săn cứng,bữa đó đi đứng , giao tiếp với mọi người mạnh bạo một cách rõ rệt. Nhờ đó mới trải nghiệm cảm giác , thế nào là chủ lực tại eo lưng !

Ngoài ra còn có thể tập squat, tập nhún hụp xuống trồi lên tung cú jab tay trái trong boxing hoặc tập đứng trung bình tấn. Các động tác trên thì đều làm mạnh eo lưng dẫn đến bổ thận cả.

Chảy máu mũi : đang nói chuyện bỗng cảm thấy mũi có chất lỏng chảy ra , quẹt tay thấy mũi chảy máu. Nguyên nhân do phần âm huyết giảm, hỏa bốc cao, khí đâu huyết đó, làm máu bị kéo lên trên , gây căng phồng mach máu mũi , mạch máu não. Do mạch máu mũi vỡ trước nên áp huyết dc giảm bớt, vô tình làm mạch máu não ko bị vỡ nên ko chết. Sau khi đc chữa bệnh thì hết chứng này. Nhưng thỉnh thoảng căng thẳng, hỏa bốc , đau đầu, mạch máu mũi vẫn vỡ , vì sáng mai mình ngoáy mũi có máu khô nên biết.

Những lúc như vây, mình hít thở theo pháp luân chiếu minh mà thầy luanle hướng dẫn. Ý đâu khí đó. Hỏa cũng thuộc khí. Hỏa bốc lên cao quá mình sẽ dùng ý , kéo nó xuống dưới bằng sự chú ý vào vùng bụng và hơi thở chậm.

Dân gian gọi tên bệnh cao huyết áp rất đúng, gọi là bệnh lên máu. Quả đúng như vậy, cao huyết áp thực chất là do hỏa bốc, máu bị hỏa khí kéo lên trên vùng đầu quá nhiều.

Đau đầu: rất đau, ko nằm nổi gối , phải nằm trực tiếp trên giường. Đau quá mức phải vận dụng như thầy Phó chỉ, chúc đầu xuống giường để giảm khí nghịch. Làn vậy thì đỡ hơn.

MẤT KHẢ NĂNG SUY NGHĨ: lúc bị bệnh hễ suy nghĩ là đau đầu, đau. Hư búa bổ và ko suy nghĩ nổi. Có lẽ do hỏa khí vốn tụ trên đầu quá nhiều, giờ suy nghĩ nữa cái ý nó ở trên đầu, ý đâu khí đó, khí đâu huyết đó, nên máu huyết dồn hết lên đầu, đau đầu ko chịu nổi phải bỏ cuộc. Tính tình thì nóng nảy, cáu gắt. Tất cả đều do âm huyết kiệt, hỏa bốc cao.

Qua đó mình thấy, những người HAY CÁU GẮT đa phần đều có bệnh ngầm bên trong

Sự khéo léo của đôi tay giảm : có va rồi mới biết, coi ngược lại sách thì có ghi rõ thận chủ về sự khéo léo. Thận chủ kỹ xảo, tác cường chi quan. Giờ thận suy, tay ko khéo, làm gì cũng bế tắc, ko sáng tạo, muốn vứt luôn. Bạn thấy người già ấy, thận suy theo tuổi già, đi đứng, làm gì cũng rất cứng.

Mắt mờ: gặp phải khi lúc đang bệnh, đụng chuyện tức giận lên, ngay lúc đó mắt mình mờ hẳn.

Sở dĩ vậy là do tức làm hỏa bốc. Mắt nhìn dc là nhờ huyết, hỏa càng bốc huyết càng kiệt. Huyết kiệt thì hết nhìn.

Dễ giật mình : trước bị , giờ thì hết . mình nghĩ do âm huyết khá lên , cái thần mạnh lên nên ko dễ giật mình .

Nước tiểu vệ sinh có nổi bọt : do thủ dâm làm thận suy, ko lọc dc chất độc. Khi xét nghiệm thì crenatin còn cao hơn cả người 50 tuổi , người này nhậu nhẹt tẹt ga luôn, thế mới biết thận của họ khỏe kinh hoàng. Tiểu bọt thì thận đã suy rất nặng . chứng này nay cũng đã giảm nếu tập khí công đều, ngủ sớm trước 10 h , hạn chế tình dục .

Lực tiểu tiện : yếu, hay SÓN khi tiểu xong, do thủ dâm làm dương khí giảm gây nên. Vì dương khí chủ về sức lực, sự nhanh mạnh. Hồi xưa còn nhỏ, cỡ lớp 8, một dạo đi học về thấy đi tiểu ko dễ chịu, thoải mái mà cứ thấy tắc tắc. Biết đâu do thủ dâm khi thận còn non làm nên. Vì thận chủ nhị tiện : đại tiện, tiểu tiện.

Đại tiện không thành khuôn lỏng nát: vẫn do thủ dâm làm thận suy khiến dương khí giảm làm phân ko đóng khuôn dc. Có đóng thì màu phân xanh. Thận vốn chủ về đại tiện và tiểu tiện.

Sản phẩm đại tiện biểu hiện dương khí của bạn có đầy đủ ko. Tiêu chuẩn của dương khí đầy đủ là phân khuôn, mềm vàng rơm, đại tiện gọn , nhanh, xài giấy vệ sinh ít. Lệch khỏi tiêu chuẩn này là âm dương đang bệnh , cần chỉnh lại sinh hoạt và tâm lý.

Tiểu tiện cũng vậy, tiêu chuẩn là nước tiểu vàng chanh/ vàng nhạt, ko bọt. Trước ngu si ko biết cứ thấy uống nc , rồi chốc chốc lại đi tiểu, nc tiểu thì trắng nhách có biết đâu thận dương suy, dương khí suy.

Còn việc uống nc theo tây y , ngày 2 lít là sai, khát thì uống, ko thì thôi. Cơ thêt cực tinh vi, nó tự biết để báo cho bạn biết khi nào nó sẵn sàng để ăn , uống, ngủ, nghỉ. Thận dương suy bạn sẽ ko thèm nc, người sẽ lạnh. Bạn uống đủ 2 l thì nc tiểu trắng hoàn toàn, chính lúc này nc đó là nước thừa, thận đã yếu mà còn phải cố để loại nước thừa ra nên nó sẽ yếu thêm.

Muốn đái ko đái dc, muốn ỉa, ỉa ko dc : gặp 1 lần , khi đó vẫn đang bệnh, do hỏa dồn bức mà thủ dâm cho đỡ đau đầu, làm thận suy kiệt hẳn, đến nửa đêm thức dậy thì bị chứng này. Khó chịu vô cùng, hễ lên giường nằm là muốn đi vệ sinh. Ra nhà vệ sinh thì ko đái dc, ko ỉa dc. Lại về phòng, lại dậy. Cứ lục sục cả đêm.

Tai bị ù : thủ dâm làm thận suy, thận khai khiếu ra tai nên tai bị ù, nghe kém. Giờ cũng thỉnh thoảng bị lại nhưng hiếm.

Ko ham muốn tình dục : trước khi bị bệnh , độ 3 ngày 1 lần là ham muốn quan hệ, giờ cả tháng cũng chả buồn chi. Thận chủ về phát dục. Thận giờ suy, dương khí kém nên ko ham muốn tình dục.

Trên báo thì rất nhiều trường hợp bị lãnh cảm sau sinh. Sinh đứa đầu còn cầm cự đc với ông chồng. Sinh đứa thứ 2 thì tịt luôn khoản tình dục. Bác sĩ tây y thì tư vấn tào lao, ko chỉ chính xác dc nguyên nhân. Nguyên nhân là do quá trình nuôi thai, thận bị hao tổn. Nếu đẻ đứa thứ 2 gần quá, thận lại càng yếu. Thận yếu, dương khí giảm , còn chi ham muốn mà ko lãnh cảm.
Muốn chữa thì tập luyện các bài eo lưng trong thời gian tập luyện thì kiêng cữ tình dục. Nếu có đk uống thêm thuốc đông y thì tốt, ko thì thôi.

THẦN SẮC KHUÔN MẶT: trước bị bệnh thì thần sắc xạm đen,u buồn, khuôn mặt gầy guộc, đôi mắt thì lờ đờ vô định. Giờ thì có đỡ hơn . Trước đây do âm huyết bị kiệt, hỏa bốc nên khuôn mặt đờ dại. Giờ dc chữa bệnh rồi nên thần sắc có tiến bộ nhưng vẫn ko bằng ngày xưa.

Bạn đọc sách xưa hay thấy vua chúa mỗi khi quyết việc hệ trọng, lên đàn cầu nguyện đều kiêng dục, ăn chay 1 thời gian. Nghe thì cũng nghe vậy thôi, chứ ko biết tại sao . giờ mói biết 2 việc trên đều nhằm làm cho thận khỏe, thần minh, ngũ tạng vận hành thông suốt, cái tâm mới sáng suốt kiên định,vững chãi mà khấn nguyện dc , mà ra quyết sách ko sai lầm. Nếu tình dục bữa bãi, ăn đồ nặng trọc nhiều béo ngọt, tanh nồng, rượu uống say mèm thì tâm thần dễ loạn động, cầu sao linh dc, ông cầu ai chứng cho ông. Vì cõi vô hình hoạt động dựa trên tâm mà. Nên yêu cầu độ tập trung của tâm rất cao. Muốn vậy thì phải kiêng cữ .

Sắc đẹp của cái mặt tiền: mình thấy nam hay nữ đều cần. Nhất là các bạn nữ, vốn dc mệnh danh là phái đẹp. Cái đẹp từ đâu ra. Xin thưa, ko phải từ spa, thẩm mĩ viện, kem biore, nước uống colagen, hay hấp dầu cho tóc mỗi tối, tô son trét phấn, hay ủ tóc bằng vitamin mà do lục phủ ngũ tạng của bạn hoạt động tốt hay ko.

Bạn làm sao cho thận khỏe, bạn sẽ đẹp một cách rạng rỡ, và tự nhiên.

Muốn vậy bạn phải ăn uống, ngủ nghỉ, tình dục, vi chơi giải trí có kỉ luật. Ko thể có chyện bạn thức đến 12h đêm mà bạn đòi đẹp dc. Bạn phải ngủ trước 10 h. Vì nội tạng nó cks giờ khắc của nó. Đến lúc nó dc nghỉ để lọc độc mà bạn vẫn nhảy nhót hát ca, ko chịu ngủ thì nó sẽ suy dần theo năm tháng và khuôn mặt bạn sẽ nhăn nheo.

Giấc ngủ rất quan trọng, vì nó bổ âm, dưỡng âm. Phần âm này sẽ làm bạn đẹp, tươi trẻ. Khi xưa mình thức đến 2 h sáng xem sex, xem xong rồi thủ dâm. Cơ thể lúc đó còn khỏe còn chịu dc, giờ thì thua vì hễ ko ngủ sớm, sẽ đau dầu, mặt mũi sẽ lõa hóa nhanh hơn.

Ko có gì thay dc giấc ngủ. Bạn phải ngủ dc . uống thuốc , tập luyện này nọ chung cuộc chỉ hướng đến mục tiêu ăn dc , ngủ đc.

Trong quân đội , họ bắt lính đi ngủ lúc 9 h đấy bạn.ai chấp hành tốt thì ngày luyện tập , đêm ngủ sớm , thể lực sẽ rất sung mãn. HẾT!

Đúc kết lại: diệt dâm dục cả thủ dâm , hành dâm và ý dâm. Đừng nghĩ xem sex 1 tí cũng ko sao. Tinh - khí -thần thì riêng việc lạm dụng xem cũng làm tiêu tan phần âm nhu của thận.

🈶[#TKBGcfs223](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs223?source=feed_text&story_id=1932838263625248) [01/04/2017 22:53:34]

Xin chào tất cả các bạn, các anh chị...trong page em tên Lộc, năm nay 21t, em đã từng rơi vào nghiệp thủ dâm nặng nề, em thủ dâm từ năm lớp 8 đến bây giờ cũng đã rất lâu rồi, hậu quả là mọi thứ của em đảo lộn tất cả, cả về sức khỏe, thể chất, tinh thần, các mối quan hệ..vv...Em vô tình biết được page này và theo dõi các bài viết của những bạn phạm phải nghiệp như mình và hậu quả mà họ đã nhận lấy, thủ dâm tác hại thế nào chính bản thân họ cũng đã rõ nếu tự nhìn nhận lại bản thân, chứ chưa nói gì đến tác hại như trong sách Thọ Khang Bảo Giám hoặc video chia sẻ của Bác sĩ Bành Tân, cũng như nhiều sách khác nói về chuyện dâm dục.Tác hại là vậy nhưng tại sao em và rất nhiều người khác muốn bỏ thì lại bỏ không được, bỏ một thời gian thì lại lên cơn không kiềm chế rồi lại phạm lại nghiệp đó, em cũng như thế, nhiều lần em bỏ được một thời gian rồi em phạm lại lúc đó em cảm thấy cực kì là hối hận tại sao mình lại phạm phải nghiệp này, nhiều lúc em tự hỏi tại sao nó lại xuất hiện trong con người em chứ, những lúc đó em đau khổ lắm, chắc nhiều bạn cũng như em, nhiều bạn cũng đọc kinh, xám hối, niệm phật hay đọc sách thì cũng khắc chế nó một thời gian rồi lại phạm phải, khi đó họ còn đau khổ hơn gấp trăm ngàn lần, vì thế mình phải diệt nó từ gốc ra ngoài chứ không phải diệt từ ngoài vào trong, nói đến đây mình không có ý nói là xám hối, niệm phật là sai. Niệm phật, xám hối là cực kì đúng, em cũng thường xuyên niệm phật, em tin vào phật pháp có thể cứu cuộc đời em lúc này, và mọi người cũng thế, vì thế mong các bạn, các anh chị hiểu cho em, vậy gốc rể của nghiệp này(ở đây em chỉ nói đến nghiệp dâm dục thôi) là (chắc ai cũng biết rồi, em hi vọng là thế) đó chính là do tâm khởi tạp niệm và đó chính là luật nhân quả, luật của trời đất không ai có thể tránh khỏi, thế mới nói tại sao sau 49 năm thuyết pháp đức phật chỉ xoay quanh 2 từ "NHÂN QUẢ"

🈶[#TKBGcfs222](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs222?source=feed_text&story_id=1932215903687484) [21/09/2017 15:58:39]

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

Trước hết, mình xin chào toàn thể mọi người trong TKBG, chúc tất cả có một ngày an lạc và đầy sức sống.

Mình năm nay 22 tuổi đã bỏ thủ dâm được gần 2 tháng, những điều đầu tiên mà mình cảm nhận được là :

1. Về cơ thể: khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng hơn trước, dáng vẻ đứng đắn đàng hoàng, không còn khúm núm cúi đi như trước, bệnh mũi-họng kinh niên của mình
chuyển biết tốt.

2. Về da mặt, lưng : đây là vấn đề mấu chốt đây, đối với các bạn tuổi dậy thì,hậu dậy thì (16-30 tuổi) thì mụn, nám, da sần sùi, dễ nổi mụn ẩn,... là vấn đề rất nan giải, mình thì bị mụn từ năm lớp 8, đúng lúc mình biết đến thủ dâm do bị bạn bè rủ rê xem sách báo, phim ảnh bậy bạ, hồi ấy thì mình cũng chả quan tâm lắm nhưng đến năm 20 tuổi mụn nặng lên, mình bỏ tiền đi chữa trị nhiều nơi, uống thuốc tây, tàu đủ loại từ kháng sinh liều thấp đến cao, từ thuốc thoa nội địa lẫn nước ngoài, từ bv da liễu đến phòng khám tư của các bác sĩ nổi tiếng...nói chung tiền trị mụn của mình trong 1 năm không dưới 20 triệu nhưng đâu cũng vào đấy

nhưng may thay 1 lần lang thang trên youtube mình nghe được bài giảng của bác sĩ Bành Tân, lúc đó mình như người nằm mộng mà tỉnh giấc, người mù mà sáng mắt ra và mình để ý rằng mỗi lần thủ dâm thì lưng ,mặt của mình nổi mụn nhiều hơn...Và kể từ đó mình kiên quyết dứt bỏ thói quen tai hại này: mỗi ngày mình đều trì Chú Đại Bi 3 biến, siêng năng tập Gym và tập khí công của thầy Thích Chân Quang, khi ra đường thì niệm Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát và mỗi tối trước khi ngủ mình ngồi thiền 20-30 phút để lắng hết những cặn bã phiền não xuống => ngủ ngon, mơ đẹp sáng dậy tỉnh táo. Lúc rảnh rỗi, mình hay nghe Pháp Thoại của quý thầy, mình hay nghe của thầy Thích Minh Niệm,Thích Phước Tiến,Thích Pháp Hòa và thầy Thích Chân Quang hay cuối tuần mình hay đi chùa lễ Phật.À, vấn đề chính đây, các bạn biết không, sau gần 2 tháng từ bỏ TD, da mặt mình ko thoa, ko uống 1 viên thuốc nào chỉ rửa SRM thôi à mụn gần như bay hết, nếu so mặt mình lúc này và 1 năm trước là 1 trời 1 vực, lúc này mình mới cảm nhận được sức mạnh của Tinh-Khí-Thần trong cơ thể là như thế nào.Khi các bạn ngưng TD thì các hoocmon sinh dục trong cơ thể sẽ điều hòa tự nhiên trở lại, da sẽ tiết ít dầu hơn, sẽ láng mịn không còn sần sùi nữa đồng thời tâm các bạn sẽ trong sáng hơn,ít suy nghĩ xấu => làm da trẻ hơn, chậm lão hóa, đây là lý do mà các bạn thấy quý Thầy, Sư Cô dù không trang điểm, son phấn gì nhưng da họ vẫn tươi trẻ,hồng hào. Đây là cảm nhận riêng của mình, mình chỉ tốn 0 đồng + bỏ TD mà kết quả thu được thật không thể ngờ được.

3. Về tinh thần : mình đã tự tin lên rất nhiều, không còn rụt rè, nhút nhát lo sợ như trước, khi giao tiếp mình nói chuyện trôi chảy, có thể nhìn thẳng vào mặt người ấy mà không ngại ngùng gì hết..lúc trước thì mắt mình cứ nhìn xuống dưới hoặc lên trời, nói chuyện cứ như gà mắc tóc.

Chỉ với 2 tháng mình chỉ có thể nói sơ kết quả vậy thôi.Chỉ cần các bạn tinh tấn thì mình nghĩ rằng không gì có thể cản bước sự tu tập của bạn được. Và hãy nhớ rằng phải luôn luôn "Nhẫn" mình nhớ có một ai đó nói câu " Không nhẫn việc nhỏ thì việc lớn ắt hỏng" . Nếu bây giờ chúng ta không nhẫn được việc TD này thì sau này trên con đường công danh sự nghiệp sẽ đối mặt với tiền tài, sắc đẹp thì liệu chúng ta có vượt qua được không?

P/S Mình viết hơi dài, mong các bạn thông cảm.

Cám ơn tất cả vì đã đọc

🈶[#TKBGcfs221](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs221?source=feed_text&story_id=1932214260354315) [20/09/2017 23:10:25]

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Mình bắt đầu biết thủ dâm từ năm lớp 11, từ đó đến nay đã 5 năm, mình không muốn nhắc đến lỗi lầm này, nhất cũng vì không muốn vì ngôn từ thô tục của mình làm động lòng dục người đọc, hai cũng vì mình cảm thấy ân hận quá đỗi với lỗi lầm mình gây tạo. Mục đích mình đăng confession này là vì trong năm nay, vào tháng 3, sau khi "thực hiện hành vi dâm dục" thì mình cảm thấy Ù TAI, KHÓ THỞ, CĂNG MANG TAI, đặc biệt cứ như có cái gì ứ nghẹt ở giữa ngực rất khó chịu, người thì luôn mệt mỏi không minh mẫn, người nhà thì cứ nói mình thiếu chất do mình ăn chay ,mình đã kiêng dục cho tới bây giờ, đồng thời cũng cố gắng thành tâm sám hối rất nhiều, nhưng tới nay, các triệu chứng có giảm nhẹ rồi lại như vậy tiếp diễn, mình mong ở đây có ai từng trải rồi, vượt qua rồi, xin hãy cho mình biết phương pháp, mình cũng xin hứa sẽ tuyệt dục luôn nếu sau này có hết bệnh, thật sự mình sợ quá rồi, sống như vậy cứ như không bằng chết, người không ra người, ma không ra ma

🈶[#TKBGcfs220](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs220?source=feed_text&story_id=1931762087066199) [20/09/2017 19:03:01]

DẠO NÀY EM HAY BỊ CÁC HÌNH ẢNH BẤT TỊNH VÂY HÃM TÂM HỒN, LẠI ĐAU LƯNG, ĐAU XƯƠNG CỤT KINH KHỦNG, PHẢI NGHỈ VIỆC LUÔN Ạ. SAU ĐÂY LÀ CHIA SẺ VỀ QUÁ KHỨ CỦA EM: Thưa các quý đạo hữu, cho phép tôi được xưng là (TT) trong nhóm nhé! TT có rất nhiều điều hôm nay muốn chia sẻ với cộng đồng đạo hữu.

Mình sinh ra và lớn lên tại tỉnh Kon Tum, năm nay 24 tuổi (sn: 1994). Bản thân mình cảm thấy mình rất nặng về nghiệp dâm, biểu hiện rõ ràng như sau: ngay từ lúc nhỏ, cỡ 4-5 tuổi gì đó, nhìn thấy cảnh không hay, tuy chưa khởi dục niệm trong tâm nhưng đã tạo mầm mống tò mò [...] cỡ 6-8 tuổi, chính lúc này đã có ham muốn, có dâm tâm, lại thêm việc xem phim tình cảm, nhìn thấy chuyện người lớn... nên dần dà, việc thủ dâm xuất hiện.

Mình thường thủ dâm, tần suất càng ngày càng nhiều, trung bình mỗi ngày 1 lần cho đến năm 19 tuổi. Trong đó, trước 15 tuổi thì chưa có tinh, đến 15 tuổi mới bắt đầu xuất tinh lần đầu, năm này là năm kinh hoàng nhất...vì từ khi biết mình đã có tinh thì lại càng ra sức thủ dâm, vắt kiệt tinh tủy, TT nhớ năm này đang học lớp 9, khi đó mình học hành cũng rất giỏi, nhưng cũng càng muốn thủ dâm...năm đó TT bị chứng bệnh mà aii cũng khó hiểu, đó là rất hay run sợ khi gặp một người nào đó, ngoài gia đình và bạn thân, đọc bài không đọc được do quá run, về nhà cũng rất hay bị hồi hộp mà không rõ nguyên nhân, đi khám thì không rõ bệnh gì...người lúc nào cũng như trên trời rớt xuống, không biết thầy cô giảng nói cái gì nữa...tình hình này kéo dài tới năm lớp 12, tức là 3 năm sau, càng ngày càng cảm thấy cô độc, khổ sở, lại hay mệt mỏi, ẻo lả, rất là trống rỗng.

Đến khi thi đại học và ra Bình Dương học, biết được Phật Pháp, đi làm bận rộn, mới khá hơn 1 chút, nhưng vẫn còn thủ dâm...dù rất ít, chắc 2 tháng 1 lần. Thật là may mắn gặp được Phật, không thì chắc chết. Sau này lại biết thêm Tác hại của phóng túng tình dục giải thích theo đông y, và nhân quả của tà dâm thì dường như đã cai được, vậy rồi cũng mắc bẫy nhiều lắm. Lạy Phật, niệm Phật một hồi cũng hết nhưng nhiều khi dục niêm mạnh quá, tuy không thủ dâm nhưng cứ nổi lên rất đáng ghét.

Sau bao năm tu tập, giữ giới, đến nay mọi chuyện bình yên và tốt đẹp hơn rất nhiều, xin cảm niệm công đức chư Phật, Bồ tát, Pháp sư Tịnh Không, Đại sư Ấn Quang, bác sĩ Bành Tân, Pháp sư Đạo Chứng và cư sĩ Diệu Âm đã cứu đời con quay về bờ giác. Cũng cảm ơn các bạn liên hữu cùng nhau sách tấn.

Đây là đôi lời chia sẻ, mong quý đạo hữu tận tình chỉ dạy thêm, hiện nay TT còn quá trẻ, dục tâm suốt ngày hừng hực, lại chưa có người yêu, sức định ko có...nên muốn cùng quý vị mà tăng trưởng hạt giống Bồ Đề, tiêu trừ dâm dục. A DI ĐÀ PHẬT.

🈶[#TKBGcfs219](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs219?source=feed_text&story_id=1930823447160063) [17/09/2017 12:28:45]

Chào mọi người! Em năm nay 17t, là nữ, lúc nhỏ đã từng dại dột thủ dâm 2 lần nhưng giờ thì không nữa rồi. Em từng thích một anh lớn hơn mình nhưng vì anh đã có bạn gái nên dù biết thích nhau nhưng chỉ coi nhau là bạn. Thời gian qua thì tình cảm cũng vơi đi và em không còn thích ảnh nhiều nữa. Nhưng tệ hơn là em lại đi thích cô giáo em. Thật em chẳng biết nói sao về cái này! Cô dạy em từ năm lớp 10 nhưng tới lớp 11 em mới phát hiện ra là hình ảnh cô cứ vòng vòng trong đầu em suốt. Haizzz phải nói là ngày nào cũng vậy. Em biết em bị như vậy là do em coi những bộ phim về tình yêu giữa nữ và nữ. Dù biết là sai nhưng em vẫn lì lợm ngồi coi và hậu quả giờ là em cứ nghĩ về mấy chuyện như vậy. Em cảm thấy xấu hổ lắm nên đã dừng lại không xem nữa. Nhưng dạo này em lại xem những câu chuyện về thể loại như vậy. Đó là confession của mấy bạn nữ yêu nhau gửi cho nhau. Em xem nó vì lúc đó em đang buồn và đang rất nản. Tâm trạng chẳng tốt tí nào. Tâm trạng em như vậy là vì dạo này em cứ bị ăn quá độ, bụng em no rồi mà em cứ thèm thuồng miết, và em ăn. Sau đó em lại thất vọng vì không tự kiềm chế được. Mà việc này cứ lặp đi lặp lại làm em nản quá và bất chấp đọc mấy cái confession đó luôn. Rồi nghĩ tưởng đủ thứ bậy bạ.

Em viết confession này để sám hối và cũng để nói ra những chuyện xấu hổ chưa từng nói ai biết. Con xin lỗi ba mẹ vì đã làm chuyện xấu này. Xin lỗi tất cả mọi người đã tin tưởng mình là người tốt. Xin lỗi mọi người. Cũng xin mọi người có đọc confession này thì chỉ giúp em cách nào để không còn thèm ăn vậy nữa và cách nào để em bớt nghĩ về cô ạ.

Cảm ơn admin. Cảm ơn mọi người nhiều ạ.

🈶[#TKBGcfs218](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs218?source=feed_text&story_id=1930822357160172) [12/09/2017 17:29:30]

Mọi người ơi hôm nay lại 1 lần nữa, em không làm được đó là bỏ thủ dâm. Đã bao nhiều lần cố mà vẫn không được. Lần này em tưởng bỏ được, nhưng vẫn thất bại. Dù đã tháng không thủ dâm rồi, nhưng không hiểu sao cứ có cái gì, đó xui khiến em cuộc đời trước chưa thủ dâm. Tương sáng như 1 màu hồng, từ lúc tà dâm đến giờ em mất dần mọi thứ không nghề,ko tình, ko tài, giờ em ở nhà chả dám đi đâu. Dù trong lòng muốn vươn lên, nhưng cứ sợ 1 cái gì đó, như có ai làm cho mình chỉ muốn ngồi 1 xó nhà thủ dâm qua ngày vậy. Em đang hoang mang và ko hiểu chuyện gì xảy ra với em nữa. Em đang dự tính kết thúc đời mình ạ. Vì em quá mệt mỏi với con quỷ tà dâm rồi.

🈶[#TKBGcfs217](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs217?source=feed_text&story_id=1928847410691000) [12/09/2017 15:11:44]

Em trôi lạc trong dơ bẩn đã rất lâu cái dâm dục đã ăn vào máu của em rồi.Càng ngày em thấy tinh thần của mình càng đi xuống trầm trọng không ngóc đầu lên nổi-từ sức khoẻ-việc học hành đều đi xuống cả,thân thể lúc nào cũng mệt mỏi đừ người. Em thủ dâm từ lúc học lớp 8 cho đến nay đã là ba năm mới đầu em còn sợ có lỗi với Phật nên cũng tạm gác chuyện td qua một bên rồi dần dần em như con thiu thân cứ lao vào nhưngx dơ bẩn tột độ-hầu như tuần e td 3-4 lần khiến cho con người của em khác hẳn-Từng là một người dễ nhìn dễ mến nhìn lại hiện tại em bây giờ rất giống Ma riết em kh thuyết phục được ai như lúc trước nữa-không ai quan tâm đến lời nói của mình-Bị xa lánh-Gia đình lúc nào cũng lụt đutj có chuyện.Haizzzz kể ra rất chán,nhiều lần em muốn thoát khỏi thủ dâm không phạm vào nữa nhưng ngựa quen đường cũ 2-3 ngày em lại tái diễn những trò dơ bẩn nữa...!!! Em hứa với Phật không biết bao nhiêu lần mà em không cóm làm được mỗi lần thủ dâm xong e thấy bản thân mình rất có lỗi mọi người ạ. Nhịn kiêng lắm chỉ được vỏn vẹn 3 ngày là cùng em rất muốn từ bỏ nó ạ....!! Em bây giờ đang sống rất khổ sở bệnh tật triền miên lúc nào em cũng uể oải không tập trung được -đầu óc chỉ nghĩ ddens mấy việc dơ bẩn trai gái.Cuộc đời em không thể như vậy được em còn có tương lai sau này nữa em rất muốn mình thoát khỏi cái Vũng lầy ái dục này mọi người em cầu cứu mọi người hãy cứu em.Dạy cho em cách thoát khỏi con quỷ dữ này đi ạ.

Nam Mô A Di Đà Phật

🈶[#TKBGcfs216](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs216?source=feed_text&story_id=1928845557357852) [012/09/2017 9:08:32]

Chào mọi người,

Tôi là nam năm nay 26t, cũng là người mắc phải tội tà dâm, thủ dâm trong khoảng 3 năm. Lý do 1 phần do nhận thức không đúng (chỉ nghĩ chắc là nó cũng giống như quan hệ nam nữ bình thường nên 1 tuần 2-3 lần chắc cũng không sao), 1 phần chắc có lẽ do nghiệp chướng kiếp trước (tôi nghĩ hay là kiếp trước mình là 1 phụ nữ đẹp nhưng hay quyến rũ phá hoại hạnh phúc các đàn ông đã có gia đình nên giờ bị quả báo), 1 phần nữa chắc đến từ gia đình tôi (bố mẹ tôi rất hay bất hòa, điều đó diễn ra từ khi tôi còn nhỏ đến giờ. Đại loại là bố tôi thì hiền nhưng lại không có thần thái của 1 người đàn ông đích thực, còn mẹ thì điều gì nhỏ nhặt nhất cũng khiến bà bực bội, càm ràm và "chuyện bé hóa to"; mà khi đã to chuyện thì dùng lời lẽ rất khó nghe, tục tĩu ra chửi), vậy nên những lúc buồn hay chán nản tôi chẳng biết nói chuyện với ai cộng với thói quen thủ dâm đã hình thành thì tôi chỉ biết tìm niềm vui ở các web đen, tranh ảnh đồi trụy. Quả báo cũng đến rất sớm với tôi, tôi bị bệnh khá nặng đã 5 năm rồi. Cũng xin nói thêm là trong thời gian thủ dâm thì tôi cũng nhậu nhẹt với thức khuya cũng nhiều nên sức khỏe mau đi xuống. Thận tôi rất kém, nếu ngồi giặt đồ khoảng 15-20 phút là thắt lưng tê cứng phải đi nằm nghỉ 1 chút, ngủ cũng kém nữa rất ít khi được ngon giấc, thỉnh thoảng mộng tinh và dĩ nhiên tinh rất loãng, đi tiểu ít nước tiểu vàng hoặc vàng đậm. Còn về đời sống tinh thần thì tôi rất hay bi quan, cứ nghĩ nếu sau này phải chạy thận nhân tạo trở thành gánh nặng của gd và xã hội để duy trì sự sống thì thôi chết di cho rồi, nhiều người cũng không xem trọng tôi, công việc thì làm cho có làm nên lương cũng rất bèo. Hình tướng tôi cũng thay đổi nhất là ở đôi mắt, nhìn vô rất vô hồn với lại mắt tôi bị thượng tam bạch (tròng đen với trắng không cân nhau, tròng đen xếch lên trên để lộ 1 khoảng trắng phía dưới, mọi người tra google để xem ạ) lúc nào không hay. Dần thì tôi cũng hiểu sự vô thường của thân người là sao, tôi bắt đầu nghe thuyết pháp [...] , nghe kinh, nghe giáo lý phật pháp nhiều hơn. Tôi đã bỏ hẳn tà dâm 2-3 năm nay và thực hành ăn chay cũng gần 4 tháng rồi. Điều tôi mong lúc này là sức khỏe có thể phục hồi được phần nào (6-7 phần là tôi như được tái sinh rồi) để sống và làm nhiều việc có ý nghĩ cho cuộc đời, tôi cũng đã dùng khá nhiều thuốc đông y nhưng không có chuyển biến đáng kể. Tôi cũng từng nghĩ nếu ở đâu đó có thể giúp được tôi thì tôi sẵn sàng bỏ mọi thứ để đến đấy, khi sức khỏe và tinh thần ổn định rồi thì tôi sẽ làm lại từ đầu nhưng biết tìm đâu. [...]

Nam mô quán thế âm bồ tát, cảm ơn mọi người đã đọc những tâm sự này của tôi. Cầu cho toàn thể mọi người sống và thực hành đúng chánh đạo, đừng làm các việc sai trái mà hối hận không kịp!

🈶[#TKBGcfs214](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs214?source=feed_text&story_id=1928603377382070) [11/09/2017 12:49:12]

Ngày hôm nay tâm trạng mình đã ổn rồi nên mình xin viết vài dòng mong gửi đến bạn đọc Thọ Khang Bảo Giám - sách chữa bệnh cứu người hiện đại.

Để có một sức khỏe tốt, một tinh thần minh mẫn hơn hết là bạn đừng bao giờ phạm phải thủ dâm. Ngoài hủy hoại về thân: cơ thể mình ốm yếu, mặt già khằn, giọng nói lắp, đi đứng loạng choạng không vững bước,... đó là hậu quả của việc thủ dâm. Cách đây 3 tuần mình vẫn thường xem phim đồi trụy và thủ dâm hằng tuần (mình là nữ, tần suất khoảng 3,5 lần/tuần có những ngày mình thủ dâm khá nhiều) mà nói vậy chắc các bạn cũng hiểu được tác hại của thủ dâm, phim đồi trụy. Mình chia tay bạn trai cũ được 1 năm, thì mình thủ dâm để thỏa mãn nhục dục, cũng như bao bạn bè trang lứa. Nhưng mình vô tình được biết đến tác hại của điều này nhờ xem đoạn video của bác sĩ Bành Tân, Phật Pháp, sự độ trì của Thích Ca Mâu Ni Phật và Thọ Khang Bảo Giám. Chỉ trong vòng 3 tuần nay mình ngưng thủ dâm mà chứng đau dạ dày trong nhiều năm qua (theo đông y do thiếu tinh khí) đã thuyên giảm đáng kể, thân thể mình, hệ xương gân cũng dần được hồi phục.

Mình dễ đi ngủ vào ban đêm và thức dậy sớm hơn, không còn các triệu chứng thông thường như sổ mũi, đau đầu. Tánh khí của mình khác thời gian trước khá nhiều. Mình diệu dàng hòa nhã hơn, và tâm trạng mình ít bị thay đổi 'nhảy số' hơn. Thời gian rảnh ở một mình cu cút, mình tìm hiểu về thiền, hành thiền. Cởi mở thân thiện với mọi người, mình cảm nhận được điều này vì dạo này mình nói chuyện khá nhiều, đầu óc mình thoải mái, không còn mặc cảm tự ti như trước. Mặc dù đôi khi mình cũng nghĩ đến sex, hoặc thấy các hình phim ảnh khiêu dâm, thì mình lại đọc sách, làm việc khác hay niệm phập cho dục tính giảm dần. Mình không còn bị ám ảnh, hoảng sợ trước đám đông hay ra tiết nhiều mồ hôi nữa mà mình tự tin hơn trước khá nhiều. Cuộc đời là những trải nghiệm, thủ dâm hay tình dục cũng là một trải nghiệm. [...] Mỗi một người chúng ta đều có một câu chuyện riêng về cuộc đời họ từ những trải nghiệm. Đây là câu chuyện của mình, mình cảm nhận được sự tỉnh thức tránh xa tà dâm, mình hy vọng rất nhiều tương lai sẽ không bao giờ phạm phải thủ dâm nữa, và chuyển hóa năng lượng dục qua thiền tập, đọc sách, nghe nhạc,...

🈶[#TKBGcfs213](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs213?source=feed_text&story_id=1928480824060992) [11/09/2017 11:07:53]

Chào mọi người, vì còn nhỏ so với đa số bạn hữu trong này nên xưng em vậy! em năm nay gần 18 và là một lesbian nhưng thiết nghĩ dù thích nam hay nữ thì một khi đã td và xem fim xx thì hẳn là đã có tội.

em td từ khi còn rất nhỏ, nó không thường xuyên và chỉ tồn tại ở một khoảng thời gian nào đó, em bỏ được cho đến khi lên cấp 3, chính xác là vào lúc luyện thi, em xem fim khá nhiều, dù chỉ là xem fim nhưng em cảm giác được trong người mình có gì đó rất lạ, luôn muốn ở trong bóng tối, thân thể mệt mỏi. em tình cờ biết về hấp tinh quỷ mà có lẽ cũng chẳng phải tình cờ bởi em cảm nhân được có ai đó luôn giúp đỡ mình nên đã cho em thấy bài viết đó. khi nghĩ về bọn quỷ đó thì em có một suy nghĩ rằng: tinh khí của mình quý giá vậy đi cho không bọn quỷ thật là uổng phí. Hiện tại thì em đã tốt hơn trước rất nhiều, không còn xem thứ fim đồi trụy đó nữa và có lẽ phần lớn là nhờ niềm tin vào Phật giáo, các chư Phật đúng là rất từ bi luôn hướng con người ta đi đúng đường. Mọi người ai đã lỡ phạm tội có thể thành tâm sám hối trước ngài, em đã thử và thành công.

🈶[#TKBGcfs212](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs212?source=feed_text&story_id=1928191564089918) [10/09/2017 18:45:40]

Xin chào các bạn! Tôi là một đồng tính nữ, tôi đã có người yêu và cũng có làm chuyện ấy, tôi xin được phép hỏi, chúng tôi yêu nhau và quan hệ với nhau như vậy có phải là tội ko? Và hậu quả như thế nào ạ? Trong thời gian quen tôi, người tôi yêu từng 2 lần ngoại tình có quan hệ với 2 người con trai khác, tôi rất đau khổ, tâm trạng rất xấu, đó có phải là quả báo của tôi ko? Tôi xin cảm tạ!

🈶[#TKBGcfs211](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs211?source=feed_text&story_id=1928125987429809) [10/09/2017 15:17:58]

Mình năm nay 25 tuổi thủ dâm 11 năm rồi. cũng nhận đủ tác hại của nó. Mình có đến gặp bác sĩ tâm lý để giải quyết vấn đề nay. Và mình cũng kể bác sĩ về tkbg. Bác sĩ bảo đừng tin về quỷ hấp tinh gì hết. Bác sĩ bảo cũng không nhất thiết phải ân hận về thủ dâm. Chỉ cần nhận thức về nó và bỏ dần. Đừng bỏ đột ngột rễ tái nghiện. Em nghe theo bác sĩ cai đi 28 ngày. Rồi em lại thủ dâm đáng ra em vẫn có thể nhịn được. Nhưng vì nghe theo bác sĩ phải bỏ từ từ xong mới thành công mà giờ em hoang mang quá các bạn à. Theo các bạn em có nghe theo vị bác sĩ đó không. Và em bỏ được 28 ngày. xong em lại thủ dâm như thế có thành công chưa.

🈶[#TKBGcfs210](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs210?source=feed_text&story_id=1928125470763194) [09/09/2017 20:19:57]

Xin mọi người chỉ điểm cho mình với. Bạn cùng phòng của mình hay nói tục, chửi bậy, cũng hay nói chuyện dâm dục, phóng túng. Thật là là thời nay người trẻ đa phần đều thế. Tránh hoài mà cũng gặp hoài. Không vỏ dưa thì vỏ dừa.

Mình định lực yếu kém, nếu có ai cứ nói ra rả suốt ngày bên tai mình là mình cũng xuôi theo họ, thật là dại dột mà. Mình từ khi biết hồi tâm giữ giới dâm thì đã cố kiềm chế không hùa theo nói bậy, nhưng vẫn chưa làm lơ được. Cũng không có bản lĩnh gì mà khuyên nổi người ta. Nhiều lúc ức chế lắm, bật nhạc lớn mà nghe thôi.

Mình thấy vậy cũng không phải cách lâu dài. Mọi người có thể chỉ mình nên thế nào để gần bùn mà chẳng hôi bùn không. Cảm ơn mọi người rất nhiều.

🈶[#TKBGcfs209](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs209?source=feed_text&story_id=1927872944121780) [09/09/2017 2:39:05]

Từ nhỏ không biết vì sao tôi cảm thấy khó chịu trong người. Sau đó lớn dần lên tôi theo bản năng tôi thủ dâm. Bâu giờ tôi cảm thấy tâm mình trũi nặng xấu hổ với bản thân. Rất nhiều lần tôi muốn bot nhưng tôi luôn bị lôi kéo. Tôi cảm thấy tôi có tội lỗi lớn. Tôi không biết phải tiết chế mình như thế nào? Tôi cảm thấy tâm hồn mình bị vẩn đục và tự hỏi tôi có được nhắc đến từ thanh cao ấy không? tôi thấy gợn người với chính mình và mong sao tôi và mọi người không bị lôi kéo bởi tà dâm . Tôi rất mong có lối thoát

🈶[#TKBGcfs208](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs208?source=feed_text&story_id=1927325857509822) [08/09/2017 15:19:32]

Xin chào tất cả mọi người, em là nam 21 tuổi, em xin phép được giấu tên, em là người phạm thủ dâm nặng nề, em thủ dâm khi em học lớp 8 đến nay đã kéo dài đã lâu, trước đây em là người học lực khá giỏi, em có tham gia các cuộc thi học sinh giỏi ở trường, về ngoại hình em là một người có gương mặt ưa nhìn, được người khác khen là đẹp trai, tuy nhiên vào một ngày của năm lớp 8(em cũng chẳng nhớ là khi nào) em bắt đầu thủ dâm, kể từ đó trở đi em thủ dâm rất nhiều cho đến bây giờ, em xem phim đen rất rất nhiều, từ lúc em bắt đầu thủ dâm cho đến hiện tại cuộc sống của em đảo lộn vô cùng, học hành thì sa sút, cũng may là em được đậu vào ngôi trường đại học yêu thích vơi số điểm vừa đủ, dường như có 1 điều kì lạ đâu đây, lên đại học đi thi nhiều lần, rõ ràng em làm được bài lắm, rất nhiều lần nhưng toàn được điểm thấp, trí nhớ thì giảm sút rõ rệt nhiều lần đi thì em có đề trước tối hôm đó giải mấy lần rồi mai lại vẫn quên, tính cách em thay đổi theo chiều hướng xấu đi em sống ích kỉ hơn, nếu ai nói cái gì mà không vừa ý là trong đầu cứ suy nghĩ tùm lum, mặc dù người khác nói 1 câu rất là bình thường chỉ là tranh luận một vấn đề gì đó, em suy nghĩ để rồi đối xử với người khác như những gì mình đã suy nghĩ, mặc dù em cũng tự nhủ là không sao nhưng vẫn không được, một số người bạn của em nó giận em 1 cách vô cớ em cũng không hiểu tại sao, nhưng sau đó nghĩ lại thì cũng do tâm mình khởi tạp niệm không tốt về người khác nên mới nhận kết cục như thế.đặc biệt hơn là khuôn mặt của em nó bị biến dạng, mặt thì tối hẳn, khó ưa, mắt của em bây giờ thành 1 mắt to 1 mắt nhỏ(không phải bị bẩm sinh mà nó bị trong mấy năm em thủ dâm), khiến em rất tự ti với mọi người, mặc dù trước khi phạm phải nghiệp này em là người rất tự tin với khuôn mặt hay thể chất của bản thân. Có lần em về quê đứa bạn lâu ngày không gặp nó bảo bữa nay nhìn mặt em ghét, mặc dù em đâu có làm gì nó, bạn bè lâu năm không gặp mặt không nói chuyện thì cớ gì ghét em, điều này làm em đau đớn vô cùng tự hỏi tại sao mình lại phạm phải cái nghiệp này...Em cố gắng bỏ thủ dâm cũng một thời gian rồi, nhưng khi nhìn vào gương em lại cảm thấy buồn lắm, em tự ti vô cùng, Nhân đây mọi người cho em hỏi giờ em phải làm gì để em khôi phục lại hình dạng như xưa ạ, em phải làm gì để mắt em không mắt to mắt nhỏ nữa ạ tại em tự ti khi gặp người khác, em không phải bị bẩm sinh, nhiều lúc em nghĩ là sau này ra trường đi làm có tiền đi nâng mí mắt nữa...Thôi đến đây thôi, mong mọi người ai đọc bài viết này mà biết thì giúp đỡ em với, còn em bây giờ phải đoạt tuyệt với thủ dâm, cảm ơn mọi người rất nhiều ạ.

🈶[#TKBGcfs207](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs207?source=feed_text&story_id=1927039447538463) [08/09/2017 11:30:35]

Xin chào mọi người. Hoim nay mình muốn chia sẻ câu chuyện của mình với các bạn, cảnh tỉnh cho tội lỗi tà dâm nói chung và thủ dâm nói riêng.

Mình là nữ, mình 25 tuổi. Minh sinh ra trong gia đình khá giả. Bản thân học hành trong trường đại học danh tiếng. Từ bé cha mẹ mình lo làm ăn nên việc giáo dục và chăm sóc mình phó thác cho ông bà và nhà trường. Cho tới khi ông bà mình mất...

Mình cảm thấy vô cùng cô đơn và buòin bã. Mình thưcj sự lạc lõng trong ngôi nhà của mình, mọi thứ thật bế tắc và mất phương hướng...trong cơn tuyệt vọng, mình lao vào 1 cuộc tình với bạn khác giới. Bọn mình đã có quan hệ. Cho tới lúc anh ta đi bộ đội, a ta dạy mình cách thủ dâm (có lẽ không muốn mình theo ngk). Mình nghĩ rất đơn giản, làm vậy k ảnh huingwr tới ai mà lại bảo vệ hạnh phúc và bảo vệ bản thân khỏi những thằng đê tiện, yêu chỉ để lên giường!

Nhưng nà, tất cả mọi việc tệ hại bắt đầu từ đó... Học hành sa sút do đầu óc mình khoing dc minh mẫn. Người thì mệt nỏi, bị viêm xoang đau thấu trời mà khoing rõ nguyên nhân. Mặt của mình bắt đầu sạm lại, da tự nhiên lên những vết nám như người già vậy. Mình phải đi lột da, đi bắn tia laze đau đớn vô cùng do làm đi làm lại mà mãi khoing hết.

Cha mẹ khó chịu với mình và la mình vì những việc đâu đâu.... Ngườu yêu mình đi bộ đội ra,nhubgw không ngờ hắn bị nghiện, làm mình có thai rồi lấy hết tiền bạc, xe của mình đi hít ma tuý hết. Cuộc đời mình lúc đó thật thê thảm. Vậy mà vẫn chưa buông tha mình. Luôn có ý nghi thúc giục mình phải thủ dâm,nhưng vì có em bé nên mình không muốn làm. Vậy là ban đêm, các bạn có tin không, nó đaajp cửa phingf mình ầm ầm, mình choàng tỉnh dậy thì lại hết. Rồi khi mình tắt điện ngủ tiếp nó khều vai, giật người mình,.. Mình voi cùng sợ hãi. Sau đó mình chuyển qua ngủ nhà bạn thì đỡ hẳn. Nhưng lâu lâu vẫn cảm giác như có ai đang đứng sau lưng mình.... Nó ở đây là mấy cái mà theo ta khi ta thủ dâm đó các bạn

Thời gian sau khi mình sinh em bé xong, vẫn nghe thấy tiếng cườu, tiếng đuổi nhau trên mái nhà. Nhubgw có lẽ do lúc mang thai mình tụng kinh cho bé, hay do sinh xong, mình đôur máu, mình khoing ham muóin nữa. Mọi thứ bắt đầu yên bình trở lại. Mọi việc may mắn đến với mình dần dần.... Sau này lâu lâu mibhf vẫn mơ thấy ( chắc nó dụ mình trong giấc mơ) cảnh ngk muốn quan hệ với mình, mình từ chối. Rùu lại mơ kiểu ngk quan hệ, nhưng 1 lúc sau lại thành mình đang bị ngk quan hệ. Khi đó, tự nhiên sẽ có ngườu xuất hiện và gọi: "con này! Tỉnh dậy mau! " mình hoàng tỉnh liền. Mình thầm biết ơn các vị hộ pháp vẫn theo bảo vệ mình!

Đaay là kinh nghiệm mà mình muốn chia sẻ với câc bạn. Từ 1ng có rất nhiều thứ rốt cuộc lại thành kẻ mất tất c chỉ bởi tà dâm. Các bạn hãy cảnh tỉnh bản thân trc khi quá muộn. Có thể áp dụng phương pháp sau:

1. Không nên ân mặc hở hang( cảvtrai cả gái) dù đi hơi hay làm việc.

2.nếu trong đầu bắt đầu xuất hiện tư tưởng đoa mình sẽ mở hình Phật ra coi và khấn rằng :" xin các vị đừng quấy phá tôi, đưer tôi tu hành, tôi đi theo chư phật. A Di Đà Phật.

3 tuyệt đối k dc khởi tâm dâm dục với ngk. ( mình k nói đến việc hai ng là vk ck nhea, nhubgw vkck thì cũng vừa phải thôi).
4 thường niệm Phật để các vị hộ pháp giúp đỡ mình. Dọc thêm kinh, sám hối lỗi lầm để mau tiêu nghiệp, bồi phúc

5 nỗi tối trc khi ngủ, sau khi lạy Phật xong, mình lại xin Địa Tạng bồ tát, xin đuọc quy y với ngài, xin ngài gia hộ , bảo vệ cho mình tu tập rốt ráo.

6. Các bạn còn trẻ hay sinh lí cao, nếu chua coa vợ và ngy thường aex kiếm đại ai đó để giải toả, y qua đương. Nhưng nên nhớ, thân thể này cha mẹ ban cho , là ngọc ngà báu vật, đừng nên phí uổng. Tổn hại.

Hiện tại mình làm mẹ đơn thân thôi nhưng thâm tâm rất an lạc, con mình ăn chay mà khoả mạnh và ngoan . Bé đã biết chắp tay lạy Phật 5 vóc sát đất rồi đấy :) còn người đàn ông kia thì vẫn đắm chìm trong ma tuý và gái, và nghèo khó, bệnh tật...

🈶[#TKBGcfs205](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs205?source=feed_text&story_id=1926941454214929) [06/09/2017 21:57:47]

Ngay lúc này tôi viết confession là lúc tôi đang một mình và đáng hổ thẹn hơn cũng ngay lúc này tôi đang đấu tranh với tâm lý của chính mình nó đang sai khiến tôi làm theo thói quen cũ mà đã hơn 1 tháng nay tôi luôn cố gắng sống thanh đạm cải thiện lương tâm, cuộc sống, hậu quả của mình. Vậy mà giờ dục vọng lại nổi lên dù chưa thị phạm nhưng tâm đã nổi sóng gió vậy cũng đã đầy lỗi lầm, tôi biết nếu sau khi thỏa mãn dục vọng thì lương tâm mình sẽ cắn rứt, dày vò khôn xiết dù cố gắng đè nén nhưng tâm ma vẫn lẫn tránh chờ thời cơ sai khiến lấn chiếm tâm hồn lương thiện này. Tôi viết ra đây trước là để cho tâm ham muốn giảm bớt nhẹ nhàng đi, xin thú nhận lỗi lầm này, xin cái tâm này đủ mạnh mẽ để điều ngự vượt qua.

🈶[#TKBGcfs204](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs204?source=feed_text&story_id=1926940630881678) [06/09/2017 12:34:22]

Chào mọi người,

Mình là nam, ngày xưa mình vô tình nghĩ về các bạn gái và như vậy mình cũng vô tình biết đến thủ dâm, lúc đấy mình không biết gì hết, chỉ biết là một cảm giác rất [ấy] (đến lớp 10 mình mới biết đấy là thủ dâm). Từ đó đến nay, 1 tuần hầu như là 3 lần mình sẽ thủ dâm, có tuần nhiều hơn. Mình cũng có tìm hiểu kỹ về các lý thuyết về thủ dâm của phương tây như: sau khi thủ dâm cần ăn uống đầy đủ, uống sữa nhiều. Vì vậy mình càng tin là thủ dâm rất tốt cho sức khỏe, vừa k hại người khác, vừa được thỏa mãn chính mình. Tuy nhiên, sự thật nó không như vậy (điều này mình chỉ mới phát hiện gần đây, nhờ 1 video của Thọ Khang Bảo Giám và mọi thứ giống y hệt như video nói, video về các chứng bệnh thủ dâm). Mình xin kể bệnh của mình như sau:

Vào năm 2014, tuần đấy có lẽ do quá căng thẳng nên hầu như ngày nào mình cũng thủ dâm. 1 tuần sau đó, mình bị mắc chứng đau lưng mà khi đó mình nghĩ là tại vì mình nằm sai tư thế khi ngủ. Khi đi khám bệnh, mọi thứ trong người mình đều bình thường và tốt. Như vậy câu hỏi của mình là tại sao lại như vậy, phải chăng vì mình lười tập thể dục (vì lúc đó 1 tuần chỉ tập tầm 2-3 ngày). Và như thế mình cứ tiếp tục thủ dâm mà không quan tâm là cái lưng mình vẫn đau vì mình nghĩ phải tập thể dục sẽ hết. Tuy nhiên, các triệu chứng khác bắt đầu xuất hiện, vào giữa năm 2015, các triệu chứng như đi tiểu bị buốt, tiểu đêm nhiều lần và lòng bàn chân bị căng ra rất đau dần dần xuất hiện với cường độ cao. Mình đi khám thì bác sĩ vẫn nói là bình thường và thêm 1 câu nữa là cần ngủ đủ giấc vì máu lưu thông bị hạn chế. Vì lúc đấy, đông y đối với mình như 1 cái gì đó cổ hủ nên mình tin hoàn toàn vào tây y. Các triệu chứng càng ngày càng nặng và đến 1 ngày, khi đang lang thang trên các trang web bậy. Mình bắt gặp về 1 topic về thọ khang bảo giám, từ đấy mình bắt đầu tìm tòi xem thử cái này là cái gì. Tại thời điểm đó, mình bị thiếu máu não, đau dạ dày, bụng thì đau liên hồi, đi tiểu khá buốt, nên khi đọc thọ khang bảo giám, mình thấy các triệu trứng khá giống mình, và mình làm leo thử xem, dù sao thì khi đau quá, or tới đường cùng con người cứ lụi để xem hi vọng có mỉm cười với mình k.

Mình bắt đầu giảm tần suất thủ dâm xuống và dần dần bỏ hẳn. Ngoài ra, mình cũng đọc được các cách thức chỉ giảm thủ dâm như sau:

1. Hạn chế ở 1 mình mà hãy tìm người trò chuyện

2. Đồng ý đôi khi sẽ thấy sex, nhưng hãy xem nó như một vẻ đẹp của con người đi (mình nghĩ vậy thôi hehe)

3. Nếu được, hãy ngồi thuyền or tụng kinh sẽ thấy tâm hồn thanh thản.

Hiện tại, mình đều làm 3 cái trên và cơ thể của mình đang dần hồi phục. Ngoài ra theo video đó, thì cơ thể mình cần tới 2-3 năm để có thể khôi phục chức năng hoàn toàn, hiện tại mình chỉ thấy suy nghĩ khá tỉnh táo, lưng thì đôi khi vẫn thấy đau (mình bỏ dc 1 năm rồi). Tuy nhiên, mình hi vọng các bạn đủ tỉnh táo. Đừng như mình rồi phí hoài tuổi trẻ. Hiện tại mình rất hối hận vì những gì mình làm.

Đây là lời nói chân thành của mình và là câu chuyện thật sự của mình.

🈶[#TKBGcfs202](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs202?source=feed_text&story_id=1926534577588950) [05/09/2017 22:44:39]

Chào các bạn. Mình xin mạng phép chia sẽ với các bạn còn trẻ đôi dòng. Đây là mình đúc kết lại chút ít từ cuộc đời của mình. Mong các bạn còn trẻ có thể chín chắn suy nghĩ, thấy tà biết tránh, có sai biết sửa, thấy người tốt thì học được gì thì học, thấy người xấu thì lấy đó làm giới ngăn mình đừng như họ. Nói chung là mong các bạn đỡ sau này đỡ nhọc nhằn hơn mình thôi.

1. Muốn dạy bảo ai cái gì thì chính mình phải làm tốt hơn điều mình nói ra. Nếu không thì chẳng có tư cách làm thầy người ta đâu. Khuyên người là tốt, nhưng mình phải làm tốt hơn cả lời mình khuyên thì mới được, không thì sau này sẽ gặp phiền phức đó.

Mình lúc còn trẻ từng như thế, thích làm thầy thiên hạ nhưng cuối cùng lại thành ra thua thiên hạ đấy.

2. Còn trẻ phải biết nhẫn nại, ẩn tài.

Tu đạo thì đừng khoe khoang chi hết, hễ bạn tự nghĩ mình cái này đã tốt thì liền sẽ xuất hiện khảo nghiệm. Nếu bạn thật là đã tốt thì sẽ chịu nổi, nếu không chịu nổi thì có khi sẽ thối đọa ngay. Như nghĩ mình trì giới dâm đã tốt thì liền có khảo nghiệm xem bạn có chịu nổi không.

Lại ví như bạn vừa đi làm, địa vị chưa ổn định đã vội thể hiện tài năng. Những kẻ ác có quyền thế thấy vật sẽ tìm cách diệt trừ bạn ngay để sau này không cạnh tranh với họ. Bởi vậy phải biết thời cơ mà làm. Tu đạo cũng vậy đấy, đừng vội khoe tài. Đến nghĩ mình có tài còn chẳng nên nữa là. Bạn nghĩ thế thì sẽ xuất hiện khảo nghiệm đấy.

3. Trong cửa Phật nên nghĩ mình là ăn mày. Cái gì cũng không có, không quyền, không thế, không tiền, không sức, chẳng làm nổi việc gì. Chỉ biết cầu Phật Bồ Tát cứu độ. Đây là cách để bóp nát cái tâm ngạo mạn của mình đấy.

Nói thật, bao nhiêu năm qua, tôi từng thấy rất nhiều người cao ngạo suốt đời lận đận mà vẫn cứ cao ngạo, thật là dại dột, dù có phát đạt thì vẫn chẳng lâu. Còn vài trường hợp đặc biệt hiếm dù cao ngạo vẫn phát đại, mọi điều hạnh phúc thì mình nghĩ họ chắc phước dày lắm, mà rõ là mình không được vậy.

Còn như người cực kì khiêm tốn, biết nhẫn nhịn những việc trái ý thì lại thường được phúc lắm, được phù hộ, đời rất bình yên, sáng sủa, nếu có ý chí mạnh mẽ thì có thể thành đại nghiệp nữa. Đạo đời như nhau, các bạn chính chắn mà suy.

Mỗi ngày nghiêm khắc với bản thân thêm một chút, khiêm tốn thêm một chút nữa.

Nói chung tu hành chẳng dễ dàng đâu, nhưng không tu, không nhẫn nại thì còn mệt hơn. Chúc các bạn từ nay về sau được nhiều an lạc.

🈶[#TKBGcfs201](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs201?source=feed_text&story_id=1926231787619229) [05/09/2017 13:07:09]

Tôi (nam) chẳng biết các bạn có tin vào page này hay không nhưng tôi chắc chắn 1 điều tôi đã từng thủ dâm rất nhiều.nói là từng những tôi cũng chỉ mới cai cách đây 1 tháng rưỡi.trước khi tôi cai mọi triệu chứng như rụng tóc chân tay mỏi mệt học hành mụ mị đầu óc lúc nào cx nghĩ về sex tôi đều đã từng trải qua. cứ lúc nào ở 1 mình là tôi thủ dâm, nhiều lúc không muốn nhưng cứ nghĩ đến là lại xem sex, xem sex là lại thủ dâm. Rồi mọi chuyện cứ thế cho đến khi tôi cảm thấy yếu mệt mọi vận đen đủi cứ bủa vây lấy tôi,thậm chí đến cả gđ tôi mà tôi cx ko tài nào lý giải nổi.tôi chán nản mệt mỏi tự tìm cho mình cách thoát khỏi cơn nghiện thủ dâm n ko tài nào làm đc.rồi tôi tình cờ đọc được page này. có lẽ tôi đã giác ngộ,dùng từ giác ngộ chắc đúng nhỉ.tôi tin càng đọc càng tin tôi quyết tâm cai nghĩ về gđ nghĩ về người thân nghĩ về tương lai của tôi.nhưng rồi được 1-2 tuần gì đó,khi lướt qua một vài mẩu tin về chuyện quan hệ td,cái máu mê man của tôi nó lại nổi lên,tôi cố kìm cố quên nó đi nhưng cứ nhắm mắt lại thì cái cảnh tượng đo lại hiện lên trong tôi và tôi đã tự giải thoát mình bằng cách xem sex.t ân hận vô cùng t cảm thấy có lỗi với t vô cùng,hèn hạ nhu nhược,tôi lại tiếp tục cai cho đến bây h cx đã đc 1 khoảng tg đối với t là lần cai lâu nhất.thi thoảng vẫn nghĩ về sex n t lại tập trung vào 1 công việc nào đó như chơi game nói chuyện vs bạn bè.hay có những lúc đọc được vài mẩu tin về sex là tôi lướt qua hoặc chặn theo dõi luôn bài viết đó. t biết cai thủ dâm rất khó và chắc chắn các bạn sẽ vấp ngã trong lúc cai nghiện.n tôi tin vào sức mạnh của mình tin vào sức mạnh của bạn đừng viện cớ "sẽ vấp ngã" để thủ dâm mà hãy nghĩ về tương lai nghĩ về những thứ tốt đẹp đang chờ ta ở phía trước, nghĩ về nụ cười của cha mẹ mình khi chúng ta ra đời.tôi tin bạn và tôi sẽ làm được.bạn không cô đơn khi có tôi,tôi không cô đơn khi có bạn.hãy mạnh mẽ lên.

🈶[#TKBGcfs200](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs200?source=feed_text&story_id=1926157344293340) [05/09/2017 18:48:07] 📌

Em tên Trung năm nay 23 tuổi, trước đây em vẫn có thói quen Thủ Dâm mỗi ngày một lần vì nghĩ rằng đó là chuyện bình thường. Từ khi biết đến trang Thọ Khang Bảo Giám, thì em mới nhận ra tác hại của chứng Thủ Dâm, rất nặng nề! Nên em quyết tâm bỏ, đến nay được 30 ngày. Nhưng em vẫn chưa thể nào bỏ được phim đen, em vẫn hay tìm đến những trang phim đen coi để thỏa mãn thị giác. Hồi chiều vào phòng tắm, sau khi kì cọ thân thể máu dâm dục trong em nổi lên, em quên hết mọi sự thế là em lại sa vào thủ dâm đến 2 lần trong ngày sau khoảng 1 tháng không xuất tinh. Giờ đây người em mệt mỏi, nhức đầu, chân tay tê liệt, chỉ muốn đi ngủ mà ngủ cũng không xong. Em hối hận vô cùngg, nên em quyết định thử lại một lần nữa không Thủ Dâm, không xem phim, những thứ đồi trụy, khiêu dâm, và học Phập Pháp mong ơn trên trợ giúp cho em thêm sinh lực cũng như có sức khỏe để sống tồn tại.

🈶[#TKBGcfs199](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs199?source=feed_text&story_id=1925601274348947) [04/09/2017 19:41:33]

Nhờ có thủ dâm, mình đã biết đã hiểu rõ ràng thế nào là thân mỏi, tâm hèn. Thân tâm đều bạc nhược, chẳng còn sức sống, bệnh tật khó mà chịu đựng. Chuyện gì cũng chẳng xong, động lực phấn đấu cũng mất rồi.

Sớm hiểu cuộc đời như giấc mộng, giấc mộng thì dù có thế nào cũng đều chẳng có ý nghĩa, biết vậy mình đã không để tâm đến áp lực từ gia đình, từ chuyện học tập, chuyện tiền nong, biết vậy mình đã không tìm cầu hạnh phúc thế gian. Vì muốn quên đi mệt mỏi, áp lực trong tình cảm, trong cuộc đời, mình đã tìm đến trò hề bẩn thỉu đó.

Nói chung, nhờ có thủ dâm mà giờ thân tâm đều tàn tạ rồi, gần như đã bị liệt, lại vì tinh thần suy nhược, thiếu ổn định làm ra lắm việc ngu ngốc, giờ như cuộc đời đã sụp đỗ, con đường tương sáng vốn có thể đi giờ đỗ vỡ hết rồi. Mình không muốn kêt chi tiết làm chi. Giờ mình thật mất ý chí sống lắm, thấy chẳng còn sức để phấn đấu nữa. Mình thấy đâu đâu cũng là khó khăn quá sức mình. Mọi người cho mình tham khảo với, có thể không dưỡng lại thân tâm mình. Bây giờ mình nên làm gì. Lo học hành hay làm việc thì không chịu nỗi nữa, có nên không nghỉ một thời gian hồi phục sức khỏe, tinh thần rồi trở lại học tập, làm việc.

Cũng mong ai đọc được, cái đầu còn hoạt động, có khôn một chút thì ráng mà tránh tà dâm, còn ngu thì chắc sau này không thua mình đâu. Chúc may mắn.

🈶[#TKBGcfs198](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs198?source=feed_text&story_id=1925493617693046) [04/09/2017 9:56:03]

Tính đến ngày hôm nay mình đã bỏ thủ dâm và phim nóng 5 tuần rồi. Mình bắt đầu biết đến phim nóng là vào khoảng lớp 3 nhưng lúc đó mình chưa biết thủ dâm là gì đâu. Đến tận những ngày hè năm 6 mình mới biết thủ dâm. Mình bị nghiện thủ dâm và phim nóng từ đó đến gần đây (trước cái lần mình đã bỏ được năm tuần ) là khoảng thời gian mình đang chuẩn bị lên năm nhất đại học. Mình từng bỏ được thủ dâm và phim nóng nhiều nhất là 3 tháng rưỡi (đó là vào năm mình học 11) . Động lực cho mình khi đó là do mình đang thích 1 bạn gái. Cái khoảng thời gian 3 tháng rưỡi ấy mình làm gì cũng được may mắn, suôn sẻ và thi cử lúc nào cũng đạt điểm cao(nói sao nhỉ có thể gọi nó là khoảng thời gian hạnh phúc nhất trong cuộc đời mình ) . Nhưng cái gì qua thì cũng đã qua. Lên năm 12 mình hoàn toàn mất động lực. Tần suất thủ dâm và xem phim nóng của mình nhiều chưa từng có (mỗi lần xem phim nóng là mình thủ dâm đến 2 lần mà 1 tuần mình có thể đã làm đến 3 4 lần như vậy; cũng có những lần xen kẽ vs nghỉ ngơi là mình bỏ được khoảng 9 10 ngày nhiều nhất là 21 ngày nhưng rồi cũng ngựa quen đường cũ. Lúc đó mình nghĩ nếu ko chống được lũ thì đành sống chung với lũ vậy). Rồi 1 ngày tìm ra được clip của 1 bác sĩ người Trung tên gì mình quên rồi ; ông giảng về tác hại của thủ dâm vô cùng sâu sắc. Mấy ngày sau thì mình tìm ra Thọ Khang Bảo Giám. Việc tìm ra được TKBG là 1 cột mốc của đời mình. Từ đó mình bắt đầu quan tâm đến Phật học giáo, triết học của Khổng Tử, Lão Tử và còn được biết đến 1 thiền sư người Việt mà mình rất yêu mến - Thích Nhất Hạnh.

Tuy mình đã bỏ được 5 tuần nhưng mình vẫn hay mộng tinh. Trong lúc ngủ mơ thì mình không thể kiểm soát chủ động và hoàn toàn ham muốn như lúc mình còn thức được. Có cách nào để giảm bớt tình trạng mộng tinh này lại không ? Cảm ơn vì đã lắng nghe những chia sẻ của mình.

🈶[#TKBGcfs196](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs196?source=feed_text&story_id=1925370511038690) [03/09/2017 21:55:21]

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Như lời một vị thấy nào đó đã nói: "Mỗi nhà đang nuôi một con ác quỷ. Đó là chiếc tivi". Bây giờ tôi mới kiểm nghiệm, đúng thật là như vậy! Nhưng không phải tivi, mà là máy tính (với kết nối mạng Internet). Suy rộng ra lời của vị thầy nghĩa là những đồ điện tử công nghệ cao có khả năng truyền thông là những con ác quỷ.

Hôm qua tôi đã vào chùa và thành tâm sám hối tội lỗi tà dâm của mình trước Phật và Bồ tát, nguyện đoạn tuyệt thủ dâm và xem sản phẩm đồi trụy. Nhưng không may, tối nay tôi lên Facebook, gõ trong ô tìm kiếm, vô tình xuất hiện một gợi ý "bậy bạ" và rồi tôi đã kích chuột vào gợi ý đó. Tôi đã không giữ đúng lời hứa với Phật, Bồ tát. Tôi cảm thấy mình thật nhu nhược và nhơ nhuốc. Sau việc làm đó tôi cảm thấy thân thể mình mệt mỏi rã rời. Tôi ước chi có thể sống thanh cao như một vị tăng, nhưng tôi vẫn chưa thể làm được. Tôi buồn quá mọi người ạ!

🈶[#TKBGcfs195](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs195?source=feed_text&story_id=1924790734430001) [01/09/2017 14:12:10]

Mình là một bà mẹ có đứa con gái cũng đang sớm nghiễm thói thủ dâm, hiện tại mình đang ép nó cai nhưng đã hơn 5 tháng nay rồi nó vẫn chưa dứt bỏ hẳn được, mình cũng không biết mình làm như vậy có sai hay quá đáng gì không nữa, nhưng giá như chuyện thủ dâm này mà xảy ra khi tuổi nó đã mười chín, đôi mươi lớn hẳn rồi thì lúc đó mình không cấm hẳn nó làm cái ấy nhưng giờ một đứa con gái mới 16 tuổi ( mình xin giấu tên) vẫn còn đang dậy thì cơ thể nó giờ vẫn chưa phát triển hoàn thiện mà đã mắc vào tật ấy đến nỗi khó dứt ra được như vậy. vừa mới lớn lên đã như thế sau này còn ra sao. Lại là con gái, Sợ nhất là trong lúc thủ dâm lỡ trong phút không kiềm chế được cảm xúc dẫn tới quá đà làm rách mất cái màng ấy thì về sau khổ. lúc đó hối hận cũng chẳng kịp. Ngẫm đến thủa mình ngày xưa học hết cấp ba rồi mà vẫn còn chưa dám yêu đương, tới hơn hai mươi tuổi có bạn trai rồi, lúc đó mới biết như thế nào là thủ dâm. còn bọn trẻ bây giờ sao mau hư quá. đứa con gái mình xưa nay vẫn để nó ngủ một mình nên có lẽ vì thế mà sinh tật, nhưng từ khi bố nó đi xuất khẩu lao động bên nước ngoài thì hai mẹ con chuyển sang ngủ với nhau. Mấy lần tỉnh giấc mình bắt gặp nó có hành vi tự thủ dâm, ngầm theo dõi thì thấy nó làm rất nhiều. không biết chính xác nó đã thủ dâm như vậy từ bao lâu. Khuyên bảo mãi chẳng được, hiện tại đang thử dành thời gian theo dõi chặt chẽ để ép nó cai, mấy hôm đầu còn nghe lời càng về sau nó vẫn nghe nhưng tới lúc cao điểm lại tỏ thái độ miễn cưỡng, có lúc nó tưởng mình không biết trốn vào nhà tắm làm liều mình bắt được ngăn lại còn chống đối. nó còn dám mở miệng xin mình cho nó được từ từ hạn chế dần. cảm thấy con càng ngày càng bộc lộ ra những ham muốn xấu, sợ ép nó quá nó lại sinh hư bên ngoài nên cứ một tháng mình đã cố ý thả lỏng cho nó làm một lượt. vậy mà nó vẫn còn chưa chịu nghe lời. tới giờ vẫn chứng nào tật ấy, lúc nào cũng chỉ rình mẹ hơi sơ ý chút là nó lại nén lút thủ dâm.

Mà mình thì mong từng ngày nó kìm chế được tật xấu để còn thời gian làm việc khác chứ đâu thể cứ dành thời gian chú ý vào nó mãi,

Rất mong nhận được ý kiến góp ý của mọi người trong trường hợp này mình nên làm sao cho hợp lý

🈶[#TKBGcfs194](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs194?source=feed_text&story_id=1924752677767140) [01/09/2017 12:25:32]

Em năm nay 18 tuổi. Năm 10 tuổi đã bắt đầu thủ dâm, kéo dài đến tận bây giờ. Nhớ hồi cấp hai em rất khỏe mạnh , có mặt trong đội bóng đá,là chủ chốt của đội. Đến cấp ba , sức khỏe của em đã giảm sút cả về tinh thần lẫn thể lực. Từ một thằng học giỏi tư duy tốt thành một đứa kém nhận biết, em cũng ko còn khỏe , không đá bóng giỏi như trước kia. 1 năm trở lại đây, em đã bị viêm niệu đạo và tuyến tiền liệt mặc dù em chưa từng quan hệ với ai. Cuộc sống giờ đây của em rất khó khăn, em dường như tuyệt vọng , không tìm thấy lối thoát. Tiền bệnh, tiền khám là một gánh nặng với gia đình. Em thực sự hối hận về những năm tháng trước đây. Cuộc đời của em giờ đây tràn đầy tăm tối.

🈶[#TKBGcfs193](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs193?source=feed_text&story_id=1923794347862973) [30/08/2017 16:47:43]

Chào các bạn! Hiện nay thủ dâm là một thói xấu phổ biến của xã hội mà thanh niên chúng ta ít nhiều mắc phải, điều nguy hiểm là ít người nhận ra rằng đó là tật xấu thậm chí những chuyên gia, các bút giả còn có sự tán đồng, tô vẽ ra những lợi ích của nó và cố tình giảm nhẹ những tác hại và nguy hiểm của thủ dâm. Tôi là người mắc tật xấu này mười mấy năm trời và đang cố gắng hết sức để từ bỏ.

Thủ dâm khiến tôi mất mát nhiều thứ mà sau này tôi mới nhận ra, ban đầu tôi chỉ nghĩ rằng đơn giản đó là một sự thỏa mãn và không gây phiền toái cho ai, không phải đến chỗ đèn mờ, cũng không phải gạt gẫm cô gái nào cả. Nhưng điều đó hoàn toàn sai lầm, tôi đã mất đi sức khỏe và nghị lực do tiêu hao tinh khí, trí nhớ với khả năng tập trung giảm đáng kể. Sức khỏe không được tốt dù tôi là người chăm chỉ tập thể thao, và tôi nghĩ điều đáng tiếc là những suy nghĩ xấu xa trong tâm khiến tôi tổn hao phước báo, suy sụp chí hướng và suốt một thời gian dài gặp nhiều trắc trở trên đường công danh cũng như tình duyên. Bẩm sinh tôi là người có khả năng học hành rất tốt, nhiều tài lẻ và có duyên, cũng từng đạt được nhiều thành tích đáng kể, thi đậu vào trường đại học danh tiếng với số điểm rất cao. Trước đây tôi thường cảm thấy bất mãn rằng với năng lực của tôi vì sao tôi lại gặp nhiều chuyện không may và bất đắc chí trên đường đời, những thành công đạt được đều rất gian nan hơn người khác nhiều lần và thường khi việc tốt sắp đến thì lại hỏng, tôi rất oán hận và vì thế những khi căng thẳng tôi lại sa vào thủ dâm và xem phim ảnh đồ trụy như một cách để thoát khỏi hiện thực. Sự thủ dâm khiến tôi càng mê đắm sắc dục và cuối cùng nó cũng không thỏa mãn được ham muốn nên thỉnh thoảng tôi bắt đầu đi đến chỗ đèn mờ. Nhưng vì bao năm thủ dâm, đã quen với những ý nghĩ biến thái nên những nơi đó và những người phụ nữ bình thường cũng không thể thỏa mãn được cho tôi.
Sau một thời gian dài phiền não và bế tắc mọi mặt, cảm thấy bất cứ sự cố gắng nào của mình cũng đều thất bại, một số phận đen đủi rõ ràng, tôi tình cờ đọc một cuốn kinh Phật trong một lần lang thang vào tiệm sách cũ. Từ bé tôi vẫn dành cho đạo Phật một sự tôn kính và cảm tình đặc biệt nhưng chưa bao giờ tôi thực sự đọc kinh Phật vì tôi nghĩ rất cao siêu và khó hiểu, tôi từng nghiên cứu nhiều về triết học, thần học và các tôn giáo khác nhưng chưa bao giờ tôi tìm thấy điều gì thỏa mãn được chỗ trống rỗng trong lòng. Hôm đó, khi vừa đọc mấy trang đầu tiên, tôi đã bàng hoàng rung động, trong lòng tôi dâng lên một niềm vui khó tả, tôi nghĩ rằng tôi không phải tìm kiếm nữa, đây là điều tôi tìm kiếm, có thể lấp đầy mọi chỗ trống trong tôi, niềm vui đó rất khó mà tả nổi, và tôi đọc một mạch hết cả quyển, từ đó ngày nào tôi cũng đọc, hết bộ này đến bộ kia dù không hiểu được hết nhưng khi cầm nên tôi có cảm giác ấm áp bình yên nên tôi vẫn đọc. Mỗi khi gặp điều gì khó khăn, tôi không tìm hành động thủ dâm để trốn nữa mà tôi tìm bất kỳ một cuốn kinh và mở ra đọc một cách tự nhiên. Một điều kỳ lạ là thường sau đó tôi lại tình cờ tìm thấy sự chỉ dẫn cho khó khăn mình đang mắc phải, có thể ở quyển đầu tiên, cũng có thể ở một cuốn nào đó tôi đọc hôm sau. Với niềm tin tuyệt đối, tôi đã gắng sức chân thành thực hiện theo dù có phải mất mát hay bị thương tổn. Nhưng tôi cảm thấy an thâm và thanh thản và rồi tôi dần thoát ra được giai đoạn phiền não đó, nhiều điều đổi xấu thành tốt nên tôi càng tin tưởng hơn đối với Phật pháp.

Thấm thoát từ cái ngày đặc biệt đó đến nay đã gần chục năm, con người tôi, cuộc sống của tôi thay đổi rất nhiều so với trước, bình yên hơn, tất nhiên là đôi lúc tôi vẫn gặp thất bại hay những điều bất đắc chí, nhưng những điều đó thoảng qua rất nhanh trong lòng, không giày vò tôi ghê gớm như trước đây. Tôi có thể sống những ngày tương đối thanh thản, về sự nghiệp có thể tôi chẳng thành công hơn, nhưng sự thành công của tôi là về tinh thần và tôi thấy vui với điều đó.

Nói như vậy, nhưng vẫn có những tập khí xấu đã quá kiên cố nên trong suốt mười năm ấy tôi chưa thể đoạn trừ được, đặc biệt là những khi tâm trí không bình tĩnh tôi lại dễ quay về nó, rồi khi tỉnh ra lại thấy hối tiếc.

Tập khí xấu xa ấy, đó là tính ham sắc dục, nó chỉ đỡ hơn chứ tôi vẫn chưa thể nào chiến thắng được, thỉnh thoảng tôi vẫn xem bậy bạ và thủ dâm, lâu lâu vẫn đi đến chỗ đèn mờ. Tôi biết như thế là không phải, nhưng chính bây giờ tôi đang chịu quả báo cho sự không kiên quyết ấy.

Mấy năm nay, tôi đã có người yêu, một người con gái tuyệt vời. Dẫu không xinh đẹp nhưng đó là người đem lại sự bình an cho tôi, là người tôi thấy mình có thể an tâm. Nhưng có lẽ do nghiệp tà dâm của tôi mà tình duyên của tôi rất lận đận và khiến tôi đau khổ. Gần đây, tôi lại có vài lần sa ngã đi đến những chỗ dơ bẩn đó và xem ảnh bậy bạ trên mạng, sau đó tôi ăn năn và xóa đi. Nhưng một lần gặp nhau cô ấy tình cờ tìm được trong thùng rác điện thoại và đã rất đau khổ, tình cảm tổn thương rất nhiều. Tôi cũng bị phạt, một hình phạt tệ hại là dù rất yêu cô ấy, nhưng vì tâm đã bị chai sần bởi những ý nghĩ biến thái một thời nên khi chúng tôi gần nhau tôi không đạt được những điều như một người đàn ông bình thường!

Thủ dâm, tà dâm, thật tai hại thay!

🈶[#TKBGcfs192](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs192?source=feed_text&story_id=1923715941204147) [29/08/2017 23:09:44]

Chào các bạn, mình đã không " động dục" được 5 ngày, thật thần kì, mọi thứ của mình dần trở nên ổn định. cả công việc lẫn sức khỏe. mình khẳng định luôn là tinh khí, cái mà các bạn bắn ra mỗi khi thủ dâm hoặc quan hệ nó là sinh mệnh, là khí chất, là sức khỏe, là thứ quý báu của thằng đàn ông, không nên phun phí nó. kinh nghiệm của mình là nghĩ đến hình dạng xấu xí của mình, đầu óc ngu muội, tiếp thu chậm chạp mà hối tiếc mà sợ, nên không động đến lòng dục, mỗi khi lòng dục nỗi lên mình sẽ đè nén nó xuống bằng những thứ mình sẽ đạt được nếu không động dục, cũng như mình sẽ ra sao nếu phun phí tinh khí bừa bãi. các bạn có biết vì sao khi người ta nuôi gà đá, muốn con gà đó đá thua thì trước khi đá người ta cho nó " đạp mái" không? vì lí do đó đó. chúc các bạn nhiều sức khỏe.

[#nxt1](https://www.facebook.com/hashtag/nxt1?source=feed_text&story_id=1923715941204147) admin, em làm dấu để 10 ngày sau gửi thêm 1 coffess khác báo tình hình với mọi người.
hôm nay: 29/8/2017.

🈶[#TKBGcfs191](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs191?source=feed_text&story_id=1923584557883952) [29/08/2017 1:39:32]

Tôi là nam giới năm nay 35 tuổi đã có gia đình. Kể từ khi lấy vợ vào mới thấm thía tác hại của thủ dâm. tôi còn nhớ hồi năm lớp 9 có một hôm đang tắm, vì cọ rửa quá kỹ nên đã vô tình [phạm cái gọi là thủ dâm], vào thời đại của tôi ngày ấy, điện thoại và mạng internet đều chưa có. Lại chưa từng được nghe ai nói tới, nên trong lần đầu tiên ấy, thấy mình ra cái thứ có màu trắng lại tưởng là mủ, sợ mình bị sao nên gọi bố vào xem, kết quả là lần ấy bị ăn chửi tơi bời nhưng bố không chịu giải thích nó là cái gì, chỉ đe dọa rồi cấm các kiểu tôi cũng sợ, tuy nhiên là hành động đó của tôi mới xảy ra một lần đầu tiên nên chưa thành nghiện, nên việc tránh để không bị lặp lại chuyện đấy lần hai với mình ko có chút gì là khó khăn, cho tới năm học hết lớp 12. mình thi đỗ vào trường cao đẳng sư phạm hà tây. Chuyển đến môi trường sống tập thể trong kí túc xá, đêm ngủ tôi phát hiện ra có đứa bạn cứ cách vài hôm lại có hành vi tự làm xuất tinh 1 lần, chính việc ấy kiến tôi nhớ đến chuyện hồi xưa mình đã từng 1 lần bị, vì tò mò tôi đã hỏi thằng bạn về hành động ấy và bị nó dẫn dắt nó còn bảo cứ làm như thế không bị làm sao cả, cuối cùng tôi cũng bị tiêm nhiễm thực sự, tôi đã lỡ làm thử mấy lần thì kết quả tôi không còn dừng lại nổi nữa đắm chìm trong thú vui ấy hơn cả thằng bạn. hầu như ngày nào tôi cũng làm cho nó xuất có hôm cao hứng làm 2 lần liền. hồi ấy vẫn còn lạc hậu cả tôi và mấy đứa bạn đều không biết như vậy là thủ dâm. mãi tới khi có máy tính và internet phổ biến tôi đọc mới biết hành vi ấy được gọi là thủ dâm, và cũng có nhiều người cho là hại nhiều người lại bảo là nó bình thường, riêng tôi cảm thấy tinh dịch những ngày mới chớm vướng vào thủ dâm thì xuất ra rất đặc càng về sau thì càng loãng hơn nhưng về sức khỏe vẫn rất tốt nên tôi đã không chú ý nhiều tới điều đó Vẫn tiếp tục thủ dâm, năm 27 tuổi tôi có bạn gái và cưới vợ nhưng gần 5 năm liền quan hệ với vợ không đậu được thai, đi khám bác sỹ bảo tinh trùng ít và yếu nên khó có con. Chữa chạy khắp nơi chưa thấy kết quả, tưởng là hết cách. nhưng nghĩ lại tôi nghi ngờ nguyên nhân tại mình đã làm xuất tinh quá nhiều trong ngần ấy năm, tôi liền nghĩ ra 1 cách và thử làm theo. vợ chồng tạm ngủ riêng, dừng chuyện quan hệ lại và cố nén nhịn để không tự thủ dâm. sau 6 tháng liền tuyệt dục, qua những lần mộng tinh tôi thấy tinh dịch tiết ra dần đặc lại tuy không còn đặc quánh được như lần đầu tiên mới xuất nhưng tôi thử quan hệ trở lại với vợ thì 1 tháng sau đó vợ tôi đậu được thai. Tới thời điểm hiện tại tôi đã có 1 đứa con gái nhưng giờ còn muốn vợ sinh thêm đứa nữa mà cũng đang mãi vẫn chưa có được . Thế mới thấm tác hại của tuổi trẻ để phung phí tinh dịch nó lớn đến mức nào. Tôi khuyên mấy em trẻ tuổi nên lưu tâm mà nghĩ tới tương lai sau này. đừng xuất tinh quá đà rồi mà ân hận, tuổi còn trẻ mình chưa kết hôn cần giữ gìn kiêng dè cẩn thận, một khi ta vẫn còn cố gắng mà nhịn nó đi được thì nên kiêng chuyện thủ dâm đến mức tối đa mình có thể, chứ đừng có cứ động thấy nhu cầu sinh lý bị kích thích lên là lại thủ dâm mà sau này phải hối hận, có sướng lắm cũng chỉ được vài phút lúc đấy thôi là hết. nhưng một khi đi quá đà tác hại đã phát tác ra thì lại quá lớn

🈶[#TKBGcfs190](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs190?source=feed_text&story_id=1923309941244747) [28/08/2017 15:34:33]

Kinh nghiệm khắc phục nghiện thủ dâm, xem sex, đọc truyện sex
A di đà phật

Con là nữ cư sĩ tại gia năm nay vừa tròn 20t, con thủ dâm từ năm học lớp 1 cho đến bây giờ, có lẽ do kiếp trước con đã ăn mặc gợi dục, viết sách truyện dâm nên kiếp này dâm dục trong người con mới nặng như v

Lúc trk con đã viết 1 confess về hậu quả thủ dâm do chính bản thân con thọ nhận nên giờ con sẽ ko nói lại nữa

Lúc trk tần suất con thủ dâm cực cao 1 ngày 3-4 lần, mười mấy năm ròng rã, và khó khăn lắm con ms cai nghiện được, nhưng hôm nay con lại phạm phải lí do rất chi là củ chuối, con xin nói ra mong mọi người cũng sẽ ko phạm phải giống con.

Con hay tìm các bộ phim về phật giáo xem, hum nay vô tình xem bộ phim [...], con không ngờ lại có chi tiết sex trong đó, [...] v là con bị dính chưởng kìm lòng ko dk [và đã phạm TD], xong tính tình con khó chịu bực bội thấy nản lắm

Con viết confess này hi vọng mọi người lựa đúng phim phật giáo mà xem, vì bề ngoài có thể là phật giáo nhưng nội dung bên trong thì lại tà ma ko biết chừng.

Lí do con cai nghiện được, đó là con đã lạy chiêm sát sám nghi của pháp sư định hoằng, con lạy sám hối ngày 7 lần và 1 ngày niệm 1000 câu phật hiệu địa tạng, nhờ ngài gia trì cho con ko phạm phải thủ dâm nữa, đảm bảo với m.n khi lạy qa 2 ngày đã thấy tính tình chính bản thân khác đi rất nhiều, vui vẻ hơn, trầm tĩnh, ko còn kiểu thích buôn chuyện nói xấu nghĩ xấu người khác nữa.

Con niệm phật hiệu a di đà, hàng ngày lấy hình phật ra ngắm, con quán thân bất tịnh, và tuyệt đối ko lên fb, mấy hình ảnh hở hang con ko xem, ngay cả phim, tiểu thuyết, tin tức, báo chí con cũng ko đọc vì đó là đạo tràng của ma vương toàn là sát đạo dâm vọng, sơ xuất chính bản thân sẽ bị cám dỗ lại ngay

A di đà phật
Việc lớn sanh tử
Vô thường nhanh đến
Tận sức nỗ lực
Liền được gia trì

🈶[#TKBGcfs189](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs189?source=feed_text&story_id=1923307367911671) [28/08/2017 14:49:35]

Chào mọi người ạ... sau khi đọc đến trang thứ 63 của Thọ Khang Bảo Giám thì em đã bỏ được tật xấu hơn nửa tháng nay trong lòng cũng không còn những ham muốn, ăn ít, uống ít đi cảm thấy người nhẹ nhõm người mà tràn đầy năng lượng. Nhưng trong quá trình này em tự quán chiếu lấy bản thân thì thấy được có tiếng nói thứ 2 trong tâm hồn mình nó thật xấu xa giống giống như thói quen đã quá lâu nên thành tiềm thức vậy, tự nhiên những suy nghĩ xấu xa ảnh hưởng từ mấy thể loại phim đồi trụy đó từ đâu chợt choáng ngợp lấy lí trí của em nó giống như sai khiến vậy nhưng ham muốn thì không có làm cho chính bản thân còn kinh sợ trước những suy nghĩ đó. Em Cần phải cố gắng vượt qua giai đoạn này để loại bỏ tiềm thức xấu xa đó em muốn được nghe lời khuyên mọi người trong giai đoạn này.

🈶[#TKBGcfs188](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs188?source=feed_text&story_id=1922813407961067) [27/08/2017 11:03:07]

Xin chia sẻ với các bạn về căn bệnh viêm xoang của mình. Mình bị viêm xoang đã 2 năm, uống thuốc thiệt là không biết bao nhiêu tiền của rồi, mà có khi lại có biến chứng viêm gần hết đường hô hấp, chỗ nào cũng viêm, nóng sốt nhiều lúc thành chuyện ngày thường.

Dù trước đây mình đã từng xem các sách giới dâm nhưng chẳng mấy lưu tâm giữ gìn. Mãi đến gần đây mình mới ý thức được là do thủ dâm nên sức khỏe tinh thần suy yếu nên mới bệnh viêm xoang. Ngay ấn đường của mình mấy năm nay có một dấu ấn mũi tên màu đen, kể cả mình khi nhìn vào gương cũng thấy kì quái, càng không biết bình thường mọi người xung quanh nghĩ sao nữa. Rõ là vận khí cực xấu. Hình như nó đã xuất hiện từ lúc mình bắt đầu thủ dâm. Cũng gần 10 năm rồi.

Mình tánh tình xưa nay quá ít giao thiệp, chẳng có thầy đạo hay bạn lành nào cả. Mãi gần đây mình mới phát tâm niệm Phật A Di Đà cùng Quán Thế Âm Bồ Tát. Ai trải qua mới hiểu nổi, mình thấy Phật Bồ Tát rất thương mình, dù đã tạo rất nhiều tội, cũng chẳng biết đạo lý đúng sai thế nào, hách dịch vô cùng nhưng hễ cầu đến các Ngài thì các Ngài đều cứu.

Mình đã ngộ ra là căn bệnh viêm xoang 2 năm nay hành hạ mình là do phóng túng tà dâm nên mình quyết tâm giữ giới dâm, giữ giới 6 ngày mà mình cứ tưởng đâu cả mấy tháng rồi, lắm lúc cảm thấy hết chịu nổi. Cuối cùng mình lại mò xem ảnh hở hang, nhưng rồi tự nhiên mình suy nghĩ: thôi không được, phải tu lại từ đầu, phát tâm như ngày đầu tiên.

Chỉ trong 6 ngày mà bệnh của mình đã đỡ rất nhiều, bớt khoảng 70% lận. 2 năm trời thừa sống thiếu chết, mà 6 ngày được vậy. Thật khó tưởng.

Đêm qua, khi mình đang niệm Phật, niệm Bồ Tát. Đột nhiên mình hiểu cái đầu mình lúc nào cũng nặng nề ngoài do thủ dâm còn là vì mang tội gì đó. Rồi tự nhiên mình hiểu, cha mẹ mình mệt mỏi nặng đầu với mình suốt bao nhiêu năm qua thế nào. Đây rõ là đã phạm đại tội - bất hiếu. Cha mẹ mình thật sự rất tốt với mình, từ khi mình còn nhỏ đều rất thương mình. Tuy rằng đến nay mình mới hiểu. Mình có phạm lỗi đều tha thứ, che chở. Có chút mình thì cha mẹ lo như mình bị nguy kịch lắm. Cha mẹ mình làm lụng cực nhọc mà xưa nay chẳng hề tiếc tiền nuôi mình. Nói chung mình xưa nay muốn gì được nấy, hách dịch, bất quan tâm ai.

Mình ngẫm nghĩ chỉ vì thủ dâm mà sức khỏe bị tàn phá 10 năm, cha mẹ lo rầu mệt mỏi cỡ nào. Nhớ lại có khi mẹ mình phát hoảng không biết làm sao luôn. Thật là xót xa. Có lẽ vì 10 năm qua thường thủ dâm nên bị tà bị, hấp tinh quỷ đeo bám mà mình chẳng nhận ra đã não hại cha mẹ mình cỡ nào. Đỉnh điểm là có lần mình bỏ nhà đi bụi, muốn tự sát vì nghĩ sống quá mệt mỏi, mọi chuyện chẳng như ý mình. Rồi trong lúc tâm tư mơ mơ hồ hồ mình lại về nhà. Cha mẹ chẳng nói gì chỉ hỏi tâm nhẹ nhàng. Sau này mới biết là vì mừng quá nên cha mẹ mình không biết nói gì.

Mình thiệt là vong ân phụ nghĩa, lấy oán báo ân. Chẳng hiểu làm sao mà khi xưa mình lại là con người như thế. Bao nhiêu năm qua, bao nhiêu thứ khổ não mình nghĩ cũng chẳng đáng là gì, chẳng bù nổi tội mình đã gây. Như Phật nói cúng một bữa ăn cho cha mẹ tựa như là cúng Thập Địa Bồ Tát. Có chút cử chỉ hiếu thảo thì phước đức vô lượng, có chút điều bất hiếu thì tội cũng không thể lường. Còn mình thì não hại khiến cha mẹ mệt mỏi sầu lo đau đầu vì mình cỡ nào.

Mình tư duy mọi lẽ như thế rồi mình nghĩ ai giúp mình bù đắp nổi đây. Chỉ có Phật Bồ Tát mới cứu giúp nổi việc này. Rồi mình phát tâm từ nay siêng niệm Phật Bồ Tát cầu xin khai đạo cùng giữ gìn cho cha mẹ được vãng sanh Cực Lạc, đời đời không phải chịu khổ nữa, cũng là cứu giúp con có thể chuộc tội đại bất hiếu với cha mẹ mình.

Nhưng mình tu niệm sơ cơ, rất là mau mệt, cũng có lẽ cơ thể này tàn tạ quá đổi, chưa đầy 45 phút đã đuối sức không chịu nổi, rồi mình đi ngủ. Ấy vậy mà sáng ra mình nhìn vết đen nơi ấn đường 10 năm nay đã mấy. Nhưng mà mình thấy cũng chẳng lấy gì mà mừng, vì tội mình quá lớn, nỗ lực phải nhiều hơn.

Mình viết việc của mình ra là mong tất cả ai nấy phải quý tiếc thân thể mình, đừng để cha mẹ phải sầu khổ vì mình. Mình không biết cách chuộc tội của mình như thế có được chưa, nhưng mong bạn hãy gắng mà bù đắp đại tội bất hiếu nếu có phạm phải.

Người có hiếu đời này nếu giàu thì được an vui, nếu chẳng giàu cũng chẳng phải chịu khổ, đời sau sinh cõi lành. Người bất hiếu đời này chịu đủ khổ sở, đời sau ở chốn địa ngục.

Mong ai nấy hãy gắng lên.

Hãy vì cha mẹ mà quy y Tam Bảo.
Quy y Phật, tôn Phật làm thầy, chẳng theo tà ma ngoại đạo.
Quy y Pháp, tôn Pháp làm thầy, chẳng theo sách vở ngoại đạo, chẳng làm chuyện trái Pháp Phật.
Quy y Tăng, tôn Tăng làm thầy, chẳng a dua theo đồ chúng ngoại đạo, theo bậc đức hạnh học tập. Không thấy có ai đức hạnh thì theo Phật Bồ Tát.

Hãy vì cha mẹ mà trì ngũ giới
Không sát - chẳng giết, chẳng ăn sinh mạng, vì kia kiếp xưa cũng từng là người, phạm tội nên phải chịu thân ấy. Ăn thịt thì đời này bị oan gia đeo bám, có khổ thì càng thêm khổ. Kiếp sau chịu làm thân ấy cho người ăn, bị giết rồi vẫn còn thấy đau (sau khi chết phải mất khoảng 8h thần thức cuối cùng mới lìa khỏi xac), bị mổ bụng moi tim xẻ từng miếng thịt. Chịu bạn chịu qua bị người giết thịt như thế tất sẽ cầu cứu không thôi, đâu đủ sức không nói xằng là vật dưỡng nhân - trời sinh con vật để nuôi người.

Không trộm - hễ là tính toán hại người lợi mình, lấy cắp của công, dùng vật không phải của mình đều là sai cả. Theo như phong thủy, đồ đạc, tiền tài có được bằng cách không chính đáng sẽ phát ra khí rất xấu ảnh hưởng đến sức khỏe, vận may.

Không dâm - chắc các bạn cũng hiểu rồi, không xem sex, thủ dâm, ngoại tình, cho đến như nam nữ ăn mặc hở hang khoe cơ thể đều là sai cả. Muốn để cơ thể cường tráng, ít bệnh, vận may được đầy đủ thì đừng phạm

Không nói dối - nói dối hại mình lợi người là sai, nói đối để lợi người tuy có thể, nhưng phải biết đó là tạo thói quen nói dối. Tốt nhất là đừng nói dối nếu thật sự không cần.

Không uống rượu - rượu vào rồi thì cái gì cũng làm ra được, từ giết cha mẹ đến tự sát đâu có gì chẳng dám.

Trên là căn bản tu hành, căn bản phải làm cho tốt, cho vững, thật sự hồi tâm bỏ ác làm lành, hiếu thảo, tuân lời Phật thì mới có hiệu quả. Nếu một mặt tu hành, một mặt phạm lỗi ấy chẳng phải thật hồi đầu. Đừng ham nói nhiều, phải ham làm nhiều, đừng chỉ có cái miệng nói suông. Nếu thấy mình có chút gì cho là thông minh thì nên đem vứt tận ngoài biển đông. Đừng để bị lầm vì thông minh, cho rằng thế này thế khác rồi tâm ý chẳng hạ quyết tâm. Hồi đầu tu hành không phải dễ nên phải cẩn thận mà làm. Bỏ đi tất cả những hành vi sai trái, hồi tâm niệm Phật, Bồ Tát cầu cứu độ thì được như ý.

Còn phải vì cha mẹ mà niệm Phật Bồ Tát cầu Phật Bồ Tát gia hộ giữ gìn cho cha mẹ được vãng sanh. Hầu chuộc lỗi bất hiếu cùng báo đáp ân đức cha mẹ. Hiếu hạnh thì đến đâu cũng được trời hộ, đất giúp, mọi người xung quanh quý trọng. Huống là chư Phật Bồ Tát là trời trong trời, là thánh trong thánh, rất là yêu quý người hiếu thảo.

Tuy bản thân còn lắm lỗi, trí tuệ chẳng tới đâu, nhưng thật là mong mọi người biết hiếu thảo mà đừng làm ác và đừng tự tổn hại thân mình bằng hành vi dâm dục

🈶[#TKBGcfs187](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs187?source=feed_text&story_id=1922596334649441) [26/08/2017 13:56:01]

Xin chào trang chủ Thọ Khang Bảo Giám. Xin chao ad. hom nay, Minh xin được nói về cách bỏ chứng thủ dâm một cách rất hiệu nghiệm. Cách này thì mình cũng đã trải nghiệm nên đã thành công và hiệu nghiệm rất lớn . Vì thế , trước tiên bài viết này mình sẽ giới thiệu về bản thân. Mình là T năm nay học 12 . Mình bắt đầu xem phim sắc tình và thủ dâm từ lúc lớp 6 . Hễ ngày nào rảnh rỗi là tư tưởng dâm dục lại trỗi dậy và nó càng mạnh mẽ hơn khi ăn nhiều các loại thức ăn nhiều đạm , và các chất có từ trong thịt nạc ... sau nhiều lần phóng túng dục lạc , chìm đắm trong khoái cảm chẳng lúc nào dứt ra được. số lần phóng tinh hoa quý báu của mình còn ngày càng tăng lên. Khiến cho tâm trí mình bị hỗn loạn , luôn cáu gắt , dễ nỏi nóng , không điều chủ được lơi nói .. vào lúc này đây vẻ bề ngoài vốn dĩ rất đẹp , thường được mọi người khen ngợi lại chuyển sang vẻ bề ngoài tối dần. mắt quầng thâm chuyển sang màu vàng đục lại còn bị những cơn đau mỏi xương hành hạ. Từ khi bắt đầu nghiện thủ dâm tâm trí chẳng lúc nào là không hỗn loạn. nó suy nghĩ lung tung mơ hồ . và cứ nghĩ ra những điều tiêu cực về cuộc sống. Khi đó mình bỗng suy nghĩ về chuyện người lớn nhiều hơn mặc dù độ tuổi của mình chỉ bằng những đứa trẻ ở lứa tuổi đi học thôi. Khuôn mặt mà được mọi người bảo là điển trai dần dần phai tàn , đến một lúc mình soi gương nhận ra khuôn mặt không còn như trước nữa. mà đó là khuôn mặt của sự đau khổ .. nhưng kể từ khi mình lên internet bắt gặp rất nhiều cách để bỏ thủ dâm. mình đã thử và đâu vào đó , mình lại bị căn bệnh cũ lặp lại. Tuy nhiên cuộc đời của mình đã rẻ sang hướng khác khi gặp vô tình thấy thọ khang bảo giám. một trang hay nói về cách diệt dâm dục. rất hay. Kể từ đó mình đã làm xong nhưng lại tiếp tục một quy cách cũ. Đâu lại vào đấy! mình chẳng thể bỏ được thủ dâm..! Nhưng rồi vào một ngày đẹp trời cũng chính là trang đấy ,thọ khang bảo giám đã cứu tôi. Hôm ấy vào tôi thấy hình ảnh của một con quỷ hấp tinh khí đang được mọi người bàn tán khá nhiều. Và những biểu hiện khi bị Hút tinh khí. Quả thực tôi không tin lắm nhưng mà tôi cuối cũng cũng phải tin.Quá rùng rợn bai viết nói đúng cả 10/10 điều mà tôi đã trải nghiệm trước đây. và từ đó Ý thức được có quỷ hấp tinh khí nên tôi đã tự lập cho mình một ý niệm là bỏ thủ dâm ngay và luôn..! Thoạt đầu rất khó khăn , sự khó khắn càng tăng lên gấp bội khi những hình ảnh đồi trụy văng vẳng trong đầu khiến cho tôi chẳng muốn làm việc gì chỉ muốn nằm trong phòng tối và muốn phóng túng khoái lạc. Vào lúc đấy Tôi lại VÀo trang tkbg thì họ bảo là không nên xem sex hoặc có gặp thì cũng lờ đi, nên ăn ít các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng , hoặc nếu ăn nhiều dinh dưỡng thì cần phải hoạt động thể dục thể thao cho nhiều. nhưng dường như cố quên đi thì những hình ảnh cứ lại nhiều hơn. Có người bảo là niệm danh hiệu phật a di đà và quán thế âm bồ tát, có người còn nói là niệm danh hiệu của đức phật vô ưu tối thắng cát tường vương như lai, như vậy thì dục niệm sẽ ít đi, và quả thực điều đó cũng rất hiệu nghiệm.. nhưng nếu niệm mà không có sự chí thành và nếu gián đoạn thì cũng không hiệu quả cao.. MÀ CÁCH TÔI MUỐN ĐỀ CẬP TRONG BÀI VIẾT này là cần phải Sống tốt . Giữ gìn giới trong sạch. Không giết hại, không trộm cặp, không tà dâm. không uống các chất kích thích , không nói dối. tích cực tham gia vào các trang web chống thủ dâm và diệt dâm dục. Ngồi thiền cũng rất tốt nên ngồi từ sáng vào lúc 5.6 giờ và tối 5.6 tối . cần làm và tạo thật nhiều công đức bố thí cúng dường . và khuyên các người đang sống phóng túng biết về Tác hại nặng nề của chứng thủ dâm. Hãy quán tưởng thân này là bất tịnh. Thân này là vô thường . Hôm nay có ngày mai ta chết đi thân này thành tro rồi mà lại ham muốn dục lạc để làm gì. Mỗi khi nhìn thấy người nữ hãy quán ngay sắc đẹp chỉ là cái da bọc thịt thối ở trong toàn là những thứ ố uế mà thôi.! quán như vậy rất tốt để dục niệm có trỗi dậy thì cứ quán dục chỉ là nhất thời mà ta bị đọa khổ đau nghìn kiếp! hãy quán tưởng như vậy dần dần sẽ với dần và bỏ hẳn. Điều đáng quan tâm hơn là cần phải sống tốt trước đã sau đó hãy chia sẽ những cách diệt dục này đến với nhưng người khác. điều này có công ích rất lớn không chỉ cho bạn mà còn cho người khác. với hàng nghìn người như thế chẳng phải công đức vô lượng sao..! mà nếu có công đức thì việc tu tập bỏ là rất dễ dàng

🈶[#TKBGcfs186](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs186?source=feed_text&story_id=1922451037997304) [25/08/2017 14:45:03]

Chào Admin, trước đây khi chưa học Phật pháp tôi đã phạm tội tà dâm, lăng nhăng bồ bịch thường xuyên. Mặc dù tôi làm nhiều chỗ tại nơi làm việc đều đánh giá tôi có năng lực nhưng không hiểu sao đường công danh tôi hay gặp trắc trở và đi đến đâu cũng bị sếp ghét, làm được việc nhưng không thăng tiến được, chỉ làm chuyên viên quèn. Sau này khi học và nghiên cứu Phật pháp tôi mới biết được tà dâm quá tổn phước, lộc, thọ và vì sao mình chỉ gặp chuyện không may mắn như vậy. Tôi quyết tâm bỏ tà dâm và tu tập Phật pháp. Và công danh , tài lộc ngày càng phát triển như được thăng chức., tăng lương. Nhưng sau đó một năm đúng như có quỷ hấp tinh xui khiến trong đầu như có một sợi dây vô hình đưa đẩy khiến tôi nhớ nhung cồn cào, khiến có những lúc không kiềm chế được lại tái phạm. Cứ như vậy diễn đi diễn lại và những sự không may mắn lại liên tiếp ập đến về công danh, tài lộc, sức khỏe. Tối quán chiếu xem xét những người quen hoặc mình biết ở xung quanh. Người nào phạm tà dâm bồ bịch đều thất bại trong công danh, tài lộc thậm chí chết yểu, bất đắc kỳ tử. Và bây giờ tôi quyết tâm gần một năm nay không phạm tội tà dâm bên ngoài. Hy vọng các bạn ngày càng quyết tâm sống trong sạch để có công danh sự nghiệp và tài lộc, sức khỏe thăng tiến.

🈶[#TKBGcfs185](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs185?source=feed_text&story_id=1922298718012536) [25/08/2017 10:54:12]

Chào mọi người. Mình trước đây đã từng chia sẻ về trường hợp của mình trên confession. Mình cũng đã tình cờ đọc qua hoàn cành của nhiều bạn. Mình thấy có một điểm chung là mặc dù thấy rõ tác hại của thủ dâm như lão hóa sớm, dung mạo trở nên xấu đi, sức khỏe bị tàn phá đến không còn gì, tà khí, vận rủi quấn chặt che phủ thân mình, trăm khổ đeo thân, nhưng nhiều người lại chẳng bỏ nổi thói tệ này.

Chẳng dong dài.
Muốn tu hành có hiệu quả ngay đời này.

1. Phải nghiêm trì ngũ giới
2. Phải trường chay
3. Phải lắng tâm niệm Phật Bồ Tát

Người tạo ác của đời, lâm chung duy niệm Phật cũng được vãng sanh. Phật Pháp sâu màu, không thể suy lường nổi. Nhưng rõ là họ đã hồi đầu hướng Phật cầu cứu, đồng thời giờ phút lâm chung đã đến nên chẳng có thời gian tạo thêm ác nghiệp.

Trường hợp chúng ta biết Phật Pháp sớm hơn họ một chút, vẫn còn thời gian nếu mà còn tạo ác thì tất chẳng thể được như họ.

Tu trì mà chẳng linh vì bạn chưa thật sự hồi đầu hướng Phật, chưa chịu dứt trừ việc ác.

Có nhiều người cứ cầu nguyện Phật Bồ Tát gia hộ bỏ được thói xấu, xong rồi chẳng tự nổ lực. Thật là tánh ỷ lại quá đáng, chẳng có lòng thành gì cả, đều là lời đầu môi chót lưỡi thì sao mà được hiệu quả.

Khi nào quyết tâm dứt ác tu hành, thật sự nổ lực thì tất được cảm ứng.

Phải đoạn tuyệt ăn mặn. Tuy là khó nhưng không nỗ lực không được. Vì rất nhiều lý do như ăn mặn thì thần thức chúng nó bám vào bạn, dù là người khác giết nhưng bạn ăn là lỗi của bạn, nói chung ai ăn một miếng thịt của mình thì đều là kẻ thù không đội trời chung vậy. Tu hành đã yếu còn thêm oan gia xúi dục sao mà chịu nổi. Lại thêm, máu thịt đó đều chất chứa đọc tham sân si, nhất là tâm dục của động vật rất mạnh, ăn vào nếu chẳng phải bậc đại tu hành thì tất bị nhiễm ít nhiều. Lại thêm Phật, Bồ Tát đại từ đại bi thương khắp chúng sinh đâu dung túng bạn hại chúng sinh. Rất nhiều lý do, nói chẳng hết.

Bạn sợ không ăn nổi hay thật sự là bạn không quyết tâm. Gia đình cản trở thuyết phục không được hay giận hờn bạn thì hãy vì mình mà tìm cách. Bạn bè rủ rê sợ mất tình bạn thì cũng hãy vì mình. Đây là vì mình, cũng là vì người, họ cản trở bạn là có lỗi, bạn không theo thì chỉ là thử thách bạn, bạn theo họ tạo ác thì tức họ đã khiến bạn sa đọa, hậu quả lớn, tội càng lớn.

Quan trọng nữa là phải lắng lòng niệm Phật A Di Dà, niệm Quán Thế Âm Bồ Tát. Thệ nguyện sâu như biển, nên chúng sinh cầu cứu thì đến cứu. Nếu có chút thông minh thì nên vứt tận ngoài biển đông, đừng để bị lầm vì thông minh, hiểu biết nhiều khiến tâm do dự, chẳng yên tu niệm. Cứ lắng lòng niệm Phật, Bồ Tát thì được cứu, không cần hỏi tại sao. Biết nhiều chỉ càng thêm rối tâm.

Tóm lại vẫn là

Muốn tu hành có hiệu quả ngay đời này.

1. Phải nghiêm trì ngũ giới
2. Phải trường chay
3. Phải lắng tâm niệm Phật Bồ Tát

🈶[#TKBGcfs184](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs184?source=feed_text&story_id=1922249124684162) [25/08/2017 9:34:44]

Mình tên L. Mình ban đầu là một đứa trẻ hiếu động, nhưng xung quanh lại rất ít bạn bè. Mình học lực cũng rất khá, sức khỏe thì bay nhảy như chim. Nhưng từ khi tiểu học đã thấy cha mình hay mua đĩa đen nên cũng tò mò. Rồi đến năm lớp 7 cơ thể phát triển, mình dần thủ dâm, lại thêm tiếp xúc với internet thường tìm ảnh đen, mình là nam nhưng cứ thích xem hình nam, lúc đó cũng chẳng hiểu làm sao. Lâu dần, thói xấu ăn sâu, có khi ngày 3-4 lần mới thỏa mãn. Sức học của mình lần giảm sút, cũng chẳng linh hoạt, khỏe mạnh như xưa, hay ốm hay bệnh, lại hay gặp tai nạn. Đầu óc hay bấn loạn, mệt mỏi, như trăm cái khổ quấn lấy nhau, thật khó mà bình tĩnh. Rồi mãi đến năm lớp 11 mới biết đến Phật Pháp nhưng chỉ là ham đọc để biết chứ chẳng có thực hành. Kế đó nữa năm thì cũng chịu đọc kinh niệm Phật, tạo cúng dường. Nhưng vẫn không bỏ thói xưa, cứ nghĩ mình lấy công trừ tội vậy. Nhưng sự thật là chẳng được thế, tình trạng ngày càng xấu thêm về mọi mặt, sức khỏe, tinh thần, vận khí,...đều xấu đi. Đến năm lớp 12 mình trèo cao một chút mà như người bình thường nhảy xuống chẳng sao, mình thì nhảy xuống cứ ngỡ khi còn tiểu học cỡ này cũng đâu là gì. Cuối cùng là bị bể nữa cột sống, cũng may chưa bị liệt. Nhưng vẫn chẳng buông thói xấu, chẳng hiểu rõ vấn đề. Khi nằm trên giường 2 tháng dưỡng thương vẫn làm chuyện đó. Thật là hết chỗ nói. Trong suốt thời gian đó vẫn hay trì chú niệm Phật. Mình cũng không rõ nhưng tình trạng lại ngày càng tệ thêm. Tinh thần ngày càng hỗn tạp, chẳng quyết tâm học tập, cứ ham mê. Mơ tưởng đủ thứ xa vời. Dối ba mẹ đi học thêm để lấy tiền đi chơi. Đấy là năm 12 kinh khủng. Đến như đêm trước khi thi đại học mà mình vẫn thủ dâm. Cuối cùng kết quả là đậu vào trường đại học Ngân Hàng TP.HCM. Nhưng học được nữa năm vì cứ mãi mê thức khuya cùng thủ dâm nên tinh thần ngày thêm sa bạc, cuối cùng là ngủ quên chẳng đi thi. Mình ở chỗ nào cũng không yên, cứ phải dời chỗ hoài, rất thích đi đến mấy chỗ nghĩa trang, mấy chỗ có người tự sát, cứ muốn như họ cho khỏe lòng. Mình lại gặp nhiều người có tà thuyết, yếm thế, chán đời, mình lại nghe rất thích. Rồi thì đỉnh điểm là mình muốn tự sát, đi lên núi Tây Ninh, đi lang thang khắp nơi, ngủ bụi, tính là đi cho đã rồi tự sát, nhiều lúc đói lạnh khủng khiếp, có người giúp đỡ, cũng có người dụ dỗ. Nhưng cuối cùng có lần mình lại chùa lại Phật, đến khi lại đức Địa Tạng Bồ Tát tự nhiên mình muốn tìm đường về nhà. Trốn đi bụi, cắt liên lạc với gia đình cả tuần. Ba mẹ thật sự là rất hoản, rất lo cho mình, còn mình thì tâm tư mờ mệt. Mẹ mình rất tin thầy pháp, dẫn đi đủ thầy pháp để trừ vong, mình thì buông xuôi dẫn đâu đi đó. Thật lại loạn lạc. Cũng có người nói lâu này mẹ mìn cứ xài bùa phép cầu làm ăn, bao nhiêu năm như thế nên yêu mị đeo theo người trong nhà, mình lại có thói tệ nên bị nó chi phối. Sau đó nữa năm mình lại thi đại học, lần này vẫn như lần trước, vẫn đủ thói tệ. Cuối cùng mình đậu vào trường Đại học Bà Rịa Vũng Tàu, chẳng có danh tiếng gì nhiều. Vì thói tệ ăn sâu, tinh thần luôn cứ mờ mệt, lại tâm ngày tệ, sân si đầy đủ, nên chiêu vời nhiều điềm xui. Mình ở đâu cũng chẳng được yên. Ban đầu ờ phòng trọ thì có bạn nói tối thấy bóng ma bên cạnh mình. Sau đó mình vô duyên vô cớ bị người ta đánh bầm dập vì chuyện không liên quan đến mình. Mình sức khỏe từ lâu đã không còn nên không có sức phản kháng. Sau đó mình dời đến nhà bạn của mẹ mình ở một thời gian. Nhà đó cuối cùng đổ ra nợ người xã hội đen 3 tỷ. Bán hết nhà cửa cũng trả không đủ, số tiền mượn của mẹ mình coi như cũng vô phương đòi. Lâu dần mình mới để ý là đi đâu xung quanh cũng đều là vận xui. Rồi thì 2 năm tiếp theo mình vẫn cứ thế, nhưng giờ vận xui chuyển sang bệnh viêm xoang, có lúc bị biến chứng muốn thắt khí quản muốn ngạt thở, bệnh tật triền miên, thuốc uống thì bao nhiêu cũng không đủ, bao nhiêu cũng không hết, thật là thống khổ. Vậy mà thói cũ vẫn chẳng dứt. Tuy là trong suốt bao nhiêu năm qua, mình vẫn thường hay tu niệm Phật, khuyên người niệm Phật, bố thí cúng dường. Mình không rõ là có tác dụng trừ bớt ác nghiệp của mình không nhưng thật sự là suốt bao nhiêu năm qua mình thấy quá sức chịu đựng.

Mãi đến cách đây gần 2 tháng, mình tự nhiên thường niệm "Nam Mô A Di Dà Phật, Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát". Nhưng vẫn chưa bỏ thói xấu đó, mãi đến cách đây 5 ngày, mình tự nhiên hiểu một ít và cũng đi tìm hiểu thêm là giới luật là tối quan trọng đối với người tu hành. Phải trường chay, giữ ngũ giới, hành thập thiện thì mới được gọi là thiện nam tử, thiện nữ nhân. Người như vậy tu hành mới được lợi ích ngay đời này. Nếu không chỉ là gieo duyên kiếp khác. Tỷ như người ham sát sanh, ăn thịt thì có bọn tà mà, yêu mị đồng sở thích đến đeo bám, người ham dâm dục thì cũng có bọn tà mị, tà tu hút tinh đến đeo bám, chi phối, làm họ tăng trưởng tâm tà để lợi ích bọn chúng. Đây không phải là Phật Bồ Tát không quản, thần minh lơ là chức trách. Đây là theo ai thì người đó có quyền chi phối bạn. Bạn theo Phật Bồ Tát, chư vị thánh hiền thì các ngài có thể giúp đỡ bạn. Bạn theo sát, đạo, dâm, vọng, uống rượu, ngạo man, nghi ngờ,... thì tức là bạn mong muốn đi theo tà ma, bọn chúng có quyền hại bạn là tất nhiên.

Như người tạo ác cả đời đến lúc lâm chung duy niệm Phật liền được vãng sanh, ấy là vì họ thực sự hồi đầu, chẳng tạo tội, làm ác nữa. Mình biết Phật Pháp tuy sớm, nhưng chưa có thật hồi đầu hướng Phật nên chẳng hưởng được lợi ích thật sự. Bởi vậy từ nay quyết tâm nghiêm trì ngũ giới mà niệm Phật, Bồ Tát. Lại nữa nhớ lúc xưa mình thường hay khuyên người tu hành, nhưng rốt ráo chỉ thấy người ta xem thường, chẳng ai thèm nghe. Nghĩ lại ấy là vì chẳng đủ đức hạnh vậy. Lại khi nói nhiều càng thêm ngã mạn, cho mình là đúng, cho mình thông minh. Nên từ nay quyết chẳng ham nói nữa. Như thánh nhân xưa hay dạy: làm trước, nói sau. Tránh cái tệ chỉ giỏi cái miệng, chẳng làm được gì. Dù có tâm lành muốn người hướng thiện nhưng chẳng biết phải bắt đầu từ mình trước thì lầm đường rồi. Phải nghiêm khắc với bản thân trước, phải yêu cầu ở bản thân trước mới là chuyện nên làm. Giúp người nên tốt là chuyện rất khó, phải bắt đầu từ chỗ cải đổi chính mình trước, rồi mới có thể tùy sức mà giúp người.

Lại khi trước mình luôn ham mê các món dục lạc. Quần áo đẹp, giày đẹp,...mong cầu sức khỏe cường tráng, tài sản nhiều,... nhưng đâu biết lắng tâm tu hành thì không cần hy vọng cũng tự nhiên có, cho nên đừng nghĩ nhớ đến tư dục, vì rằng tất cả mọi việc trong thế gian đều chẳng an vui. Chỉ nên lắng tâm niệm Phật, Bồ Tát thì được mọi bình an. Đồng thời cũng cần trường chay, giữ giới làm nền tảng tu hành. Như nền đã hỏng, xây càng cao càng dễ đổ, tu càng lâu càng dễ nhập ma.

Chuyện của mình chỉ kể sơ như vậy, chỉ trong 4-5 ngày trì giới niệm Phật, Bồ Tát mình lĩnh hội được như vậy, tuy là còn đơn sơ, ít ỏi nhưng với mình đã quý lắm rồi.

Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát

Thề giữ ngũ giới, đoạn tuyệt ăn mặn, chẳng nghĩ tư dục, lắng tâm niệm Phật, tất về Tây Phương.

Cầu cho tất cả được Phật Bồ Tát gia trì khai đạo, hồi tâm tu hành, bỏ ác làm lành, lắng tâm niệm Phật, tất về Tây Phương.

🈶[#TKBGcfs183](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs183?source=feed_text&story_id=1920996624809412) [23/08/2017 18:23:08]

Dạ chào ad và các bạn/anh/chị. Mình xin nói thẳng vấn đề luôn ạ. Mình là nam, tiếp cận với phim đen và thủ dâm từ năm lớp 6, trong thời gian đó mình có khi một ngày thủ dâm đến 3 lần và ngày nào cũng thủ dâm. Mình cũng là một Phật tử có xem nhiều sách kinh(lúc đó chưa biết đến Thọ Khang Bảo Giám) biết thủ dâm là tội hết phước nhưng chỉ biết sơ sơ thôi rồi cứ quyết tâm bỏ hai ba ngày là lại đâu vào đấy. Mình biết hành động là sai nhưng cơn thèm muốn quá lớn, nhiều lần mình khóc lóc ko biết phải làm gì để hết cơn tuyệt vọng kéo dài nhiều năm qua cứ đứng dậy rồi vấp ngã. Rồi nhiều khi cố ngủ để đừng thủ dâm nữa thì những hình ảnh ấy lại hiện lên trong tâm trí làm lòng mình lại ham muốn. [...] Thủ dâm mặc dù cho ta khoái cảm tức thời nhưng để lại hậu quả nghiêm trọng thật sự. Mình bắt đầu bị thiếu máu não trầm trọng trí nhớ bị suy giảm, học bao nhiêu quen hết bấy nhiêu, cơ thể lúc nào cũng mệt mỏi đau nhức khó tả ngủ ko biết đêm ngày, rồi bộ phận sinh dục đôi khi bị đau buốt, rồi mình bị thiếu hocmon trầm trọng làm con người lúc nào cũng ẻo lã, kéo theo cả bệnh nữ hoá tuyến vú, bị bạn bè chê cười lúc nào cũng rơi vào trạng thái cô đơn, cáu gắt ,bệnh tật nói ko xuể. Rồi trong một lần nọ một ng bạn của mình trên face share bài viết của Hội diệt dâm dục về quỷ hút tinh khí, từ đó mình cảm thấy sợ và nhận ra cơ thể mình cạn kiệt sinh lực quá rồi, mình phải cố gắng bỏ cho bằng dc mới thôi. Rồi mình có duyên vào một hội về diệt dâm dục trên face, và biết đến Thọ khang bảo giám. Mình lễ Phật cầu Phật gia hộ rất nhiều, đọc kinh Bạch y thần chú, đọc kinh sám hối vì biết rằng dâm đãng như vậy là do nghiệp và nghiệp này lại tạo tiếp ra nghiệp mới, [...] mỗi khi lên cơn quá thì mình quán chữ Lam bên Mật tông, và quan trọng là mình đã niệm Phật rất nhiều danh hiệu Phật A Di Đà, Đức Quán Thế Âm và Đức Tối Thắng Cát Tường Như Lai và quan trọng nhất là quyết tâm nghỉ xem phim sex dù lỡ lướt qua cg ko xem. Trong lúc đấu tranh mình có từng tự nhủ rằng :"Con xin dâng cả cuộc đời lên đức Phật. Con thà chết như con thú hoang ngoài đường nhưng đó là vì Chánh Pháp vì chúng sanh chứ ko để thân này cạn kiệt sinh lực vì thủ dâm đến tàn phế đến chết" và mình tự nghĩ đường tu còn dài nếu đến cả bản thân cũng ko tự nhịn được thì còn tu được j nưac." Rồi mình học theo lời thầy mình dạy để có ý vượt qua nghịch cảnh thì phải biết tôn kính Phật, tôn trọng mọi người luôn thấy cái hay của mọi người ko chê ai,uôn thấy mình là cỏ rác và luôn yêu thương tất cả, nhìn lên để học hỏi nhìn xung quanh để yêu thương và nhìn xuống để giúp đỡ. Ngoài ra luôn quán thân bất tịnh đồng thời quán cái cảm giác khoái cảm ấy chỉ là tức thời thôi.Và đến h mình đã cai dc cg lâu r. Tuy ko lâu nhưng dù ở một mình thì đầu óc mình vẫn kiểm soát dc dục trong ng. Và thật sự khi cai thủ dâm thì sẽ có quỷ thần phù trợ vì có lần mình xém mộng tinh đang mơ bỗng nghe có người nhắc " Phải giữ giới cấm" thế là giựt mình rồi lát sau ngủ tiếp đến sáng ko bị nữa. Hoặc trong lúc nằm mộng thấy có ng nào đó cứ cản mình ko cho động dâm hoài. Và sức khoẻ mình h đây đã cải thiện rất nhiều, đầu óc minh mẫn hơn bệnh tật cũng đã khỏi rất nhiều trừ bệnh nữa hoá tuyến vú thì chưa, rồi mình dc bn bè chào đón trở lại, học đọc tư duy nhạy bén và thông minh hơn,..... Mình ko khoe mẽ j cả chỉ mong những ai đang tuyệt vọng gục ngã, hoặc đang bị đày đoạ bởi ái dục sẽ sớm thoát khỏi, dù vấp ngã bao nhiêu lần thì quyết đứng lên bấy nhiêu lần, ráng cố gắng lên đã có ng cai dc và đạt được hạnh phúc trong cuộc sống thì các bn sẽ làm được, chúng ta chờ nhau ở Tây Phương, ở Niết Bàn. Nam mô A Di Đà Phật

🈶[#TKBGcfs182](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs182?source=feed_text&story_id=1920019864907088) [21/08/2017 0:57:26]

Các bạn muốn từ bỏ thói quen thủ dâm mình thấy rất là dễ . Các bạn hãy cứ nghĩ về những hậu quả tác hại khi mà thủ dâm đem lại . Dù là nghiện nhưng cảm thấy sợ thì không dám thực hiện nữa . Mình cũng là người mang rất nhiều tội lỗi suốt 2 năm liền lớp 11 lớp 12 mình thủ dâm rất nhiều giống như nghiện ý . Rồi mình càng ngày cảm thấy cơ thể yếu hay gặp vận rủi . Mình nghĩ liệu điều này có liên quan tới thủ dâm không . Và mình đã quyết tâm bỏ thủ dâm từ đấy . Bây giờ cơ thể mình khỏe mạnh hơn và việc học hành của mình rất thuận lợi . Thực ra khi nghiện rồi ai cũng bảo khó bỏ nhưng chúng ta nghĩ về tác hại đáng sợ thì chúng ta sẽ không dám làm nữa . Đây là đôi lời chia sẻ của mình . Mong các bạn từ bỏ được việc đáng sợ này . ^^

🈶[#TKBGcfs181](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs181?source=feed_text&story_id=1918830375026037) [17/08/2017 15:31:57]

Đời tôi bây giờ như sống trong bóng tối-tôi suy sụp vô cùng bởi vì vướng phải tội Thủ Dâm này ! Khi nhỏ lúc lớp 1 tôi đã tiếp xúc với những phim đen và đồi trụy do lúc đó nhà có máy vi tính mà bố tôi là người thích xem những bộ phim ấy,sáng nào tôi cũng mò vào xem những trang sex,phim sex dơ bẩn mà bố tôi xem hiện lên trên máy vi tính ! Dần dần những cái xấu đó ăn vào máu tôi-nghĩ lại tôi thấy mình thật kinh tởm các bạn ạ! Lớn lên tôi bắt đầu Thủ Dâm càng ngày tôi càng nghiện cứ mỗi buổi chiều đi học về là tôi ôm điện thoại để xem phim đen xong rồi lại thủ dâm cứ vòng vòng như vậy tôi chẳng thoát ra được..!!! Càng ngày tầng suất thủ dâm của tôi càng nhiều :( tôi đã NGHIỆN nó thật rồi! Mỗi lần thủ dâm xong tôi đều thấy cơ thể mệt mỏi,choáng váng chẳng biết làm gì cả. Sau này tôi có cơ duyên được biết đến Phật bởi người cô của tôi chỉ dạy và đêm nào hai cô cháu cũng tụng kinh hết nên thói quen dơ bẩn đó của tôi dần dần biến mất! Sau đó cô tôi đi nước ngoài làm việc tôi ở đây cũng lười tụng Kinh như trước nữa.! Tôi lại sa vào Tội thủ dâm thêm một lần nữa 🙂 Ngày nào cũng làm cũng sa vào dơ bẩn, tôi tình cờ biết đến tội thủ dâm là tà dâm rất nặng nên tôi cũng hạn chế được nó.Buổi tối hôm đấy tôi mò vào Fb thì thấy trang Thọ Khang Bảo Giám thì biết là nhiều người đang sa vào dơ bẩn giống như mình.Có người thì chia sẻ kinh nghiệm,có người thì thổ lộ tội lỗi của mình,..tôi thấy trang này rất hay nên đã tham gia vào,nhưng mấy bạn ơi hình như những thư cơ bẩn đã tiếp tục ăn sâu vào máu tôi rồi nên tôi kiềm chế lắm là được ba ngày tôi lại thủ dâm mà mỗi khi thủ dâm tôi thấy tôi rất có lỗi với chư Phật,và ân hận với bản thân.Đã rất cố gắng kiềm nén nhưng tôi không thể nào buông bỏ được mọi người ạ tôi đã bị nó điều khiển.Cứ thế ngày hôm nay tôi lên bài viết này mong mọi người chỉ cho tôi phương pháp dứt bỏ nó đi ạ...!!!

🈶[#TKBGcfs179](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs179?source=feed_text&story_id=1918266288415779) [16/08/2017 14:34:09]

Mình thấy Mọi người phần lớn đều nghĩ là đã vướng vào thủ dâm là không thể bỏ được nữa hoặc chỉ có thể kiềm chế hay giảm bớt được phần nào. Thực ra đó là 1 ý nghĩ sai lầm của những người chưa được trải nghiệm hay chưa đủ quyết tâm thoát khỏi nên mới có quan niệm như thế, thực tế thủ dâm nó chỉ là 1 thói quen hoàn toàn có thể chấm dứt hẳn được, đối với ai đã từng vượt qua thành công mới có thể trải nghiệm chính xác về vấn đề này, có điều khi mới bước vào lối sống lành mạnh không có sự thủ dâm thì cũng phải cần thời gian mới làm quen được, không thể phủ nhận là ở thời gian đầu (chắc ai cũng vậy) khi mới dừng nó lại sẽ rất khó chịu, nhất là với người đã thành nghiện, nhưng ai nghĩ là chấm dứt thủ dâm sẽ phải chịu như vậy mãi thì lại là sai lầm nghiêm trọng. tại sao khi mới bắt đầu dừng lại ta lại khó chịu như vậy ? đó là do bình thường cơ thể vốn quen với hành động thủ dâm thao túng, bây giờ ta thay đổi bước vào lối sống trong sạch, thời gian khởi đầu chưa thể thích ngi kịp nên nó mới như vậy. thường là mức độ khó chịu ban đầu sẽ gia tăng lên từng ngày, nhưng đừng ai cảm thấy vậy mà lầm tưởng không thể bỏ được lại tiếp tục sa vào thói quen cũ thì thật đáng tiếc. mình khuyên bạn nào đang ở trong thời gian đầu khó khăn đừng nản chí, hãy cố gắng vững tâm tiếp tục kiềm chế, khi tới một ngưỡng nào đó thì sự khó chịu không thể tăng thêm nữa mà ngược lại sẽ thấy nó có xu hướng giảm dần xuống, ta không còn bị dục tâm điều khiển phải thủ dâm nữa. lúc đó lối sống cũ sẽ hoan toàn bị thay thế bằng lối sống lành mạnh mới. ta sẽ thấy khỏe mạnh cơ thể dần nở nang, lúc đó nhìn lại mới cảm nhận đầy đủ tác hại của thủ dâm mà thời gian qua đã phạm.

Mình xin kể lại cuộc đời của mình đã trải qua như nào để chứng minh với mọi người là tật thủ dâm có thể chấm dứt được là hoàn toàn có cơ sở chính xác.

Mình năm nay 19 tuổi đang học năm nhất khoa điện trường đại học bách khoa hà nội mình sở dỹ bỏ được thủ dâm cũng trong tình huống bất ngờ và phần lớn nhờ tác động của ông bố

Hồi học lớp 9 vì trót nghe đứa bạn hướng dẫn nên mình làm thử theo và vướng vào tật xấu ấy, đâm ra nghiện. mình thủ dâm rất nhiều hầu hết là mỗi ngày 1 lượt, hậu quả qua 2 năm người gầy và khi giao tiếp với bạn gái mình thích, thì mất đi sự hấp dẫn nam tính lẽ ra phải có cảm thấy không mấy cảm xúc, trở nên vô tâm, chính vì thế mà mình để tuột mất bạn ấy, rồi thấy tinh trùng từ chỗ ban đầu xuất ra đặc quánh dần trở thành loãng như nước vo gạo. khi ấy mình mới nhận ra tác hại của nó nhưng không tài nào bỏ được, nhiều lần thử cai nhưng gắng lắm cũng chỉ nhịn được không quá hai tuần là không chịu nổi lại hành động theo bản năng. Mình chỉ có thể kiềm chế 1 tuần chỉ cho phép mình làm tối đa 3 lượt là đã coi như cố gắng giảm xuống hết cỡ. đã nghĩ rằng tật xấu này sẽ không thể nào chấm dứt được. nhưng rồi một vận đen bỗng dưng ập tới với mình.

năm mình 17 tuổi nhân dịp được nghỉ hè có theo vài người đi phượt xuống vùng núi huyện mỹ đức, hôm ấy mình leo núi không may bám phải vách đá có chỗ nứt sẵn nên nó lở. mình may mắn bảo toàn được tính mạng nhưng bị ngã sai khớp tay phải và giập xương đùi trái vì bị 1 hòn đá lở khá to đập trúng. Phải nhập viện phẫu thuật, nhưng vì chỗ xương bị gãy nằm sát với khớp hông nên dù đã về nhà mình vẫn phải nằm bất động 1 thời gian dài chưa tự dậy đi lại được , trong thời gian ấy mình thèm thủ dâm dữ lắm, nhưng phải kiềm lại không thể thực hiện, có lúc còn làm liều xong mỗi lần có hành vi là lại làm chấn động đến vết thương rất đau đớn là lập tức mình phải dừng nó lại. mình xấu hổ muốn độn thổ với bố mỗi khi ông vào chăm sóc, nguyên nhân vì bố là người trực tiếp trợ giúp mình trên giường bệnh, từ vệ sinh cho tới thay y phục, nên ông dễ dàng thấu hiểu mình đang bị cái gì, nhưng mình cũng phải cảm ơn ông vì ông không hề giận, trái lại còn giải thích, động viên làm mình cũng đỡ ngượng, thay vào đó ông tìm trên youtobe toàn những đoạn phim hài hước bật cho mình xem làm mình dần phân tâm, rồi mỗi khi cần vệ sinh tới khu vực nhạy cảm là bố lại thay nước ấm bằng nước pha chút đá lạnh làm sự khó chịu của mình dịu đi đáng kể. chính hành động này đã vô tình làm cho mình chấm dứt được tật thủ dâm. vậy là chuyện cai thủ dâm của mình diễn ra như vậy, trong cái rủi cũng có cái may, cuối cùng sau hơn 3 tháng kiêng khem vất vả cuối cùng mình cảm nhận bản thân thích ngi được dần với lối sống không có sự thủ dâm, lúc bị cơn dục nó nổi lên thì cũng qua mau chứ không còn thấy khó chịu nhiều. và thời điểm ấy cũng là lúc mình bình phục tuy vết thương cử động vẫn còn chói nhưng đã tự dậy đi lại được, từ đó tính tới nay mình đã chấm dứt được chuyện thủ dâm gần 2 năm rồi. cảm thấy cơ thể khẻ manh hơn và khi giao tiếp với bạn khác giới cảm thấy mình đã lấy lại được cảm xúc, phong độ chứ không còn bị chai lì như xưa.

nhưng cũng chưa thể tự hào mà nói là mình đã sống lành mạnh tuyệt đối được vì có điều này mình vẫn chưa chấm dứt được là bây giờ đêm mình ngủ cũng rất hay mơ bậy bạ rồi mộng tinh. thỉnh thoảng đi chơi nghe thấy bạn bè tán chuyện liên quan tới nam nữ, mình vẫn bị kích thích rất mạnh. Nhưng nhân đây mình cũng chia sẻ cho các bạn 1 kinh nghiệm giải thoát khỏi sự khó chịu ấy, là khi nào mình có bị tà dục kích thích nếu cảm thấy sắp không chịu được, hãy lấy 1 cục đá trong tủ lạnh gói kín vào túi bóng và dần dần ép vào chỗ mà ta cảm thấy khó chịu nhất thì tà dục có trỗi dậy mạnh đến mấy cũng sẽ một lúc là tan nhé. lực ép chặt dần lên hay thả lỏng tùy theo mức độ chịu lạnh lúc đó của bản thân, Đó là bí quyết đặc biệt của mình vô tình học được từ bố lúc còn chăm sóc mình trên giường bệnh

🈶[#TKBGcfs178](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs178?source=feed_text&story_id=1918238568418551) [16/08/2017 11:54:57]

Đầu tiên mình cảm ơn những người đã lập ra page này không chỉ mạng lại lợi ích cho cá nhân mà còn cho mọi người cảm ơn vì sự rộng lượng từ bi của những con người này thật sự rất trân trọng tình cảm họ giành cho đồng loại những người túng quẩn không tìm ra lối thoát bởi ái dục.

Cũng xin được chia sẻ câu chuyện không hơn kém đáng buồn của mình. Mình biết đến những đam mê ái dục là do những người thân họ hàng và cả những người trong gia đình từ việc hay đụng chạm bộ phận nhạy cảm cho tới những hành động sai trái. Lúc mà còn 4,5,6 tuổi làm gì đủ nhận thức để biết đó là phải quấy. Nhưng mình cũng không trách những người đó bởi họ cũng không biết họ hành động sai trai bởi tâm ma ái dục trong họ. Mình cũng muốn quên đi những vẫn còn ám ảnh...

Rồi dần lớn lên chút do nhiều tác động bắt đầu mình tìm hiểu có lần bị cha mẹ phát hiện những lúc đó mình cũng chưa cảm thấy ân hận gì mấy chỉ biết sai, làm nhiều việc sai trái mình cũng không đủ can đảm để nói hết ra đây...

Năm nay mình 22 tuổi rồi nhưng vẫn có những giai đoạn bị sai khiến điều khiển bởi những ham muốn chỉ những người đã trải qua rôi mới biết thế lực đó mạnh đến mức nào, lấn áp cả lý trí, làm hao mòn tâm trí, trí lực,...cái cảm giác ham muốn ái dục đó càng ngày càng đè nặng tâm trí sức khỏe của mình cụ thể như những gì page đã liệt kê ra có hết, như đau lưng ù tai, tay chân bé nhỏ, tâm trí lờ đờ chậm chạp, sự nghiệp công danh chưa tới đâu, chị gái thì lấy chồng rồi lại ly dị làm gia đình lục đục, bạn bè thì càng ngày càng ít,...những ai không tin thì nên sớm nhận ra mà quay đầu mình không thiên về tâm linh mà đây là nhân quả hiện tại thấy rõ, Những cảm giác ham muốn đó càng xấu xa và mãnh liệt ghê rớm tìm đến khi mình cảm thấy cô đơn một mình thì lại bị dẫn dắt bởi nó.

4 năm đại học có những điều tốt nhưng cũng có nhiều điều tồi tệ xảy ra với mình, đầu tiên mình xin kể về việc tồi tệ, ngoài việc bị dẫn dắt bởi ai dục những khi cô đơn, mình càng cảm thấy thất bại suy sụp với mối tình đầu mình tỏ tình nhưng cô ấy không chấp nhận thế là mình lại lao đầu vào nó thay vì tìm những mối quan hệ khác mỗi khi cô đơn, việc thứ hai tồi tệ không kém là từ những người bạn đồng tính mình ko ghét họ nhưng mình không muốn gặp mặt tiếp xúc với họ, không phải tất cả mà chỉ có 1 người chơi hơi thân nhưng bạn đó lại cố đồng hóa chế giễu mình, xâm phạm thân thể mình nên mình thành ra sợ cố tránh xa họ ra, ngay cả khi vào chùa, đi tình nguyện mình vẫn gặp phải [...], phải người đứng đầu một tổ chức xâm phạm mình, đi học thì cũng gặp... cuộc sống đang cố chế giễu mình đẩy mình và bước đường cùng à?...chưa dừng lại đó vẫn còn một nhóm bạn tiếp theo theo thì ăn chơi rượu chè, rồi cám dỗ nối tiếp cám dỗ dẫn dụ mình vào các dịch dụ massage trá hình càng ngày mình cảm thấy mình càng tệ và xấu xa có lỗi với cha mẹ lương tâm cắn rứt nhưng lý trí yếu thế so với những cảm xúc ham muốn ai dục tầm thường mình luôn cố tránh xa họ nhưng họ vẫn đeo bám mình, không nói chuyện cắt đứt quan hệ với họ thì nói như thế nào? Cho nên mình cũng thấy được rằng tâm tính con người cũng do giáo dục môi trường mà ra. Nếu ai đủ bản lĩnh sẽ đi theo tâm trí ngược lại sẽ bị dẫn dắt theo ngã sai lầm.

Lương tâm cắn rứt đó mình có được thật sự mình cảm thấy mình vẫn còn may mắn trong khi nhiều người họ còn không có, một phần cũng do gốc thiện trong người mình do cha mẹ để lại ở chữ hiếu...một phần cũng do mình may mắn được tiếp xúc với đạo phật nhờ duyên một khóa tu, nhờ những giáo huấn trong quyển sách nhân sinh hạnh phúc, và đặc biệt là thọ khang bảo giám và thiếu niên bảo thân làm cho lương tâm đủ lớn mạnh hơn để lấn áp những ham muốn ai dục đó. Nếu không có lương tâm không biết mình đã sa đà đến đâu làm chuyện xấu xa gì nữa...

Viết dài dòng mình chỉ hy vọng mình và mọi người xã hội này có cách chia sẻ cách giúp ai đang lẫn quẫn, sống 1 cuộc đời tốt đẹp hơn. Càng làm chuyện sai trái để chúng trở thành thói quen sẽ lại càng khó dứt bỏ như ham muốn ái dục chẳng hạn. Mình đã nhiều lần thất bại trước nó nhưng mình tin lương tâm còn mạnh hơn cả lý trí để từ bỏ ái dục có cái nhìn khác về nó biến ái dục thành yêu thương chân chính. Hãy làm điều đó theo từng mục tiêu cụ thể đặt ra, 30 ngày, 90 ngày, và mãi sau này. Luôn đọc những gì tích cực hay hậu quả mà ái dục đem lại, hãy quan sát tâm trí mình giữ cho nó luôn bận rộn và có thể hãy tránh các tác nhân ô nhiễm ái dục như điện thoại internet đi. Mình lớn rồi phải có trách nhiệm với gia đình với xã hội chúng ta sinh ra để làm những điều tốt đẹp hơn vĩ đại hơn chứ không thể để những năm tháng cuộc đời ngắn ngủi để hối tiếc, làm việc xấu xa đó khi bị nó dẫn dắt còn nhiều thứ tệ hơn nữa trở thành tội ác nữa không chừng. Đừng đánh mất chính mình nhân chi sơ tánh bổn thiện, đừng làm ảnh hưởng tới thế hệ sau và những người xung quanh. các bạn với mình sẽ làm được và hãy đem chia sẻ điều này với những người đang đau khổ vì nó, những thế hệ trẻ đi sau.

Tịnh Ngộ.

🈶[#TKBGcfs177](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs177?source=feed_text&story_id=1918055705103504) [15/08/2017 23:34:09]

TẠI SAO NHIỀU NGƯỜI GẶP BẠN LẠI E NGẠI VÀ KHÔNG MUỐN KẾT BẠN?

Vì thủ dâm nhiều nên thần sắc và thần khí (vẻ mặt và hành động cử chỉ thể hiện ra bên ngoài) không còn được tươi tỉnh, cặp mắt vô hồn, thường xuyên uể oải, mệt mỏi.

Nếu gặp người nam khỏe mạnh thì khiến họ thấy mình có cái gì đó không có nam tính, mạnh mẽ, nhìn có vẻ lười nhác nên không muốn kết bạn.

Nếu gặp người nữ, vì nghiệp dâm quá mạnh trong suy nghĩ trước đó nên khiến bản thân hay nhìn và tập trung vào chỗ nhạy cảm, khiến cho họ thấy vậy mà ái ngại, nghĩ những điều không tốt về bản thân mình.

BẠN SẼ BIẾN CON NGƯỜI MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Mọi người nghĩ và đối xử với bạn như thế, dần dần khiến bạn sinh tâm buồn chán, không còn thích giao du kết bạn nữa, tự giam mình trong phòng, thích chỗ có nhiều bóng tối (vì dương khí không còn nên thích nơi nào có nhiều bóng tối và mát mẻ, thường nơi đó mạnh về âm khí), khi đó 1 mình trong môi trường như vậy, tư tưởng bị sai khiến liền ngay lập tức, các con quỷ hút tinh khí tìm mọi cách để điều khiến chúng ta thủ dâm. Trường hợp dễ thấy nhất là khi đó, khi chúng ta 1 mình, thường hay sinh tâm mệt mỏi, chán nản. Các con quỷ đó đến trong suy nghĩ là làm cho chúng ta tìm sự khoái lạc và yên ổn. Bằng cách nào? Bằng cách thủ dâm. Vì thủ dâm khi đó đem đến cho ta sự khoái lạc và có giấc ngủ ngon. Chúng khiến chúng ta suy nghĩ như thế rồi chúng ta thực hiện hành vi đó. Khi sức thanh niên còn trẻ, còn khỏe, sau 1 giấc ngủ, sinh lực được phục hồi 1 phần, thì sau đó chúng ta liền tiếp tục thủ dâm, càng ngày càng lấn sâu, không lúc nào thoát ra được. Trừ khi phải làm việc vì kế sinh nhai, nhưng cốt chỉ mong sao được trở về nơi căn phòng, nơi chỗ tối và mát để tiếp tục làm bạn với con quỷ dâm dục và con quỷ hút tinh khí. Dần dần tinh lực cạn kiệt, hàng ngày ta dùng tấm thân quý báu này để làm nô lệ, cung cấp tinh lực quý báo của chúng ta để nuôi các loài quỷ đó.

CÁCH GIẢI THOÁT KHỎI NHỤC DỤC VÀ SỰ THỦ DÂM

Nếu bạn có xem báo đài, bạn sẽ thấy có những câu chuyện cuộc sống rất giống với chứng bệnh thủ dâm của bạn và phương cách chữa lành, đó là gì? Đó là câu chuyện của những cô gái nhẹ dạ, ngây thơ, vô tình bị người khác bán vào động, nhà chứa mãi dâm, trở thành công cụ kiếm tiền của đám ma cô, tú bà. Hàng ngày phải dùng tấm thân này để phục vụ khách làng chơi, chịu trăm điều nhục nhã, khi còn sức thì ngày ngày làm công việc đó, bị vắt kiệt tinh lực, đến khi thân tàn, sức lực, tinh lần không còn thì bị vứt ra ngoài đường như 1 món đồ phế thải. nếu ai tỉnh táo sáng suốt, hiểu rằng con đường này cuối cùng sẽ không đưa đến kết quả tốt sẽ tìm cách chạy trốn, tìm cơ hội tốt để chạy thoát, trên đường tìm sự trợ giúp, chia sẻ thật lòng hoàn cảnh của mình và khi được giúp đỡ con đường trốn thoát rồi thì không còn muốn quay trở lại con đường đó nữa.

HÃY THỰC HIỆN VÀ HÀNH ĐỘNG NGAY

Cũng vậy, khi con người bạn còn có chút lòng sám hối, biết là việc làm thủ dâm là không nên, là có hại, là sẽ không có kết quả tốt, muốn thoát khỏi ra thì bạn phải có quyết tâm và phương cách. Khi có cơ hội hoặc chính bạn tạo ra cơ hội thì phải quyết liệt, quyết tâm thực hiện. Khi bạn thấy có hoạt động từ thiện nào, hãy đăng kí tham dự,làm hết sức, hết lòng, cúi đầu, siêng năng để làm, để có được phước, nhờ phước đó mà bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn, vượt qua mặc cảm trong quá khứ. Trong hoạt động từ thiện đó, hãy nghĩ rằng, tất cả mọi người ở đây đều là người thiện với tâm thiện, ta thật sự hạnh phúc khi được gặp và làm việc với họ. Bạn có ý nghĩ tốt về mọi người xung quanh sẽ khiến mọi người xung quanh tự nhiên có thiện cảm với bạn trong các hoạt động từ thiện. Hãy biết rằng “giúp đỡ người khác là tạo niềm vui cho chính mình”, đó là giá trị cao quý của mỗi con người. bạn hãy vì đó mà làm, làm cho thật tâm, thật lòng, cho đi sức khỏe của mình vào những việc giúp người, lợi ích xã hội rồi bạn sẽ thấy, tự tâm bạn sẽ có niềm vui cao thượng. niềm vui đó giúp bạn thắng được dục vọng thấp hèn, vượt qua mặc cảm trong quá khứ. Khi đó bạn tự nhủ rằng: quá khứ đã qua rồi, con người hiện tại của tôi là đây, 1 con người có giá trị và tôi sẽ không làm việc thủ dâm như trước đây nữa. thật thấp kém, hèn hạ, dơ bẩn và lãng phí cuộc đời.

Từng bước, từng bước một bạn nhé…

CUỘC SỐNG MỚI TỐT ĐẸP HƠN, LÀNH MẠNH HƠN, TƯƠI SÁNG HƠN ĐANG CHỜ BẠN

Khi bạn thật lòng sám hối, nếu biết hướng về Phật pháp, lại siêng năng làm các việc lành, bạn sẽ thấy tự nhiên sẽ có người giúp bạn vì Thiện thần cử họ đến giúp bạn đó, hoặc tự tâm trí bạn sáng tỏ ra, hoặc vô tình tự bạn nghĩ ra được việc gì cần nên làm, và cũng tự nhiên, những con người thiện lành sẽ gặp bạn tươi cười và muốn kết giao với bạn …

Chúc bạn được thành công và xây dựng 1 đời sống mới, tốt đẹp và lành mạnh trong tương lai gần nhất.

🈶[#TKBGcfs176](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs176?source=feed_text&story_id=1917820765126998) [15/08/2017 10:06:54]

Con xin chào các thầy, chào mọi gười. Con đã gây ra nhiều tội lỗi liên quan đến tà dâm và thủ dâm. con đã ngây ngô k biết tác hại của nó mà đã bắt đầu lam từ năm học lớp 8. Hậu quả quả báo để lại thật khủng khiếp con không có từ ngữ để tả. Hiện tại con sống rất khổ sở và khó khăn chồng chất khó khăn. Sức khỏe xa xút nghiêm trọng, học hành kém dần đều, mối quan hệ bạn bè mất dần. Ý chi không còn như trước. Thể xác va tinh thần chẳng còn được như lúc xưa, giờ khác gì như phế nhân đâu. Biêt lam sao đây? Nói nhưng lời chân thận này cho moi người biết để moi ngươi cảnh tình đừng phạm phải tà dâm.

🈶[#TKBGcfs175](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs175?source=feed_text&story_id=1917228801852861) [13/08/2017 23:01:19]

Mình xin chia sẻ những dòng tâm sự và những phương thức sau đây để giúp bạn nào đang bị chìm đắm trong sự thủ dâm và có lòng muốn thoát khỏi, thật sự muốn thoát khỏi để từng bước làm lại cuộc đời, xây dựng 1 cuộc sống tốt đẹp, lành mạnh, ý nghĩa trong tương lai.

Các bạn à, trước hết xin hiểu rằng, người kể với các bạn đây cũng là người nghiện thủ dâm hơn 10 năm và bị các triệu chứng của tuổi già như: răng yếu, tóc bạc sớm, xương khớp dễ gãy (bị té nhẹ mà gẫy mấy đốt xương), nằm ngủ chưa đầy 5 phút thấy toàn loài ma quỷ đến quấy nhiễu, đầu gối mỏi, lưng đau, cơ thể bốc mùi khó chịu dù rằng tắm rửa sạch sẽ nhiều lần trong ngày, khi muốn kết giao với người thiện thì bị nghi ngờ, còn kẻ ác thì luôn luôn chờ kết bạn.

Mình viết ra với tất cả tình thương cho những bạn nào đang gặp phải những chuyện như trên, vì chính bản thân các bạn không muốn nhưng con quỷ dâm dục, con quỷ hút tinh khí nó đã dần làm chủ bạn rồi, phải từ từ tiếp cách thoát ra thôi bạn à. Hãy áp dụng những cách như sau nhé:

- Khi bạn thủ dâm, đến khi phải xuất tinh ra, bạn hãy cắn răng lại, tay nắm thành nắm đấm, gồng người lên, trong đầu tự nói rằng “tôi không muốn việc này”, “tôi ghê tởm việc này”, “hãy tránh xa tôi ra”, “Bồ Tát Quán Thế Âm cứu con”, nghe có vẻ rất buồn cười nhưng đó là cách mà mình đã áp dụng. Mình biết khi xuất tinh ra rồi, các bạn sẽ có cảm giác vô cùng tội lỗi, sau đó khi chìm vào giấc ngủ, bạn sẽ mơ thấy ác mộng, vô số loài quỷ đến với bạn, làm thân thể bạn cứng đơ, không cử động được. nên trước khi ngủ, bạn hãy ráng niệm danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm hoặc Địa Tạng Vương Bồ Tát bằng sự sám hối ăn năn vì bản thân bạn không muốn nhưng không thắng nổi dục vọng. các vị Bồ Tát với lòng đại từ bi, không quở trách bạn đâu, chỉ là bạn hãy dùng tâm sám hối, không giả dối mà niệm, dần dần sẽ có sự cảm ứng. đó là gì? Khi bạn thủ dâm, tự nhiên bên tai bạn sẽ nghe tiếng ai đó khuyên răn, nhắc nhở là “đừng làm việc đó, dơ bẩn lắm, hạ tiện lắm, hại cơ thể đó, cái đó không tốt gì đâu, không vui gì đâu, tỉnh lại đi” … đó là do các vị Bồ Tát và thiện quỷ thần xung quanh đang hộ giúp bạn đó, bạn hãy tỉnh hồn lại mà ngưng việc thủ dâm ngay.

- Bạn dành thời gian đi chùa, khi lạy Phật, lạy Bồ Tát nhớ sám hối lỗi lầm của mình, tự mình cố gắng xây dựng cuộc sống ý nghĩa, không dấn thân vào nhục dục thấp hèn. Nếu thất bại thì càng lạy Phật nhiều hơn nữa, hãy chọn 1 vị Phật hay 1 vị Bồ Tát mà bạn có tâm kính ngưỡng, yêu thích, nhìn ngắm thật rõ. Để làm gì? Khi bạn thủ dâm, tự nhiên trong trí bạn hiện lên hình ảnh của vị đó, khiến bạn nhớ lại mình từng hứa cai thủ dâm, từng quỳ trước Thánh tượng để hứa, giờ làm việc này, mới khởi tư tưởng dâm dục lên, tự nhiên bị tắt liền.

- Khi phải vô tình nhìn thấy những hình ảnh không thanh tịnh trong cuộc sống hàng ngày, bạn hãy cố gắng vượt qua, đừng để “tâm vương ý mã” dẫn dắt bạn, hãy sống đời sống tỉnh thức, mỗi phút biết mình đang làm gì. Nếu 1 ngày bạn không thủ dâm, đó là thành tựu của bạn, hãy hướng về Trời Phật mà hồi hướng công đức này, nguyện mau đoạn trừ sự thủ dâm trong những ngày kế tiếp.

- Với người nam, đôi khi sự giao tế, bia rượu là khó tránh khỏi, khi đó dâm tâm có dịp bùng lên mạnh mẽ, khi đó sự kiềm chế lại càng khó khăn hơn. Muốn tránh điều này, khi ngủ, bạn phải để 2 tay tránh xa cơ quan sinh dục để không bị kích thích, hoặc đi matxa lành mạnh để giúp mau tỉnh rượu, ngủ đắp mềm (chăn) và 2 tay để ra ngoài để không kích thích xxx.

- Sách nào khuyên người tránh xa dâm dục, bạn hãy nên góp sức ấn tống và nguyện nhiều người đọc sách này sẽ lìa bỏ sự ham dâm dục, tà dâm, thủ dâm, quan hệ bất chính. Cơ bản là điều nguyện này là điều mà bạn mong muốn cho bản thân mình trong tương lai. Hãy mở rộng nguồn tâm ra, muốn cho người khác được nhiều lợi ích như vậy rồi bản thân bạn tự nhiên sẽ có nhiều lợi ích.

- Hãy thành tâm, can đảm sám hối, 1 là các diễn đàn như thế này, 2 là trong đạo tràng tu, bạn xin sám hối thầm, kể tội mình trước đại chúng và quỳ lạy sám hối. dù chưa đủ can đảm nói ra thành lời nhưng với tâm thành, long thần, hộ pháp, thiện quỷ thần sẽ làm chứng và hộ cho bạn được thành công.

- Năng lượng tình dục trong cơ thể người trẻ là rất lớn, hãy học cách chuyển hóa nó hay vì tiêu diệt nó, bởi bản thân năng lượng đó không có lỗi, vì nó là nguồn sống, tinh lực của bạn mà, vậy thì hãy chuyển hóa, sử dụng nó cho có hiệu quả. Bằng cách nào:

1. Tìm cho mình 1 thú vui lành mạnh như sưu tập tem, phong thủy, đọc sách … để hướng tâm về niềm vui nhiều hơn

2. Tập võ, chơi các môn thể thao lành mạnh, vận động nhiều như bơi lội, bóng chuyền để năng lượng được giải phóng, thay vì đem lại sự mệt mỏi khi thủ dâm thì nay đem lại cho bạn năng lượng mới dồi dào, tràn trề, mạnh khỏe hơn.

3. Quý trọng cuộc sống, tự cho mình thua kém mọi người để khiêm hạ, khiêm cung và làm những việc có ích cho xã hội và lấy đó làm giá trị nơi con người mình, từng bước xây dựng 1 cuộc sống lành mạnh, ý nghĩa.

4. Tránh xa mọi thứ hình ảnh, lời nói, ý nghĩ dẫn đến sự tà dâm trong cuộc sống hàng ngày, mắt, tai chỉ nhìn, chỉ nghe những điều tốt đẹp thôi bạn nha.

Và còn nhiều phương pháp mà các bạn ở trang này đã hết lòng chia sẻ để giúp những người như các bạn, mong các bạn sớm vượt qua.

NAM MÔ DIỆT DÂM DỤC, SINH TRÍ TUỆ, QUẢNG ĐẠI LINH CẢM ỨNG, QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

🈶[#TKBGcfs174](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs174?source=feed_text&story_id=1917149988527409) [13/08/2017 17:39:41]

E là T. E biết thủ dâm từ khi e còn học lớp 7, hiện tại thì e đang chuẩn bị lên 12 và bắt đầu những ngày tháng bù đầu bù cổ để học lên ĐH. Hồi đó, e vô tình biết đến thủ dâm [...] . có nhiều lần e cố bỏ mà chả đc, e cố tìm mọi cách để không nghĩ tới nó nữa nhưng mọi chuyện không như ta tưởng, nó khó mà cai đc lắm, e còn nhớ năm e còn học lớp 10 mới đây thôi do áp lực học tập với lại có nhiều cơ hội tiếp xúc với văn hóa phẩm đòi trụy nên e đãngựa quen đường cũ ngày một nặng... mỗi tối trước khi đi ngủ e thường vào nhà tắm để td xong thì e mới ngủ đc. Khoảng nữa năm sau e thấy cơ thể mình càng ngày càng ốm yếu hẳn, thường xuyên bị bệnh cảm, học tập thì chả có lúc nào tập trung, buổi sáng mà không ăn nhiều là đến trưa sẽ bị choáng váng say sẫm, đi nắng rất là mệt mỏi... và đã có lần e bệnh nhập viện luôn. Cho đến khi biết đc đến page này chỉ cách đây mấy hôm thôi, e đã cố gắn đọc nhiều bài post và hầu như e thấy mình có đủ hết những gì về tác hại của thủ dâm. E đã đọc hết các cmt có ích và xem những confess của các bạn đã và đang cai thủ dâm và e cũng đang học hỏi từ các bạn rất nhiều để bài trừ dâm dục trong con người của mình... Hổm rài e có đeo tràng hạt và niệm phật để mong k sa vào tà đạo dâm ô mang tội bất hiếu với cha mẹ tổ tiên và một điều rất là đặc biệt là e đã nhịn đc cơn thèm khác của mình rồi. E rất mong các ace cho e thêm nhiều động lực nữa để e có thể sớm ngày k còn nghĩ đến 2 từ THỦ DÂM

🈶[#TKBGcfs173](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs173?source=feed_text&story_id=1917147571860984) [13/08/2017 15:10:19]

Chào mọi người, mình cũng là người từng phạm tội thủ dâm. Tất nhiên mọi thứ đều có nguyên do, mình nhớ không lầm từ thuở nhỏ cha mình cùng một số người bạn nhậu của ông ấy tổ chức xem "nóng"[...], lúc đó mình rất ngây ngô xem những chuyện đó rất bình thường. Rồi đến chú mình với cả anh mình cũng hay xem, mình tò mò tìm hiểu và có khi nghiện. Xem rồi thì td, nghĩ đến thời gian đó mình thật sự rất xấu hổ dù nó chẳng kéo dài gì mấy. May nhờ có cô mình thỉnh nhiều tượng Phật và thờ trong một cái phòng, mình hay ngồi một mình nói chuyện với Phật, sám hối tội lỗi của mình với mình hay đọc về những câu chuyện nhân quả. Mình tin sâu nhân quả nên rất sợ. Thời gian trước mình vừa rớt đại học, mình khá buồn nhưng mình thấy rất xứng đáng bởi trong thời gian ôn thi mình lại phạm tội, khồng phải td mà chỉ xem..... việc đó xảy ra khá nhiều lần . xem mãi mình đâm ra chán. Vô tình mình đọc bài viết về quỷ hấp tinh, thấy các triệu chứng rất giống. Nào là luồng khí lạnh phát ra từ sau lưng, mà đúng thật mỗi lần xem lưng mình rất lạnh rồi mình lên cơn sốt nhẹ. Lâu lâu lại nghe tiếng cười của ai đó như tiếng thằn lằn kêu mà tìm mãi chẳng thấy con nào, thân thể thì mệt mỏi, đầu óc lờ đờ mê muội. Cuối cùng mình cũng biết do con quỷ đó gây ra. Khoảng thời gian đó mình đã rất nhiều lần muốn buông bỏ nhưng đầu mình giống như có ai đó điều khiển cứ nghĩ đến tà dâm. Mình đã phải kiềm chế rất nhiều lần, tự nói với bản thân không được dùng tinh khí của mình đi nuôi con quỷ đó để bọn chúng cười nhạo.

Bây giờ mình thấy cuộc sống đã thay đổi đôi chút, tuy vẫn là đứa con sống bám vào cha mẹ nhưng không còn thấy tuyệt vọng như trước, cơ thể rất khỏe mạnh. Mình cầu mong cho những bạn đã và đang phạm tội hãy mau chóng thức tỉnh, phải biết kiềm chế bản thân, thường xuyên lên you tube xem những câu chuyện nhân quả hoặc ở trước Phật tổ thành kính mà xám hối hết mọi tội lỗi, thấy chuyện bất bình hay đau thương chỉ cần Nam Mô A Di Đà Phật. Mình tin các bạn sẽ thành công, hãy cùng nhau chống lại con quỷ đó, tinh khí cũng như tinh hoa của đất Trời được ông Trời ban tặng, chúng ta phải bảo vệ nó để có sức khỏe tốt làm việc có ích, khônh thể tặng không cho con quỷ đó được. Chúc các bạn thành công. Fighting😉

🈶[#TKBGcfs172](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs172?source=feed_text&story_id=1916532111922530) [12/08/2017 11:51:28]

Chào mọi người! Đầu tiên, mình xin gửi lời cảm ơn đến các bạn trong ban quản trị trang Thọ Khang Bảo Giám confessions, các trang web, page facebook, các anh, chị, bạn đã chia sẻ các bài viết ngăn ngừa dâm dục.

Mình là Nam, năm nay 23 tuổi. Mình bắt đầu xem các trang web đen và biết thủ dâm vào khoảng năm học lớp 7, việc này kéo dài đến năm 2 đại học (8 năm). Mình phạm tội tà dâm rất nặng, có một khoảng thời gian mình thủ dâm 1 ngày 1 lần, thường xem các clip xấu, dẫn đến tâm trí mình thường nghĩ đến những điều xấu về dâm dục, cơ thể mình ốm yếu, trong công việc, học tập cũng không thể tập trung cao và hiệu quả,...

Mình biết đến quyển sách Thọ Khang Bảo Giám khoảng 3 năm rồi, lúc quyển này chỉ có file trên web thôi chưa được in ấn lưu thông. Sau đó lại có cơ may biết thêm quyển Dục Hải Hồi Cuồng trong bộ sách An Sĩ Toàn Thư. Hai quyển sách này đúng là rất hay, khuyên răn mạnh mẽ, dẫn chứng những gương tốt xấu rất nhiều và mình đã nghe rất nhiều lần khoảng hơn 20 lần quyển Thọ Khang Bảo Giám, 5 lần quyển Dục Hải Hồi Cuồng.

Hiện tại, mình không còn thủ dâm đã 2 năm rồi nhưng suy nghĩ xấu về tà dâm vẫn còn rất nhiều, nhiều khi ý niệm thủ dâm cũng hiện ra trong đầu cho nên mình vẫn tiếp tục nghe mp3 và đọc 2 quyển sách này mong đến ngày không còn nghĩ đến tà dâm nữa. Mình cũng cố gắng chia sẻ các bài viết của 2 quyển này trên facebook, thường xuyên Niệm Phật, Lạy Phật,...mong muốn chuộc lại lỗi lầm và giúp đỡ bạn bè, gia đình, thay đổi số mạng của bản thân.

Mình có đọc rất nhiều bài viết, comment của các bạn trên trang và nhóm ngăn ngừa tà dâm, có rất nhiều bạn đang trong quá trình sửa đổi, cai thủ dâm, ... xong rồi tiếp tục phạm phải. Mong các bạn đừng mất lòng tin, các bạn hãy tiếp tục cố gắng, dù cho thất bại đến lần 10 thì lần thứ 11 mình lại cố gắng, sự quyết tâm lại ngày càng nhiều hơn, tiếp tục nghe đi nghe lại các video ngăn ngừa tà dâm, các bạn sẽ làm được thôi!

Cảm ơn các bạn đã đọc bài viết này. Chúc các bạn có một cuộc sống vui vẻ, may mắn, thành công. Xin gửi lời cảm ơn một lần nữa đến các anh, chị, bạn,... đã đăng bài, chia sẻ, ấn tống các sách, bài viết, video,... ngăn ngừa tà dâm, mong mọi người tiếp tục cố gắng!

Nam Mô Kiên Định Tín Bồ Tát
Nam Mô Ngừa Dâm Dục Quan Thế Âm Bồ Tát
A DI ĐÀ PHẬT!

🈶[#TKBGcfs168](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs168?source=feed_text&story_id=1916131465295928) [11/08/2017 15:51:54]

Xin chào các bạn mình thủ dâm từ năm 15 tuổi giờ mình 26 đã 11 năm mình chìm đắm trong thủ dâm 11 năm mỗi lần như [như thế] là mỗi lần mệt mỏi mơ hồ cả ngày chả làm việc gì ra hồn đêm xuống toàn mơ ác mộng chém giết hiếp dâm điên cuồng giờ cứ đi ngủ là mình sợ và mình biết đến tkbg và xem quỷ hấp tinh mình thì chỉ tin thủ dâm là hại cơ thể chứ quỷ hấp tinh thì mình ko tin lắm nhưng đến ngày hôm nay mình run sợ mà nói là mình tin chuyện là trưa ngày hôm nay 11-8 mình đang trong thơi gian bỏ thủ dâm đc hơn 10 ngày trước mình thủ dâm đều thì chả có hiện tượng gì nhưng từ khi bỏ td rất nhiều hiện tượng lạ nhất là ko có người chỉ 1 mình mình trong phòng. Chuyện là trưa nay mình bị cơn nghiện thủ dâm lên mình cố kiềm chế bằng cách ngủ để quên đi nó vừa mơ mơ ngủ cách cửa kính cứ đập liên tục cho đến khi mình mở mắt ra thì nó lại thôi mình tưởng là gió thổi nhưng thời tiết Hà nội hợm nay làm gì có gió mình ra ngoài kiểm tra ko có 1 tí gió trời nắng oi cây cối đứng im ko lung láy mình lại bị cơn nghiện nó lên cố ngủ tiếp 1 lúc cửa kính lại đập mình cáu quá ko ngủ nữa đứng nhì n xem nó có đập ko mãi mà chả thấy nó đập lúc này người thèm thủ dâm lắm mình phải cố ngủ để quên đi cứ đi 1 lúc mơ mơ là nó lại phá cửa kính thế là mình ko ngủ đc nữa đi đi lại lại trong đầu như có ai điều khiển thế là mình thủ dâm mà ko ý thức đi xong mình đi ngủ mà trong yên tĩnh ko có hiện tượng gì cửa kính ko đập nữa và khi ngủ dậy mình mệt mọi chả thiết làm j nữa ngồi như 1 cái xác ko hồn và mình nghĩ lại có thể mình thủ dâm lên cửa kính ko đập nữa lúc này mình nghĩ đến bài quỷ hấp tinh khí và phải chăng mình bị nó ám và phải chăng nó hút no tinh khí của mình nó mới ko phá giấc ngủ của mình nữa giờ ngồi 1 góc tôi đang run sợ và làm sao bỏ đi thủ dâm đấy mọi người ơi.

🈶[#TKBGcfs167](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs167?source=feed_text&story_id=1916122531963488) [11/08/2017 8:29:45]

Chào mn ! em năm nay học lớp 10. Do bị bạn bè rủ rê mà vào năm lớp 6 em đã biết xem s-e-x và thủ dâm. Từ khi biết thủ dâm thì ngày nào cũng phải làm 2,3 lần , mỗi lần như vậy người rất mệt mỏi. Lúc trước em học hành rất tốt , nhưng do vì thủ dâm nên học hành sa sút , cứ tập trung là những hình ảnh khiêu gợi ấy lại xuất hiện. Mặt mũi em không đến nỗi tệ , nhưng do vì đã thủ dâm nên mắt lúc to lúc nhỏ , sức khỏe sa sút làm gì cũng thất bại , xui xẻo liên tục. May nhờ TKBG cùng Quan Âm bồ tát mà em đang bắt đầu kiêng thủ dâm và niệm danh hiệu bồ tát.

Trước khi kết thúc em có một tâm nguyện, đó là viết lại cuốn TKBG với những chuyện linh ứng trong đời hiện tại này để mọi người dễ tin hơn mả phòng tránh

Thân ái chào mn !

🈶[#TKBGcfs165](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs165?source=feed_text&story_id=1915905841985157) [10/08/2017 23:28:11]

Nhân ngày lễ vía Bồ Tát Quán Thế Âm, tôi xin kể ra đây câu chuyện báo ứng vì phạm tà dâm mà tôi bị mất đi cơ hộ công việc tốt nhằm cảnh tỉnh mọi người, đừng vì phút giây ham mê khoái lạc để rồi đánh mất những cơ hội quý báu trong đời. Thật sự rất uổng phí.

Cách đây hơn 2 năm, tôi có cơ hội phỏng vấn 1 công việc lương rất cao, chờ cơ hội để được đi nước ngoài đào tạo nếu tôi đậu vị trí này. Tôi rất tự tin vào điều đó vì công việc đó, tôi có kinh nghiệm tốt, tiếng Anh tốt, phỏng vấn tốt. Vấn đề chỉ là thời gian chờ công ty kia gọi điện báo đậu mà thôi. Tôi tự tin đến mức như vậy.

Rồi đêm đó, tôi hẹn với 1 người bạn nữ, đó là 1 người bạn cũ, tuy chưa chính thức quan hệ tình dục nhưng trước đó đã nhiều lần khám phá cơ thể nhau. Bạn tôi về quê sau 1 tuần và đến gặp tôi để nhờ tôi giúp vài việc. Trong căn phòng chỉ có 2 người, tôi cố tình tắt đèn và khám phá cơ thể bạn nữ đó. Lúc đó sự ham mê thể xác khiến tôi không còn lý trí sáng suốt nữa. Sau khi xong, tự nhiên trong lòng tôi có gì đó hối hận và lo sợ điều gì đó, rất hoang mang và dường như sao tôi cảm thấy tôi vừa đánh mất thứ gì đó quý giá lắm.

Sau này tôi mới biết, người bạn nữ khi đó về quê đã quan hệ và là vợ của 1 người khác. Vậy có nghĩa là tôi đã gian dâm với vợ người, phạm giới cấm thứ 3 của Phật. Rồi tôi đọc TKBG mới biết rằng, dù là trong đêm tối, không có ai chứng kiến nhưng có quỷ thần nhìn thấy hết cả. Cảm giác hoang mang, lo sợ, chắc là do tôi cảm nhận được sự chê trách, khinh bỉ của quỷ thần. Sau đó thì tôi bị mất cơ hội công việc tốt này mà không có lý do rõ ràng. Một sự nuối tiếc và hối hận không hề nhỏ.

Đọc TKBG tôi mới biết rõ hơn, người phạm tội tham dâm, gian dâm đều có quả báo không hề nhẹ, lại bị tước công danh sự nghiệp, tôi rất là lo sợ. Mong là các bạn đọc được những dòng chia sẻ này của tôi, những ai đang mắc phải, xin hãy sớm quay đầu kẻo không kịp. Tước công danh sự nghiệp chỉ là quả báo nhẹ, nặng hơn sẽ là mất mạng do tai nạn hoặc ghen tuông từ người khác, Đáng kinh sợ lắm thay.

Nam mô Diệt dâm dục, sinh trí tuệ, quảng đại linh cảm ứng Quán Thế Âm Bồ Tát.

🈶[#TKBGcfs164](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs164?source=feed_text&story_id=1915512288691179) [09/08/2017 21:09:14]

Chào mọi người!

Xin lỗi mọi người vì bài viết của em không liên quan đến chủ đề của page.em buồn quá k biết nói cùng ai nên viết ra tâm sự cho nhẹ lòng.

Gia đình em vỡ nợ cách đây 4 năm. Giờ ly tán mỗi người 1 nơi.

Vỡ nợ rồi mà mẹ e vẫn lô đề cờ bạc.e nghĩ chắc mẹ chán rồi chơi nên mấy năm nay e cũng ko nói ko trách gì kệ mẹ.Anh trai e cũng chơi bời phá phách.Nó ăn trộm tiền của người khac để lấy tiền chơi.Bị công an bắt.Rồi cái ngày xử mẹ e vẫn đi đánh bài đến 4h sáng.em tức nên nói nhau với mẹ.em bảo mẹ ko có trái tim.con bị xử đi tù mà vân đi đánh bạc.mẹ chửi e mất dạy rồi viết thư từ mặt và bỏ sang Lào hồi đầu năm.Mà e có làm sai gì đâu.mẹ đi vậy em cứ sống trong dày vò vì e ma mẹ bỏ đi.e sẽ phải đau khổ nếu mẹ có mệnh hệ gì.Đúng là đau đớn tột cùng.mệt.nhiều lúc muốn nhảy cầu chết quánh cho xong.Rồi bố em cũng chán nản bỏ nhà vào Nam

Em ở nhà sáng đi làm đến tối về đóng cửa ở trong nhà chẳng đi đâu.chẳng tiếp xúc với ai.chẳng bao giờ có lấy 1 niềm vui như bạn bè chăng lứa.thấy bạn bè có người yêu,được đi chơi được sống vui vẻ mà tủi thân lắm.ước ao được sống 1 lần như vậy thôi.

E cứ lầm lũi kiếm tiền để trả nợ cho bố mẹ.Có ngày phải trả đến 5 triệu tiền lãi?khóc than ông trời ăn cướp cũng ko kịp.e vay nợ nóng để buôn bán nên đầu óc bao giờ cũng căng như dây đàn.nghĩ nhiều thành bệnh đau nửa đầu khốn khổ vô cùng.

anh trai e vì xử treo nên lai ăn cắp chơi bời tiếp.e nợ hơn 100 triệu là vì nó phá.Giờ nó ở tù cũng em lo từ cái quần lót cho đến miếng ăn.ba mẹ cũng chẳng về.từ hôm nó bị bắt lần 2 e bắt đầu buông xuôi.E tắt máy đóng cửa ở trong nhà 3 tuần thức trắng đêm đêm này qua đêm khác trằn trọc khóc lóc hành bạ bản thân vậy.đau đớn vô cùng rồi nghi cũng chẳng bỏ được lại dậy đi vay mượn tiền lo cho nó. Hôm qua em vào trại thăm nó xin công an cũng mất 1 triệu mới được gặp rồi mua đồ hết 1 triệu nữa

Về nhà còn 30k ăn bát bún đến giờ viết cf e cũng chua ăn gì cả.

Con gái 24 tuổi gia đình không? Bạn bè không?tình không?tiền không? Công việc không? Và một đống nợ nóng trên đầu.đáng thương và bất hạnh.

Cũng chẳng dám yêu ai vì mặc cảm. Người ta bảo yêu gì con đấy.nhà thì vỡ nợ.bố mẹ lô đề cờ bạc.anh thì tù tội.mà em có làm gì nên tội nên tình. Em cũng xinh xắn.biết buôn bán,chẳng chơi bởi hư hỏng gì cả.

Theo Đạo nên tâm tính cũng hướng thiện mà tính em thương người cũng chẳng hại ai bao giờ? Mà sao cứ sống trong nước mắt vậy. Khóc đến mờ cả mắt.mắt em đau nhức vì khóc nhiều.
Em mệt lắm chỉ muốn trốn chạy. Muốn đi xa đâu đó để bắt đầu cuộc sống mới.để làm lại từ đầu? Mà lại chẳng biết đi đâu.
Tháng trước em lên Chùa ở được 1 tuần thì sư phụ bảo về đi làm.

Em biết là mình đang trả nghiệp. Nhưng vẫn đau và mệt lắm
Nếu ai đớ đọc được cf này thì xin an ủi em vài câu để e còn động lực sống tiếp. Vì em chẳng có ai là bạn cả.em thấy mình thật đáng thương!

🈶[#TKBGcfs163](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs163?source=feed_text&story_id=1914872742088467) [08/082017 14:07:23]

Đọc những lời tâm sự , hay nói đúng hơn là những lời kêu cứu của các bạn trẻ nam nữ , làm sao thoát được thủ dâm tôi rất thương các em!

Các em ạ! Tôi năm nay ba mươi tuổi nhưng cũng mười mấy năm trời đau khổ , dằn vặt vì không biết phải làm sao mới thoát được con ác quỷ dơ bẩn này!

Mỗi lần cố gắng là một lần thất bại. Nói chắc ít người tin nhưng tôi có lẽ đã thất bại trong cả ngàn lần rồi cũng nên. Toi đã nghĩ chắc cả đời này mình phải chấp nhận nó, và chấp nhận những hậu quả , tác hại , quả báo của việc làm dơ bẩn này cho tới khi chết, toi đã nghĩ như vậy các bạn ạ! Tôi đã biết tới phật pháp biết tụng kinh niệm phật nhưng thực sự mà nói là vẫn không thể khống chế được dâm tâm.. Cho tới khi tôi được đọc cuốn sách thọ khang bảo giám, tôi đã phát tâm chép tay cuốn sách này để có thể ghi nhớ hơn. Hằng ngày kết hợp niệm phật với niệm danh hiệu " nam mô quán thế âm bồ tát". Và thục sự kỳ diệu toi đã bỏ được thủ dâm tới nay đã hơn bốn tháng rồi.

Tôi nghĩ nếu các bạn dùng cách trên nhờ oai lực của chư phật , bồ tát, rồi hằng ngày đọc tkbg biết kinh sợ nhân quả thì các bạn sẽ bỏ được. Chỉ lưu ý các bạn nên dứt tuyệt rượu bia, hạn chế lên mạng, thời gian rỗi thì nghe các bài giảng pháp của các ngài tịnh không, tuyên hoá, quảng khâm..

Khi ta cố gắng từ bỏ một điều xấu thì sẽ gặp cản trở , chướng duyên nhiều lắm, các bạn cứ kiên trì! Hãy nghĩ rằng nó không thể thắng mình được, mình phải làm dù có chết ngay cũng chấp nhận. Và tôi tin các bạn sẽ làm được , cố gắng lên nhé!

🈶[#TKBGcfs162](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs162?source=feed_text&story_id=1914778792097862) [07/08/2017 22:41:21]

-Xin chào TKBG và các bạn, đây là lần thứ 2 mình viết bài trên trang này. Lần trước mình không nhớ chính xác là khi nào nữa. Nhưng có lẽ cũng đã hơn 3 tháng trôi qua, từ ngày mình viết bài đầu tiên. Lần đó mình phạm phải cái điều mà các bạn quan tâm ấy "Thủ Dâm", cảm thấy hối hận vô cùng, xấu hổ mặc dù trước đó đã không biết bao nhiêu lần ăn năn, hối lỗi, nhưng rồi lại phạm phải nó một lần nữa. Nên lần đó viết quyết chí sau khi viết bài thì sẽ không phạm nữa.

-Nhưng thật xấu hổ thay, trong thời gian theo mình nhớ là hơn 3 tháng này, mình có tái phạm lại NÓ 3 lần. Mình thuật lại trước 3 lần này và mình sẽ nói tiếp vấn đề sau nhé:

+ Lần 1: là do mình quen tạp quán sinh hoạt cũ, đại loại là rất nhớ cái cảm giác đó của NÓ, đã có chủ đích phạm. Nhưng trong đầu đấu tranh ghê lắm, nhưng rồi vì không đủ định lực, vọng tưởng, ma tâm đã lôi kéo mình, mà không ai khác chứ là các tâm ham muốn đã đẩy mình thực hiện NÓ 1 lần nữa. Kì thực lần này cảm giác không còn quá điên dại trong NÓ như lúc mình chưa sám hối và viết bài trên này.

+ Lần 2: lần mà mình không nhớ là vì lý do gì, mình đi nhậu với đám bạn về. Xong qua phòng đứa bạn ngủ nhưng nó về quê, để lại mình 1 mình 1 máy trong phòng. Ban đầu thì mình chơi game, xong lại xem 1 số video gì mình cũng không nhớ. Rồi cái tâm ham muốn trong lòng mình trổi dậy, không có 1 mình. Mình cố ngăn nó nhưng mọi chuyện như lần trước. Mình đã không vượt qua được NÓ. Nhưng cảm giác NÓ rất khác khi đến (kiểu như thực sự không còn hứng thú với mình, có cũng như không có\_ hơi khó hiểu với mấy bạn đọc nhưng thực sự đó là cảm giác của mình)

+ Lần 3: lần này hôm mà mình dậy, mà vẫn nằm ở giường, quấn chăn. Lướt FB, Zalo và xem mấy đứa con gái trên mạng xã hội. Và thôi rồi, vài phút buông lơi tâm đã làm cho mình không thể nào cưỡng lại NÓ. Haizzz. Đúng là tự tác tự thọ.

=> Và nhưng vậy kinh nghiệm của mình sau 3 lần này là mong các bạn hãy làm theo bài (<https://www.facebook.com/thokhangbaogiam/posts/1913518082223933>) thực sự là đã nói quá rõ cách phòng ngừa cho các bạn. Nhưng nhớ nhé nếu trong tâm trí vẫn còn mơ tưởng tới NÓ thì trước sau các bạn cũng sẽ làm hành động sai trái thôi. Nên khi tâm dâm vừa nổi lên thì các bạn nên diệt nó ngay, phải luôn tỉnh giác bằng cách niệm danh hiệu PHẬT hay BỒ TÁT nào đó xin sám hối ngay trong tâm lập tức không để nó gửi lên nữa. Và tham gia mạng xã hội thì nên tỉnh giác, đừng để NỮ là ta động tâm. Mình hay quán như thế này nếu là gặp ảnh hở hang, hay cô gái hở hang. "Tại sao mình vì 1 người ăn mặc như vậy mà tự hủy đi bản thân mình, tâm hồn mình". Nếu là cô gái đẹp thì "Cô gái đẹp là do có công đức trang nghiêm PHẬT kiếp trước, sao mình lại động tâm, vậy chả khác nào PHỈ BÁN công đức đó sao?".

-Và đây phần mình viết sau đây mình xin thề trước Tam Bảo, trước Trời Đất là có thật do mình tự trải qua. Trong thời gian mình nhớ là hơn 3 tháng đó.

1. Thực sự là trước khi sám hối mình có biết qua về QUỶ HÚT TINH KHÍ. Nếu bạn chưa biết thì có thể xem ở đây ([https://www.youtube.com/watch?v=rnsLbC\_A8-4&t=6s](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DrnsLbC_A8-4%26t%3D6s&h=ATOlkZQnbJZsMPghi4qZAlt1IaMsWfwH9RsG7OIhGo-T6xd7dJk57ikd6FmRnZG4cjABxbGfJXu3UALAY6dSRDpPa570nhE8Or4-EJI4rQ6YrOQnOEl-NzY6IZPAUhffZEa85SrhxUclJaBoMEPJJ7vbEFlMAvrrENd17ofwOB2wsxn5sblFKZIJ907fLbTzy5414TzH28JCaU8OEA3CCjynPfOdwNmmEvsCmjiSBWsgD4qD8Wlwj0pSRFBcytmD1FAEwj4enkAVNuZyLDm0hyF_bzC_bJeJUEjYQBDtXX6P)). Thực thì không biết từ khi nào lúc mình biết NÓ. Thì mình cảm giác như có người theo mình vậy, lúc trước khi mình chưa biết đến QUỶ thì mình cứ tưởng do người trong Gia đình đã chết đi theo mình. Nhưng gần lúc trước khi mình viết bài lần trước mình biết là có QUỶ thì mình cũng sợ nhưng mình cứ dối lòng vẫn là người trong gia đình mình đã khuất đi theo (cho đỡ sợ). Thực sự thì rất nhiều lần, trong âm thinh những lúc vắng lặng, đôi lúc là ồn xíu mình nghe được tiếng cười như khoái chí đang trêu chọc mình (nhưng nói thêm ở đây là tiếng cười đó theo mình cảm nhận thì nó gần gần giống như tiếng của con thằn lằn phát ra, mà mấy lần khi tiếng cười đó xuất hiện mình đi tìm xem con thằn lằn nào thì đa số thì không thấy con nào mà vẫn có nhưng ít lắm\_nên phần này mình không chắc cho lắm nhưng mình muốn thuật lại hết).

2. Như đã nói là mình luôn có cảm giác người đi theo mình. Không biết những bạn đang đọc bài này có ai bị như mình chưa. Nhưng cảm giác đó là mình đang ngồi mình thường, thì 1 trong các nhóm cơ trên cơ thể mình bỗng nhiên giật lên \*Băn băn\* kiểu như có người nào đó cố tình tác động vào cho nó rung lên vậy. Và sao mỗi lần như vậy thường thì 1-2 ngày thì mình sẽ bị di tinh, mộng tinh. (Mình mạo muội tự giải thích theo quan điểm CÁ NHÂN của mình, nguyên nhân do lúc trước bạn thực hiện NÓ dùng tinh khí của mình đem nuôi lũ QUỸ, nhưng đến lúc bạn sám hối không thực hiện NÓ nữa chúng sẽ đến quấy rối bạn. Nếu bạn không cho thì chúng sẽ CƯỚP đi của bạn do lúc trước tâm tà dâm của bạn đã chiêu cảm chúng, nên giờ bạn phải có trách nhiệm với chuyện đó.) Thực sự là đa số những lần bị di tinh, mộng tinh đều do lúc sáng mình đặt báo thức VD 5h30' nhưng lúc thức mình cảm thấy cực kì mệt mỏi, cảm giác chỉ muốn ngủ tiếp, và rồi nằm ngủ tiếp. Từ lúc đó đến sáng là sẽ nằm mơ thấy bậy bạ, đôi khi không mơ thấy nhưng bị mộng tinh ngay. Và di mộng tinh cũng đôi khi suất hiện lúc mình ngủ nữa. Mà chuyện này theo mình biết thì trong kinh cũng có đề cập là QUỶ nó phá cướp tinh khí của mình. Người ta dạy niệm "Nam Mô Tối Thắng Cát Tường Như Lai" (vì PHẬT này có đại nguyện liên quan đến mấy vụ QUỶ phá cướp tinh khí) và mình mỏi sáng sau khi đánh răng thì ra trì chú ĐẠI BI thầm trong tâm (do mình ở trọ, không được thanh tịnh cho lắm nên nhắm mắt mà thầm trì). Mình đã giảm tâm dâm nhờ như vậy đó.

-Lợi ích mình đạt được nhờ sám hối và không tà dâm nữa. Trước hết là sức khỏe: lúc trước mình thường bị viêm mũi dị ứng mỏi sáng, nhảy mũi, nước mũi chảy... làm cho mắt mình đỏ theo, lúc nào cũng cảm giác cay cay mắt, mắt thì không có thần sắc đỏ ngầu như người nhậu say mà mắt đỏ vậy. Nói chung là sức khỏe mình tốt lên rồi mấy cái mình kể ở trên cũng có nhưng thuyên giảm đi rất nhiều rồi. Và gia đình mình nói chung là êm ấm hơn trước chút ít, nhưng vẫn còn. Học tập thì trí nhớ OK hơn rất nhiều, tập trung thì cũng tạm gọi là tốt hơn trước nhưng vẫn còn lo ra :).

-Mình mong tất cả các bạn trong TKBG này nếu là người đang phạm tà dâm thì sớm thoát khỏi nó, người chưa phạm thì vẫn giữ được tâm thanh tịnh của mình, người đã bỏ được thì kiên định với bản thân không phạm tà dâm. Những chia sẽ của mình tuy không nhiều nhưng từ ngữ mình viết không hay dài dòng nên hơi dài. Nhưng đó là cả tâm ý mình trong đó. Thân!

🈶[#TKBGcfs161](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs161?source=feed_text&story_id=1914651472110594) [07/08/2017 13:55:09]

Nam Mô A Di Đà Phật..!!!

Đời em kh thể vượt qua nổi tội thủ dâm này mọi người ạ..!!! Em hiện giờ 17t em biết xem phim đen hồi lớp 5 do sống trong môi trường không tốt >< tính ra em thủ dâm cũng được 4 năm càng ngày em thấy em càng thất bại vận đen luôn đeo bám nghiệp chướng thì đầy,bệnh tật trong người ngày càng nặng ( em bị chứng bệnh rối loạn ám ảnh chưởng chế lúc nào cũng suy nghĩ mình bị HIV và không sống bao lâu nữa vì lúc trước em có hành vi dâm dục với với bố của em nên từ đó em đã bị căn bệnh này hành cho tới tận bây giờ) nhiều lần em đã cố gắng từ bỏ thủ dâm nhưng bất thành mọi người ạ,em nhịn dữ lắm được 5 hôm ạ.Giờ em muốn từ bỏ thủ dâm với căn bệnh hành mình 4 năm tới giờ thì sao mọi người ạ.Mong mọi người giúp em cứu em khỏi bể dâm dục dơ bẩn này ạ..!!! nam Mô A Di Đà Phật..!!!! HÃY CỨU EM

🈶[#TKBGcfs160](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs160?source=feed_text) [05/08/2017 8:55:09]

Phương pháp phòng tránh thủ dâm

I. Hết sức phòng ngừa tiếp cận cùng trò chuyện với phụ nữ tuổi trẻ

(1) Trong quán trọ hoặc tàu xe, [nơi công cộng], thấy có phụ nữ tuổi trẻ, cần phải tránh xa.

(2) Có người nghị luận phụ nữ dung mạo cùng trang sức, cũng phải tránh xa.

(3) Tránh đến những nơi nam nữ hỗn tạp. (Đặc biệt là những nơi phong nguyệt)

(4) Bất đắc dĩ phải cùng phụ nữ trẻ tuổi tiếp chuyện, nhất định không thể có cử chỉ ngả ngớn.

II. Thường giữ quy tắc sinh hoạt

(1) Đại tiện hàng ngày, táo bón dễ dụ khởi sắc dục, vì vậy người bị táo bón, sáng tối uống một ly nước là hữu hiệu nhất, hoặc ăn các loại trái cây, khoai lang sống.

(2) Bữa sáng và bữa trưa nên ăn vừa đủ, bữa tối nên ăn ít.

(3) Không nên ăn trứng gà sống.

(4) Ngủ sớm dậy sớm.

(5) Mỗi ngày lấy nước lạnh ma sát toàn thân.

III. Dùng phương pháp thích hợp để khi vừa nằm xuống liền chìm vào giấc ngủ

(1) Trước khi đi ngủ mười hoặc mười lăm phút làm các loại vận động, khiến các bộ phận trên thân thể đều mệt mỏi. (Có thể lạy Phật)

(2) Sau khi nằm xuống, niệm thầm từ số 1 tới 100 hai ba lượt, tự nhiên chìm vào giấc ngủ. (Có thể niệm thánh hiệu Quán Thế Âm Bồ Tát hoặc trì chú Đại Bi)

(3) Nếu có tà niệm vọng tưởng, nhanh rời giường, uống hai ba cốc nước lạnh.

IV. Tỉnh dậy liền rời giường.

V. Cố gắng vận động, ngoài phòng tản bộ, trong phòng quyền thuật đấu kiếm, đều hữu dụng.

VI. Khi ở trong phòng cần phải mở cửa.

VII. Đọc nhiều thánh hiền truyện ký, cùng các loại sách tu dưỡng.

VIII. Không xem phim, ảnh, truyện và các nội dung có tính chất khiêu dâm, gợi dục...

Trong những mục trên, trước chọn những điều dễ làm, làm thử mấy cái, một hai tháng sau, dần dần thêm vào, tự nhiên thanh tâm quả dục, đoạn tuyệt dâm niệm. Phải tránh các mục đồng thời thực hành, nửa đường đình chỉ, không thấy lương hiệu.

Đối với những người nghiện nặng:

1. Thứ nhất cần lập chí nghiêm hành giới tuyệt, chuyên tâm nghiên cứu một loại học vấn, hoặc nhiệt tâm vận động chú trọng thể dục, khiến huyết dịch vận dụng vào bộ phận khác, không tích vào bộ phận sinh dục.

2. Dần dần tiết giảm ẩm thực, không uống bia rượu, không ăn mù tạc, ớt, cà phê, trà đậm, các loại ẩm thực vật có tính kích thích hưng phấn, bớt ăn thịt, ăn nhiều rau quả tươi cùng đậu hũ v.v....

3. Cấm tiệt nam nữ tiếp xúc.

4. Lấy ngủ trễ dậy sớm làm định luật; Giường ngủ nên dùng ván gỗ cứng rắn.

5. Giữ tâm chí cao thượng, tai mắt trấn tĩnh, tránh không nhìn những thứ có thể gợi lên dục vọng.

6. Thường xuyên lấy khăn nhúng nước lạnh ma sát thân thể cùng bộ phận sinh dục.

🈶[#TKBGcfs159](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs159?source=feed_text&story_id=1913514165557658) [01/04/2017 22:53:34]

Xin chào TKBG và các bạn, mình năm nay cũng 22 tuổi rồi, độc thân ,mình theo đạo Phật từ nhỏ nhưng từ năm lớp 7 mình bị bạn bè rủ rê xem các trang web đồi trụy và mình cũng bắt đầu thủ dâm từ đó...cho đến năm 22 tuổi mình biết được trang TKBG mình có nghe, đọc đồng thời cũng xem các sách như Dục Hải Hồi Cuồng, các sách kinh Phật, thực hiện các pp như trì chú đại bi, lăng nghiêm lạy phật sám hối,niệm phật ,thiền... tham gia công quả cho các chùa v.v đồng thời mình luôn khởi tâm khiêm hạ như quý thầy đã giảng và kết quả là mình đã cai được gần 4 tháng, và trong thời gian ấy mình nhận thấy rõ sự thay đổi khi mình cai thủ dâm như trí tuệ sáng suốt, minh mẫn sức khỏe tốt lên và đặc biệt là mình gặp nhiều may mắn trong cuộc sống mà mình chưa từng nghĩ là sẽ được như vậy... nhưng không ngờ bây giờ mình lại bị tái nghiện, à mình bị một căn bệnh tâm lý rất quái ác và theo như nhà Phật thì đó là tập khí, nghiệp ái dục của mình quá nặng đó là mỗi khi mình thấy đồ lót của người nữ là mình lại nổi dục vọng lên...trong 4 tháng cai nghiện mình đã cố gắng đè nén cái tâm điên đảo ấy xuống bằng cách quán bất tịnh, nó là dơ bẩn v.v nhưng mới hôm kia thôi mình không chiến thắng nổi chính bản thân, mình đã thủ dâm bây giờ mình vô cùng ân hận...công sức 4 tháng cai nghiện coi như đã tan tành, lạ một chỗ là khi mình nhìn người nữ thật ở ngoài đời thì mình có thể khởi quán bất tịnh xem thể xác ấy là vô thường,là không sạch sẽ là ngũ uẩn sẽ già, bệnh, chết nhưng khi nhìn đồ lót nữ mình lại không quán được như vậy

Mình đang cảm thấy rất hoang mang vì mình đã thử gần như hết các phương pháp nhưng cái con ma dục vọng vẫn không buông tha cho mình, khó chịu lắm các bạn, khi nó khởi lên thì mình không thể làm việc gì được học,ngủ, thậm chí bật pháp nghe vẫn bị nó quấy nhiễu...Mong các bạn đọc được sự chia sẻ này và cho mình các lời khuyên để giúp mình và những ai có hoàn cảnh giống mình có phương pháp khác phục.

Xin cảm ơn vì tất cả

🈶[#TKBGcfs158](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs158?source=feed_text&story_id=1911688815740193) [31/07/2017 16:58:27]

Kính chào các thầy. tôi năm nay cũng đc 21 rồi. Nghĩ lại sau chừng ấy năm phạm tội tà dâm, dù chưa hẳn là bỏ được nhưng cũng thuyên giảm nhiều. Đặt biệt khi biết rằng khi khởi niệm tà dâm đều có quỷ hút sinh khí bên cạnh thì lòng cũng ít nao, nhưng đâu phải nói bỏ là bỏ được. Cũng như ta nghiện hút thuốc, giảm bớt 1 điếu so với tháng trước, 2 điếu so với 2 tháng nữa. Từng bậc, từng chút một. Dục tốc bất đạt, phạm vào tà dâm cũng vậy. Tính tôi hấp tấp, dù bây giờ tôi đã kiêng được nhiều, chừng khoảng nửa tháng mới có 1 lần ( vẫn gọi là thứ kinh tởm) nhưng trong suy nghĩ cảm thấy mình tiến bộ dần vì đã giảm bớt được tần suất. Tháng nay đột nhiên tôi suy nghĩ mình nên bỏ luôn tà dâm, mà trước hết là suy nghĩ vì nghĩ rằng thân xác này được trời ban cho được nguyên khí, mà nó thì có giới hạn mà mình cứ phóng túng như thế rồi thân thể dần dần cứ khô héo thôi. Nhưng thực sự nói mà làm ngay được như thế cũng mong lắm, chỉ buồn rằng khi trong khoảng thời gian mà mình kiêng thì những con quỷ luôn thả vào trong đầu mình những suy nghĩ tà niệm bắt buộc mình phải hành dâm, dù biết rằng đó là những điều bọn tà ác làm để hút đc sinh khí nhưng sao tôi lại chống lại nó không được và cứ thế tôi lại hành dâm. tôi đã cố gắng niệm phật nhưng chỉ giải thoát được cho tôi ngay lúc đấy, chừng đó khoảng vài tiếng sau lại xuất hiện suy nghĩ ấy trong đầu, bọn tà ma chúng ko muốn cho tôi nghỉ ngơi. Hôm nay tôi sẽ cố gắng hơn, tôi sẽ chiến thắng được bản thân mình với mục tiêu nâng lên thành 1 tháng, và cứ thế sẽ tiêu trừ và bỏ luôn. tôi rất mong muốn mình sẽ làm được.

🈶[#TKBGcfs157](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs157?source=feed_text&story_id=1910340072541734) [01/04/2017 22:53:34]

Mình xin cảm ơn trang Thọ Khang Bảo Giám confession. Mình học Phật và ăn trường chay đã được gần 6 hay 7 năm gì đó. Nguyên nhân đến với đạo Phật là mình bị thủ dâm, nhưng biết đó là điều xấu ác. Nên mình muốn học Phật để được thoát khỏi tính xấu, không ngờ thủ dâm khó bỏ như vậy... Nhưng khi xem được cái Hấp Tinh Quỷ của 1 bạn nào đó, đã chia sẽ bài viết Hấp Tinh Quỷ dạng video. Mình xem thấy rất hay và kinh sợ. Nên tải về nghe, nghe cả ngày cả đêm. Ngày nào cũng thế. Bây giờ thì sức khỏe mình khác hẳn rồi. Cũng do nghe cả đêm nên không bị mộng tinh, nên bỏ thủ dâm cũng dễ, sức khỏe cũng tốt hơn. Thật là bước ngoặc lớn lao. Ngày lại ngày qua mình nghe đi nghe lại cái video Hấp Tinh Quỷ. Lại để hình quỷ vào máy tính, hoặc ma nữ máu me kinh dị, nên rất tốt. Hạng chế sử dụng máy tính làm tâm mình an lạc hẳn, điện thoại thì cục gạch. Hihihi.

Cảm ơn trang đã đăng video Hấp Tinh Quỷ nhé. Mình thành công rồi...

🈶[#TKBGcfs156](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs156?source=feed_text&story_id=1909937829248625) [27/07/2017 2:50:19]

Chào TKBG em là nam, em biết thủ dâm từ khi còn cấp 2. giờ đã tốt nghiệp đại học 2 năm rồi. và kể từ khi em thủ dâm thì hơi thở em rất hôi, rất khó chịu, miệng rất nhiều rêu lưỡi, lúc nào cũng khô, khó chịu. và em có cảm giác như thử dâm nhiều thì hoocmone nam của em nó ít nên chiều cao em không cao, em bị béo bụng nữa ạ, ngày trước em học rất giỏi, em có thể ghi nhớ phân nữa cuốn bách khoa toàn thư trong vòng 1 tuần, và tính suy luận logic của em cũng rất tốt ạ. có những kiến thức em chưa biết, nhưng em có thể suy luận ra được kết quả từ những thứ em đã biết. nhưng dạo gần 2 năm trở lại đây, cơ thể em yếu dần, trí óc hoạt động kém. có khi cộng 2 số đơn giản cũng phải suy nghĩ tới lui. có phải vấn đề của em là thủ dâm không ạ? nếu em bế tinh thì nên uống thuốc gì ạ? TKBG có thể kê đơn thuốc cho em hoặc cho em địa chỉ phòng khám em đến khám ạ. cảm ơn phòng khám

🈶[#TKBGcfs155](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs155?source=feed_text) [18/07/2017 07:35:12]

Chào ad, tôi muốn đăng câu hỏi nhưng chưa biết qua đâu nên viết qua đây. Tôi năm nay 24 tuổi, thủ dâm từ hồi lớp 7 thì phải nhưng đc 1 thời gian tôi rất hạn chế việc đó, chỉ 1 tuần 1 lần hoặc ít hơn. Đến 1 năm trở lại đây tôi không làm nữa. Tôi cảm thấy người không khoẻ khi cứ 2-3 tuần lại mộng tinh 1 lần, không biết đó có phải bình thường không. Giờ tôi rất ăn năn vì mắc phải chứng này nếu không cuộc đời tôi chắc sẽ khác, ngoài cái đó ra mọi thứ cơ thể tôi vẫn bình thường.

Không biết tôi đã mắc chứng hư lao hay ảnh hưởng nặng nề gì hay chưa

🈶[#TKBGcfs153](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs153?source=feed_text) [16/07/2017 17:32:16]

Chào mọi người hôm nay mình xin được lấy hết can đảm để viết những chia sẻ về cuộc đời của mình mong sẽ được ad đăng lên. từ bé mình đã nhận được rất nhiều lời khen sao mà xinh thế, lớn lên con này phải đi thi hoa hậu ....tính mình ngày đó phải này là rất kiêu ngạo với những người xung quanh, luôn cho mình là cái rốn vũ trụ, đanh đá, bắt nạt những người xung quanh, đến lúc đi học thì mình có cảm tưởng như mọi người xung quanh không thích mình lắm( biết vậy nên mình đã cố tỏ ra thân thiện nhưng mà vẫn ko thể hòa hợp được với mọi người) càng lớn thì mình lại càng xấu đi (mình nghĩ là do khẩu nghiệp và tính cách của mình) cho đến lúc lên lớp 9 cũng là lần đầu tiên mình biết yêu với 1 anh hơn mình 5 tuổi, hắn ta đã dạy cho mình phạm vào tội dâm dục, hắn ta nhắn tin cho mình những câu rất bậy bạ, nhưng mình càng lấy đó làm thích thú và đáp trả bậy bạ cũng không kém gì hắn, mình và hắn ta cứ yêu nhau như vậy cho đến lúc mình học hết lớp 11 thì chia tay, trước đấy hắn và mình đã đi quá giới hạn ( mỗi lần nghĩ lại mình đều cảm thấy rất là hối hận) sau khi chia tay mình vẫn luôn nhớ đến hắn , nhớ đến những lần đi quá giới hạn cùng hắn. và rồi hậu quả mình nhận được mình đã trượt đại học, khuôn mặt mình nhìn rất tối, lúc nào nhìn cũng buồn, sầu, nhìn không sáng sủa. mình đã theo một trường đại học khác , cho đến năm ngoái lần đầu tiên xem phim sex mình đã bị nghiện, suốt ngày đóng cửa xem phim, ko đi ra ngoài, nghỉ học, tự thỏa mãn mình (mình ko thể hiểu được mình chưa bao giờ thủ dâm mà các động tác thủ dâm của mình rất nhuần nhuyễn) mỗi lần xem xong mình soi gương thì 2 quầng mắt mình rất thâm( dù ko thức khuya nhé) da mình sạm đi mắt cứ lờ đờ, thân hình chậm chạp. mọi người xung quanh đều cách xa mình, tính cách lúc nào cũng nóng nảy, khó chịu với mọi người xung quanh, tình duyên lận đận , học hành giảm sút.,trong đầu luôn có những suy nghĩ dâm dục.. gia đình mình thì không yên ấm :( và rỗi tình cờ mình biết đến các trang diệt dâm dục , thọ khang bảo giám, ... như cứu rỗi đời mình. mình chỉ muốn khuyên những bạn còn như mình thì hãy thức tỉnh mau, đừng để cho con quỷ dâm dục chiếm lấy con người lương thiện của bạn.

🈶[#TKBGcfs152](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs152?source=feed_text) [15/07/2017 9:12:17]

Mình xin góp ý chân thành như thế này. Muốn diệt dâm dục thì các bạn ra đường phải ăn mặc kín đáo, cả nam lẫn nữ, đừng nên khoe thân, hở chỗ này chỗ kia. Mình thấy các bạn viết bài nói muốn diệt dâm dục, nhưng trên trang cá nhân các bạn còn đăng nhiều hình ảnh khoe thân của mình, những đoạn clip làm người khác liên tưởng chuyện ấy... Đấy là các bạn đang hại người khác khi xem trang của mình. Thì cái quả báo mình phải chịu là tâm dâm dục không thể mất được. Nguyện cho tất cả mọi người diệt được tà dâm sớm ngày thành Phật.

🈶[#TKBGcfs151](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs151?source=feed_text) [13/07/2017 14:55:19]

Chào mọi người. Tôi từng thủ dâm và phạm phải tà dâm. Sau khi học phật một thời gian biết được những quả xấu mình đang thọ nhận do mình thủ dâm và tà dâm nên phước báu của bản thân mình bị tiêu tan.

Mình hay đọc pháp trên trang web của vạn phật thánh thành nên ngưỡng mộ đạo hạnh của Cố Thượng Nhân Tuyên Hóa. Và nghe Hòa Thượng tuyên hóa tán thán về chú đại bi và chú lăng nghiêm. Nên tôi cũng thường xuyên trì tụng chú đại bi.

Sau khi đọc bài viết trên trang thọ khang bảo giám có nói về quỷ hấp tinh khí con người mới sực nhớ là bản thân tôi đã bị con quỷ này nó kích động vào tâm mình đôi ba lần khi tôi đi chơi cùng với bạn gái.Tôi cũng đã vài lần chiến thắng được con ma dâm dục nỗi lên bằng cách trì chú đại bi, hay niệm bồ tát quán thế âm bằng tâm chân thành. Có lần ngồi nói chuyện với bạn gái mà tôi bị rơi vào thế trên bảo dưới không nghe thế là tôi liền đọc 16 câu đầu tiên của chú lăng nghiêm bằng tiếng hoa lửa dục liền nguội tắt đi ( mặc dù trong tâm không có ý dâm dục với bạn tôi), lửa dục lại nỗi lên tôi lại đọc 16 câu đầu tiên chú lăng nghiêm thì nó tắt. Bản thân tôi không hiểu tại sao tôi bị cảnh này. Sau này ngẫm nghĩ có thế do tâm dâm mình nên chiêu cảm quả tà dâm, có thể mình bị oan gia, ma dâm dục nó phá mình.

Nên giờ tôi mới hiểu tại sao trong chùa các tăng muốn nói chuyện với các thí chủ nữ thì phải có người thứ ba nếu không lâu ngày sẽ sinh ra tâm ái dục.

Nên các vị sư có nói: sát dễ phạm, dâm khó trừ

Nam mô A Mi Đà Phật.

Nam mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát.

Nam mô Địa Tạng vương bồ tát

🈶[#TKBGcfs150](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs150?source=feed_text) [10/07/2017 20:52:09]

Tôi là người không thủ dâm, không xem văn hóa phẩm đồi truỵ , nhưng trong đầu tôi rất hay khởi lên những ý nghĩ dâm dục. Tôi thật sự không thể kiềm chế những suy nghĩ đó, càng kiềm chế nó càng trỗi dậy mạnh lên. Những lúc như vậy tôi lại cảm thấy mình vô cùng bậy bạ, đáng khinh, tôi cảm thấy tự ti về bản thân mình vô cùng. Tôi không biết phải chia sẻ cùng với ai, mong Thọ Khang Bảo Giám giúp đỡ tôi với ạ

A Di Đà Phật, xin chân thành cảm ơn

#TKBGcfs149 [07/07/2017 21:09:03]

A DI ĐÀ PHẬT. e chào ad ạ. e hiện muốn chia sẻ cùng ad cũng như mọi người về tác hại của thủ dâm mà chính bản thân e phải lãnh quả báo. e biết thủ dâm từ hè năm ngoái, có khi quá nghiện nên e thủ dâm trong 2-3 ngày liên tục. kể từ khi biết và thực hành thủ dâm (TD), trí nhớ của e kém hẳn đi, người thì uể oải, và nhất là khuôn mặt e trở nên "u ám" và rất tàn tạ (đây là sự thật, e ko dám nói quá). và mới hôm qua, vì hoàn cảnh nên e đã ra sát mé con kinh gần nhà và thủ dâm tại đó (vì mé kinh đó nằm trong 1 vườn chuối, rất tối và khuất). đến chiều hôm nay, e ko biêt có phải hành động đó của e đã xúc phạm Thiên Địa và chư Thần nơi đó hay ko mà chiều nay e đã bị tai nạn xe và toàn thân e chỗ nào cũng rách da chảy máu. e chừa rồi. từ nay thật sự chẳng dám phạm tà dâm. từ khi phạm thủ dâm, e thấy hình như chẳng những bị suy sụp tâm lý, sắc diện u ám mà e toàn gặp chuyện xui xẻo, tiền bạc thất thoát.

🈶[#TKBGcfs148](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs148?source=feed_text) [06/07/2017 21:14:16]

Nam mô A Di Đà Phật

Xin chào mọi người !

Xin mọi người cho tôi được sám hối tội lỗi tà dâm của mình. Tối thủ dâm từ năm lớp 8 đến nay được gần 8 năm. Dù tần suất tôi thủ dâm không nhiều khoáng 1 tuần 1 lần nhưng ý nghĩ của tôi bị ô nhiễm trầm trọng lúc nào tôi cũng nghĩ đến chuyện dâm dục được. Hậu quả là những năm sau này quả báo mới hiện rõ ra.Thân thể tôi suy nhược vô cùng làm việc gì cũng mệt lữ mặc dù không nặng nhọc đến nỗi đi bộ đi học mà tôi cũng thở hổn hển mồ hôi ướt cả áo dù quảng đường là không xa, học hành ngồi 1 chút là đau lưng vô cùng làm việc gì cũng sợ sệt mặc dù đó là những việc đơn giản, cảm giác mọi người nhìn được tội lỗi của mình và tôi cảm giác mọi người xa lánh mình từ đó tôi tự cô lập chính mình, cuộc sống ý nghĩ chỉ toàn là tiêu cực... và còn nhiều chuyện khác nữa. Vì lẽ đó tôi quyết định từ bỏ thủ dâm nhưng mọi nghiệp chướng tôi tạo ra vẫn còn đó và mọi chuyện vẫn như vậy mặc dù tôi đã bỏ thủ dâm được gần 2 năm. Nhưng vẫn còn 1 tia sáng cho tôi, có lẽ là do căn lành của tôi, tôi biết đến phật pháp được gần 1 năm nay tôi biết đi chùa, lạy phật sám hối, niệm phật mặc dù không được thường xuyên, tôi thấy cuộc sống mình có thay đổi nhưng chưa nhiều có lẽ nghiệp tội của tôi quá sâu dày còn những gì tôi làm được còn quá ít. Hôm nay tôi viết ra những lời này thứ 1 để nhắc nhở mọi người 1 lần nữa hãy tránh xa tà dâm 1 thứ đem lại vô vàn những nỗi khổ không thể tả và thứ 2 để sám hối tội tà dâm của mình cũng như tội bất hiếu khi chưa làm được gì cho cha mẹ mà phải để cha mẹ lo lắng nhiều về mình. Tôi nguyện mình sẽ tinh tấn hơn, cố gắng báo hiếu cha mẹ, làm nhiều việc thiện để giúp đời hơn để chuộc lại tội lỗi của mình và sống 1 cuộc sống trong sạch trong phần đời còn lại của mình.

Nam mô A Di Đà Phật !

Xin cám ơn mọi người !

🈶[#TKBGcfs147](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs147?source=feed_text) [05/07/2017 19:56:18]

Mọi người ơi hãy cứu em với riết rồi em thấy sợ bản thân mình luôn ấy mọi người ạ,dục vọng trong ng em thì rất mạnh em kiềm chế được 4 hôm trong 4 hôm đó em có niệm phật,mới vừa trưa hôm nay dục vọng em nổi lên em nghe và xem hình của Đức Phật Địa Tạng rồi dâm dục biến mất hết em mừng vô cùng,hồi chiều này tự nhiên em đi tắm bước vô gương thấy mình thân thể trống không rồi tự thủ dâm mà kh hay biết gì hết dường như là có cái gì đó thôi thúc em dẫn đeens việc em thủ dâm vô ý thức như vậy,thủ dâm xong em lại sợ hãi hối hận về bản thân...!!! mọi người ơi xin hãy cứu em khỏi Vũng lầy của dâm dục đi mọi người hãy cho em một lời khuyên đi ạ em sợ thủ dâm lắm rồi...!!! hãy cứu em đi mọi người ơiiiii

🈶[#TKBGcfs143](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs143?source=feed_text) [24/06/2017 19:52:12]

Tôi năm nay ba mươi tuổi. Tôi biết đến thủ dâm từ khi học lớp tám, từ đấy đến nay đã mười mấy năm trời trượt dài trong dơ bẩn! Không biết bao nhiêu lần tự hứa sẽ từ bỏ thủ dâm và đều thất bại, càng chán nản thất vọng trong cuộc sống tôi đều tìm cách thủ dâm để quên đi thực tại.

Tôi đã thử đủ cách, dùng mọi phương pháp. Nhưng đều thất bại. Cho tới khi toi được đọc thọ khang bảo giám,toi đã phát nguyện chép tay cuốn sách này mỗi khi rảnh rỗi để ghi nhớ sau hơn, kết hợp niệm danh hiệu quán thế âm bồ tát vào mỗi giờ công phu hằng ngày ( hằng ngày toi đều đanh thời giờ tụng kinh, hoạch niệm phật) thật kỳ diệu toi đã bỏ được thủ đám đến nay đã gần ba tháng . Điều mà trước đây nằm mơ toi cũng không dám nghĩ.

Tinh thần đã tốt nên rất nhiều, đôi mắt đã có thần thái trở lại. Không còn đờ đẫn như trước nữa. Toi viết những lời này mà ít kể đến những tác hại vì thủ đám thì các bạn đã biết quá rồi!

Toi chỉ hi vọng những ai đang tìm cách thoát khỏi con ác quỷ này ( thủ dâm) sẽ qua phương pháp của toi mà tìm thêm đực điều gì đó mà thêm lợi ích trong quãng đường tìm lại thân tam trong sạch.

Nam mô a di đà phật

🈶[#TKBGcfs138](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs138?source=feed_text) [19/06/2017 21:05:13]

Mình từng thủ dâm năm lớp 7 lúc 13 tuổi, cho đến nay đã 14 năm rồi. đã dừng lại được khoảng 40 ngày và đang rất cố gắng. Chưa biết hậu quả sau khi chết bị đọa địa ngục ra sao, chỉ thấy cái trước mắt là khả năng tình dục chắc chắn là giảm sút so với người chưa từng thủ dâm, cụ thể là xuất tinh sớm, điều này ảnh hưởng tới cuộc sống hôn nhân gia đình sau này. Đọc mấy dòng tâm sự trên mạng mới thấy việc này khá quan trọng trong hạnh phúc gia đình. Đây đúng là nhân quả, tự làm tự chịu. Sau này vợ mà không thông cảm và chấp nhận được khuyết điểm này thì hơi căng...thôi thì cố gắng bỏ thói xấu và tới đâu thì hay tới đó vậy. Quả báo nhãn tiền...

🈶[#TKBGcfs136](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs136?source=feed_text) [14/06/2017 19:53:53]

Xin chào admin của page thọ khang bảo giám! Mình tên tuấn năm nay 30t. Hiện nay mình cũng giống như bao bạn trẻ khác đều phạm phải tội thủ dâm và xem phim sex từ năm 19t. Mình ko nói gì thêm nhiều vì những gì mình muốn nói các bạn khác đã thay mình nói hết rồi. Hiện nay mình cũng đang chịu quả báo rất nặng nề: bản thân yếu đuối bệnh tật gia đình ko được yên ấm, công danh sự nghiệp ko thành, nghề nghiệp lung tung ko ổn định, con cái ko được khoẻ mạnh như người ta( mình đã có vợ và 1 con trai) nói chung cuộc sống bế tắc mệt mỏi trăm điều là do phạm phải tà dâm. Hiện mình cũng đã bỏ thủ dâm được gần 1 tháng nhưng vẫn chưa bỏ hẳn xem sex vẫn còn tái phạm mặc dù mình ko muốn thế; quả thật dâm dục rất mạnh khó thể vượt qua. Nhưng mình tin sự cố gắng của bản thân cộng với sự gia trì của chư phật bồ tát mình sẽ vượt qua được. Nguyện cầu chư phật mười phương từ bi thương xót phóng quang gia bị cho tất cả chúng sanh nhất là các bạn trẻ đủ dũng mãnh vượt qua con ma dâm dục khôi phục âm đức của bản thân để cuộc sống của tất cả các bạn đều hạnh phúc an vui mãn nguyện để tổ tiên ông bà cha mẹ của ta ko phải hổ thẹn!

Nam mô a di đà phật!

🈶[#TKBGcfs134](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs134?source=feed_text) [14/06/2017 2:40:54]

Tôi hôm nay lại thủ dâm không hiểu cuộc đời tôi thủ dâm tính đến nay phải mấy nghìn lần rồi, chắc là tôi biết thủ dâm năm 12t gì đó tôi không nhớ chính xác nhưng bây giờ là 22tuổi tôi cũng muốn bỏ thủ dâm lắm không biết phải làm gì để bỏ chỉ cần tôi thủ dâm chưa đầy 1phút là xuất tinh rồi rồi tôi lại hối hận ,nếu như sau này tôi không biết mình có giám lấy vợ không nữa tôi không hiểu tại sao tôi cứ phải lập đi lập lại việc thủ dâm này nữa tôithấy mình một ngày đi tiểu rất nhiều lần chắc là tôi bị bệnh thận do thủ dâm quá nhiều, tôi tự hứa với lòng mình, với Phật bồ tát sẽ không thủ dâm nữa sao tội lỗi mà tôi gây ra sao nhiều quá ngày trước tôi còn quan hệ với em gái tôi mấy lần tại vì lúc đó tôi muốn quan hệ cảm giác rất là sung sướng bây giờ thì tôi thấy mình đã phạm sai lầm cho tôi xin sám hối sẽ làm lại từ đầu sẽ bỏ ác hướng thiện tôi sẽ bỏ thủ dâm Nam mô a di đà phật xin trang tho khang bảo giam cho tôi một lời khuyên một lời tội lỗi xin mọi người đọc hãy tha thứ c9ho tôi đôi khi tôi thấy mình không xứng đáng là người. Em gái mình tôi cũng quan hệ tình dục

🈶[#TKBGcfs133](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs133) [13/06/2017 12:29:45]

Nam Mô A Đi Đà Phật..!!! E là người đồng tính thởu nhỏ em khi em 7 tuổi em rất được ba mẹ cưng chiều hết mực được xem là đứa con nhất ở trong nhà nên em đòi gì thì được nấy, mẹ mang bầu hạ sanh một đứa em trai từ đó ba mẹ hầu như chỉ quan tâm đến thằng em chứ không quan tâm tới em đến năm em 8 tuổi thì cha sắm ở nhà một bàn máy vi tính để chơi ...!!!! Út em hướng dẫn em bấm vào các game rồi làm quen với máy tính các kiểu sau đó em đã biết chơi và rành hơn.... được 4-5 tháng hình như số em trớ treo đã biết tình dục từ rất là sớm em bấm vào những trang wed phim đen rồi dần dần thích nghi hầu như sáng nào mở mắt thức dậy em đều xem :((( cứ như vậy dục vọng của em trong người càng mạnh sau đó máy tính em bị hư và không thể sửa được nữa em đã không còn tiếp xúc với những bộ phim dơ bẩn đó trong suốt nhiều năm.Khi em lên lớp 6 nhà cha đã sửa máy tính lại cho việc chơi lẫn việc học của em mới đầu thì em chỉ lo học thôi chẳng bấm vào xem đâu nhưng quỷ dục đã tới với em thêm một lần nữa em bắt đầu xem nhưng không thủ dâm cho tới năm lớp 8 cha em mua cho em một cái điện thoại để chơi em tận dụng vừa đi học về là xuống võng nằm xem phim đen và bắt đầu biết thủ dâm (nghĩ lại em thấy mình thật có lỗi) :( bà của em có dạy em về Phật Pháp và dắt em đi chùa nên em cũng biết đôi chút về Phật mỗi lần em xem xong là em xám hối làm như vậy riết em thấy nản lắm mọi người ạ..!!! Đến năm lớp 9 dục vọng còn cao trào hơn nữa hầu như 1 tuần em thủ dâm từ 2-3 lần rồi càng ngày càng gia tăng từ 4-5 lần một tuần ôi không biết bao nhiêu tội lỗi.Lúc đó thân xác em hao mòn đi đâu ai cũng chê ốm chỉ còn da bọc xương tinh thần không phấn chấn đầu óc lúc nào cũng như người mất hồn cứ như thế cho đến tận bây giờ em đã ngưng thủ dâm và hiểu rõ tác hại của nó...!!! Em có duyên biết đến Thọ Khang Bỏ Giám và đọc những câu chuyện mà các bạn chia sẻ em cũng lỗi của mình chất chồng đến chừng nào...!!! Em viết những lời này ra kính mong các bạn ngay từ bây giờ xin hãy từ bỏ thủ dâm một cách dứt khoát đừng giống như em mỗi lẫn dục vọng đến hãy nghỉ đêsn hậu quả của nó ghê gớm đến cỡ nào.Thay vì thời gian thủ dâm mình hãy niệm Phật mói đầu thì chưa quen nhưng cái gì cũng phải từ từ mỗi lần dục vọng đến hãy nhớ đến câu danh hiệu A Di Đà Phật và Nam Mô Đại Từ Đại Bị Quán Thế Âm Bồ Tát dục vọng sẽ giảm dần và từ từ biến mất hãy cứ tin em ,chúng ta cùng có chung lòng tin ở Phật người là Đấng Thiêng Liêng sẽ cứu chúng ta ra khỏi vũng lầy của ái dục...!!!! Một lần không bỏ được thì nhiều lần hãy cứ niệm và niệm.... :) Khi niệm đâuf óc chúng ta hãy nghĩ về Phậ nghĩ về sau khi thủ dâm mình sẽ thấy có lỗi lỗi của mình sẽ chất chồng xuống địa ngục thì sẽ chịu quả báo rất đau đớn...!!! Xin hãy thường niệm A Đi Đà Phật

🈶[#TKBGcfs132](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs132?source=feed_text) [12/06/2017 11:36:54]

Mình đã suy nghĩ và đắn đo nhiều mới viết được vài dòng confession chia sẻ với mọi người. Mình đang phạm tội tà dâm. Công việc của mình là trợ lý giám đốc. Và mình đang quen với giám đốc của mình. Trong khi vợ của giám đốc cũng làm chung công ty, mình cũng chơi thân. Chị ấy hay giúp đỡ và cho mình đồ này đồ kia. Thế mà mình lại phạm tội tà dâm là đi quen với chồng của chị. Trước đây mình tu tập tinh tấn lắm. Mình là sinh viên du học, thời gian bên nước ngoài, hay đến Tịnh Tông Học Hội. Có lần được duyên đảnh lễ Hoà thượng Tịnh Không nữa. Nên vấn đề tội phước này kia mình đều biết. Nhưng Phật có dạy “Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta”. Mình tin Phật mà mình cứ đi làm ngược lại hoài. Giờ mình cảm thấy tội lỗi lắm. Có những lúc mình rất ăn năn, thành tâm sám hối và quyết tâm không quay lại. Nhưng rồi trong công việc, ngày nào cũng tiếp xúc, làm việc cạnh nhau, thì mình lại bị lay chuyển. Ái dục thật là nguy hiểm. Mình đã tự hứa rồi chia tay rồi lại quay lại và lại chia tay. Nên đợt này mình chẳng dám nói gì nữa hết đó. Mình muốn khuyên các bạn đừng bao giờ rơi vào hoàn cảnh giống mình. Mệt mỏi lắm đó. Chưa kể nhân quả sau này phải chịu nữa.

🈶[#TKBGcfs130](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs130) [11/06/2017 15:28:57]

Kính chào các thiện tri thức.

Con là Nam năm nay 30 tuổi, dâm dục mà con tạo ra nhiều vô kể, con đã thổ lộ một lần trên trang và lần này con muốn tâm sự trở lại chặn đường từ ngày con sám hối.

Hậu quả nghiệp dâm dục thật nặng nề mà con đã ôm giữ nó như một con thiêu thân khó lòng dứt bỏ, trong nhiều thời gian qua.

Và con đã nhận quả hiện tại do dâm tâm dù đã sám hôi:

Đầu đau liên tục, nên làm việc không hiệu quả đi khám không thấy gì

Mắt không có sắc thái, linh hoạt thường xuyên lờ đờ, mặt dù trước kia thông minh lanh lợi. Tướng xấu xí, mắt đen thâm quần

Thường xuyên tê và đau nhức cột sống cổ

Dù đã có bằng đại học nhưng con làm công việc nặng nhọc, lương chỉ đủ trang trải, chi tiêu cho cuộc sống sinh hoạt. Chưa ổn định.

Từ trước đến giờ tình duyên đều lận đận

Lời nói dễ bị khinh khi

Độ tập trung không cao và chóng mệt.

Tuổi lớn dần nhưng phước báu đã hao mòn tiêu tán, trong lòng tử nghĩ và vô cùng chua sót, cảm thấy bất tài vô dụng trên cõi đời này. Có lần nghĩ đến túng quẩn nhưng nghĩ lại sẽ tạo nên nghiệp nặng hơn và không còn đường siêu sinh thành ma lang thang vất vưởng nên thôi, cam chịu.

Con biết do thủ dâm trước kia là nguyên nhân dẫn đầu làm cho con hao mòn nguyên khí. Đó là những hậu qủa hiện giờ con lãnh chịu

Đến hiện tại con đã dứt trừ được thủ dâm thời gian là 3 tháng 7 ngày. Mặc dù trước kia 2 ngày là bức bách khó chịu.

Con đã không còn xem sách phim đồi trụy và những hành động kết duyên với dâm dục. Những tuần đầu vô cùng khó khăn vất vả và bị lậu (mộng) nguyên khí ban đêm ba lần, mặc dù đấu tranh tư tưởng dữ dội.

Hiện tại cảm thấy thân mình nhiều tội lỗi, nên cố gắng giữ giới không thể làm mất vì sợ quỷ hấp tinh bu theo, tiêu tán phước báu.

Bước đầu tiên con quán tưởng hậu quả của Thủ dâm là nguy hại, không như những sách báo hiện đại ghi nhảm (nhờ đọc sách thuốc của Hải thượng lãng ông và thuyết giảng của Hòa Thượng Tuyên Hóa). Vì những thứ đó nếu đầy đủ thì trở lại xương cốt làm chắc khỏe không bị xốp, loãng xương và các giác quan lanh lợi.

Con cũng cố gắng học và đọc chú đại bi mỗi khi tâm tịnh. Nhớ danh hiệu Nam Mô A Di ĐÀ Phật trong tâm, không để dục tâm trỗi dậy nhiều, vì tập khí dâm con vô cùng lớn.

Những trang web nghi ngờ đen không ấn mặc dù cái tay muốn bấm xem, thật ra đấu tranh lớn qua nhiều lần kinh nghiệm
Không đọc những lời tâm sự giới tính, những cuộc tình khóc lóc bi thảm trên các trang báo độc hại.

Nghe thuyết giản các thầy về nhân quả nghiệp báo (cảm thấy hãi hùng khiếp sợ)

Không thân cận nhiều (nếu không vì công việc) những bạn thường xuyên kể về chiến tích uống bia rượu và dâm dục, dẫn dụ lôi kéo đi (Con chưa ngủ nghỉ với nữ bán hoa) ...,nghe nhiều lòng dâm bị cuốn theo và trỗi dậy kinh khủng hơn( vì gần mực thì dễ đen hồi nào không hay).

Giảm vào internet

Thời gian qua con đã dậy lúc 5h30 và làm việc đến 5h chiều nên thời gian rãnh cũng giảm nên tâm ái ít nổi.

Và con đã học tập dần cách quán tưởng nếu: thân cô gái đẹp không tắm một tuần, không đánh răng súc miệng, không trang sức phấn son thì sao....chắc hôi hám và bù sù con có sinh tâm ái dục với cô ấy không.( Bao gồm các nữ ca sĩ người mẫu nổi tiếng.)

Và trong cuộc sống hằng ngày con cố gắng làm các việc thiện nhỏ với khả năng của mình như đi thiện nguyện, thăm các hoàn cảnh neo đơn và tham gia khóa tu mùa hè. và tập ăn chay tháng. Có lẽ nhờ còn chút thiện lành giúp con gặp được Thọ Khang Bảo Giám và các thiện tri thức, giúp con đủ nhẫn nại vượt qua cám dỗ thủ dâm và dâm dục trong thời gian qua
Suy nghĩ lại thấy dâm dục làm con bại quá. Sức khỏe gầy yếu, bệnh tật công việc bấp bênh, mối quan hệ gia đình bất hòa, thường bị thua thiệt trong cuộc sống, tương lai u tối.....

Xin các thiện tri thức hoan hỷ cho lỗi lầm của con.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

🈶[#TKBGcfs129](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs129?source=feed_text&story_id=1886461654929576) [09/06/2017 21:17:07]

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát.

Xin kính chào quý vị! Chắc chắn đã làm người thì ai trong chúng ta cũng đều phạm lỗi. Trong đó tà dục khi đã phạm rồi thì rất khó dứt bỏ để quay về con đường chân chính. Lòng dâm dục cũng như kẻ nghiện rượu, hễ đã nghiện rồi thì vô cùng khó bỏ. Nhận thấy sự dâm dục khiến con người trở nên thấp kém, có thế bất chấp luân thường đạo lý làm những việc đê hèn, dơ bẩn, tôi quyết tâm dứt trừ lòng dâm dục, nguyện trở thành con người đường hoàng chân chính, để mọi người yêu thương kính trọng. Vì vậy, nay tôi xin phép mọi người được san sẻ đôi điều về cuộc sống mình. Mong nhờ việc giãy bày tội chướng cho mọi người biết mà giảm được tội lỗi, ý chí thêm kiên cường. Mong mọi người thấy cái xấu của người khác mà tự răn mình phải tránh xa, thấy quả báo hiện tiền mà sinh tâm sợ hãi, nhất quyết không làm bậy, hướng về nẻo thiện lành.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị, tôi xin trình bày gắn gọn, dễ hiểu, không che dấu bất cứ điều gì theo thể thức NHÂN - QUẢ như sau:

A. Nhân:

1. Kể từ khi cầm trên tay chiếc điện thoại di động, lên được internet, tôi đã vô tình tiếp xúc với những hình ảnh đồi trụy. Từ đó lòng dục tôi tăng cao, tôi thường lấy điện thoại của mẹ để tìm kiếm những hình ảnh đồi trụy.

2. Năm lớp 8, tôi ngủ chung cùng mẹ và em gái, có một đêm không biết vì nóng hay sao mà em gái tôi lại không mặc đồ. Tôi đã dùng tay sờ vào cùng kín em gái tôi, trong tâm tôi lúc ấy còn có ý muốn “xâm phạm” em gái tôi, nhưng vì sợ sệt nên tôi không dám làm.

3. Nhiều lần tôi đã dùng cái ấy của mình cọ xát vào cơ thể em gái tôi, lúc đang ngủ, lúc đi xe.

4. Có một lần trong lúc em gái tôi ngủ trưa, tôi đã xâm phạm vào vùng riêng tư của em ấy.

5. Nhiều lần tôi đã nhìn trộm em gái tôi tắm, ngủ, và có lúc nhìn em ấy khi em ấy tự thỏa dục.

6. Kể từ khi có máy vi tính và smartphone thì tôi thường lên xem và tải những bộ phim sắc tình, trong lúc xem thường tự mình thỏa dục.

7. Tôi từng coi mấy quyển sách khiêu dâm.

8. Một chiều tôi vô tình nhìn thấy chị gái hàng xóm tự thỏa dục, tôi đã nảy sinh tâm dâm dục nên cố gắn nhìn mãi, tôi dùng chiếc ống nhòm mini để nhòm.

9. Kể từ đó, tôi thường dùng chiếc ống nhòm mini để nhìn sang hai nhà hàng xóm, có lúc tôi đã leo lên tận nóc nhà để nhòm.

10. Một buổi tối, vô tình lại thấy chị hàng xóm ở một mình ăn mặc hở hang, khi nhà chị ấy đã tắt đèn, thì tôi đã lén lút lại gần nhà nhìn trộm chị ấy qua khung cửa sổ.

B. QUẢ:

1. Cơ thể chậm lớn, khung xương chậm phát triển, thấp bé, thân hình còi cọc, ốm yếu, lớp 12 rồi nhưng còn thua cả lớp 9.

2. Mắt kém, cận thị độ cao, nhanh tăng độ, mắc nhiều bệnh về mắt, mắt lão hóa sớm, tuổi thiếu niên mà rìa mắt đục như người già 70.

3. Khuôn mặt xấu xí, ít gây thiện cảm với người đối diện, tướng người bần tiện.

4. Lời nói ít được mọi người chú ý, ý kiến ít được mọi người tiếp thu đón nhận.

5. Dễ nổi nóng, dễ ưu phiền, mất niềm lạc quan vào cuộc sống.

6. Kết quả học tập giảm sút trầm trọng, kết quả các kì thi thử lần 1, 2, 3 đều rất thấp.

7. Sức tập trung giảm, khả năng ghi nhớ kém, thiếu sự nhạy bén.

8. Thường có tâm tà dục với người nữ, không kể thân quen già trẻ.

Ngoài ra còn nhiều nhân quả khác nữa nhưng tôi chưa nhớ ra. Tôi cảm thấy bản thân rất may mắn khi được nhìn thấy NHÂN - QỦA ngay trước mắt. Nhiều khi chúng ta thấy ra hành vi của mình là xấu nhưng vì lòng dâm dục chi phối, điều khiển con người chúng ta lại thực hiện lại hành vi xấu ấy. Lòng dâm dục có sức mạnh ghê gớm, cũng bởi vì chúng ta mang thân người nên chúng ta bị ảnh hưởng bởi những cảm giác trên cơ thể chúng ta, đặc biệt là sự khoái lạc mà tình dục đem lại, mà càng khoái lạc, chúng ta càng chìm đắm trong khoái lạc ấy, cho rằng đó là sự hưởng thụ chính đáng sung sướng nhất, cảm thấy đời sống không gì sung sướng hơn việc tự thoả dục, rồi chúng ta điên cuồng trong si dại lúc nào cũng mơ tưởng đến chuyện tình dục. Chúng ta đâu biết rằng có một cảm giác còn sung sướng hơn gấp nhiều lần việc tự thoả dục, đó là sự hoan hỷ trong tâm hồn mỗi người. Tôi đã thử nghiệm một cách sinh hoạt theo phương châm của Đông y, đó là ngủ lúc 9h, dậy lúc 3h, sau khi vệ sinh cá nhân xong thì uống một ly nước, vận động cơ thể một chút, tâm tự nghĩ rằng: “Cảm ơn đời mỗi sớm mai thức dậy, cho ta một ngày nữa để yêu thương. Một ngày mới lại bắt đầu, ta vẫn còn sống, vẫn còn có cơ hội trải nghiệm những vui buồn thăng trầm trong cuộc đời.”, sau đó tôi sẽ tản bộ trong vòng 30 phút; trong tâm luôn giữ thái độ ôn hoà, trầm tĩnh, bình thường, không vui buồn hờn giận, không để tâm suy nghĩ nhiều chuyện. Thực hiện cách sinh hoạt như thế được gần một tuần, tôi cảm nhận rõ ràng cơ thể ngày càng khoẻ ra, mỗi sáng thức dậy luôn tràn đầy năng lượng và nguồn năng lượng này tồn tại suốt cả ngày, tâm trạng ngày càng lạc quan vui tươi, trí óc lanh lẹ nhạy bén. Có khi tôi ngủ lúc 10h, mà 1h45’ tôi đã dậy rồi, tuy thời gian ngủ ngắn (3 giờ 45 phút) nhưng khi thức dậy tôi cảm thấy khoẻ re không một chút mệt mỏi, đến lúc đó cơ thể tự dậy luôn không còn buồn ngủ gì nữa.

Ngày càng học giáo lý sâu xa của đạo Phật, tôi càng kiểm nghiệm được nhiều điều đúng đắn. Có lần tôi đã hỏi Thiền sư Viên Minh trên [trungtamhotong.org](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftrungtamhotong.org%2F&h=ATPGl1OO0A8xFQbAGs67UzxJyDrUQhcdhd5xubJCrtLVsPfcHj4M6djvcjR9S76tm6G8fskUcVpbGNYXdQH3jWKHImcAbrF8R2lzaoO_WLP2OMe55x2dN0lPHeoisXEbacOaN8DXkZuv2gpdmVWJhoFU1Vm8usL16nW-QeZ-ZI_DtOFUygxD7kH04BpAwvVtUTiJYKIygX0QPGJ52FvPS4X7fge3H0qImEpa4AnIUMm2GIExA5UqGqTu3xA1WSvoEBRs_BYUoeGMti8HzzpAqrhuuW_NC3F6dh-e7hL43mLZ), vì sao để không bị sắc dục chi phối. Thầy đã trả lời rằng, sắc dục đều do tưởng mà sinh. Vâng và tôi đã kiểm nghiệm được điều Thầy dạy qua thực tế cuộc sống, đó là một ngày tôi đi học trên xe bus, thì tự nhiên có cảm giác như chân một người nào đó cố tình đụng vào chân mình (lúc đó tôi đang đứng), vì xung quanh đó và phía sau tôi con gái ngồi nhiều nên tâm tôi nghĩ rằng: một đứa con gái nào đó cố tình chạm chân cô ấy vào mình. Tôi lại nghĩ con gái thời nay sao mà dâm dục thế. Rồi từ tư tưởng đó tôi lại có cảm giác hưng phấn trong người, vì nghĩ là con gái chạm vào mình. Sau đó khi xuống xe, khi quay lại nhìn thì tôi ngỡ ngàng vì người đụng chân vào tôi đó là con trai, nghiễm nhiên lúc ấy tôi không còn cảm xúc hưng phấn thích thú nữa. Và tôi chợt nhớ lại câu trả lời của Thiền sư Viên Minh: sắc dục do tưởng sinh. Quý vị có thể truy cập vào trang wed [trungtamhotong.org](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftrungtamhotong.org%2F&h=ATMSfeaeWIWEx12A78E6pl0cFgaTejMCYI-C6LaPdz8xkChbv5fwyyMAjysIYXk_Wb81qlXdrfgkw9BUzd8hlvCSlqoifzJlaAzbv0JAXpgPaprDvhzx153IL0n22k3H9zCUoIQDZ701oZw5WqWyHNAUCCb6zwg1XaJ7iRDxCnfsq5-KVBRv6na2szNThDJ4A1YyccAeWoU8TQ4bSwq2DsSsmi3lJq6Oh8qa5wD0EW1K4aXJ_HvpGn5QFosjYy286FZTq03YfROtAsYIrqJ9S5YQaanvrT-2r_hqZIGNFrze) chọn mục Hỏi - Đáp để tham vấn Thầy.

Ngoài ra tôi còn muốn chia sẻ với quý vị cũng là một vị Thiền sư, đó là Thiền sư An Lạc Hạnh, quý vị có thể truy cập vào Youtube, gõ Thiền sư An Lạc Hạnh (hoặc truy cập trực tiếp qua liên kết này: [www.youtube.com/user/phattuthienan/videos](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fuser%2Fphattuthienan%2Fvideos&h=ATOCB_Aswc9ixFkFxj2ljoVjaL-iflIALoGkWEZknXTc92wUnAZDg1VVZpY2Y-Uj75lzVLJSyk1xqLJNJ7lDaddDFVWs0Zl-d7YUN0Qmtfkx-rGemfA-DYFYzApuVwmADdcASB_yXPaMt7giqqZJTmVYqF_TL9bneHFIeBRHoUI33SNFitPPuQ9AjoUIFG2aS-F3uIq3X3xZsMK7zfr34k9hBkAK1BjrcnMkfqs9w1hpNvHnbegGz2TdPyedVgwD_UBVy95hMNh3Hv4Kkqc41ESCp86zw8DfNcqnkzkmZgty)). Quý vị hãy xem những thước phim quý giá mà chính Thầy đã quay, để biết được nhân quả tội phước trong cuộc đời, hiểu thêm về thế giới siêu hình, đồng thời cũng xem được những bài thuyết giảng của Thầy. Xin cám ơn quý vị đã dành thời gian đọc hết lờ tâm sự của tôi.

🈶[#TKBGcfs128](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs128?source=feed_text) [09/06/2017 16:37:01]

A Di Đà Phật!
Con xin thành tâm sám hối.

Từ bé con đã tiếp xúc với các văn hóa phẩm đồi trụy. Dần dần đã biết thủ dâm. Mỗi lần thủ dâm xong thấy hối hận vô cùng nhưng mà không thể dứt ra được. Cứ hết lần này đến lần khác con hứa sẽ bỏ thủ dâm nhưng sau đó lại lại phạm phải ác nghiệp này.

Lớn lên con có người yêu. Người yêu đầu tiên chúng con chưa quan hệ nhưng có thủ dâm cho nhau. Người yêu thứ hai thì chúng con đã có quan hệ trước hôn nhân. Có lẽ do ác nghiệp của dâm dục nên tình yêu của con sớm kết thúc và cả hai người yêu của con bây giờ đã đi lấy chồng.

Sau này được tiếp xúc với Phật pháp và biết được Thọ Khang Bảo Giám con đã cố gắng để dứt bỏ thủ dâm. Tuy nhiên con lại mắc phải một tội lỗi khác. Con đã làm chuyện bại hoại gia phong. Trái với luân thường đạo lý. Con và người yêu thứ 2 mặc dù vẫn còn yêu nhưng chúng con không thể đến bên nhau và người yêu con đã đi lấy chồng. Do vẫn còn tình cảm nên chúng con vẫn còn chuyện và thỉnh thoảng vẫn gặp nhau. Và mỗi lần gặp nhau chúng con lại quan hệ hoặc thủ dâm cho nhau. Mặc dù đã cố gắng để không làm cái chuyện trái với luân thường đạo lý này nhưng khi gặp nhau con lại không thể kiềm chề mình. Mỗi lần gây ra lỗi này con đều hối hận và hứa sẽ không tái phạm nhưng rồi lại đâu vào đó. Con không thể kiểm soát được bản thân mình. Bị con quỷ dâm dục điểu khiển. Con biết chuyện này là không phải, gây ra nỗi hổ thẹn không chỉ gia đình con mà cả gia đình của người yêu cũ. Đặc biệt con cảm thấy có lỗi với người yêu cũ và anh chồng của người yêu cũ.

Con biết các tỗi lỗi của mình gây ra khó mà gột rửa được. Chỉ vì dâm dục mà con gây ra biết bao nhiêu tội lỗi: tội thủ dâm, lừa dối Phật(sám hối rồi lại phạm), quan hệ với người đã có chồng.....Bây giờ con chỉ mong Phật và các vị Bồ Tát gia hộ cho con để con đoạn trừ tất cả các ác nghiệp do dâm dục gây ra.

Cầu mong cho tất cả những người đang chìm đắm trong dâm dục có thể đoạn trừ nó để có cuộc sống an lành.

🈶[#TKBGcfs127](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs127?source=feed_text) [08/06/2017 0:40:48]

A Di Đà Phật!!! Hiện giờ tâm tôi đang rất hoan hỉ vô cùng khi đã tiết chế được sắc dục một phần nào..!!! Trước đó tôi là một người nghiện thủ dâm tột độ dẫn đến thân xác hao mòn đầu óc thì mau quên mới có 16t mà tôi đã có tóc bạc vì thủ dâm nhiều quá..!!! Tôi có cơ duyên biết Phật Pháp từ nhỏ nên cũng biết rất nhiều 😊Tôi theo dõi Thọ Khang Bảo Giám và đã biết thủ dâm gây ra những hậu quả vô cùng nghiệm trọng đọc những bài mà ad đăng lên tôi cảm thấy rất ta nghĩa cho những người nghiệm thủ dâm như tôi hiện giờ..!!! Mỗi lần lửa dục vọng trong người tôi bùng cháy tôi thường xem những bộ phim và thủ dâm nhưng giờ thì đã khác mỗi lần mà dục vọng trong tôi lên cơn tôi thường niệm danh hiệu Phật A Di Đà và Quan Âm Bồ Tát lập tức dục vọng trong tôi từ từ biến mất Hihi..!!!

🈶[#TKBGcfs126](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs126) [07/06/2017 8:32:31]

Nam Mô A Di Đà Phật

Lời đầu tiên cho phép mình xin chào tất cả mọi người .

Hôm nay mình xin phép có đôi lời tâm sự của 1 người đã đừng sa vào dâm dục . Mình từ nhỏ là 1 người con ngoan , mỗi lần mình mà thấy bạn bè xem hay nói về vấn đề dâm dục này mình thường chạy đi chỗ khác chẳng quan tâm . Đến 1 ngày mình tiếp xúc với điện thoại mình đã trở thành 1 con người khác hoàn toàn , đó là đầu năm lớp 9 ( năm 2009 ) . Trước khi tiếp xúc với điện thoại thì năm nào cũng có giấy khen , học tập chăm chỉ lắm . Đến khi tiếp xúc với điện thoại mình tiếp xúc với các thứ xấu như : phim đen … chat chit … lười học …v.v…

Bị đứa bạn dụ dỗ xem 1 lần thấy ngại , lần 2 thấy ngại , rồi lần 3 , ….nhiều lần về sau thì mình bị nhiễm mất rồi …

Mình hay thủ dâm , mà nghiện đến nỗi 1 ngày có thể làm đến vài lần , nó như 1 loại thuốc phiện cực mạnh vậy , ai nghiện vào thì khó mà ra được . Nó không chỉ gây cho mình sức khỏe kém mà nó còn làm cho tư tưởng của mình tràn đầy sự dâm dục trong tâm . Mình tiếp xúc với mọi người ngại ngụng , cảm giác sợ ai đó phát hiện , nhiều lần muốn bỏ những lên mạng thì người ta nói tuổi dậy thì mà ai chẳng vậy điều độ không sao , nào là con người mà bản năng mà ….v..v.. toàn là lời lừa dối , toàn là ma , ma đang dạy các bạn đó . Con người sinh ra trên đời này , đến thế giới này toàn là vì chữ dục này mà đến , mình nói thật đấy , đến làm người này bị chữ dục xui khiến , nó sẽ dẫn bạn xuống địa ngục . Một khi vào địa ngục thì còn lâu mới ra được , mình chỉ nói ước lượng kiểu như 100 năm ở cõi người thì địa ngục mới chỉ có 1 ngày trôi qua mà thôi . Mình đã từng vào cảnh giới địa ngục thiêu đốt , toàn lửa thôi . Năm đó là năm 2015 , thời gian này mình bị kiệt sức hoàn toàn nằm trên giường không đi lại được , đầu óc thì đau đớn , cảm giác muốn sống không được , muốn chết cũng không xong , những ngày tháng đó thật khổ sở , không thể diễn tả bằng lời nào cả . Cứ vài ngày đến 3h sáng mình chỉ cần nhắm mắt lại thì đầu óc xoay xoay xoay tròn xong vào cái gì toàn lửa , cháy cháy , mình sợ quá mình cố dậy mình tát nước vào mặt, mặc dù sức rất yếu , mình có dậy , gọi đứa em bên cạnh nói , tao sợ quá mày ạ , tao chết thật đấy , Mẹ ơi con sợ quá Mẹ ạ , vài ngày lại bị cái này 1 lần , mỗi lần chuẩn bị cảm giác này mình bảo với mọi người tình hình con chỉ cần nhắm mắt lại là con chết đó , con biết mà . Cứ mùng 1 đầu tháng là mình đòi vào viện 1 lần , không hiểu sao , mọi người bảo mày giả vờ , nhìn khỏe vậy mà , nhưng mọi người không biết mình mệt như thế nào , mệt mỏi hết sức , đầu óc đau đớn . Đó đều là do dâm dục 8 năm gây nên . Rồi 1 ngày mình có cơ duyên biết đến Phật Pháp , ngày nào mình cũng tiếp xúc với Phật , đọc Kinh , Niệm Phật , …

Các bạn biết không tâm của chúng ta ví như 1 cái hộp nhé , cái hộp này bây giờ toàn là dâm dục bao phủ , hiện giờ các bạn muốn bỏ nhưng không được là do đâu dâm dục che kín rồi , tập khí này bị rèn luyện trong 1 thời gian dài như vậy , làm sao để bỏ bây giờ ?

Mình xin chỉ cho các bạn 1 cách nhé :

Đức Phật A Di Đà vì lòng từ bi thương xót chúng sinh , nhất là thời mạt pháp này , ở đâu cũng có dâm dục hết , ra đường thì mọi người ăn mặc hở hang , quần ngắn , lên mạng thì facebook cũng toàn dâm dục , rồi thì các trang web , bạn bè ô nhiễm tâm trí ta , nơi đâu cũng có con ma tên là : dục . Toàn gợi cho ta dâm dục , Mình mà không tỉnh là nó kéo ta xuống địa ngục đó .

Vì lòng từ bi thương xót chúng sinh mà Đức Phật A Di Đà đã tu tập trong 5 đại kiếp (mình xin ví dụ nhé : mỗi 1 lần trái đất hợp xong tan là 1 đại kiếp , 5 lần trái hợp xong tan là 5 đại kiếp) để có thể tạo ra viên thuốc mang tên A Di Đà Phật này (Thế Giới Tây Phương Cực Lạc , được tạo ra bởi công đức tu tập được trong 5 đại kiếp của Đức Phật A Di Đà) , chúng ta mới thấy được Đức Phật A Di Đà từ bi như thế nào , tất cả Chư Phật trong mười Phương đều tán than Đức Phật A Di Đà , trong Kinh A Di Đà thì Đức Phật Mâu Ni Đã nói : “Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương trên, có đức Phạm-Âm Phật, Tú-Vương Phật, Hương-Thượng Phật, Hương-Quang Phật, Ðại-Diệm-Kiên Phật, Tạp-Sắc Bửu-Hoa-Nghiêm-Thân Phật, Ta La-Thọ-Vương Phật, Bửu-Hoa Ðức Phật, Kiến-Nhất-Thiết-Nghĩa Phật, Như-Tu-Di-Sơn Phật... Hằng hà sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng:

"Chúng sanh các ngươi phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Ðức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Này".

Xá-Lợi-Phất! Nơi ý của ông nghĩ thế nào, vì sao tên là kinh: Nhứt-Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm?

Xá-Lợi-Phất! Vì nếu có thiện nam tử, thiện nữ nhân nào nghe kinh này mà thọ trì đó, và nghe danh hiệu của đức Phật, thời những thiện nam tử cùng thiện nữ nhân ấy đều được tất cả các đức Phật hộ niệm, đều được không thối chuyển nơi đạo Vô thượng chánh đẳng chánh giác. “

Dịch nghĩa thánh hiệu: “ A Di Đà Phật ” này theo tiếng phạn ấn độ xưa như sau :

A là Vô

Di Đà là Lượng

Phật là Giác , là quang , là thọ

A Di Đà Phật là Vô Lượng Giác , là Vô Lượng Quang , là Vô Lượng Thọ

“ Quang ” là ánh sáng ý nói là không gian , “ Thọ ” là thời gian .
Khi chúng ta niệm A Di Đà Phật này chính là niệm tất cả chư Phật mười phương ,bồ tát mười phương , tất cả pháp giới chúng sinh đều tập hợp lại bởi câu thánh hiệu : “ A Di Đà Phật ” này đó .

Khi bạn niệm A Di Đà Phật thì trong tâm bạn toàn là Phật là Bồ Tát . Lòng dâm dục kia lâu ngày sẽ bị lấp kín đi , sẽ bị tan biến đi , phải chăm chỉ mà niệm , mỗi khi dâm dục nổi lên bất cứ nơi đâu khi nào thì cứ A Di Đà Phật , A Di Đà Phật …. Liên tục liên tục đánh tan lòng dâm dục. Các bạn đã nghe câu : “ Trong cái rủi có cái may ” chưa .

May nhờ đến cái thời gian đen tối này mà ta biết đến Phật Pháp .

Có được thân người là khó , Biết đến Phật Pháp là khó trong khó , mà biết đến câu : “ A Di Đà Phật ” này khó hơn nữa , giống như mò kim đáy biển vậy , mà nay ta lại biết đến thì phải biết là phúc đức chúng ta tu tập nhiều đời nhiều kiếp rồi , nên mới có cơ duyên lớn như này , hãy nắm lấy cơ hội , hãy niệm Phật , hãy chuyên tậm học Phật Pháp áp dụng vào đời sống , hãy nghe giảng Kinh mỗi ngày , tiếp xúc với Phật thì tâm trí ta sẽ tươi tốt, để chúng ta sẽ làm việc giúp ích cho đời , Không thể sống trong những năm tháng đen tối nữa các bạn ạ phải tỉnh mộng thôi . Gần mực thì đen gần đèn thì sáng , cái gì tốt ta tiếp xúc , cái gì xấu ta xóa bỏ : Tivi , mạng , báo chí phải từ bỏ nó làm hư hoại tâm trí ta , nó sẽ kéo ta vào địa ngục đó . Thời mat pháp này ghê lắm chúng ta không tỉnh táo là sẽ rất khổ đau .

Phải có lập trường , đừng nghe ai nói , chỉ nghe những gì trong Kinh Phật dạy thôi .

Các bạn đọc Kinh Địa Tạng và nghe giảng đi nhé , mình giới thiệu các bạn nghe giảng của Hòa Thượng Tịnh Không nhé ,cả đời chỉ nghe 1 vị Thầy là đủ rồi , nghe nhiều Thầy , tâm ta tạp loạn , chăm chỉ niệm A Di Đà Phật , chỉ cần niệm A Di Đà Phật là niệm tất cả Phật và Bồ Tát mười phương rồi , 1 câu A Di Đà Phật là đầy đủ rồi các bạn ạ .

Những gì đã qua chúng ta hãy xóa đi đừng nhớ đến nữa , hãy tha thứ cho bản thân , đừng dằn vặt bản thân mình nữa các bạn ạ , hãy thay đổi , 1 cuộc sống mới tươi đẹp nào .

Đừng tiếp xúc với cái gì khiến tâm trí ta dâm dục , thời gian này tạm thời ở nhà và cố gắng tiếp xúc với Phật Pháp nhé , để bệnh dâm dục này của chúng ta giảm , tâm thanh tịnh trở lại như ngày còn bé , rồi bắt đầu làm việc , 1 cuộc sống mới . Cố gắng niệm A Di Đà Phật nhé , mười phương Chư Phật sẽ hộ niệm cho ta . Mạnh mẽ lên tôi ơi !

Đây là vài lời chia sẻ của mình , cảm ơn mọi người đã lắng nghe

Trong khi viết có gì sai sót mong được sự thông cảm của mọi người

Nam Mô A Di Đà Phật

🈶[#TKBGcfs125](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs125) [07/06/2017 8:27:54]

Kính thưa tất cả chư vị, quý bạn gần xa...hôm nay mình xin kể về câu chuyện tình cảm của chính mình cho mọi người cùng biết, rất mong mọi người hoan hỷ dành chút thời gian quý báo đọc qua!

Thời gian trước kia mình có quen 1 người bạn gái, thông qua tìm hiểu sau 1 thời gian chúng tôi chính thức làm người yêu của nhau, người con gái ấy đối xử với tôi rất tốt, hiền lành, ngoan ngoãn... nhưng tôi thì lại không như thế, tính tình thì khó khăn...

Quen nhau 1 thời gian tôi quyết định nói chia tay trong khi cô bạn ấy còn rất thương mình, nhưng tôi nhất quyết đòi chia tay làm cho bạn ấy phải đau khổ và khóc rất nhiều, thời gian đó tôi không muốn nhận điện thoại và tin nhắn từ bạn ấy, nhiều lần bạn ấy nhắn tin qua bảo rằng rất buồn và còn khóc nữa...tôi cũng có khuyên không nên buồn và khóc vì sẽ không tốt đâu. Nhưng nói là vậy chứ làm người khác đau khổ thì sao mà vài lời có thể hết được.

Sau đó mình bắt đầu làm quen 1 người khác, ban đầu cũng rất vui nhưng vài tháng sau mình cũng bị bỏ, mình rất là đau khổ và đã khóc rất là nhiều giống như tình huống mình đã làm cho người con gái lúc trước mình quen vậy, những tưởng con trai thì đâu có gì đâu phải khóc phải buồn, không có cô này thì là cô khác thôi... nhưng không như vậy, mình đã khóc liên tục mấy ngày liền. Rồi chi tiết mình không muốn nhận tin nhắn và cuộc gọi của người cũ bây giờ chính mình cũng bị tương tự như vậy, người mới mình quen cũng không muốn nhận điện thoại và tin nhắn mình gửi, mà những tin mình gửi hình như cũng không được đọc...So sánh lại các tình tiết mình đã làm đối với người cũ và những tình tiết mình đang bị thì mình đã bàng hoàng, nó trùng khớp lắm, thật sự rất khớp nhau. Bây giờ mình mới thắm thía được nhân nào quả đó, mình đã làm người ta đau khổ thế nào thì tất phải chịu lại đau khổ như thế, có khi còn nhiều hơn.

Mình quen người mới cũng phần vì hiếu sắc nên bây giờ mới thế này. Qua câu chuyện của mình, mong rằng sẽ cảnh tỉnh nhiều người, nhất là các bạn nam hiện thời, vì là nam nên mình cũng biết các bạn ấy thường hay quen 1 lúc nhiều cô, đi nơi này quen cô này rồi nơi khác thì cô khác, mỗi nơi 1 cô khác nhau... với lý do như là để lỡ cô này bỏ thì còn cô kia hay quen như vậy để chứng tỏ bản lĩnh đàn ông con trai, chứng tỏ mình đẹp trai chẳng hạn..v.v. Nhưng các bạn ơi, hãy nên dừng lại các bạn à, quen như vậy sẽ làm tổn thương tình cảm của các bạn nhiều lắm, nhất là các bạn nữ... hãy lấy câu chuyện của mình ở trên đối chiếu thì tương lai các bạn có thể sẽ không còn cô bạn gái nào cả, hoặc sau này có đi nữa thì trong chuyện tình cảm hay chuyện vợ chồng nhất định sẽ có điều gì đó không được tốt đẹp êm ấm, bởi vì đó là nhân quả, một khi đã gieo nhân không lành chắc chắn phải ăn quả đắng. Một khi đã làm tổn thương ai đó rồi thì đừng nghĩ rằng mình sẽ êm ấm bên gia đình hạnh phúc, điều đó là không có đâu ạ, có thể là quả báo chưa đủ duyên nên chưa xảy ra nhưng 1 khi duyên đã đến có chạy đi đâu cũng chẳng thoát được....A DI ĐÀ PHẬT!

Mình rất mong qua bài viết này có thể giúp mình phần nào sám hối lỗi xưa đã tạo đồng thời cũng là lời nhắn nhủ đến các bạn trẻ hiện thời trong đó có cả nam và nữ, hãy lấy câu chuyện của mình trên đây để nhắc nhở mình.

Nếu như việc làm này có 1 chút gì lợi ích nào xin nguyện đem hồi hướng sám hối tội lỗi trước kia đã tạo, hồi hướng cho tất cả các bạn nam bạn nữ, hồi hướng cho tất cả chúng sinh xa rời những việc làm không tốt này mà hướng về đạo lý về Phật pháp. Nguyện được tất cả chư vị đọc giả cùng quý bạn chia sẻ bài viết và lên án hành động của mình, hoặc nói lại cho nhiều người cùng biết nhằm mang lại nhiều lợi ích, đồng thời giúp cho mình được sớm tiêu trừ nghiệp tội.

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát
Nam Mô A Di Đà Phật
Xin cảm ân tất cả chư vị!

🈶[#TKBGcfs124](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs124?source=feed_text) [06/06/2017 18:25:57]

Là 1 người lấy "bài học ngàn vàng" làm bài học để ghi nhớ suốt đời, tôi cơ duyên đến được với Thọ Khang Bảo Giảm. 1 lần tôi lên cơn, tôi đã tìm hiểu quan điểm Phật giáo về tình dục trên youtube thì ra 1 video, nhìn hình ảnh là Phật giáo nhưng nội dung là 1 vị bác sĩ Đông y Trung Quốc nói về ảnh hưởng của việc thủ dâm nói riêng và tình dục nói chung đến đời sống như thế nào. Bố tôi hồi trẻ hay chát táng, tôi hỏi bố tôi về thời sau khi lấy mẹ tôi bảo ngày nào cũng đi lại, giờ bố tôi mắc bệnh tiểu đường (lúc bố tôi bị tiểu đường thì nhà tôi cũng không có điều kiện lắm), tai biến mạch máu não, suy thận. Bố tôi cũng rất hay bị ngứa, ngứa toàn thân, chữa rất nhiều nơi vẫn chưa khỏi ngứa, da dày lên và đen. Tôi có 1 chú bên nhà dì, to béo 85 kg, nghe bố tôi kể là rất hay chát táng (trác táng), cứ cách 1 ngày là phải đi lại 1 lần, có đi chơi gái. Giờ chú tôi mất rồi, lúc cuối đời cũng bị rất nhiều bệnh tật, phải đi trị xạ, phải dùng moocphin tháng ngày cuối cùng. Tôi cũng có 1 bác bên họ mẹ, lúc tôi còn nhỏ, mấy đứa em họ nó nhìn thấy bác tôi hay xem phim đen, giờ thì bác tôi mất lúc khoảng 60 tuổi, lúc cuối đời rất nhiều bệnh tật. Tôi trước đay, khi đạt được 1 thành tựu nhỏ, được người khác chú ý là lúc dễ lơ là nhất, hay mỗi khi gặp thất bại, khó khăn, nản chí cũng là lúc dễ tìm đến khoái cảm để quên đi sự đời. Trước đã đỗ 1 trường đại học danh tiếng nhưng hay thủ dâm, sức học sa sút, sức chú ý giảm, tôi đành phải bỏ trường học vì không thể tiếp tục theo được nữa. Vẫn may là tôi vẫn còn cơ hội học tại 1 trường đại học tư khác. Sau đó việc học của tôi đang tốt lên, tần suất thủ dâm cũng thưa, nhưng mà phải đến 1 tuần trước, khi tôi lên cơn, tôi mới tìm hiểu về các quan điểm về thủ dâm và tình dục theo quan điểm đạo Phật, và gặp được video có bác sĩ Đông y Trung Quốc trên tôi mới nhất quán được tư tưởng. Cảm ơn các bạn đã đọc tâm sự của tôi, tôi xin chúc các bạn thân tâm an lạc trong đời sống.

🈶[#TKBGcfs121](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs121?source=feed_text&story_id=1883924568516618) [04/06/2017 20:27:01]

Anh trai con năm nay 26 tuổi rất nặng dâm dục, anh con bắt đầu xem những trang Web đồi trụy từ hồi mới học lớp 7, lớp 8. Trong một lần con sử dụng máy tính đã vô tình mở và xem đoạn phim người lớn anh con tải về trong máy. Cũng từ ngày đó con sa ngã. Lúc đầu chưa biết con thường nhân lúc anh con vắng nhà. Mở lịch sử các trang Web anh đã xem và vừa xem phim con vừa tập tành thủ dâm, sau biết các địa chỉ trang Web đen rồi, con mày mò coi đủ thể loại, càng ngày càng chìm sâu trong đó không lối thoát. Con thu mình dần, từ một người năng động, giỏi giang con ù lì, chậm chạp, học hành sa sút, những điều ko may mắn cứ theo đến dồn dập mà ko hiểu vì sao. Cho đến những năm cuối cấp ba, con may mắn biết đến đạo Phật, con nghe Pháp, đọc sách về giáo lý nhà Phật, tuy vậy, thói quen đã ăn sâu không phải nói bỏ là bỏ được. Tuy con biết việc con thủ dâm là không tốt nhưng con chưa liên hệ được những việc kém may mắn đến với con với việc thủ dâm có liên quan nên cứ quyết tâm bỏ rồi lại tái phạm rồi lại quyết tâm rồi cứ tiếp tục, một vòng luẩn quẩn cứ bám víu lấy ko tài nào thoát ra được. Mãi đến cuối năm ngoái, sau một lần sốt cao, con cứ thế phát hiện ra nhiều dấu hiệu bất thường, sức đề kháng con giảm sút nghiêm trọng, có dấu hiệu của bệnh viêm xoang, có những đêm con dùng cả cuộn giấy vì chất nhầy nhụa nơi mũi, rồi đỉnh điểm là một lần thủ dâm, con thấy máu chảy, quá hoảng loạn, con khóc, đau đớn nơi tâm đến tột cùng. Trong giây phút đó con nghĩ về bố mẹ con, con nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc đời, cứ thế nghĩ mãi và con vùng dậy viết trong nước mắt nguyện ước từ bỏ thói quen xấu xa này. Sau ngày hôm đó, nhiều duyên lành lần lượt kéo đến, con biết nhiều hơn sâu hơn về Phật Pháp, biết rõ nguồn gốc của những khổ đau bệnh tật của mình càng tin sâu nhân quả hơn. Con tham gia nhiều khóa tu, sống thiện lành, tập ăn chay, siêng năng làm công quả, nhiệm màu thay là mũi của con hồi phục dần. Khi viết những dòng này, con đã bỏ được thói quen thủ dâm được gần nửa năm rồi, sức khỏe của con đã tốt hơn lên. Tuy vậy, canh cánh trong lòng con là dù con đã biết quay đầu về với Phật nhưng anh con thì chưa. Con đã hiểu ra nguyên nhân của những bất hoà, những cãi vã trong gia đình con đều đến từ nghiệp mà anh em con đã tạo, ước mơ nhỏ nhoi của con về ngày gia đình hạnh phúc ko cãi vã chắc còn xa lắm. Từ khi biết quay đầu, biết đến những trang có bài viết về tác hại của thủ dâm con đều chia sẻ về chế độ riêng tư và thêm anh con vào đó, tuy vậy, vẫn ko thể thay đổi điều gì lớn, anh con vẫn thủ dâm hàng ngày và cả gia đình đều biết điều đó, mẹ con lựa lời khuyên bảo anh lại hỗn hào cãi lại. Mọi smartphone anh con đụng đến sẽ có phim người lớn tải về. 26 tuổi nhưng anh không có việc làm ổn định, nay lam việc này, mai chán làm việc khác, hết tiền thì gọi về kể lể, dọa nạt để đòi tiền. Bố mẹ con khổ vì anh con ngày này qua tháng khác mà không sao tìm ra cách giải quyết. Con cũng đã tìm nhiều cách nhưng cũng thật khó khăn để anh con biết quay đầu, giờ viết lên đây, con mong quý thầy quý bạn cho con biết cách để có thể khiến anh con thay đổi, cho con biết cách để gia đình còn có thể bình yên trong những ngày tiếp theo. A di đà phật!!!

🈶[#TKBGcfs120](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs120?source=feed_text) [04/06/2017 14:54:01]

Xin chào thọ khang bảo giám tôi xin được giấu tên tôi là nam giới quê bắc giang tôi sinh năm 1989, tôi đã thủ dâm hơn chục năm nay rồi và giờ tôi đang bị qủa báo rất nặng sức khoẻ đi xuống đêm thì mơ ngủ hay mơ thấy người chết, quan tài đống mả rồi dâm dục vì tôi bị vong theo quấy phá.....thật khủng khiếp chưa hết đi đường mấy lần gặp tai nạn nhưng gặp may thoát nạn và thi thoảng hay gặp chim chết trên đường hay chim sa nữa.....tôi học bên kỹ thuật và bây giờ tôi định đi làm cho một công ty điện tử của hàn quốc công ty này rất nhiều nữ công nhân viên đa phần là nữ giới nam giới thì ít có nam giới chủ yếu là kĩ thuật viên tôi đang phân vân là có đi làm cho công ty đó không vì tâm sắc dục của tôi rất nặng và sợ vong theo quấy phá lại không làm được lâu dài vậy cho page chỉ giúp tôi có nên đi làm cho công ty đó không? và làm sao có thể giúp tôi có cách nào thoát khỏi những ác mông trên có vì tôi mới biết đến phật pháp nhưng vì những thói quen do sắc dục trong cuộc sống rồi lại bị ám ảnh bởi những giấc mơ mà không vượt qua được mọng page giúp đỡ.

🈶[#TKBGcfs118](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs118?source=feed_text) [31/05/2017 20:52:35]

T xin kể câu chuyện của bản thân để mọi người tìm được điều gì đó có ích cho mình. T sinh ra và lớn lên ở 1 làng quê nghèo, gia đình bố mẹ làm nông, t bắt đầu biết đến Thủ dâm từ 1 lần năm lớp 8, trưa đi học về cùng đứa bạn, nghe nó kể " làm như này này...". Về nhà tò mò làm thử và bắt đầu đắm chìm vào khoái cảm, k cưỡng lại được. Rồi mọi thứ thay đổi...tính cách, học tập, sức khỏe đều giảm. Trước đây đều học đứng đầu lớp,Đến lúc thi ĐH năm đầu t trượt vì thực sự trí nhớ mình đã suy giảm rất nhiều, rồi lên HN học tạm 1 trg ĐH và năm sau thi lại, may mắn là đỗ được vào 1 trg ĐH . Lên ĐH Học và quen 1 cô bạn cùng lớp, 2 đứa quan hệ rất nhiều, rồi thi thoảng t vẫn thủ dâm. Dần dần sức khỏe suy giảm nặng hơn, cơn đau hành hạ rồi đủ thứ đen đủi tìm đến, tới 1 ngày t tìm được 1 bsi khám và chữa cho, dần dần t hiểu ra vấn đề mình đang gặp phải và bắt đầu từ bỏ Thủ dâm. Thời gian đầu thực sự khó khăn vì nó ngấm vào máu, khó mà cưỡng lại những cơn cuồng loạn. Sau dần t tìm ra cách này. " hãy nghĩ tới cha mẹ đang vất vả lao động nuôi mình ăn học, mong mình thành tài mà mình lại đang làm gì đây??? Tự hỏi thế và cơn dục hoả nguôi đi. Mỗi sáng ngủ dậy hãy nghe bài hát Sám hối, trước khi ngủ hãy đọc kinh sám hối, hãy học cách quán tưởng " dung nhan kia chỉ là rác rưởi ô ếu, là con rắn độc." hãy nghĩ như này " nếu còn tiếp tục thủ dâm, mình sẽ sớm bị suy thận, chạy thận vào chết yểu...gia đình bố mẹ, anh chị em sẽ vô cùng đau khổ..." ai là k sợ chết. Hãy thử 1 lần vào viện và nhìn những ng đang quằn quại trong đau đớn do rượu bia, gái gú mại dâm mà suy thận.Và nó là bệnh do.mắt xem nhiều hình ảnh đồi truỵ, tai.nghe nhiều câu chuyện dâm dục mà tâm trí lúc nào cũng nghĩ tới thủ dâm. Nên cách trị nó là tránh xa phim, ảnh đồi truyj, tránh xa những kẻ dâm đãng, hãy làm thật nhiều việc thiện, giúp đỡ ng khó khăn,ngủ sớm, tránh tuyệt đối thức đêm và ở 1 mình. Sáng dậy sớm chạy bộ, đạp xe.tâm hồn b sẽ thấy thanh thản, sẽ lấy lại được cân bằng trong cuộc sống. b sẽ cai đc Thủ dâm, hãy tin t vì t đã cai được nửa năm nay. Cầu nguyện cho tất cả mọi ng tránh được nghiệp báo dâm dục. Sống có ích cho đời vì cuộc sống còn vô vàn những điều tốt đẹp khác đang chờ chúng ta!

🈶[#TKBGcfs116](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs116?source=feed_text) [30/05/2017 23:08:35]

Nam Mô A Di Đà Phật

Xin chào tất cả mọi người. Tên tôi là H,năm nay 21 tuổi. Hôm nay tôi viết lên những dòng này xin được sám hối tội lỗi thủ dâm từ nhỏ cho đến bây giờ.

Từ nhỏ hồi còn học cấp một, khi chơi cùng bạn và anh chị trong xóm,tôi được anh chị rủ gê quan hệ, từ đó tôi cũng biết đến thủ dâm. Từ đó, khi chơi cùng bạn bè, cùng nhau tụ tập vào tiệm nét và tiếp xúc với phim sex, hình ảnh không lành mạnh. khi về nhà thường trốn một mình lên giường và thủ dâm. Rồi từng ngày trôi qua, tôi thường copy những hình ảnh đấy vào trong điện thoại và lén xem một mình, rồi thủ dâm nhiều hơn. Đến khi học cấp 3, cũng là lúc tôi bắt tiếp xúc với phật pháp, tôi thường nằm đêm cầu xin đậu vào một trường đại học, và kết quả là vừa đủ để đậu vào một một trường đại học xa nhà, mặc dù thành tích học tập rất tệ.

Khi bắt đầu học đại học, tôi xin gia đình được ở trọ một mình cho thoải mái. nhưng thực sự không phải vậy mà là muốn ở một mình đề thủ dâm mà không sợ bị phát hiện, Từ lúc đó, tôi cũng có mua laptop, điện thoại để phục vụ cho việc học. Nhưng không tôi thường vào những trang web đen để thủ dâm với tần suất nhiều hơn nữa. Trong một lần tình cờ đọc được trang báo bảo rằng thủ dâm có lợi cho sức khỏe và nên thủ dâm ít nhất 21 lần trong tháng. vì vậy tần suất thủ dâm của tôi tăng lên nhiều hơn. Rồi một ngày, cái gì đến cũng đến, tôi bị đau thận, đến lớp cũng khó khăn nhưng may mắn thay tình cờ đọc được trang web thọ khang bảo giám. từ đó tôi biết được nguyên nhân. từ lúc thủ dâm đến giờ, tôi thường nhận thấy tính tình của bản thân cáu gắt, rất dễ nổi nóng, rất ngại tiếp xúc với mọi người, tâm trạng lúc nào cũng buồn rầu và lo lắng, thường xuyên bị chóng mặt, thân thể xanh xao. trong một lần đi khám bác sỹ, tôi được chẩn đoán là bị đau lưng, hội chứng đau đầu không xác định và tim đập nhanh nhưng không nghĩ là hậu quả của thủ dâm lại lớn đến thế. tôi bây giờ tuy đã 21 tuổi nhưng thân thể rất yếu, chiều cao chỉ vỏn vẹn 1m6 và nặng chưa đến 50kg. bên cạnh đó, tôi nhận thấy gia đình tôi thường xuyên bất hòa,anh em cãi nhau.

Từ lúc đọc được trang web thọ khang bảo giám, tôi đã cố gắng bỏ thủ dâm được 1 tháng và rồi tôi lại không thể kiềm chế bản thân vì trong 1 lần đi nhậu rồi trở về tôi lại tiếp tục thủ dâm... hôm nay tôi viết lên bài viết này thật sự cảm thấy bế tắc khi không thể bỏ được nó, kính mong mọi người có thể giúp đỡ,...

🈶[#TKBGcfs115](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs115) [25/05/2017 12:08:28]

Xin chào mọi người! xin tán thán admin đã lập ra những page và group ý nghĩa như thế này! xin mọi người cùng share cho mọi người cùng biết, Không để thủ dâm làm hại thé hệ trẻ của nước ta nữa!! thủ dâm nhiều thực sự vô cùng tai hại...

Mình biết đến TD từ năm mình học lớp 8 và bắt đầu nghiện nó từ đấy cuộc đời mình bắt đầu xuống dốc và đày đọa từ đó, những sa sút về thể chất và tinh thần là không thể kể hết, và hậu quả giờ đây sức khỏe của minh rất kém, không thể tập trung và nhập tâm vào công việc được, vì cứ tập trung 1 lát thì những hình ảnh tà dâm lại kéo đến, giờ đã gần 30 tuổi rồi mà sư nghiệp của mình vẫn chưa đâu vào đâu cả. làm nghề nào cũng mau thèm chóng chán, Không làm nên được việc gì lớn lao cả, Mặc dầu ngay từ ngày còn là 1 sinh viên mình là 1 người rất tham vọng và có nhiều mơ ước. Lời thánh nhân dạy không bao giờ là sai : " Con người muốn làm lên việc lớn phải có 3 thứ: Ý, Khí, Lực. ". Nhưng nghiện thủ dâm là đã làm mất đi cái lực, sức khỏe của mình làm suy yếu Nguyên Khí, Khí Phách của mình, bởi thủ dâm thường đến vào thời mà con người ta dậy thì phát triển thể lưc thể chất để chuẩn bị cho cuộc sống trưởng thành, đáng nhẽ lúc đó phải tập thể thao và lao động thật nhiều để cơ thể phát triển thì thủ dâm lại là điều ngược lại................và ngày nay tớ đã phải trả giá. Dù đã cố gắng cai thủ dâm rất rất nhiều lần nhưng đều bất thành, cho đến một ngày tớ biết đến đao phật thì mới đỡ..................và vào một ngày khi đã sám hối với Phật Di ĐÀ xong và cầu xin người chỉ cho cách cai thì thật là vi diệu chỉ sau một buổi ngủ trưa tớ nằm mơ thấy Phật và được người chỉ cho cách, nhưng khi thức dậy mình không nhớ là cách gì mà mình chỉ biết cầm bút và viết và viết thì sau đúng 1 tiếng cứ viết mà không nghĩ thì tớ đã viết xong [...], khi có bức thư đó mình đều sáng đọc 1 lần, tối đọc 1 lần cứ duy trì như vậy trong vòng 1 tháng, và cuối cùng t đã bỏ được gần 1 năm rồi, điều mà trước đây t không thể làm, dù chỉ 1 tháng, và đây là bức thư đó, xin được chia sẻ với các bạn,mong rằng sẽ giúp được ai đó:

" BỨC THƯ TỪ GIÁC NGỘ!

Tâm, khẩu, ý đều có thể tạo nghiệp, chưa nói đến hành động, việc ta khởi tâm động niệm như thế nào để không tạo nghiệp không làm tiêu tan phước phần của chính chúng ta.

Phước phần là do ông, bà, tổ tiên ban cho, bản thân thì tích lũy được chút ít, nhưng liệu có bù lại được cái máy tạo nghiệp, cái máy tiêu phước do tâm ý đen tối, xấu ác gây ra không?

Hãy nhìn về quá khứ, tất cả những khó khăn, những vất vả này do đâu mà ra, phước phần nhỏ bé mỏng manh này do đâu mà ra, có phải là do tâm ý đen tối và hành động bẩn thỉu này gây lên hay không? Chúng ta sinh ra đâu phải là một người như vậy? chỉ tại cái tâm ý này đã tạo ra nghiệp báo, và làm tiêu tan hết phước phần của cha ông, tổ tiên đã để lại cho ta.

Hãy nghĩ xem! Thực ra những cái đó đều là những thứ bất tịnh, hôi thối, bẩn thỉu, dơ bẩn, xấu xa! Đâu có đáng để chúng ta khởi tâm động niệm, để ta đánh đổi nhiều thứ quý giá của kiếp người đến vậy!

Bây giờ chúng ta đang đi trên con đường hoằng dương [Đệ Tử Quy](https://www.facebook.com/giaoducduchanh/) (ĐTQ), mơ ước được trở thành một thầy giáo dạy ĐTQ. Vậy! hãy tự hỏi bản thân đi, một người có tâm ý, và hành động bất chính như vậy liệu có thể trở thành một thầy giáo dậy ĐTQ được hay không? Đừng nghĩ rằng không ai biết! Tâm ý do chúng ta khởi nên, do chúng ta phát ra thì chính chúng ta biết, quỷ, thần, phật, bồ tát và các vị thánh nhân đều biết! Tướng tùy tâm sinh, cảnh tùy tâm chuyển! Hãy nhìn lại bản thân mình đi! Đừng hỏi tại sao mà vẻ bề ngoài của chúng ta lại như vậy. Mọi sự cố gắng nỗ lực, lập trí đều sẽ trở thành vô nghĩa, không có tác dụng gì nếu như tâm ý của chúng ta không thay đổi, chúng ta không loại bỏ được những tâm ý bẩn thỉu này ra khỏi tâm hồn, khỏi suy nghĩ thì việc làm thầy giáo ĐTQ sẽ không bao giờ thực hiện được! Mọi quyết tâm sẽ trở thành vô ích nếu ta không diệt được cái tâm đen xấu này!

Trong cả kiếp người này, nếu ta không chiến thắng được cái tâm xấu ác này thì sẽ không có cõi trời hay tây phương cực lạc nào cả, mà ngay cả kiếp người được lành lặn tử tế cũng khó mà giữ được, mà sẽ chỉ có địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh đang chờ thôi.

Nếu cứ để cái tâm xấu ác này ngự trị thì sẽ không có thành tựu gì cả mà trái lại, nó sẽ làm tiêu tan phước báo của bản thân, và khi phước hết thì nghiệp sẽ đến, đến lúc đó thì khó mà có thể trách ai được nữa.

Lời thánh nhân không bao giờ là sai! Hãy cố gắng mà tu sửa tâm đức, tu tập, thời gian không còn nhiều nữa, Hãy cố gắng tu để mà chuyển nghiệp!

Đừng bao giờ nghĩ hay là:

+ Đâm đầu vào ô tô mà chết => mình chết thì đi mà chết đừng làm liên lụy người khác.

+ Uống thuốc ngủ tự vẫn ư? Hay là treo cổ tự vẫn

Thật là điên đảo, chết thì tự đi mà chết đừng làm liên lụy tới chủ nhà trọ, đừng làm cha mẹ, ông bà tổ tiên phải xấu hổ, đừng làm hoen ố giáo lý thánh hiền. Tất cả những ý nghĩ điên đảo này đều do Ma Vương xui khiến, muốn trở thành một kẻ bất hiếu, một kẻ yếu hèn bạc nhược và không muốn là một con người nữa ư?, muốn xuống địa ngục chịu tội ư?.

Những nỗi khổ ở trần gian này không là gì so với những nỗi khổ nơi địa ngục cả, huống hồ đây toàn là những lỗi lầm do tự mình gây nên! Thì đừng có trách ai cả, đừng trốn tránh mà hãy tự mình sửa, gây ta thì tự đi sửa!

Tu để chuyển nghiệp! Luôn có phật A Di Đà bên cạnh mình rồi không sợ gì hết! Hãy tu đi!

Cách tu:

1. Bỏ Facebook, bỏ zalo để không làm động tâm làm nảy sinh tâm đen.

2. Nót ít đi, chỉ cười nhiều, khuôn mặt luôn vui vẻ. nói càng ít càng bớt nghiệp, càng bớt vọng tưởng

3. Chân thành niệm phật, niệm mọi lúc, mọi nơi để tiểu trừ nghiệp chướng, và tăng trưởng phước báo.

4. Mua cá phóng sinh để hồi hướng cho ông bà, cha mẹ, cho ông bà cha mẹ đỡ phải lo lắng về bản thân.

Hãy Nhớ: “Tự mình gây ra thì hãy tự mình sửa đổi!“ "

Cảm ơn các bạn, mong các bạn tinh tấn và giúp đỡ thật nhiều người khác nữa! A DI ĐÀ PHẬT!

🈶[#TKBGcfs113](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs113) [24/05/2017 20:22:14]

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Xin chào tất cả mọi người, tôi là 1 người có nghiệp dâm dục rất... rất nặng, chắc có lẽ từ vô lượng kiếp đến nay tôi đã tạo rất nhiều nhân xấu của nghiệp dâm dục nên đời này từ lúc còn bé (hồi học cấp 1) tôi đã bắt đầu có những biểu hiện của người mang nghiệp tà dâm.

Khi đó tuy còn nhỏ nhưng tôi đã thích mặc nội y của nữ (tôi là nam) nhằm tạo cảm giác cho mình. Thế là tôi đành lén mượn của người khác dùng. Việc làm này của tôi kéo dài trong nhiều năm đến khi bị phát hiện thì tôi mới tạm dừng nhưng cái cảm giác khi bị phát hiện thật là xấu hổ vô cùng, lúc đó thật là nhục nhã chỉ muốn biến ngay khỏi trái đất này thật là nhanh... Nhắc đến quả thật là xấu hổ và hổ thẹn vô cùng...nhưng đó là việc mình đã làm, cho dù xấu xa cách mấy thì mình cũng đã gây ra.

Dần dần tôi biết tự tạo cảm giác cho mình và rồi biết thủ dâm... Tôi có dùng điện thoại, máy tính để lên mạng đọc, xem các hình ảnh, clip, video gợi cảm có tính chất đồi trụy... Thế là khi tiếp xúc với những nội dung không tốt ấy tôi đã bị lôi cuốn vào cái vòng xoáy của dục vọng và sau đó tôi cũng đã tự mình thỏa mãn cái dục vọng ấy. Chẳng những vậy, tôi cũng đã từng nhìn lén người khác trong nhà vệ sinh, và càng tội lỗi hơn khi trong đó có cả người nhà của mình... Thật là tội ác tràn đầy.!

Thời gian cứ trôi qua... còn vài năm nữa là tôi được 30t, tôi không nhớ rõ mình đã thủ dâm từ lúc bao nhiêu tuổi, hình như đến nay là mười mấy năm rồi, với cái thời gian dài như vậy thì chắc chắn nghiệp dâm tôi đã tạo vô cùng to lớn.

Cũng vì đã tạo ác nghiệp quá lớn nên việc học cũng không như mong muốn, học hành đi xuống nhiều, sức khỏe thì càng thảm hại, các cơ quan bên trong cơ thể đã có dấu hiệu không ổn, người thì gầy gò, mặt mũi lại xấu xí đi rất nhiều.

Lớn lên đi làm tôi cũng có quen bạn gái và đã phạm tội không thể nào bỏ qua được và không bao giờ có thể chấp nhận được, đó là chuyện đi quá giới hạn nhiều lần...mặc dù không để xảy ra hậu quả do có dùng bcs, nhưng việc làm ấy đã khiến tôi rai rứt, hổ thẹn đến đến bây giờ và có lẽ là đến cuối đời... Về sau tôi và bạn ấy không còn chung đường nữa, 1 thời gian sau đó tôi cũng quen người khác và tôi cũng phạm tội tà dâm.... Chúng tôi đã có những cử chỉ và hành động đụng chạm vào cơ thể nhau nhiều lần để tạo cảm giác cho cả 2, tuy chưa đi quá giới hạn nhưng những điều đó đã tạo nên tội rất là nặng nề mà tôi chính là kẻ cầm đầu, làm ảnh hưởng đến tâm hồn của người khác.. bây giờ chúng tôi cũng đã đi 2 đường vì tôi không muốn phải tạo thêm nghiệp nữa, thật hổ thẹn với tất cả mọi người, với chư Phật, chư Bồ Tát...

Ngoài những điều kể ở trên tôi cũng đã tạo rất nhiều tội liên quan đến tà dâm khác nữa....nhưng thời gian qua đi tôi không còn nhớ rõ

Hôm nay tôi viết lên những dòng này với tâm nguyện được sám hối tất cả những tội nghiệp mà mình đã tạo từ vô lượng kiếp cho đến nay, nhất là nghiệp tà dâm... Nguyện tất cả mọi người hãy luôn giữ mình trong sạch, đừng nên tạo nghiệp xấu ác này, để rồi tự hại lấy cuộc đời mình.

🈶[#TKBGcfs112](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs112) [24/05/2017 8:14:08]

Nam Mô A Di Đà Phật !
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật !
Nam Mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát Ma Ha Tát!

Tôi là người con gái từ khi sinh ra đã được mọi người trầm trồ khen ngợi có tướng mạo xinh đẹp, càng lớn tôi càng thông minh, học giỏi, cuộc thi nào cũng đậu theo ý muốn của mình, cho đến gần cuối năm cấp 2, nhà tôi kết nối mạng, tôi vô tình bấm vào trang web nhạy cảm, thế là đầu óc quay cuồng, ham xem những thứ dơ bẩn nhưng vẫn tiết độ vì lúc ấy vẫn còn ham học, rồi tôi lên cấp 3, càng thành thiếu nữ xinh đẹp, dáng cao, da trắng mịn, nét mày mắt đen láy, mũi cao, môi hồng, lúc đầu vẫn còn ham học nhưng sau lại có người yêu từ từ quên học, lo yêu đương mê chấp, tối ngày chỉ xem phim đồi trụy, nghĩ tới việc dơ bẩn, rồi thủ dâm làm lâu dần thường hay rối loạn đường tiểu, đau lưng, chu kì rối loạn, đau bụng quằn quại, nhưng vẫn không chừa tật xấu, chẳng những vậy còn dùng sắc đẹp, tài trí của mình dụ dỗ những ngừơi con trai khác, một lần quen 3, 4 người làm họ đau khổ cùng cực, lúc đó càng ngày tôi càng xem phim đồi trụy nhiều hơn, thủ dâm nhiều hơn, mặc dù vẫn giữ trinh tiết nhưng đã dựa dẫm, làm những việc dơ bẩn, rồi học ngu dốt ra, thi đại học rớt ngay, rồi thi lại vẫn không vào được như mong muốn, sắc mặt từ từ sạm đen không dùng gì sáng đẹp lại được, da nhăn đi đáng sợ, mặt mày lộ rõ vẻ già xấu ác, không còn ai ưa thích nữa, rồi bỗng một ngày thấy mắt khó chịu đi khám mới biết đã bị bệnh khá nguy hiểm, dần sau nó viêm nhầy nhụa, đau nhức thống khổ vô cùng, không còn đọc hay nhìn vào thứ gì nữa chỉ suốt ngày nhắm mắt nằm như phế vật, rồi mộng mị ma quái, tâm hồn hoảng loạn, tôi tưởng chừng như lửa địa ngục đã đốt đến nơi mình, từ một người vô cùng khỏe mạnh có thể tự chạy xe đi chơi hàng trăm cây số giờ như phế vật, khiến gia đình đổ bao nhiêu tiền, nước mắt vì bệnh của mình, một ngày kia vô tình biết đến Địa Tạng Bồ Tát, rồi đọc kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện, thường xuyên niệm Danh Hiệu của Ngài, thân con nhơ nhuốc, tâm dấy bẩn mà Bồ Tát vẫn không bỏ con khi con biết cầu sám hối tội lỗi, dần dần bệnh thuyên giảm đến giờ nó đã hết viêm nhầy nhụa mà khô ráo hẳn đã có thể dần dần trở lại bình thường. Giờ đây tôi phát nguyện ăn chay trường, mỗi ngày đều đọc kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện, niệm Danh Hiệu của Ngài, rãnh thì nghe pháp, đọc kinh nhờ đó tâm tôi an lạc, bình yên, ngủ ngon, thân thể đang dần dần bình phục hoàn toàn. Công ơn cha mẹ đền đáp đã khó, công on chư Phật Bồ Tát cứu độ còn khó hơn nên từ nay con phát nguyện đoạn tuyệt tà dâm, không ngừng hoàn thiện bản thân mình, báo hiếu, đọc kinh chăm chỉ không phụ lòng cha mẹ, Chư Phật Bồ Tát cứu con khỏi biển địa ngục trần gian!

🈶[#TKBGcfs111](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs111?source=feed_text) [23/05/2017 14:46:04]

Em biết các chuyện tình dục từ rất sớm mới học lớp 1-2 em đã biết xem phim "ấy" và từ đó học theo và em đã nhìn thấy những thấy hình ảnh không hay đến từ ba mẹ. Haizzzz giờ em đã 16t tâm dục thì càng ngày càng nhiều, càng nghĩ càng đau đầu, 1 tuần em thủ dâm rất nhiều, vừa xem phim đen vừa thủ dâm, em cảm thấy bản thân mình có lỗi với Phật lắm, nhiều lần em sám hối hứa tuyệt đối không tái phạm nữa mà lửa dục trong người em quá lớn em không kiềm chế được. Em nhịn lâu nhất là từ 2-3 ngày sau đó lại tiếp tục hành vi thủ dâm của mình nữa. Từ khi biết đến Phật Pháp em cũng biết về tội dâm dục đủ thứ nhưng rồi chuyện vẫn tái như cũ, vẫn thủ dâm bình thường. Giờ em thấy có lỗi lắm mọi người giúp em với em thành tâm cảm ơn ạ

🈶[#TKBGcfs110](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs110?source=feed_text&story_id=1884990571772736) [21/05/2017 13:45:20]

Chào tất cả mọi người, một lần nữa tôi xin chân thành cảm ơn Ban Quản Trị THỌ KHANG BẢO GIÁM đã tạo Page này, để mọi người nhận ra lỗi sai của mình mà biết sữa sai.

Tôi là Nam, năm nay 25 tuổi, tôi cũng như rất nhiều bạn khác đã từng chia sẽ những nổi khổ khi bị tà dâm trói buộc. Lần này tôi quay lại tôi đây là mong muốn chia sẽ vài điều nhỏ trong con đường điều phục lại bản thân mình.

Con người sinh ra trong cõi dục này đều có phần con và phần người. Sở dĩ con người khác với con vật là ở tại phần người. Phần con đại diện cho ham muốn, dục vọng nó thuộc về bản năng, sinh ra đã tự có. Song đó là phần người là đại diện cho lý trí hay trí huệ, từ bi do tiếp xúc với môi trường sống mà có. Đây cũng là nguyên nhân mà con người có trăm vạn tánh khác nhau, do bởi phần người trong họ có nhiều hay ít mà thành.

Và vì cõi này là cõi dục nên thường phần con sẽ lấn ác, nên các vị Hiền nhân trong nhiều đời tùy thuận theo tâm tánh mỗi người mà truyền bá Đạo giáo, Nho giáo và Phật giáo. Với mục đích khiến họ biết khống chế, tiết chế bản thân mình, không thuận theo ham muốn, dục vọng mà tạo các việc ác nói chung và tà dâm nói riêng.

Tôi là một người con của nhà Phật, nên nay tôi xin chia sẻ nhỏ về lời của Đức Phật dạy cho những ai hữu duyên với Phật.

Trong Page này tôi tin hầu hết đều là các bạn giống tôi đã phạm lỗi tà dâm, thủ dâm, … , và lành thay với những ai chưa từng phạm thì cũng xin các vị hoản hỷ nghe cho. Chúng ta vì chấp thân này, chấp vào cảm giác khoái lạc nhất thời mà gây tạo tội nghiệp, khiến trời người không thể dung thứ được, nên mới bị tước mất Phước, Lộc, Thọ của bản thân. Phải đọa đau khổ trùng trùng khắp thân tâm mà không hề hay biết. NHƯNG MÀ TÂM HỔ THẸN SÁM HỐI CÓ THỂ CỨU CHÚNG TA ĐƯỢC. Bởi trong Kinh Quán VÔ LƯỢNG THỌ PHẬT, Đức Thế Tôn đã từng nói như vầy:

“ Có hai loại Thiện nghiệp có thể cứu độ chúng sanh, một là TẠP hai là ÚY. TẠP là bản thân không làm ác, ÚY là không dạy người làm ác. TẠP là sự hổ thẹn đến từ nội tâm, ÚY là sự phát lộ bộc bạch ra ngoài cho người khác biết. TẠP là cảm giác có lỗi với người, ÚY là cảm giác có tội với lương tâm trời đất.

Người có trị huệ có hai hạng. Một là hạng người không tạo tội nghiệp, còn lại là hạng người tuy đã tạo tội nghiệp nhưng biết sám hối. Người ngu cũng có hai hạng. Một là người đã tạo tội nghiệp, còn lại là người muốn ẩn chứa che giấu tội nghiệp.”

Do vậy đối với tất cả các nghiệp xấu ác từ trước đến nay của chúng ta nói chung. Phật dạy ta cần tu hai loại Thiện nghiệp như trên để có thể tiêu trừ ác nghiệp, hơn nữa lại có thể tăng trưởng thiện căn Bồ Đề.

Còn về tội nghiệp tà dâm nói riêng.

Thứ nhất chúng ta phải phát tâm thành Sám Hối, nên đối trước bàn thờ Phật mà Sám Hối, không bao giờ tạo nghiệp tà dâm nữa.

Thứ hai chúng ta phải tích cực làm các việc thiện, khuyên người tránh không tạo ác nghiệp tà dâm.

Đây chính là chìa khóa giúp chúng ta thoát được Địa Ngục Tà Dâm.

Bây giờ tôi xin chia sẽ thêm vài điều nhỏ trong quá trình điều phục lại bản thân ( nếu có gì sai sót xin các bạn bỏ qua, vì đây là kinh nghiệm riêng tôi )

Khi chúng ta phát giác được nguyên nhân của bản thân, thì quá trình điều phục lại nó rất quan trọng. Có những bạn đã xem phim đen, wed đen rồi thủ dâm khiến thân tâm đau khổ triền miên. Điều này tôi hiểu rõ bởi vì tôi đã từng chịu như vậy. Giai đoạn cai nghiện rất khó. Chỉ cần trong một niệm u mê chấp theo dục lạc của thân này là mất hết.

Thông thường con người bị tác động bởi hai nguyên nhân, một là bên trong bản thân tác động ra, hai là ảnh hưởng từ bên ngoài vào.

Để đối trị bên trong, khi trong tâm thức khởi lên ý niệm dâm dục, tức thì phải phát giác ngay. Với chúng ta là những người con của Phật, Phật đã dạy chúng ta một Pháp môn là niệm danh hiệu Phật, Bồ tát. Do bởi nguyện lực của Phật, Bồ Tát gia trì nên tùy theo tâm dâm dục của mỗi người nhiều ít mà nên thành tâm niệm danh hiệu Phật, Bồ Tát nhiều ít tương ứng. Khi đó tâm dâm dục bên trong sẽ điều phục lại.

Để đối trị bên ngoài, điều cấp bách nhất là phải đoạn hết các thứ không thanh tịnh, phải tuyệt đối bỏ xem phim đen, hay vào các wed đen. Nên ăn chay trường để tâm tịnh không bị động niệm, dục niệm phá rối, đặc biệt không ăn hành tỏi. Hạn chế để bản thân một mình.

Chúng ta thường có một vòng lặp, cứ vài ngày là dục tính lại nổi dậy rất mạnh, giống như tới cử thuốc, mà nếu không có thuốc sẽ bị vật vã. Lúc tới cơn nghiệm thủ dâm, thì dâm tính lúc này là mạnh nhất, trong đầu lúc nào cũng sẽ gợi lại những hình ảnh dâm mà ta đã từng xem, lục phủ ngũ tạng nóng rang như bị thiêu đốt rất khó chịu. Bấy giờ ta nhất thiết cố gắng niệm Phật thật nhiều, nghĩ đến những nổi khổ mà ta đã chịu. Và nhớ rằng đừng bao giờ có ý nghĩ là sẽ thủ dâm lần này rồi thôi, bởi nếu ta làm vậy thì vòng lặp này sẽ thu hẹp lại, sẽ trói buộc ta càng ngày càng chặt.

Khi cơn nghiệm đã qua đi mà ta không bị mất Tinh khí, thì Tinh khí này sẽ đi về đâu ???. Nó sẽ nhập vào lục phủ ngũ tạng của ta như sách THỌ KHANG BẢO GIÁM có viết, một điều đặc biệt mà ta có thể cảm nhận là nó sẽ biểu hiện rõ ràng nhất lên ngũ căn. Mắt sẽ thấy mọi việc ràng hơn, tinh hơn. Tai sẽ nghe rõ hơn, thính hơn. Mũi sẽ nhạy mùi, miệng cảm nhận các vị giác tốt hơn, rồi đương nhiên là cảm giác về mọi điều sẽ tốt đẹp. Và Thần thái của bạn sẽ tốt lên, vì Tinh, Thần, Khí bổ trợ lẩn nhau.

Trong khi điều phục lại bản thân, song song với đó việc ta nên làm tiếp theo là điều phục lại tất cả các Phước Đức mà chúng ta đã đánh mất. Có rất nhiều Pháp khác nhau như: Phóng sanh giúp hồi phục sức khỏe tăng tuổi thọ, Bố thí giúp giảm tính hà tiện, và nên thường lạy Phật, Bồ Tát để tiêu trừ long ngạo mạn, hối cải tội trạng. Tu tập Phập Pháp như trì tụng các Kinh Chú của Phật, Bồ tát như CHÚ ĐAI BỊ, CHÚ DƯỢC SƯ, CHÚ LĂNG NGHIÊM … có thể mở mang trí huệ, nuôi dưỡng Phước Đức.

Và hãy cố gắng thật nhiều, cố gắng thật nhiều bạn nhé.(cần nhất là phải có ý chí kiêng định thì việc ắt sẽ thành).

Cuối cùng tôi nguyện sao cho tất cả chúng sanh đã phạm tội nghiệp như tôi, biết quay đầu giác ngộ bản thân. Nương theo Phật Pháp để xa rời được các việc ác mà thành tựu Công Đức viên mãng.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT
NAM MÔ ĐẠI BI QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT
NAM MÔ ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT
NAM MÔ CẦU SÁM HỐI BỒ TÁT MA HA TÁT.

🈶[#TKBGcfs109](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs109?source=feed_text) [21/05/2017 12:30:45]

Giờ thấy Hà Nội nhiều quán bia quán nhậu quá. Tối nào cũng ầm ầm tiếng một hai ba uống, ồn ào, náo nhiệt ra công viên thì thấy các cô gái trẻ hình như chờ tiếp khách. Đêm hôm tiếng xe cộ đi lại ầm ầm, thỉnh thoảng đêm khuya lại nghe tiếng khóc ai oán. Nhớ lại trước kia mình cũng đã lầm lỡ như vậy, từ thủ dâm, xem phim đen liên tục, dần dần ham muốn tình dục lên cao đi theo bạn xấu ăn uống nhậu nhẹt lao vào chốn lầu xanh. Tiền bạc hao tổn, công việc lao đao, tâm thường lo sợ các bạn ạ. Đúng là vui trong chốc lát, khổ không biết bao nhiêu. Chót đã trộm cắp và làm bao việc xấu để vui thú lầu xanh mà giờ tâm lúc nào cũng bất an lo sợ vì pháp luật tìm đến, rồi còn những cảnh giới sau khi chết, âm luật vô tình... Sau mỗi trận rượu bia là thân tâm mệt mỏi, còn sức đâu mà suy nghĩ minh mẫn và làm việc hiệu quả. Cầu mong cho các bạn trẻ sớm biết được tác hại của thủ dâm, tránh xa rượu bia nhậu nhẹt. Mong cho các bạn gái đã lỡ làm nghề bán thân tìm được con đường sáng có việc làm đem lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Nguyện mong các bậc phụ huynh ý thức, kín đáo trong chuyện tình dục để con trẻ không bị nhiễm dâm dục. Nguyện mong cho các bạn trẻ biết bảo vệ bản thân không phóng túng dục vọng để rồi phá thai, hủy hoại mạng sống của sinh linh nhỏ bé.

🈶[#TKBGcfs108](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs108?source=feed_text&story_id=440748242949776) [21/05/2017 6:13:22]

Chào tất cả các anh chị và các bạn.Từ khi dậy thì em "tự sướng" nhiều, có khi một ngày 3 lần. Càng lớn lên, em thấy mình càng đờ đẫn và xanh xao.

Trước kia em là cậu bé nhanh nhẹn, học giỏi. Lên lớp 8, một người anh họ đã chỉ cho cách thủ dâm. Em bắt đầu làm từ đó, lúc đầu cũng đạt cực khoái nhưng không xuất tinh. Dậy thì em làm nhiều hơn, có khi ngày 3 lần và xuất tinh rất nhiều. Nhiều lúc em cố kiềm chế nhưng không thể vượt qua. Càng lớn lên, em càng đờ đẫn và xanh xao. Năm 12 do áp thi cử em bị suy nhược cơ thể và hen suyễn. Giờ đây em 22 tuổi, là sinh viên năm 4. Thỉnh thoảng em đọc những tin tức nhạy cảm, vì không vượt qua ham muốn nên đã thủ dâm. Em bị xuất tinh sớm, tinh trùng lỏng như nước gạo.

Bệnh hen suyễn của em cũng ngày một xấu đi, lên cơn nhiều hơn. Em ít nói, hiền lành nhưng hay cáu gắt, không vui vẻ tinh nhanh như trước.Đầu óc lúc nào cũng choáng, xám xịt, trí nhớ giảm đi rất nhiều, thể trạng gầy yếu, rất dễ bị cảm lạnh, như người mất hồn. Đôi lúc không còn động lực để sống.

E lên mang và may mắn găp đựơc thọ khang bảo giám.rùi xem video của bác sỹ "Bành tân"tác hai của thủ dâm..e mới tĩnh ngộ.Khi viết thư này, em đã ngừng thủ dâm được gần một tháng và đang cố gắng khuất phục bản thân nhưng bệnh hen suyễn vẫn còn.Hãy dừng lai khi chưa quá muộn.!.a di da phat.

🈶[#TKBGcfs107](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs107?source=feed_text&story_id=1884836908454769) [20/05/2017 20:31:26]

Tôi cảm thấy thất vọng về bản thân vì những sai lầm và thói hư tật xấu mà mình đang mắc phải. Sinh ra trong một gia đình nghèo, từ khi còn nhỏ tôi đã phải chịu những nỗi đau, nhiều vết thương lòng... (Toản)

Từ khi còn nhỏ, tôi gầy yếu vì chịu nhiều căn bệnh trong người: ho hen, co giật… Bao nhiêu thứ thuốc phải cho vào người, đã bao nhiêu mũi kim tiêm được cắm vào da thịt, tôi sợ thuốc, sợ tiêm và ám ảnh mỗi khi nhìn thấy.

Cuộc sống gia đình tôi nghèo mà không bình yên. Những trận cãi vã, nhiều lần cha đánh mẹ, cái dao kề cổ người mẹ gầy yếu và cả giọt máu sau các trận đòn, tất cả là ký ức buồn đối với tôi. Một tuổi thơ không bình yên dù tôi còn rất nhỏ nhưng có lẽ sẽ chẳng bao giờ xóa trong ký ức.

Sau này tôi mới nhận ra nhiều điều nên không giận không trách ai cả. Bố rất thương tôi nhưng vì cái nghèo làm túng quẫn mà bố mới ra nông nỗi vậy. Cứ thế sống và lớn lên trong cái thiếu thốn cả về vật chất lẫn tinh thần, tôi như người trong bao ngột ngạt, thấy mình nhỏ bé và thua kém.

Đổi lại tôi có trí thông minh. Anh em tôi học giỏi nhất ở làng quê nghèo ấy. Bố mẹ, thầy cô luôn phải tự hào vì những gì anh em tôi làm được. Đó cũng là điểm tựa để tôi tự hào với mọi người.

Lớp 5 rồi lên cấp 2, lớp 6, lớp 7… tôi vẫn là học sinh ưu tú trong mắt cha mẹ, thầy cô và bạn bè. Thế rồi tháng 11 năm ấy bố đã ra đi mãi mãi. Với tôi lúc đó như một giấc mộng thoáng qua. Tôi không hiểu điều gì đã đến, đang đến và sẽ đến. Người cha yêu thương nhất bao năm phải chống chọi với căn bệnh hiểm nghèo mà vẫn đi làm để nuôi anh em tôi ăn học, giờ Người đã đi xa.

Giờ anh em tôi sống với mẹ già và ông anh cả bợm rượu. Cuộc sống lại bước sang một trang mới. Tôi vẫn học nhưng những dày vò về cuộc sống gia đình ngày một nặng thêm. Nhà nghèo, sống phụ thuộc vào anh trai bợm rượu, tất cả đã dồn nén trong tôi. Những trận mắng chửi sau các cuộc nhậu, cãi vã, lời nói xúc phạm, kể công và thái độ khinh thường...

Có những lúc mọi thứ đã vượt qua tầm kiểm soát, tôi vùng lên như một con sói và rồi người tôi run lên bần bật. Có những đêm tôi lang thang một mình ngoài đồng bên ngôi mộ bố mà khóc. Mọi thứ dường như tích tụ từ đây. Rồi tôi đến tuổi lớn và như để đi tìm niềm vui cho riêng mình xa rời những căng thẳng, tôi đã sai lầm khi tìm đến tình dục một mình: thủ dâm.

Một cậu học trò giỏi, người con ngoan, một con người với lý tưởng và hoài bão lớn lao đã mắc cạn bởi thói quen tầm thường. Tôi như lạc vào thế giới đó để tìm sự thỏa mãn cho chính mình, mỗi lần như vậy là những dằn vặt, tội lỗi. Tôi đã hứa hẹn với bản thân rất nhiều nhưng tất cả đều vô ích vì rốt cuộc tôi không thắng được chính mình. Cuộc sống càng trở nên bế tắc hơn, mọi thứ càng trở nên mơ hồ hơn, tôi e thẹn, xấu hổ và tạo ra một vỏ bọc khác với chính mình.

Hằng ngày sống trong lo âu, căng thẳng nên những giấc ngủ an lành dường như trở thành xa xỉ với tôi. Đầu óc tôi như muốn nổ tung trong sự ức chế của cuộc sống không lối thoát. Những đêm thức trắng phải chống chọi với bóng đêm, tôi trở nên nóng tính, cục cằn, có khi còn không kiểm soát được chính mình. Để rồi tìm đến những viên thuốc an thần, nó giúp tôi ngủ ngon hơn, sâu hơn nhưng tôi đã sống như không thể thiếu nó.

Hết lớp 9 thi vào cấp 3 thầy cô bất ngờ khi tôi không phải là người cao điểm nhất trường mà đó là bạn tôi, dù cho nó không phải là người giỏi nhất. Vậy là thành tích đã có dấu hiệu đi xuống.

Tôi lên cấp 3, áp lực học càng nhiều lên, khó khăn về tài chính càng nhiều gấp bội. Cuộc sống gia đình ngày càng khốn đốn, tôi lại sống trong những cơn mộng mị và mơ hồ. Tôi vẫn tìm đến thủ dâm như là điều tất yếu, đầu óc mơ ảo khiến nó có khi mất phương hướng để đi cân bằng, mọi thứ diễn ra trong ức chế và học cũng vậy. Dù đã rất ý thức nhưng tôi vẫn chưa thể thoát được nó.

Những gì đến tất phải đến, kết quả học tập xuống trầm trọng. Toán là môn học tôi yêu thích và giỏi nhất giờ chỉ còn điểm 5, 6 có khi là 3. Cô giáo thất vọng và không hiểu, bạn bè không tin, còn tôi thì thất vọng và xấu hổ. Tôi gửi thư cho cô xin rút khỏi đội tuyển học sinh giỏi. Bạn bè cứ tiến còn tôi cứ lùi dần đều. Những đứa bạn dưới bóng mình giờ đã là cao thủ của lớp. Còn tôi trở nên sáo rỗng hơn, học cho lấy xong, học trong mơ màng.

Khi đại học cũng cảm tính, chọn trường cũng cảm tính vì tôi đang sống không thực tế mà mộng tưởng, không biết cái gì mình thích và cái gì mình cần thực sự. Tôi sống trong sự chủ quan và kiêu ngạo, để rồi phải trả cái giá thật đắt, trượt đại học với số điểm thi 20. Chờ đợi và quyết định nộp nguyện vọng 2 vào hệ cao đẳng của một trường danh tiếng mà đến bây giờ tôi chưa biết là đúng hay sai sau những gì tôi học và đạt được sau 3 năm học cao đẳng. Thật đớn đau cho những gì tôi làm được.

Nhưng trách ai đây? Là ai đây - là Tôi. Cuộc sống giờ trở nên vất vả hơn nhiều. Mẹ đáng kính của tôi giờ đã trở thành người tàn tật với căn bệnh quái ác. Tôi sống trong cuộc sống lo lắng cơm áo gạo tiền thiếu thốn. Tôi thương mẹ và tôi cũng thương chính mình, phải làm gì đây để cứu chính mình?

Căn bệnh mất ngủ hành hạ đỉnh điểm vào năm 2, khi những viên thuốc an thần tôi uống giờ là tác nhân gây bệnh càng trầm trọng. Tiền lo cho mẹ chưa có, tiền học, tiền nuôi sống bản thân chưa xong thì giờ là tiền chữa cho thứ bệnh hoạn cho chính mình nữa. Tôi tưởng mình đã thành người điên loạn trong thời gian đó. Tôi lâm vào cảnh đường cùng.

Tại sao vậy? Cơ thể yếu ớt, tinh thần mệt mỏi vậy thì làm được gì, lý tưởng thì làm được gì. Tôi luôn khao khát và ước mơ nhưng tôi chưa bao giờ làm được. Những lần mua thuốc mất tiền trăm, tiền triệu mà tôi cảm thấy tội lỗi với chính mình và gia đình. Tương lai sẽ ra sao khi tôi cứ mãi thế này, tôi cần 1 điểm tựa, tôi cần phải vượt qua. Nhưng làm như thế nào đây? Hãy giúp tôi - (Văn Toản).

🈶[#TKBGcfs106](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs106?source=feed_text)\* [20/05/2017 20:10:40]

Đến năm 28 tuổi, ở cuộc tình thứ ba, một người con gái đem cho tôi biết thế nào là sự cuồng nhiệt, khát khao yêu và yêu hết mình. Thế nhưng chỉ vì thủ dâm kéo dài, tôi lại để vuột mất cái gọi là hạnh phúc.

Có lẽ tôi là một người mê muội, hay nói chính xác rất vô tâm và thiếu kiến thức giới tính trầm trọng. Thuở 18 đến 25, lứa tuổi đẹp nhất của đời người, tôi đã yêu và được yêu, nhưng sâu xa hơn, tình yêu của thế hệ 7X như tôi còn trong sáng hơn thế hệ 8X, 9X bây giờ nhiều. Ngày đó, chỉ vì nhận định sai lầm về một thói quen khó bỏ, đó là thủ dâm, tôi không dứt bỏ được vì nghĩ điều này bình thường với toàn bộ thằng đàn ông trên trái đất này, nó cũng chẳng phải riêng mình.

Thuở 25, chỉ vì tự ái, tôi đánh mất cô ấy và một tình yêu trong sáng, đẹp đẽ kéo dài 5 năm, bởi cái tôi quá lớn, chưa hoạch định tương lai rõ ràng. Sau đó tôi cũng có một người rất yêu mình, cuối cùng có thể tính ham vui và chẳng suy luận cho đường đời mình đi nên chúng tôi chia tay nhau như chưa hề có gì xảy ra. Đến năm 28, một người con gái đem cho tôi biết thế nào là sự cuồng nhiệt, khát khao yêu và yêu hết mình, thế nhưng cũng chỉ vì thủ dâm kéo dài, không nhìn ra nên tôi lại để vuột mất cái gọi là hạnh phúc.

Giờ đây, khi tuổi đã 41 tôi quá hiểu hai từ thủ dâm chẳng ảnh hưởng gì, cũng là lúc biết dường như đã đánh mất mình do cái tật cứ tưởng vô hại ấy. Tôi đang yêu và có lẽ sẽ cho một điểm dừng đời mình, giờ khả năng sinh lý yếu hay mạnh đối với tôi không còn quan trọng nữa, cần nhất là sự quan tâm, chia sẻ, nâng đỡ nhau và cùng đi suốt con đường đời còn lại.

Liệu còn lối nào cho tôi nữa không? Tôi đã viết dòng cảm nghĩ này với tâm trạng thực sự chẳng biết mình đang nghĩ gì nhưng đó là một sự lầm lẫn chết người trong cái gọi là nhận thức giới tính. Nhiều người biết chuyện hỏi tại sao tôi không hiểu ra vấn đề, nhưng với tôi vẫn cho rằng điều đó là chuyện bình thường và bản năng của con người. Điều trị và để giữ lấy hạnh phúc cuối đời mình xem ra rất mong manh, tôi chẳng biết sao nữa.

Rất mong sự góp ý chân tình của mọi người. Tôi không muốn mình chạy ra ngoài cái vòng xoay đời người ấy. Tôi đã được bác sĩ khuyên nhủ và đưa ra rất nhiều giải pháp, rằng cứ mạnh bạo đến với hôn nhân vì tình yêu, song tôi rất do dự chuyện này, chẳng biết nên làm sao vì cảm thấy quá chán nản và mệt mỏi.

🈶[#TKBGcfs105](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs105?source=feed_text) [19/05/2017 22:32:05]

Xin chào các ban... Sau đây tôi xin kể về lịch sử thủ dâm của bản thân mình.tôi năm nay 24 tuổi và đã nhiễm bệnh thủ dâm này đã 10 năm. 10 năm trước khi tôi còn học cấp 2, thân hình tôi rất mập mạp cao lớn điển trai. Vào một ngày có một người bạn đã cho tôi xem một thứ đó là phim s-e-x. Tôi đã bị nhiễm một thói quen vô cùng xấu đó là thủ dâm, thói quen này đã theo tôi suốt 10 năm và kèm theo đó là vô vàng ác báo, đủ thứ bệnh tật.như các bạn khác đã nói. Một số biểu hiện như tóc rụng sắc mặt vàng tối.tiểu rất nhiu lần, nóng trong, tai ù, mắt mờ, trí nhớ giảm sút cực độ.thể lực yếu như bún. tối ngủ năm mộng 3, 4 lần. Không thể làm việc cũng k thể hoc tập cung k muốn giao tiếp voi ai, suốt ngay o trong nha, đong chặt cửa, nói chung la giống một ông già vây, tính tình thì rất bực tức, k co sức chiu đựng, sợ giao tiếp, đầu óc trống rỗng mơ hồ, tay run, hay sợ....con rat nhiu k the noi het, lam ton thuong den gia dinh cung nhu tuong lai su nghiep roi xuong cực độ...cac ban nên dừng lại ngay...minh đa bo dc 3 thang roi. nhờ video sức khoe va đời sống cua bac sĩ Bành Tân, xem đi rất hay và tỉ mỉ, đà la câu trả lời ma minh tim kiem suot 10 năm...

🈶[#TKBGcfs103](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs103) [15/05/2017 08:45:35]

CÁCH MÌNH VƯỢT QUA ĐIỂU ĐÓ!

Mình xin ra và lớn lên trong gia đình Phật giáo. Mẹ mình là một Phật tử rất tinh tấn. Nhưng mình nhận biết trong cơ thể mình, không biết vì nghiệp lực kiếp trước như thế nào, hay chính do bản thân mình nhiễm ô trượt của kiếp này. Ngay từ nhỏ trong ký ức của mình. Mình đã làm những chuyện bất thường, máu tà dâm trong người mình đã sôi sục từ rất bé. Như hôm môi búp bê, BTV trên đài qua TV, lấy đồ của mẹ mình mặc thử, thoa son môi,... mỏi lần làm như vậy dương vật mình là bị kích thích, trong tâm trí của một đứa trẻ con người mình hồi bé. Lớn lên do bạn bè rủ rê xã hội một phần, mình tiếp xúc với phim ảnh, nhưng chưa biết thủ dâm là gì. Mà đã có môt số hành vi trái với luân lý, xem trộn người khác giới tắm, dùng nước nóng kích thích bộ phận sinh dục... Rồi cũng đến một ngày định mệnh, mình cũng đã quên nó là khi nào. Trong lúc tắm mình đã vô tình nghịch bộ phận sinh dục và phóng tinh. Từ đó mình biết đến thủ dâm, và từ đó mình dần dần chìm đắm vào nó.

Tìm những hình ảnh phụ nữ qua các tạp chí, chương trình ti vi, hay phim S\*\* trên máy tính, điện thoại để thoải mãn nhu cầu đó.

Từ đó những chuyện không may mắn đến với mình rất nhiều, học hành giảm xúc, trí nhớ tụt giảm.

Thực sự mình biết nó là tà dâm, gieo nhân địa ngục. Mình đã từ bỏ rất nhiều lần như nó cứ phạm lại, rồi cứ như vậy. Tướng mạo mình thay đổi, chân cao chân thấp, ấn đường mình lõm vào, mình cũng biết ít nhiều là đường công danh học vấn mình đã thay đổi. Chỉ tay nhiều đường chi chít thì thể hiện tinh khí thần yếu.

Điều đó cứ diễn ra, cho đến một ngày cách lúc mình viết bài này khoảng ba tuần. Mình xem về những tổn hại cơ thể theo đông y của bác sĩ Bành Tân nói do tổn hại nguyên khí. [https://youtu.be/e2od2kkHu5s](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fe2od2kkHu5s&h=ATP3hlNWktp9dEnme3AAkGAE7GLhEBMoyUDTBbggdsJHCg8NgcgjjnNsQvFeF3vm_i5i9JGd8KMeoTCCNCKVYU82ObtjElZbZDJC-mP6f68LD0vX9n_ntYTk9YtHSjG4Ztbv1mSSJoMIU6KAjCwVT3USnh5v7ZlxVJiBbgyJaoUgR3xa9df0T4jjV-eB7uSKCFowc7gTJeForhQChXNwVXt0I5dtofN2ka7qMssPYEDanaaEgEYtRzI)

Đây không phải lần đầu tiên mình tìm hiểu vấn đề này, nhưng clip đó đánh đúng tâm ký của mình. Mình quyết tâm, tìm kiếm và đã từ bỏ được đến nay đã hơn ba tuần, mình mong là mãi mãi. Theo cách sao đây do mình soạn lại:

1. Bạn nên biết rõ tác hại nguyên nhân cụ thể, để mọi lần nó đến là phải diệt nó ngay từ trong tâm dừng để nó không phát lên, chiếm lấy con người bạn. Bạn có thể tham khảo link sao đây của một bác sĩ Bành Tân (đông y), bạn nên dành thời gian để xem nó, chân thành đấy, mình rất tâm đắc:[https://youtu.be/s2Dtfbk7FKQ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fs2Dtfbk7FKQ&h=ATPnuR54kiTpgTWghtrXSVBDou9s1Z4WrXX1GpE425ZTXBYMuLm4i9mq9upSdKpjGev0kWS27--jWoXuKYQp1TG47tOXVgjjMxCVc1N-DfCDYixxsXvJS900gCv2Xw8CHsadX2_L0ODe_7u-HQgmdwwVR8cX05ohuaSlM8AauNXIbDvd3H9-d0TVQpwgXMJMMe7Mgc9Fa5u-Aki5I0f8WWa4eSfAfTCL7ujiM3PAVkMzEkRdPy0kLtY)

2. Mõi lần niệm khỏi, xin bạn hãy làm hãy niệm “ Nam mô đại từ đại bi cứu khổ, cứu nạn Quản đại linh cảm bạch y Quán thế âm bồ tát” liên tục, liên tục, liên tục, thầm niệm trong tâm, tập trung ý chí ở giữa hai chân mài, vừa niệm danh hiệu bạn vừa cầu “ xin ngài gia hộ cho con dứt trừ THỦ dâm….. ( nếu không nhớ mình nghĩ bạn có thể niệm “ Nam mô đại bi Quán thế âm bồ tát”).

3. Những gì mình thực hành: Lúc NÓ khởi lên. Mình chấp tay, nhắm mắt lại, tập trung ý chí ở giữa 2 chân mài. Niệm “ Nam mô đại từ đại bi cứu khổ, cứu nạn Quản đại linh cảm bạch y Quán thế âm bồ tát, xin ngày gia hộ cho con dứt trừ tà dâm, trong những lúc tâm con buông lơi”. Mình thầm niệm như vậy liên tục liên tục đến khi NÓ chìm xuống.

4. Cách này không phải do mình nghĩ ra. Do mình tìm được trên mạng và thực hành. Ban đầu NÓ đến rất nhiều và liên tục, bạn cứ làm như mình chỉ, 1 tuần NÓ sẽ đến 2 3 lần, bạn cứ niệm và áp chế nó. Dần đần sẽ khỏi. Nhưng tốt nhất sáng khi thức dậy vệ sinh cá nhân xong và trước khi đi ngủ bạn nên “THỰC HÀNH NIỆM NHƯ VẬY”, để nhắc tâm mình không nên như vậy. Về sau thì trong câu niệm mình có chiết giảm đi từ “TÀ DÂM”, để mình quên hẳn nó đi.

5. NÓ: là ý niệm tà dâm bạn khởi lên.

Mình mong các bạn chia sẽ để nhiều người biết đến. Mong là cách của mình có thể giúp những người, những bạn như mình có thể thoát ra khỏi NÓ.

Mình xin sám hối những tội lỗi mình đã gây ra, mình vẫn còn nhiều lỗi lầm, mình sẽ cố gắng sửa, mong các bạn hãy phát tâm như vậy.

🈶[#TKBGcfs102](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs102) [14/05/2017 10:44:34]

Nội dung: Giới thiệu phần mềm K9 web protection để chặn web sex., đầu tiên hãy TẠO MỚI 1 GMAIL RÁC bất kì (lý do thì xem LƯU Ý 3)
------
Thời đại này nở rộ những web sex, hay những trang web chat cộng đồng như ola v.v... ( đặt biệt OLA là nơi rất dễ chat sex, vì không ai biết mình là ai cả, nên muốn nói cỡ nào cũng được mà không sợ phát hiện ==> ĐIỀU NÀY RẤT NGUY HIỂM, vì nó làm tăng những hạt giống xấu trong tâm, làm cho nó nảy nở rất nhanh và KHÔNG CÓ CÁCH GÌ NGĂN CHẶN. VẬY NÊN ĐỪNG BAO GIỜ VÀO TRANG OLA NÀY, nó sẽ làm cho mình hư lúc nào mà không hay đó!!! Do đó, mình đã quyết tâm bỏ vào trang web OLA này để bảo vệ bản thân. Dù là vậy nhưng mạng xã hội OLA vẫn có những người tốt, rất lịch sự, tuy nhiên người xấu với những tư tưởng dâm dục, nói chuyện tục tĩu, con gái thi nhau khoe hàng không biết xấu hổ làm tăng trưởng dục vọng cho những bạn trẻ mới dậy thì đang quá trình phát triển. Chính vì người xấu nhiều như vậy nên tốt nhất là không nên đăng ký tài khoản OLA làm gì, CÁC BẠN SẼ BỊ ĐẦU ĐỘC).

Để trợ giúp cho các bạn từ bỏ những cái thói quen, tập khí xấu thì sử dụng những phần mềm chặn web như K9 web protection này.

--> hướng dẫn cài đặt và sử dụng:

[http://www.webtretho.com/forum/f76/chi-dan-cach-su-dung-cai-dat-phan-mem-k9-parent-control-ngan-can-con-cai-vanguoi-la-su-dung-may-tinh-truy-cap-web-doc-hai-662732/](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.webtretho.com%2Fforum%2Ff76%2Fchi-dan-cach-su-dung-cai-dat-phan-mem-k9-parent-control-ngan-can-con-cai-vanguoi-la-su-dung-may-tinh-truy-cap-web-doc-hai-662732%2F&h=ATNSnlMkjdkqwaz8TaqhGsFNz6rNPqCllOvpd27jvMmhT4UiIypawU50jFTW1lnfoK0S1GuUKuCCaNlgdYvTfWJMWFZ2dm1IxRdboI00ogD_eaYQG-25KZEaGgXg2kdeE1dDvVeTYVvDSu9_hoRkwrvo9lxasInLHjvqRIIeW0aSdl9NLzxLVlO_uRGSAZ99sUJF6qS-zAJ71BHcSbCVyTvQ9AMfuDf-xwOWIsYhZbdBLi21TDVCA9s)

LƯU Ý 1: khi cài đặt xong rồi thì cần cấu hình những danh mục cần chặn, vì đầu tiên nó sẽ chặn luôn face, youtube, những trang bình thường, nên cần cấu hình lại để phần mềm chỉ chặn những danh mục sex thôi. Nên vào thử những trang cần thiết cho học tập làm việc để nó có chặn hay không, nếu chặn thì gỡ chặn.

LƯU Ý 2 (ĐỔI MẬT KHẨU ĐỂ BẠN KHÔNG THỂ NHỚ): Sau khi đã cấu hình những danh mục nào cần thiết để chặn, những danh mục nào cần thiết để truy cập bình thường thì cần quan tâm tới VẤN ĐỀ MẬT KHẨU. Giả sử truy cập trang nào đó không được, mình có thể gõ mật khẩu vào để truy cập bất kể đó là web gì, NHƯ THẾ NÀY CŨNG NHƯ KHÔNG RỒI! Vì vậy cần phải đổi mật khẩu mà mình không nhớ được. Bằng cách nào? ===>>>> đầu tiên gõ mật khẩu hiện tại, sau đó mở notepad lên nhắm mắt gõ bất kì mật khẩu gì cũng được (mục đích là mình không nhớ) . Tiếp theo, bôi đen mật khẩu đó dán vào mật khẩu mới và cuối cùng OK để hoàn tất việc đổi mật khẩu.

LƯU Ý 3: Sau khi đã làm theo lưu ý 2, thì bạn sẽ không nhớ MẬT KHẨU vào web xấu nữa khi xuất hiện hộp thoại ngăn chặn của phần mềm K9. Tuy vậy, nhưng K9 có chức năng QUÊN MẬT KHẨU, khi bạn bấm vào chức năng này thì mật khẩu mới sẽ được gửi tới gmail mà bạn đăng ký, VÀ nếu như hạt giống dâm dục trong bạn lúc này nảy nở quá mạnh thì bạn sẽ bất chấp những NHÂN-QUẢ, ĐỊA NGỤC, Những lời dạy dỗ của Phật, Tổ... và dấn thân vào bằng cách copy mật khẩu mới và dán vào để tiếp tục truy cập những web xấu, Và sẽ lại ray rứt lương tâm, một vòng lặp vô tận lại xuất hiện, điều đó rất kinh khủng, mệt mỏi. ====>>>> GIẢI QUYẾT: Hãy xem LƯU Ý 2 để tiếp tục đổi mật khẩu GMAIL RÁC. VÀ KHI ĐÓ, cho dù bạn dùng chức năng QUÊN MẬT KHẨU của K9 thì bạn KHÔNG THỂ VÀO MAIL RÁC để lấy mật khẩu nữa.

\*\*\* Cách này chỉ hạn chế "THÓI QUEN XẤU", và là bàn đạp để các bạn tiến lên phía trước thực hiện những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

\*\*\* xin lỗi mình viết hơi dài dòng quá, làm mất thời gian các bạn, nhưng mình tin những ai có quyết tâm thì sẽ tìm cách để ngăn chặn dù có hơi rắc rối như thế nào. Cách này chỉ làm giảm đi những duyên để đưa đến những hành vi: xem sex, chat sex, tà dâm, nó sẽ hỗ trợ cho quyết tâm của các bạn rất nhiều. Tuy nhiên, cái chính là mình nên quyết tâm tránh xa những cái duyên xấu ra là sẽ thành công(PHÒNG BỆNH HƠN CHỮA BỆNH). và mình cũng đang thực hành những điều trên (hi vọng sẽ được, mình thấy rất hiệu quả). Chúc các bạn hãy đi trên còn đường đúng đắn, đừng sa ngã như mình.

🈶[#TKBGcfs101](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs101?source=feed_text) [14/05/2017 06:08:23]

CUỘC ĐỜI BI THƯƠNG CỦA CÔ GÁI QUÊ LÊN THÀNH PHỐ

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật..Nam Mô A Di Đà Phật..con xin sám hối trước Đức phật A Di Đà cùng Mười phương chư phật chư Bồ Tát và chư thiên hộ pháp..con xin sám hối trước tất cả liên hữu đồng tu cùng khắp pháp giới chúng sanh..con muốn được kể về cuộc đời con có được không ạ

Con sinh năm 1982.. Năm 2000 con còn là một cô gái ngoan ngoãn mọi người ai cũng yêu quý..lần đầu tiên con bước chân lên thành phố tìm việc làm..con đã gặp và ở cùng một người bạn gái làm cùng công ty giầy..những mong cuộc sống cứ êm đềm đẹp đẽ như vậy..không ngờ một ngày đen tối đã đến.. Người bạn gái đó đã rủ con đi chơi..và đó là ngày định mệnh cho cuộc đời đầy nhơ nhuốc của con.. Người bạn gái đó đã rắp tâm bán con vào quán..con bị nhốt trong phòng kín bắt con phải tiếp khách..con không chịu họ đã đánh đập con.. Họ đã cho hai người đàn ông vào cưỡng bức con..đau đớn nhục nhã..rồi một ngày lợi dụng sơ hở con đã trốn được ra ngoài.. Vừa chạy được một đoạn thì con bị chủ quán đuổi theo bắt lại con đã cầu cứu những người đi đường nhưng không ai dám can thiệp..đau đớn tuyết vọng..ngày hôm sau con thấy có một trận chiến quyết liệt.. Người đàn ông đã xả thân cứu con..

Lúc đó con cảm kích vô cùng ân huệ này sao con trả được hết đây..con đã đi theo người đàn ông đó những tưởng anh ta là một anh hùng ai dè anh ta lại bán con vào một quán lớn hơn..khác với quán trước là chủ quán này đã vô cùng nâng niu chiều chuộng con..con đau đớn gục ngã mất hết vào niềm tin tình bạn và tình yêu.. Người bạn thân nhất của con thì đã phản bội con đẩy con vào con đường dơ bẩn..người đàn ông xả thân tưởng vì con nhưng không phải vì con..con hận người hận hết tất cả..đẻ trả thù đàn ông con đã chính thức dấn thân vào cuộc chơi..ôi con thật vô minh và ngu si quá..con đã chiều theo lòng bà chủ.. Con ăn mặc thật đẹp trang điểm thật lộng lẫy chả mấy chốc con thành kỹ nữ nổi tiếng trong giới làng chơi bấy giờ..khách không chọn con mà con tự chọn khách..giá của con thường đắt gấp đôi những nhân viên khác.. Nhưng rồi quả báo cũng đến với con..

Con có bầu bà chủ đã đưa con đi phá thai.. Và bà ấy đã sắp đặt trước tiêm cho con một liều thuốc vô sinh.. Con lại lao vào các cuộc chơi vô bờ bến..nhưng con không biết rằng con là cái gai trong mắt các nhân viên khác..vì bà chủ đã bắt các nhân viên khác phải phục vụ con..lên họ mang lòng thù hận..họ đã lén theo dõi và hỏi địa chỉ về nhà con họ đã nói ầm ĩ lên con là cave là gái làm tiền..một mặt ở trên này..nhân bà chủ đi vắng như thường lệ con được bà chủ xây riêng cho một phòng..đang ngủ thì họ quây vào đánh con tới tấp khuôn mặt con bị họ cào cấu cho biến dạng..mặt mũi như vậy con thất thểu về quê..nương nhờ vào tình thương của cha mẹ và mọi người.. Nhưng không ai cũng khinh bỉ con.. Tuyệt vọng..rồi người yêu cũ của con đã tìm về anh ấy vẫn chấp nhận lấy con..tưởng xe hoa ngợp trời hạnh phúc.. Nhưng không ngay nhà chồng con lại là vị khách giả giá cao hồi nào..

Lại một lần nữa dậy lên làn sóng thằng toàn có con vợ là cave đi đâu con cũng bị những ánh mắt nhìn khinh miệt..không lối thoát con lại bỏ đi.. Con và chồng chia tay nhau..xin việc ở đâu thì cũng là những lời phỉ báng,.sau cùng không còn đường nào đi con lại quay đầu vào con đường đó.. Và một vị khách gặp con họ vẫn chấp nhận lấy con..vì con vô sinh lên cũng tròn Ba năm thì chồng con cũng bỏ con..nhục nhã không còn lối thoát..con đã tìm đến cái chết nhưng không thành công..năm 2009 con đã gặp được phật pháp..do cơ duyên ngài Địa tạng vương Bồ Tát đã gia hộ cho con..học phật pháp rồi con thấy mình tội lỗi vô cùng..con thành tâm sám hối..trước chưa biết đến phật pháp thì sát sinh trộm cắp tà dâm nói dối nói lời thêu dệt vọng ngữ dùng những chất gây nghiệp..tội gì con cũng có..nay con biết con bị quả báo..mọi người khinh ghét phỉ báng..thật là khủng khiếp..quả báo của tà dâm.

Nay con mong mọi người nhất là những người đàn ông đừng vì ham muốn của mình mà đẩy bao người con gái vào con đường khổ nhục đó.. Con biết có những người con gái vì ham chơi đua đòi muốn có tiền để ăn chơi thì đi vào con đường đó..bên cạnh đó thì vẫn còn một số bị ép bán làm chuyện đó.. Họ cũng chỉ là nạn nhân mà thôi..mong mọi người tránh xa dâm dục..và xin hãy cho những người biết quay đầu lại một cơ hội để họ làm lại.. Con xin thành tâm sám hối những nghiệp con đã làm..

🈶[#TKBGcfs100](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs100) [07/05/2017 21:14:30] (mốc100) 📌

Tôi có vài lời muốn nhắn nhủ với mọi người, nhất là mấy em trẻ hiện nay, gọi tôi là Nguyên nhé, theo sự quan sát, kinh nghiệm của tôi thôi, xin lỗi trước nếu có đụng chạm ai. Tôi thấy rằng những kẻ nghiện thủ dâm xem phim s-e-x thì đầu óc của họ rất kém, nếu không muốn nói là ngu si, khả năng phân tích, tập trung của họ rất tệ, đường công danh sự nghiệp và cả vận mạng của họ thì càng ảm đạm.

Tôi năm nay 28 tuổi, đang sống ở quận Phú Nhuận, HCM, nói ra sợ ko ai tin, chứ từ nhỏ đến lớn tôi chưa lần nào thủ dâm, còn chuyện mộng tinh, tự nó ra thì chỉ một vài lần, chứ tôi chẳng khi nào chủ động kích thích, mặc dù sức khỏe tôi rất tốt, sinh lý bình thường, tôi cao 1m76, nặng 74 ký, mãi 2 năm trước khi lấy vợ tôi mới thực sự xuất tinh lần đầu theo đúng nghĩa tôi cầm cán chủ động, việc quan hệ của vc tôi cũng vừa phải, ko quá lạm dụng. Tôi đã từ nghe qua chuyện thủ dâm, xem s-e-x nhưng ko để ý có lẽ do bận học, bận làm nên ko còn thời gian nghĩ đến mấy chuyện đó. Tôi học bên Bách khoa, nhớ lại lúc còn sinh viên, có trọ chung phòng với 3 thằng bạn khác, vì là con trai khá thân nên làm gì cũng rủ rê nhau, thời đó tôi nhớ khoảng năm 2008, 2009 gì ấy, cô ca sĩ, diễn viên tên HTL [...] có lộ một cái clip s-e-x cả đám bạn phòng tôi lại lùng sục lên mạng, xem rồi thủ dâm, thật may mắn lúc đó tôi ko có ở phòng trọ vì về quê( quê tôi ở Long an, tôi thường về 2 ngày t7, chủ nhật). Ở chung phòng 4 năm củng tụi nó tôi biết rõ trung bình 1 tuần tụi nó thủ dâm hết 4 ngày, mặc dù rất thân nhau, nhưng nhiều lần tôi cũng bị đám bạn trêu chọc là có cảm giác với con gái ko, chứ chẳng khi nào tụi tao thấy mày thủ dâm hay xem s-e-x.

Thuở đó mới lớn, lại gặp gái đẹp, kích thích khêu gợi, đám bạn tôi ngày càng đắm chìm dẫn đến học hành sa sút, đứa thi lại đứa nợ môn, mặc dù năm trước cả 4 đứa tôi đều loại khá- giỏi. Khi ra trường mỗi đứa một ngả, nhưng thỉnh thoảng vẫn rủ nhau tụ tập hát hò, đợt Tết vừa rồi, tôi hay tin thằng bạn tôi mất, gọi là thằng cho thân(tên K) chứ nó lớn hơn tôi 1 tuổi, nó bị tai nạn xe trên đoạn từ Sài gòn về lại Bình Định, nhưng lạ ở chỗ là xe khách mấy chục người nhưng chỉ mình nó chết, còn lại tuy có bị thương nặng, thương nhẹ, nhưng không nguy hiểm tính mạng, thân thể nó bị biến dạng vì va đập, người yếu bống vía nhìn có lẽ sẽ ngất lịm đi. Còn lại 2 thằng bạn khi xưa thì cũng ko khá khẩm mấy, mặc dù ra trường gần 7,8 năm nhưng tụi nó ko may mắn làm đúng ngành, lương chỉ lèo tèo 4,5 triệu thua cả công nhân.

Thằng A ( tôi xin giấu tên) có vợ nhưng 4 năm nay lại không có con, vừa rồi nói chuyện với nó, nó đi khám bác sỹ cho kết quả tinh trùng yếu. Thằng H đến giờ vẫn lận đận tình duyên, mặc dù tướng tá, mặt mũi nó hơn tôi hẳn nhưng quen ai chưa đầy 3 tháng lại chia tay. Ba thằng bạn tôi ngoài ham mê thủ dâm còn rất nghiện rượu, bia, không khi nào mà nhậu nhẹt. Thực sự tôi muốn khuyên mọi người nên bỏ bia rượu, tôi là đàn ông, tôi hiểu rõ tâm lý một số bạn ông nghĩ rằng bia rượu để chứng tỏ phong độ, ra vẻ ta đây, nhưng thực sự ko phải vậy, phụ nữ 10 cô hết 10 cô chẳng ai thích chồng mình bia rượu, chẳng cô nào thích ngủ, ôm ấp 1 anh chàng đầy mùi bia cả. Uống bia bọt hai thân chứ được, sơ gan, ung thư gan, chạy xe mà uống rượu bia thì khác gì chở thần chết sau lưng đâu, Việt nam 10 vụ tai nạn hết 9 vụ có dính tới bia rượu. Thuở tôi với vợ đến với nhau là do cô vợ tôi thích tôi ko bia rượu, lo làm ăn nên mới chủ động hẹn hò với tôi.

Nhà tôi có truyền thống Phật giáo, cả ông bà cha mẹ tôi đều là Phật tử và vợ chồng con cái tôi cũng thế, có lẽ nhờ công đức từ bậc phụ mẫu kính trọng thờ Phật, tu Tịnh độ, giữ giới mà gia cảnh nhà tôi luôn khá giả, ấm no. tôi viết ra những dòng này muốn khuyên mọi người rằng vận mệnh của bản thân là do bản thân ta quyết định, quý vị cứ xem s-e-x thủ dâm, đầu óc , tâm trí lúc nào cũng toàn mấy hình ảnh lả lơi, dơ bẩn ấy thì làm sao mà có tương lai tốt được. Khoái lạc là nhất thời thôi, nhưng hậu quả thì là muôn đời đấy, thời giờ facebook tai hại quá, mở lên toàn là những cô gái, chàng trai ăn mặc lả lơi khoe thân rẻ rúng quá. Đừng có bắt chước nhé . nhất là mấy em nhỏ bây giờ học hành ko lo, lo s-e-x với s-e-x sau này dắt tay nhau hội ngộ dưới hầm Địa ngục cả.

Tôi cũng khuyên mọi người, làm được bao nhiêu ít hay nhiều nên chi ra một khoảng nho nhỏ để bố thí, cúng dường tạo công đức cho bản thân, đời nhiều tai nạn, chính nhờ công đức từ những việc lành này, ta mới an ổn mà sống. Đừng xem bói toán làm gì, vận mệnh cho ta tạo ra, cái thời gian tiền của tốn cho mấy việc xem bói, nhậu nhẹt, thủ dâm xem s-e-x để đó đi làm lành, tu học, niệm Phật có lợi hơn nhiều. Mong mọi người sớm nhận ra dâm dục - bia rượu 2 cái này tại hại thôi rồi.

🈶[#TKBGcfs97](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs97?source=feed_text) [27/04/2017 23:55:09]

Lời đầu tiên! Xin chào các đạo hữu, mình là một người Tâm hạnh không được tốt. Hôm nay mình xin được chia sẻ về tác hại của dục vọng. Vào năm mình học lớp tám đến nay là 8 năm rồi mình lặn bao quy đầu ra thì có một luồng nóng phát ra và sau đó phóng tinh ra ngoài, lần thứ hai mình nghịch thì nó tiết ra màu trắng hơi vàng đặc như sữa đặc vậy. từ đó mình bị mộng tinh khoảng 1 tuần mộng tinh 1 lần mình không thể làm chủ được. mình biết tác hại ngay từ hồi đó các khớp tay chân vào mùa đông thường tê mỏi và thiếu chất nhờn, học hành sa sút nhưng mình không có cách nào khống chế được nó, uống thuốc tây không có hiệu quả. Cho đến năm 2012 mình bắt đầu tiếp xúc với Phật pháp đến năm 2013 thì gặp được pháp môn thiền tông vừa tiếp xúc liền có lòng tin thực hành ngay từ lúc đó nhưng công phu còn kém cỏi không điều phục được mộng tinh. tình trạng của mình cũng như những bạn đã viết ở những bài trước. Về thủ dâm mình cũng có một thời gian thủ dâm cho đên khi biết thọ khang bảo giám thì không dám thủ dâm nhưng bệnh mộng tinh vẫn diễn ra, làm một chút thì ra mồ hôi thở hởn hển, chân tay bị tê bàn chân lạnh ... mình có đọc các tác hại và bản thân mình đều có những biểu hiện đó. Mình nghĩ là dùng công phu để đối trị nên chưa dùng thuốc nhưng thấy không hiệu quả mình viết bài này mong có Bác sỹ nào làm bên đông y cắt cho mình để dùng thuốc làm trợ duyên cùng với sự tu học . Xin Cảm ơn nhiều ạ ! Mong rằng những bạn rơi vào hoàn cảnh như mình sẽ sớm hồi phục!

🈶[#TKBGcfs96](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs96) [26/04/2017 12:27:41]

"Mọi người đều biết nghiệp sát sanh rất nặng. Giết người thì phải đền mạng, sát sanh cũng phải đền mạng, thậm chí đời này ăn thịt nửa cân thì đời sau cũng phải trả lại tám lạng, chẳng có cách nào trốn thoát. Mọi người đều biết nghiệp sát sanh rất thê thảm, phải lấy mạng đền mạng, nhưng chẳng biết nghiệp tà dâm thì càng thảm khốc hơn. Tại vì sao lại nói như vậy? Bởi vì dâm trực tiếp tổn hại huệ mạng của chúng ta, tăng thêm nguồn gốc phiền não luân hồi, làm cho chúng ta vĩnh viễn không ra khỏi lục đạo, cũng chính là vĩnh viễn không ra khỏi địa ngục. Vả lại, sau nghiệp dâm thì hơn phân nửa đều phạm nghiệp sát. Như việc phá thai chính là nghiệp sát, hơn nữa lại là giết người.

Có một vị A La Hán dạy đệ tử: “Các con nếu như không chăm chỉ tu hành, tương lai đi vào địa ngục thì rất khủng khiếp”. Giống như tiết thanh minh hôm kia mưa rất to, sau khi mưa thì cây cối được thấm nước. Vị A Lan Hán gọi đệ tử đi gom những cây bị ngã đổ lại, chất thành một đống gỗ lớn đã bị thấm nước mưa. Sau đó gọi đệ tử lại châm lửa đốt. Mấy vị đệ tử nói: “Làm sao có thể đốt được, củi bị thấm nước rồi!”. Vị A La Hán liền dùng thần thông lấy ngọn lửa từ trong địa ngục đặt vào trong đống củi đó. Vừa đặt vào thì đống củi thấm nước đó chỉ trong phút chốc hóa thành tro bụi. Mấy vị đệ tử nhìn thấy liền sững sờ. Lửa địa ngục chẳng phải lửa của nhân gian, thật đáng sợ! Thật ra, chúng ta ai ai cũng đã gặp địa ngục rồi, hơn nữa thời gian ở địa ngục là dài nhất. Tại vì sao nói như vậy? Bởi vì phiền não nặng nên không ra khỏi lục đạo, địa ngục thì khó tránh khỏi. Cho nên, Phật hết lòng khuyên bảo chúng ta nhất định phải ra khỏi lục đạo, nhất định phải cầu sanh Tịnh Độ, nếu không tương lai luân hồi đau khổ, thê thảm vô cùng."

Trích đoạn từ bài giảng " Làm Thế Nào Để Hàng Phục Dâm Dục"- Pháp Sư Định Hoằng

P/S : Mọi người hãy bình lặng lại mà suy xét. Nếu như trong đời này mình đã từng tạo tội tà dâm ( Thủ dâm, quan hệ trước hôn nhân, quan hệ với người ko phải là vợ chồng của mình, kể cả là với vợ chồng của mình nhưng ko đúng thời điểm địa điểm ,...hay là ăn mặc gợi cảm làm khơi gợi niềm dâm dục cho người khác, quan hệ đồng giới....usw....) thì cuộc sống của quí vị chắc chắn gặp nhiều điều ngang trái và khổ đau. Thử bình tâm lại mà suy nghĩ xem có đúng ko? .

Mình đã từng có 1 người bạn là công an, lúc đấy công việc đang trên đà phát triển rất thuận lợi thì đột nhiên a ta bị tai nạn ,hôn mê gần 1 tháng mới tỉnh.sau tỉnh lại thì lúc nhớ lúc ko. mãi 3 năm sau mới hồi phục được gần như là hoàn toàn, nhưng công việc ko thể tiếp tục làm được nữa.Sau đó a ấy lấy vợ thì được hai hay ba ngày gì là chia tay nhau. sau a ấy có nói chuyện với mình bảo là a vốn là 1 người tốt chưa bao giờ làm hại ai cả, tại sao cuộc đời a lại thê thảm như thế này.còn trách ông trời bất công đủ thứ .mà bản thân mình tiếp xúc với a cũng thấy a là người cực kì tốt và hay giúp đỡ mọi người.

Rồi vô tình 1 ngày mình nghe 1 người trong làng a kể là ngày xưa khi còn học cấp 3 a ta làm cho 1 chị có bầu rồi bắt đi phá thai. sau a ấy bỏ trốn vào nam để học tiếp và lập nghiệp. Từ đó mình mới vỡ lẽ ra. Cái gì cũng có cái nguyên nhân của nó, nên đừng vội trách ai mà hãy xét lại bản thân mình trước.

Với mình cũng vậy. tập khí dâm dục cũng rất nặng nề. nhưng cuộc đời mình như có lối thoát từ khi gặp được trang thọ khang bảo giám. quả thật mình rất biết ơn.

Cảm ơn các bạn nhiều lắm.

🈶[#TKBGcfs95](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs95?source=feed_text) [26/04/2017 6:09:18]

Con là nam giới đã 20 tuổi, gần 1 tháng nay con tình cờ biết được page thọ khang bảo giám nên hiểu được xuất tinh cũng chỉ đơn giản là tự làm thỏa mãn bản thân mình như cảm giác thèm điếu thuốc và hút thôi nhưng đổi lại cái nhu cầu như vậy để bán đi tính mạng của mình là cái giá quá lớn nên con đã tu hẳn thu dâm hơn gần 1 tháng, tuy nhiên suy nghĩ vẫn còn hơi 1 chút về tà dâm mặc dù đã giảm đi rất nhiều rồi ạ. Và kết quả trong 2 tuần liên tiếp con bị mộng tinh 2 lần. Con chán lắm, mỗi lần xuất tinh dù là tự thủ dâm hay mộng tinh con đều bị chứng sổ mũi, chảy nước mũi, ảnh hưởng đến thân xác trầm trọng. Có cách nào để cải thiện tốt hơn nữa không ạ các thầy ? và con có 1 câu hỏi thứ 2 rằng con nghe các thầy bảo phải ăn chay thì tâm mới tịnh, thần không nghĩ đến dâm niệm nhưng đối với một người đang bị kiệt quệ thân xác do hành dâm và đang trên đường tu sửa bản thân thì con nghĩ mình phải ăn thật nhiều thức ăn chứa đầy đủ vitamin và tu tâm không nghĩ lung tung chứ đúng ko ạ ? chứ ăn nhiều mà nghĩ đến dâm dục thì vẫn sẽ bị tái phạm bình thường, còn nếu ăn chay thì cơ thể không bồi bổ được lượng chất trong cơ thể.

🈶[#TKBGcfs94](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs94?source=feed_text) [25/04/2017 18:14:05]

Mọi người cho mình hỏi thần yếu thì phải làm sao ạ??? Làm sao để hạn chế vọng niệm ạ? Hình như không vọng niệm chưa chắc là thần sẽ tốt phải không mọi người? Cảm ơn mn nhiều !!!
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“Thần đầy đủ, tinh thần vô cùng tốt, thì không nghĩ đến ngủ”. Con người nghỉ ngơi là không có tinh thần, cần phải nạp thêm năng lượng. Tinh thần tốt thì mỗi ngày đều ngủ rất ít. Việc này nhắc nhở chúng ta không nên suy nghĩ lung tung, việc đó sẽ làm hao năng lượng. 95% năng lượng của cơ thể đều là tiêu hao vào trong ý niệm, bạn nếu không nghĩ ngợi lung tung thì tâm sẽ thanh tịnh, đây là thần đầy đủ. Cho nên “ít suy nghĩ” rất quan trọng, không nên nghĩ quàng nghĩ xiên, có thời gian thì hãy đọc Kinh, nghe Kinh cho nhiều vào, chánh niệm sẽ phân minh không đến nỗi suy nghĩ này nọ."

🈶[#TKBGcfs93](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs93) [24/04/2017 9:37:41]

QUẢ BÁO CỦA VIỆC ĂN MẶC HỞ HANG, SỐNG PHÓNG TÚNG KHÔNG BIẾT GIỮ MÌNH

"Cầu xjn các vị oan gia buông tha cho con. Nguyện cầu cho con được vãng sjnh Cực lạc thoát khỏi khổ đau này.

Con tên Nguyễn Thị Ngọc Nhi, sinh năm 1992, hiện tại con đang bị ung thư vú thời kỳ 3, và bị giang mai, con viết ra những dòng này để khuyên nhủ người đời đừng phạm vào sai lầm như con, nhất là các em nhỏ bây giờ, đừng sống buông thả, đua theo phong trào khoe thân trên mạng, nguyện cầu 1 chút công đức này tiêu trừ ác nghjep.

Con không có Cha, không Má lớn lên ở An Giang, gia đình khổ cực con ở với bà ngoại, tuổi trẻ ham chơi bị bạn bè rủ rê, lên lớp 9 con bỏ học, con trốn nhà lên Sài gòn đi làm tiếp viên cho một quán cafe ở Gò vấp. Bản thân con là một người rất ham mê dâm dục, làm ở quán dc 4 tháng, con quen được một chú 34 tuổi đã có gia đình, 2 con trai, rồi cũng lên giường với ông ta khi con chỉ mới 16 tuôj, nhưng ông ta ko hề có tình cảm j với con, đến khi con có bầu dc 6 tuần thì ông ta ko đến quán nữa, quán cafe nơi con làm nói đúng hơn là cái động điếm vậy, cafe chỉ là trá hình, chủ yếu là phải tiếp khách, moi tiền từ những người đàn ông. khi con có thai, má mì quán ép con phải phá, con bị đánh đập rất nhiều, đến nổi sẩy thaj, lúc đó con tưởng bản thân con ko qua khỏi cơn nguy khốn này, con nằm trên giường như thế gần 4 ngày, tự hết, tự khỏi.

Làm được gần 2 năm con bỏ trốn khỏi quán, con làm dc 80 ngàn thì bị lấy hết 70 ngàn, bị lừa ký vào giấy bán thân cho họ, cho đến bây giờ con ko dám quay laj Sài gòn nữa, con sợ sẽ gặp lại họ, nỗi ám ảnh suốt 2 năm qua, đến chết con cũng ko quên, những trận đòn, mà đến giờ trên cơ thể con vẫn còn chi chít sẹo.

Đi khỏi Gò vấp, con thuê trọ ở Bình dương, làm công nhân may, làm dc 3 tháng vì ko chju nổi cảnh cực khổ, con bỏ nghề, dj làm gái. Bản thân con rất thích mặc những quần áo mát mẽ quần ngắn 1 gang tay, áo 2 dây, khoét sâu, đưa gần hết bộ ngực ra ngoài, nhiều lúc để kích thích dâm dục cho đàn ông, cả ngày con cũng chẳng mặc đồ lót, bây giờ nằm trên giường hóa trị, con nghĩ lại do nhân quả, tạo tội kích thích dâm dục hại người mà mới bị ung thư vú. Hồi đó để phục vụ cho việc kiếm khách, con có tạo 1 nick yahoo và sdt để trên các trang mạng, ai có nhu cầu con sẽ chụp ảnh những bộ phận kín, chat webcam để họ xem cơ thể, ưng ý sẽ đi.

con cũng thường xuyên lên facebook, zalo để live stream, con thường xuyên vào những group 18+ , chat sex để show hàng, trung bình 1 đêm con đi từ 3-4 khách. Trong những năm hành nghề, con phá thai hơn 4 lần, duy nhất 1 lần con sinh lần thứ cuối, vì sức khỏe con yếu, bác sĩ ko đồng ý cho phá thai, nên sau khi sinh ra con bỏ bé trong bệnh viện, khi đó vô minh con chỉ nghĩ chỉ là máu chứ ko hề biết đã là 1 mạng sống, con người con chai sạn cảm xúc, chẳng có tình yêu thương, ruột thịt với các con của con, đến bây giờ hối hận cũng đã muộn.

Bản thân con nhiễm dâm dục rất nặng, đi khách là thế nhưng sáng hôm sau, chẳng biết mệt mỗi, con lại lên mạng tìm kiếm những bộ phim sex, để xem và thủ dâm, 1 ngày con thủ dâm 2-3 lần tối vẫn đi khách như bình thường, nhờ kinh nghiệm từ việc xem sex, con học tập dc nhiều tư thế quan hệ để phục vụ khách, vì thế rất nhiều khách quen đều ưa thích con.

Tháng 9 năm 2016 , trong 1 lần tắm, lúc kỳ cọ cơ thể, con phát hiện có một khối cứng cứng trong ngực, cộng với việc thường xuyên bị đau nhức và bị sụt ký, nên con đến bệnh viện khám, xét nghiệp máu, làm đủ thứ xet nghiệp kết quả con bị ung thư vú và giang mai, đời con đến nay gần như kết thúc, chiều đi khám về, con ra thẳng hồ Đá làng đại học để nhảy, kết thúc cuộc đời, may mắn con được mấy em sinh viên liên hoan tiệc gần đó cứu sống, những năm tháng nằm viện hóa trị, vô thuốc là những tháng ngày con dằn vặt trong đau khổ, khi nhắm mắt chìm vào giấc ngủ, con lại thấy những tiếng kêu khóc, la hét, những hình ảnh máu me của những đứa bé khi xưa con đã nạo phá.

May mắn được một Cô Phật tử giúp đỡ tiền thuốc men, cho con duyên lành biết đến Chùa Hoằng pháp, biết đến đức Phật, đức Bồ tát Quán Thế Âm từ bi, cứu khổ, con bắt đầu ăn chay, niệm Phật. Con viết ra những dòng này, nguyện cầu mọi người bỏ ác làm lành, đừng bao giờ nên phá thai dù bất cứ lý do gì, do bản thân con phá thai rất nhiều nên phải chịu đau khổ ở vùng âm đạo như ngày nay.

đừng nên ăn mặc hở hang, khoe thân, đừng nên xem sex, live stream chat sex, lúc trước do ngu độn con chỉ nghỉ thân thể là của mình, muốn làm j thì làm, đến bây giờ tìm hiểu Phật pháp con mới biết là tội lỗi, thân thể Cha Má cho ko biết trân quý là bất hiếu, khoe thân làm thế là đang truyền bá thói xấu, gieo tạo dâm dục hại tâm trí mọi người. Đừng nên thủ dâm, ăn mặc hở hang là tự tay đốt cháy phước đức bản thân. Thuở còn thiếu nữ, con rất xinh đẹp, nhưng kể từ khi rơi vào tà dâm, đắm chìm nhục dục thân xác con tiều tụy như ma quỷ đói vậy, giờ nhìn con ai cũng sợ. Lúc trước con nặng 50 kg, bây giờ chỉ còn 36 ký lô. con biết tội ác con tạo ra rất nhiều.

Nguyện cầu những vị mà con thiếu nợ tiền, hãm hại lúc trước có thể tha thứ cho con, bây giờ thân xác con chẳng còn gì cả, chỉ mong nương sức tàn này mà niệm Phật thoát khổ. Cuộc đời con chính là minh chứng cho chuyện nhân quả, xjn mọi người đừng nên làm ác, xa rời thói xấu nếu không lại khổ đau như con, xin nhà Chùa chia sẻ câu chuyện đời con để cảnh tỉnh mọi người. Tâm nguyện cuối đời con muốn về lại thăm ngoại, ngoại con hơn 80 tuổi, hơn 5,7 năm nay con chưa về nhà, con nhớ ngoại lắm, đời con chỉ có ngoại là người thân, nhưng con ko lo gj dc cho ngoại cả"

🈶[#TKBGcfs92](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs92?source=feed_text) [23/04/2017 13:13:00]

Chào tất cả anh chị em trong page, hôm nay em viết những dòng này mong được mọi người giúp đỡ, chuyện là em bị nghiện thủ dâm từ năm lớp 8 năm nay em đã là sinh viên năm 3 đại học, từ khi nghiện thủ dâm, cuộc sống của em gặp nhiều trắc trở, thể trạng, tinh thần đều giảm theo cách tồi tệ nhất, cách đây không lâu em vô tình biết đến page, em lên đọc rất nhiều bài tâm sự của nhiều bạn đồng cảnh ngộ em nhận ra rằng thủ dâm nó quá kinh tởm, nó làm cho con người ta trở nên tồi tệ, vì vậy em đã quyết tâm bỏ thủ dâm, gần đây em không thủ dâm nữa và cũng không còn muốn thủ dâm nhiều như trước, dục vọng ít khi nổi lên, có thể đây là một khoảng thời gian dài nhất mà em không thủ dâm em cũng hi vọng mãi mãi không thủ dâm nữa chứ không phải 1 khoảng thời gian như bây giờ, tuy nhiên, 2 ngày gần đây, em ngủ vào buổi tối, mai dậy thấy tinh xuất ra ước cả quần, em biết đây là hiện tượng mộng tinh, cho nên em muốn hỏi ý kiến của anh chị em về trường hợp này, như vậy có sao không ạ, em xin cảm ơn ạ

🈶[#TKBGcfs91](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs91?source=feed_text&story_id=480279315642404) [23/04/2017 11:54:20]

LỜI SÁM HỐI MUỘN MÀNG!!!

Nam Mô A Di Đà Phật \_()\_
Nam Mô Lắng Nghe Bồ Tát Quán Thế Âm Cứu Khổ Cứu Nạn
Hãy Cứu Vớt Lấy Con \_()\_

Con biết trong đời này cũng như vô số đời kiếp trước tội nghiệp của con rất sâu dày. Giờ đây con đang phải sống trong nỗi bất an, dày vò, tất cả những tội lỗi con đã gây ra nó như 1 cuốn phim quay chậm ngày ngày khiến con ko thể nào có 1 phút giây an lạc. Con cảm thấy rất hối hận, con hận chính bản thân mình, và căm ghét chính bản thân mình, hôm nay trước đại chúng con xin cung kính thành tâm phát lồ sám hối. Xin đại chúng hoan hỉ cho con những lời khuyên để con có thể trở về là 1 ng con học Phật chân chính, vô minh lâu nay đã làm che mờ trí tuệ con, khiến con bước hết từ sai lầm này tới sai lầm khác mà hầu như đến bây giờ vẫn chưa đến hồi kết thúc. Con đã phạm giới sát và giới dâm, nên con đang nhận "quả báo" mà con đã gây ra. Con xin được kể về cuộc đời của mình.

Con là nữ, năm nay con 28 tuổi. Từ bé con luôn là 1 đứa trẻ ngoan ngoãn, biết nghe lời, từ lớp 1 đến lớp 9 đều là hs giỏi xuất sắc, đi thi hs giỏi và luôn là niềm tự hào của ba mẹ. Lần đầu tiên con tiếp xúc đến với phim ảnh đồ truỵ là khi con học lớp 8, một lần sang chơi nhà bạn và mấy đứa con gái trong lớp rủ nhau thuê phim... về xem. Lúc đó con cũng ko có thấy hứng thú gì, mà chỉ xem vì thấy tò mò. Về nhà cũng 1 vài lần tự mày mò khám phá cơ thể, và con cũng bắt đầu biết để ý đến bạn khác giới. Con cũng biết yêu nhưng chỉ giới hạn ở cái nắm tay. Rồi thời gian cũng trôi qua, cho đến khi lên lớp 10 con bắt đầu sa ngã. Con kết thân với bạn xấu, rồi bị rủ rê lôi kéo yêu đương đàn đúm khiến kết quả học tập của con ngày càng giảm sút. Mới lớn lại có chút nhan sắc, nên có nhiều ngừoi con trai theo đuổi con, ai con cũng đều nhận lời và coi đó là "thành tích" , nay đi chơi với ngừoi này mai với ngừoi khác. Dù lúc đó chúng con chưa làm chuyện j quá giới hạn nhưng con cũng để cho bạn trai khám phá cơ thể mình. Đến năm lớp 12 thì con có người yêu và bọn con chính thức quan hệ. Từ đó về sau con yêu ngừoi nào thì đều quan hệ với ngừoi đó , và hậu quả cũng đã xảy ra, con đã phải phá bỏ thai lần đầu tiên vào năm 2009 do có thai ngoài ý muốn. Sau đó con cũng trải qua vài mối tình nhưng rồi cũng chẳng đi đến đâu. Đến năm 2011 thì con bắt đầu được tiếp xúc đến Phật Pháp. Từ sau khi biết đến Phật pháp con thấy cuộc sống của mình thay đổi đi rất nhiều. Con k còn thích quan hệ yêu đương lăng nhăng, con k thích tiếp xúc cũng như gần gũi với ng khác giới. Con ngày ngày tụng chú đại bi, tụng kinh vô lương thọ, và sau này là chuyên tâm niệm Phật cầu vãng sanh. Con tham gia đạo tràng, tham gia ban hộ niệm, ngoài giờ đi học và đi làm là con đi chùa và về đến nhà là giữ thời khoá tối tối công phu ko bỏ. Nên lúc đó là quãng thời gian an lạc nhất trong cuộc đời con. Và con quy y, con luôn nghĩ rằng sẽ ko bao giờ con phạm phải bất kì 1 sai lầm nào trong cuộc đời nữa. Nhưng con đã lầm. Học phật được 2 năm, giữ giới "dâm" thanh tịnh được 2 năm, và cũng phát tâm ăn chay được gần 1 năm thì đến năm 2013 con đã bị vướng vào 1 mối tình với 1 cậu nhóc kém mình 4 tuổi. 2 năm biết đến Phật pháp mặc dù xung quanh có rất nhiều ngừoi theo đuổi, nhưng con ko có 1 sự rung động với bất cứ người nào , con xác định sẽ ko yêu đương và sau này sẽ ko lập gia đình. Vậy mà đến lúc bị cậu ta tán tỉnh, con lại bị "rung động" như con thiêu thân lao vào mà k thoát ra được. Trong 1 lần ở gần nhau con đã k thể giữ nổi mình và đã để cho cậu đó "đi quá giới hạn". Sau lúc đó con vô cùng ân hận và thật sự thấy xấu hổ và thấy ko thể nào tha thứ được cho chính bản thân mình. Con giờ đã học Phật, nên con biết được hành vi quan hệ trước hôn nhân cũng đã là phạm tội tà dâm. Con cảm thấy hổ thẹn với lương tâm và con quyết định sẽ chấm dứt cái mối quan hệ này, từ nay sẽ ko gặp mặt cậu ta nữa. Thế rồi chúng con cũng ko gặp nhau từ đó. Ngày hôm sau con thấy tâm trạng bất an, có j đó lo lo, và con đã quyết định ra hiệu thuốc mua thuốc tránh thai. Tuy đã uống nhưng chị bán thuốc nói thời điểm này thuốc sẽ k còn nhiều tác dụng. Và rồi những ngày sau đó con sống trong tâm trạng lo lắng, ngày ngày con vẫn tham gia đạo tràng, lễ phật lạy phật sám hối, con cầu mong cho hành vi hôm đó của con ko gây ra hậu quả nghiêm trọng gì. Nhưng điều con lo sợ cuối cùng cũng đã đến. Tháng sau con k thấy có kinh nguyệt, và con đi khám thì biết mình đã có thai. Lần này là chuỗi thời gian khủng hoảng nhất đối với con. Con cảm thấy mọi thứ như sụp đổ. Con nhắn tin cho cậu bạn đó nói con đã có thai thì cậu ấy nói k thể nào 1 lần mà khiến con lại có em bé được. Rồi cậu ấy nói cậu ấy vừa xin được vào trường sân khấu, cậu ấy còn phải đi học, cậu ấy k thể nào kết hôn với con lúc này. Và nói con hãy bỏ cái thai đi. Giờ thì tâm trạng con tuyệt vọng hoàn toàn. Con biết phá thai là sát sinh. Con đã sát sinh 1 mạng ngừoi rồi và giờ chẳng nhẽ vì dah dự, vì k muốn để mọi ngừoi biết sai trái của mình mà phạm tội giết ngừoi lần nữa hay sao ? Cuộc chiến nội tâm kéo dài , giằng xé trong con , để rồi cuối cùng con lại đi đến 1 quyết định dại dột lần thứ 2 trong đời. Đó là vẫn quyết định vứt bỏ thai nhi. Nam Mô A Di Đà Phật. Cho con xin được sám hối đến vong linh thai nhi vô tội thứ 2 của con \_()\_

Từ sau lần đó, con ko dám yêu ai nữa, mà cố gắng công phu, tinh tấn tu tập hàng ngày, để mong hồi hướng cho thai nhi sớm siêu thoát, cũng như để sám hối tội lỗi của chính mình.

Từ sau đó con quyết tâm đoạn tuyệt ái dục. Con thấy thần sắc mình ngày càng tốt hơn, tuy nhiều ngừoi đến và đeo đuổi con, ng học hành tử tế có, giàu sang có, đẹp trai có, đi xe hơi có...nhưng con ko để tâm đến bất kì 1 ai. Con giờ chỉ muốn tu để giải thoát, k muốn vướng vào niệm dâm thêm bất cứ 1 lần nào nữa. Cuộc sống của con có lẽ vẫn trôi qua êm đẹp cho đến cuối năm 2014, con đi dự pháp hội tam thời hệ niệm cùng đạo tràng, và cuộc đời con rẽ sang 1 trang mới, con gặp ngừoi bạn đồng tu cũng chính là ngừoi chồng của con bây giờ. Sau lần gặp đó chúng con thường xuyên liên lạc, sách tấn nhau tu học, trước đó con đã có ý định sẽ ko bao giờ lấy chồng, ko lập gia đình để giữ giới dâm, giữ trọn giới hạnh. Nhưng ngừoi đó đã làm con thay đổi suy nghĩ. Ngừoi đó cũng ăn chay giống con, cũng tu Tịnh độ niệm Phật giống con, và nói muốn cùng con lập gia đình để 2 ngừoi cùng nhau sách tấn tu học, nếu có nghiệp duyên nhiều đời nhiều kiếp thì kết bồ đề quyến thuộc để hoan hỉ trả nghiệp. Dù sao thì 2 ngừoi đều học đạo nên kết hôn chỉ để giúp nhau tiến tu hơn trên con đường học Phật. Con đã bị ngừoi đó làm cho thay đổi suy nghĩ. Và từ 1 cô bé chỉ dám sống khép kín sau bao tội lỗi trong quá khứ đã từng gây tạo, con đã thử mở lòng để đón nhận tình cảm của ngừoi đó. Lúc đó con cũng 26 tuổi, k thấy con yêu đương gì suốt ngày chỉ thấy đi chùa nên ba con cũng hối thúc và nói bóng gió liên tục giục con lấy chồng. Con nói nếu ba muốn con lấy chồng thì hãy chấp nhận con lấy ngừoi cùng đạo, cùng ăn chay niệm Phật giống con, ko cần biết gia cảnh hay học vấn ngừoi đó thế nào. Ba con đồng ý. Và khi con nói con dắt ngừoi yêu về nhà ba mẹ con vui lắm. Con đã quyết định mời cậu ấy đến nhà. Mặc dù k hài lòng với ngừoi yêu này của con, bởi nhỏ con, lại kém con 2 tuổi, ngừoi gầy nhẳng, nhà thì nghèo bố mất sớm, mẹ đi chợ bán rau, học hết cấp 3 ko công ăn việc làm, nhưng vì con nói nếu ko lấy ngừoi này thì con sẽ ko lấy ai khác. Bởi người thế gian k biết đến phật pháp, con sẽ k thể nào hoà hợp. Và cuối cùng ba mẹ con cũng đành chấp nhận. Và chỉ 3 tháng sau chúng con quyết định làm đám cứoi. Thế rồi cứ nghĩ rằng lấy 1 ngừoi cùng đạo con sẽ có 1 cs hạnh phúc. Nhưng con lầm. Sau khi kết hôn là khi con bắt đầu trả giá cho vô số tội ác mà con đã gây ra trong quá khứ. Mặc dù cùng học đạo nhưng chúng con luôn nhìn lỗi của nhau. Rồi chồng con cũng ko chịu đi làm, suốt ngày có tư tưởng cứ tu tốt rồi Phật bồ tát lo. Thế rồi con có thai, lúc đó cuộc sống vật chất thiếu thốn, chồng con lại cứ mãi lông bông, lấy về rồi con mới nhận thấy chồng k có chí hướng mà suốt ngày chỉ muốn hưởng thụ mà k muốn lao động. Tu tập thì giải đãi. Nói thì hay nhưng ko làm được...rồi cứ thế cs vc ngày một mâu thuẫn. Sinh con ra kinh tế ko có để lo cho con, vợ chồng mâu thuẫn, rồi cãi nhau triền miên. Chồng con chán nên nhiều lần sa ngã, bạn xấu rủ rê nên rượu chè, bóng bánh, bia rượu, rồi phá giới ăn mặn... đủ cả. Về nhà say xỉn thì chửi vợ chửi con. Sau đó thì lại bình thường như ko có chuyện gì. Tất cả những gì trước kia con thần tượng thì bây giờ sụp đổ. Con hoàn toàn suy sụp. Cứ 5 ngày thì 3 trận vợ chồng cãi cọ, cứ ko gì vừa ý là chồng con mày tao, đập phá, văng tục chửi thề, mỗi lần như vậy con cảm thấy xấu hổ với hàng xóm. Vc làm lễ hằng thuận , biết ăn chay niệm Phật mà còn như vậy thì chẳng khác j phá hoại phật pháp. Con nhận ra phải chăng đây là quả báo đã đến với con. Hạnh tà dâm và sát sanh đã khiến con k thể có được 1 cuộc sống hạnh phúc. Rồi nhiều lần con bỏ về ngoại. Nhiều lần con nghĩ đến chuyện li dị. Chồng con thì cứ sau mỗi lần như thế lại sang ngoại xin lỗi và muốn đón con về. Nghĩ đến đứa con còn nhỏ và cũng nghĩ đây là cái nghiệp mình phải trả nên con lại về với chồng. Nhưng chỉ được 1 vài ngày rồi đâu lại vào đấy. Và có 1 điều nữa là chồng con có tập khí dâm dục rất nặng. Con cảm thấy sợ hãi và nhiều khi k muốn gần chồng. C con luôn đòi hỏi và nếu như con k đáp ứng thì giận dỗi và mặc dù là đêm hoim cũng sẽ gây sự to tiếng với con. Có những lúc con thấy tủi nhục và sợ hãi khi ở gần chồng. Nhiều đêm chiều chồng xong con nằm khóc còn chồng thì vô tư ngủ khò khò. Con dần bị lãnh cảm và k còn muốn gần chồng. Thì chồng con nói con ko yêu anh ấy nữa và thường xuyên gây sự với con. Thường xuyên chửi lộn với con và làm con như muốn phát điên. Hầu như ko ngày nào là bọn con k cãi nhau, ko vì chuyện này thì vì chuyện khác, đến lúc con k thể chịu đưng nổi nữa con quyết định phải rời xa con ngừoi này thì con biết mình lại có thai lần 2. Và khi mang thai lần này con quyết định đến 1 nơi thật xa để mang bầu và con sẽ làm lại cuộc đời mình. Con tìm cách để đem con trai theo nhưng k được. Và con ra đi với cái thai trong bụng khi được 3 tháng. Con xin vào chùa ở , làm công quả và tu tập cùng đạo tràng. Thời gian này là thời gian an lạc nhất đối với con. Thế rồi trong lúc này con quen 1 ngừoi. Anh ấy hay đến đạo tràng, anh là bạn thân của thầy, trước cùng học đạo với thầy, vợ anh đã mất, và hiện giờ 1 mình anh đang nuôi 2 con nhỏ. Anh ấy là ngừoi đạo mạo, chín chắn, hơn con 11 tuổi. Mọi ngừoi trong chùa đều rất yêu mến và quý trọng anh. Anh thấy con từ nơi xa đến lại mang bầu mà k có ngừoi thân bên cạnh, nên anh hay giúp đỡ con. Ngày ngày a nấu nước bổ và nấu đồ ăn mang đến cho con. Nói con phải cố gắng ăn uống để còn có chất cho em bé phát triển. Con cũng thấy ngại khi nhận sự quan tâm của a nhưng a nói huynh đệ giúp đỡ lẫn nhau là chuyện bình thường nên con k nên suy nghĩ. A cũng giúp con như giúp những ngừoi khác vậy. Và rồi con mặc nhiên nhận sự quan tâm của anh. Dần qua ngày chúng con nảy sinh tình cảm. Con cũng nói cho a về cuộc sống của con và lí do tại sao con phải chạy trốn đến 1 nơi thật xa như này khi đang mang bầu. Con ko có ngừoi thân bên cạnh. A nói thương con và nếu sau này đủ duyên a muốn cưới con và làm cha của đứa bé. A muốn con ở trong đó sinh và chăm lo cho con và em bé nhưng con nghĩ dù mình vẫn đang là ngừoi có gia đình, nên trước sau j con vẫn phải về để giải quyết chuyện gia đình. Khi a đưa con trở về hà nội đêm hôm đó chúng con đã ngủ chung phòng, và cái gì đến đã đến. Con đã phản bội chồng con, và lại mắc tội tà dâm với ngừoi đồng tu mà lâu nay con luôn kính trọng. Sau lúc đó cả con và anh ý ôm nhau khóc. Chúng con thất sự thấy hối hận vì những gì mình vừa gây ra. A nói do a quá yêu con và a ấy sợ lần này con về sẽ mất con mãi mãi, do vậy mà đã ko kìm nén được. Còn con thì cũng ko khống chế được dục niệm mà ngã vào vòng tay anh ấy. Con ko dám tự nhận mình là Phật tử nữa bởi những gì con gây ra là điều ko thể chấp nhận được. 1 ng phụ nữ đức hạnh còn ko giữ được thì nói gì đến là ngừoi học Phật. Khi về nhà mọi thứ luôn giằng xé trong con. Chồng con thì từ lúc con về ( con vẫn ở bên ngoại ) vẫn gọi điện qua lại cho con, nói muốn đón con về nhà để chăm sóc. Nhưng con nghĩ chúng con đến với nhau là để trả nghiệp, 2 năm lấy nhau sống chung k làm nhau tiến tu thêm mà chỉ toàn giúp nhau tạo nghiệp, con khổ, chồng con khổ, và bản thân đứa con cũng khổ. giờ con lại tu tập ko ra gì nếu có quay về với nhau lại càng làm khổ nhau, con sợ những ngày tháng sống bên chồng như địa ngục, nếu quay về có lẽ con sẽ phát điên mất. Và giờ con lại sắp sinh, con muốn dành hết tình thương yêu cho cái thai trong bụng, con k muốn suy nghĩ nhiều làm ảnh hưởng đến con con. Nên con đã quyết định li dị. Đứa lớn ở với bố và đứa thứ 2 ở với con. Vợ chồng con đã chính thức li dị được 1 tháng.

Khi a biết con đã li dị, anh và 2 con của a thường xuyên liên lạc với con, và a làm mọi thứ để hồi hướng cho em bé trong bụng con. A phóng sinh, tụng đám, cúng đèn, còn ngày ngày lễ Chiêm sát để sám hối và hồi hướng cho con và em. A nói trong quá khứ đã lạc mẹ con con quá lâu và bây giờ mới tìm lại được nhau. A ấy sẽ ko để mất con và ko làm con khổ nữa. A nói sẽ thay chồng con chăm sóc con và em bé. A nói khi con sinh hãy cho phép a bay ra ngoài này để lo cho con , và a nói khi e cứng cáp được vài tháng a sẽ xin cứoi con và đưa mẹ con con vào trong đó. Nghĩ về 1 cuộc sống tương lai đầy màu hồng, nhưng tâm con luôn thấy bất an. Nhiều lần con nói với a ấy đừng liên lạc với con nữa, con muốn dành thời gian để tịnh tâm, và sám hối những lỗi lầm của mình, con muốn có 1 cuộc sống bình yên và k muốn tiến thêm vào 1 cs hôn nhân nào nữa. Nhưng mỗi lần như vậy là anh suy sụp, a ko ăn ko ngủ. Anh nói nếu k có con bên cạnh a sẽ chẳng thiết j nữa....nhìn anh vì con mà buông bỏ hết mọi thứ con lại k đành lòng. Rồi các con a còn nhỏ ai sẽ lo? Chúng còn nói nếu con ko vào ở với chúng chắc đời chúng sẽ tệ lắm...chúng thèm được gọi con 1 tiếng mẹ... và rồi con lại chỉ biết khóc...Con khóc cho cuộc đời mình tại sao lại lâm vào hoàn cảnh trớ trêu như thế này? Sau khi li dị , chồng con vẫn bế đứa lớn qua thăm con và vẫn mong con hãy suy nghĩ lại, tha thứ và quay về với nhau để làm lại từ đầu. Nhưng con biết bố mẹ con sẽ ko bao giờ đồng ý cho con quay lại với chồng cũ. Còn anh thì nói sẽ ko để mất con thêm 1 lần nào nữa , và mặc dù ở xa anh luôn làm mọi thứ để quan tâm đến con và e bé trong bụng. A nói a muốn con mang họ anh và sau này a sẽ làm ba nó. Các con anh thì quý con và luôn muốn con vào đó, chúng nói chúng chỉ gọi con là mẹ ko ai khác. Thật sự con cảm thấy bế tắc. Con ko biết con phải làm sao để làm lại từ đầu , con muốn nhận được lời khuyên chân thành từ mọi ngừoi. Quay về sống với chồng cũ để làm tròn bổn phận, hay đến với anh ý để cho con con có 1 cs tốt hơn, hay chạy xa tất cả mọi người xin vào chùa sống nốt quãng đời còn lại? Con biết nghiệp sát và dâm của con rất nặng nên con sẽ phải chịu quả báo. Đây mới chỉ là bắt đầu thôi. Giờ con rất mong sớm sám hối được tội lỗi và ko muốn dấn thêm sai lầm nào nữa. Nếu như con đến với anh ý có phải là con tiếp tục phạm sai lầm nữa ko? Từ khi có thai mỗi ngày con đều tụng 1 bộ Kinh địa tạng và lễ chiêm sát để mong được sám hối tội nghiệp. Giờ con chỉ còn vài ngày nữa sinh và anh cũng sắp bay ra ngoài này để lo cho con và em bé. Con muốn chạy trốn tất cả nhưng con ko biết đi đâu về đâu vào lúc này bây giờ? Con cũng ko muốn làm tổn thương bất cứ ai nữa. Xin hãy khai phá mê mờ cho con để con ko tiếp tục lầm đường lạc lối. Hãy cho con biết bây giờ con nên làm gì vào lúc này?

Cảm ơn mọi ngừoi đã đọc đến dòng cuối cùng này của con\_()\_
Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát\_()\_

🈶[#TKBGcfs89](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs89?source=feed_text&story_id=479252992411703) [21/04/2017 22:27:12]

CON XIN LỖI CHA MẸ

Chào mọi người, hôm nay mình viết lên đây câu chuyện của mình, mong một số phụ huynh chú ý hơn đừng vì vô ý mà hại cả cuộc đời của con mình. Mình sinh ra trong một gia đình đông người, ngay từ nhỏ mình đã ngủ với ba mẹ. Cho nên cả tuổi thơ của mình, một tuần 2-3 lần đêm nào mình cũng chứng kiến cảnh ba mẹ mình QHTD, lúc đó mình ức lắm, chỉ biết khóc chứ không dám mở miệng ra nói. Nhiều lần ba mẹ đang làm chuyện ấy, mình tìm đủ mọi cách để cọ quậy, khóc... để họ không làm nữa. Vì mỗi lần như vậy động giường mình không sao ngủ được. Và qua năm tháng mình không nhớ rõ nhưng chắc là năm mấu giáo mình đã có cảm tình với những người bạn khác giới và biết thủ dâm ngay từ lúc đó. Mặc dù lúc đó thủ dâm không xuất tinh, nhưng cảm giác vẫn có kể từ đó đến lớn mình vẫn thủ dâm rất nhiều. Bây giờ mình đã 20 tuổi, vì thủ dâm sớm mà mình dậy thì sớm, thể trạng mình thấp bé, bệnh hoạn mệt mỏi, nhỏ con. Nhiều lúc mình trách cha trách mẹ mình lắm, sao họ có thể làm như vậy, với cái thể trạng này, mọi cơ hội trong cuộc đời mình đều không nắm bắt được. Nhiều lúc mệt mỏi mình muốn tự tử chết quách cho xong, nhưng không đủ bản lĩnh. Mình vẫn sống lê thê lất thất, trả giá cho những năm tháng thiếu niên bị đánh cắp bởi phim đen, thủ dâm..

🈶[#TKBGcfs86](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs86?source=feed_text) [19/04/2017 17:13:15]

TINH KHÍ THẦN (Trích từ bài giảng của Thầy Thái Lễ Húc)

“Ít suy nghĩ có thể dưỡng thần, ít ham muốn có thể dưỡng tinh, ít nói chuyện có thể dưỡng khí”.

Con người mà tinh khí thần đều đủ thì thân thể sẽ khỏe mạnh, tinh thần luôn phấn chấn, nên gọi là “tinh đầy đủ không nghĩ đến dục, khí đầy đủ không nghĩ đến ăn”. Một con người mà khí rất đầy đủ thì họ không cần ăn cơm, một ngày ăn một bữa là đủ.

1.THẦN
“Thần đầy đủ, tinh thần vô cùng tốt, thì không nghĩ đến ngủ”. Con người nghỉ ngơi là không có tinh thần, cần phải nạp thêm năng lượng. Tinh thần tốt thì mỗi ngày đều ngủ rất ít. Việc này nhắc nhở chúng ta không nên suy nghĩ lung tung, việc đó sẽ làm hao năng lượng. 95% năng lượng của cơ thể đều là tiêu hao vào trong ý niệm, bạn nếu không nghĩ ngợi lung tung thì tâm sẽ thanh tịnh, đây là thần đầy đủ. Cho nên “ít suy nghĩ” rất quan trọng, không nên nghĩ quàng nghĩ xiên, có thời gian thì hãy đọc Kinh, nghe Kinh cho nhiều vào, chánh niệm sẽ phân minh không đến nỗi suy nghĩ này nọ.

2.TINH
“Thèm khát”, chính là ham muốn dục vọng phải nhạt. Dục vọng quá nặng thì sẽ tiêu hao đối với sức khỏe vô cùng lớn. Buông thả dục vọng thì sức khỏe sẽ suy sụp. Chúng ta thấy con người hiện nay bệnh văn minh càng ngày càng nhiều. Nào là thận có vấn đề, nào là tiểu đường, việc đó cùng với sự buông thả là có mối liên hệ không biết tiết chế. Tiết chế dục vọng thì sức khỏe sẽ tốt.

3.KHÍ
Tiếp đến là phải “dưỡng khí”, mỗi ngày không nên nói chuyện quá nhiều. Việc này thì tôi làm tệ nhất. Nói nhiều quá thì không nên, điều gì nên nói thì nói, thời cơ chưa đủ không nên lắm lời sẽ khiến cho người ta cảm thấy chán thì lại không tốt. Vả lại lời nói vô ích thì một câu cũng không nên nói, vì sao vậy? Vì vô ích với người mà còn hao tổn khí với mình.

….Cho nên “ít dục tinh thần sảng khoái, nghĩ nhiều khí huyết suy giảm, mở miệng thần khí tiêu tán”. Đây là giáo huấn rất hay mà người xưa đã để lại cho chúng ta.Kỳ thực, con người mà dục vọng nhiều, mỗi ngày đều suy nghĩ tôi muốn ăn cái này, tôi muốn mặc cái kia, tôi muốn chơi cái nọ, toàn bộ sự suy nghĩ của bạn đã bị những thứ này chướng ngại mất, vậy làm sao mà có trí huệ, làm sao còn có tinh thần nữa?

🈶[#TKBGcfs82](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs82?source=feed_text&story_id=475818469421822) [17/04/2017 16:30:23]

XIN CHO CON TRÍ HUỆ SÁNG SUỐT

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật! Kính thưa đại chúng, tôi là một người phụ nữ đã có gia đình. Tuổi đời cũng còn khá trẻ nhưng lại sóng gió vô cùng. Hôm nay nhờ page tôi mạnh dạn viết câu chuyện của mình đồng thời tha thiết xin sám hối trước đại chúng. Tôi sinh ra và lớn lên trên 1 miền quê nghèo, từ bé do không may tiếp xúc với những lần bố mẹ quan hệ, hoặc vô tình nhìn thấy tranh ảnh đồi truỵ, làm bản thân tò mò tìm hiểu khơi dậy nhiều ý nghĩ k tốt lành, rồi tuổi thơ tôi lớn lên lêu lổng, do cùng xóm có 1 anh chàng hơn tôi 2-3 tuổi nên chúng tôi hay chơi cùng nhau, thậm chí tôi bị anh ta sờ xoạng mà k biết cách bảo vệ bản thân mình, ngày đó tôi k dám nói, và theo thời gian cũng quên đi, và a ta chuyển nhà k gặp lại nữa. Cho đến khi tôi đi học đại học, từ 1 cô gái nhút nhát, ít nói, tôi tiếp xúc hoà nhập vào môi trg thành phố sôi động nhanh chóng, tôi bỗng trở thành 1 cô gái hoàn toàn khác, những khao khát tìm hiểu về cơ thể mình hay bản năng nhục dục thôi thúc tôi, ở cái tuổi chập chững vào đời, tôi đc rất nhiều chàng trai để ý và ngỏ lời, rồi tôi có người yêu, chúng tôi đax vượt quá giới hạn, rồi từ đó tôi cứ trượt dài trong vòng xoáy của tà dâm, quan hệ trc hôn nhân, xem phim đồi truỵ, thủ dâm,... r việc học hành của tôi lúc đó k suôn sẻ, ra trg xin việc vô cùng khó khăn, người yêu thì ruồng bỏ,... mỗi lần nhắm mắt nghĩ về cái quá khứ đó của tôi thì tôi lại sợ hãi vô cùng, chỉ muốn quên cho nhanh. Rồi tôi lại có người yêu mới, nhưng anh ta lừa dối tôi biến tôi thành kẻ thứ 3 bất đắc dĩ, dù là bất đắc dĩ nhưng tôi vẫn luôn thấy tội lỗi cho mối tình này, và sau khi chết đi sống lại với mối tình kia tôi đã gặp chồng tôi, anh yêu tôi thương tôi hết mực và tôi đã nghĩ cuối cùng mình đã tìm thấy người đàn ông của đời mình, nhưng không! Cuộc sống hôn nhân của chúng tôi vô cùng mệt mỏi, kinh tế sa sút làm ăn thua lỗ, từ 1 ng yêu thương tôi anh ấy trở thành ng cáu kỉnh, chửi bới vợ con. Có lẽ cũng do quả báo quan hệ trc hôn nhân và làm nhiều việc tà dâm của tôi nay chiêu cảm thành, từ ngày tôi biết đc Phật Pháp, trí tuệ tôi như đc khai mở, tôi đã nghe pháp, tham dự các khoá tu, bố thì cúng dường mong sám hối tội lỗi trc đây. Nhưng cuộc đời k đc êm ấm như tôi mong ước, cách đây ít lâu mẹ tôi qua đời, quá đột ngột và tôi mất đi chỗ dựa tinh thần cho mình. Nhưng bằng những hiểu biết của mình trong Phật pháp tôi mời ban hộ niệm và lo chu tất cho mẹ, Thời gian này tôi ít nói, hay buồn tủi thân, tâm trạng và thể xác vô cùng bất ổn. Và đây cũng chính là thời gian tôi gặp mối ác duyên khác xen vào hôn nhân của tôi. 1 ng đàn ông, anh ta hay qua lai voi gia đình tôi, trc cũng có quen biết nhưng từ đợt mẹ tôi mất a ta hỏi han nhiều hơn r chúng tôi nói chuyện nhiều hơn, thế r trong lúc yếu lòng, tôi đã ngã vào vòng tay anh ta, thật sự khi viết ra những dòng này tôi thấy nhục nhã vô cùng, tôi biết đó là tội tà dâm tôi biết hậu qura nhưng k thể nào dứt ra đc, một bên gđ k hạnh phúc chồng thì nặng nhẹ đủ thứ, một bên người tình thì có đủ mọi thứ ngọt nhạt, tôi đã nhiều lần gọi ng tình khuyên anh ta rời bỏ tôi, anh ta vẫn đối xử tốt và chiều chuộng vịe con anh ta, nhưng khi thích anh ta lại hẹn gặp tôi, mặt khác tôi đc biết vợ anh ta cũng rất xinh đẹp giỏi giang, nhà có điều kiện, nói chung anh ta có tất cả mọi thứ và tôi tự ti vô cùng, nhưng anh ta cứ gọi là tôi lại k rũ bỏ được. Hơn nữa bản thân tôi còn muốn giúp anh ta hiểu Phật pháp và hiểu nhân quả của việc ngoại tình, bây giờ tôi thật mệt mỏi với cuộc sống, đã biết mà vẫn cố tình gây lỗi lầm, liệu tôi có thể làm gì trong lúc này. Xin đại chúng hãy giúp tôi.

🈶[#TKBGcfs81](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs81) [17/04/2017 12:44:34]

BỎ THỦ DÂM, ĐƯỢC PHƯỚC (sưu tầm)

Quay đầu nhìn lại cuộc sống quá khứ của tôi, đa số thường thất bại. Trước đây các cô luôn đeo theo tôi, bây giờ tôi đeo đuổi lại, mà họ chẳng thèm đ ể ý đến … Tình cờ xem mục “Giới tà dâm” trên mạng tôi học được rất nhiều điều hay, mới hiểu ra: “Thủ dâm là khiến cả đời bần tiện, làm việc gì cũng thất bại, không thành”. Trang web “Giới tà dâm” không những tuyên truyền giáo dục giúp người ta nhận ra nguy hại của tà dâm, hơn nữa còn giới thiệu nhiều điều vi diệu về chú Lăng Nghiêm. Tôi vốn là một kẻ vô thần, mới đầu chỉ mang tâm thái xem thử, hành thử… mà thôi. Hằng ngày trước khi ngủ, tôi chịu khó tụng một biến, mặc dù không hiểu rõ câu văn, từ ngữ, nhưng ai ngờ kỳ tích lại xuất hiện… Bây giờ, hầu như tôi rất khó có tư tưởng tà dâm với phái nữ, mỗi khi tình cờ khi xem các cảnh quay sex hở hang nơi truyền hình hay trong phim… lòng tôi cũng không có cảm giác gì. Mới đầu tôi còn tưởng mình bị bệnh vô cảm, nhưng sau khi đi kiểm tra sức khỏe và đo lường mức độ “nam tính”, bác sĩ mỉm cười bảo tôi rất khang kiện, bình thường về mọi mặt, nên tôi an tâm. Trước đây mỗi lần thấy mấy cô gái xinh đẹp là tôi khởi ưa thích, vọng động… nhưng bây giờ trong tâm hoàn toàn không có bất kỳ tư tưởng tà dục nào, tôi chỉ thấy là họ đẹp mà thôi. Tôi đã phát thệ giới tà dâm, sống thanh khiết từ tinh thần đến thể chất. Tính đến giờ, đã giữ giới dâm được một tháng. Mà nói là giữ “giới”… cũng không phải, vì khi lòng không còn dung chứa hay tồn động ý dâm, thì hành vi xấu này hết chỗ để phát sinh. Tâm tôi không còn muốn điều ấy nữa, nên “giới tự nhiên thành”. Hôm nay, tình cờ đo lại chiều cao, mới thấy có tăng thêm, bây giờ tôi đã cao hơn một mét tám. Còn nữa, dù chương trình học tại nước Đức được nhìn nhận là khó (ngay cả sinh viên bản địa cũng khó kham), vậy mà tôi thi đậu với điểm rất cao. Điều này khiến tôi vô cùng hoan hỉ, tuyệt hơn nữa là công việc bây giờ đang tiến triển thuận lợi, đã có mấy người bạn giới thiệu tôi làm phiên dịch cho các công ty kinh doanh lớn, vì tôi rất giỏi ngoại ngữ (biết rành ba thứ tiếng: Anh, Pháp, Đức). Nhớ lại trước đây còn thủ dâm, do hành vi này khiến tôi bị tổn phúc báu nên đi tìm công tác rất khó khăn, đến mức tôi chỉ có thể làm thông dịch viên đại hạ giá nơi các quán ăn mà thôi. Nhưng từ khi tôi thệ nguyện giới tà dâm, quyết tu tỉnh, học Phật rồi; thì lại tìm được chỗ làm rất ngon, lương cao không ngờ. Ít nhất tôi cũng có thể kiếm được mười ngàn Euro cho mỗi tháng… Sau khi tu học Phật, nguyện làm người thiện lành rồi, thì cuộc sống tôi thay đổi rất nhiều. Bây giờ thân thể tôi rất tráng kiện, dung nhan rạng rỡ. Khi chơi đá banh, lúc người khác đã mệt bò ra thì tôi vẫn còn sung sức, chưa thấy gì. Trí nhớ cũng đã trở nên cực tốt, bởi tôi có xem chi, chỉ lướt qua là đã nhớ đến tám phần mười, “vừa nhìn là nhớ ngay”. Hiện tại tôi đã rất vững tin, tin rằng mình có thể tốt nghiệp mỹ mãn, học theo kịp các bạn, dù trước đây họ đã vượt qua tôi rất xa. Chính nhờ vào giới tà dâm, mà tôi đã phục hồi nhân thân, phẩm cách tốt, sống xứng đáng trong kiếp người và có thể sáng tạo tương lai xán lạn theo ý mình (nhờ vào việc không ngừng tu bồi đức hạnh). Xin chân thành chia sẻ kinh nghiệm quý giá này cùng bạn. Mong bạn hãy từ bỏ tất cả tật xấu. Hỡi các bạn nam, nữ: Xin hãy cương quyết giới tà dâm cùng chúng tôi. Du học sinh – 15/3/2016

🈶[#TKBGcfs80](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs80?source=feed_text&story_id=474860936184242) [16/04/2017 21:53:30]

TÂM SỰ PHỤ NỮ
(Lời chia sẻ của Minh Vũ- 20/3/2016)

Tôi là một phụ nữ 39 tuổi, đang công tác tại một xí nghiệp ở Thành phố , có gia đình hạnh phúc, được chồng yêu thương, có con ngoan ngoãn khả ái, còn được cha mẹ luôn quan tâm lo cho, phải nói cuộc sống vô cùng mãn ý.

Tôi mới học Phật Pháp được một năm. Hồi đầu khi nhìn thấy hai chữ “tà dâm” trong giới cấm của Phật (trong lòng tôi luôn cho mình là người tốt, thiện lương, hết dạ chung thủy với chồng, chẳng làm gì dính dánh đến lỗi tà dâm) nên không lưu tâm chi.

Thế nhưng theo thời gian, khi tôi học Phật thâm nhập thấm sâu giáo pháp rồi, mới phát hiện ra: Thảy đều do mình ngu si không biết, nên làm cho là mình hay, mình đúng, tự ôm kiến chấp sai lệch, thậm chí đã phạm lỗi mà không hay.

Tập khí tà dâm đúng là”không thầy mà tự thông”, nhớ lại hồi 17-18 tuổi, có lúc quá hưng phấn tôi tự thỏa dục, dần dà thành thói quen, mãi đến lúc kết hôn sinh con rồi mà tật này vẫn chưa từ bỏ.

Hồi mới bắt đầu phạm lỗi này, tôi thường áy náy, xấu hổ, cảm thấy mình thật dơ bẩn, hèn hạ.

Có lần tôi tình cờ xem cổ thư Trung Quốc thấy ghi: Thủ dâm khiến trăm bệnh theo đó phát sinh!

Tôi liền hạ quyết tâm từ bỏ, nhưng xui xẻo là khi lên mạng, tình cờ đọc các bài văn của chuyên gia viết, thấy họ tuyên bố: Thủ dâm giúp đời sống vợ chồng thêm phong phú, nào là: giúp đời sống vợ chồng thêm phong phú, nào là: giúp giải phóng năng lượng cơ thể, giúp giảm stress, giúp giải tỏa ức chế nhu cầu sinh lý, rất tốt cho sức khỏe, hành vi này hoàn toàn không có gì nguy hại, đây là chuyện bình thường, không có gì phải hoảng kinh hay tự trách …

Thế là tôi vin vào mấy lời khuyến khích này mà yên chí, tha hồ bành trướng thói tật, bởi thấy ngay cả các vị có tiếng tăm hiện đại còn cho đây là hành vi hợp lý, bình thường, nên tôi cứ thực hành. Yên tâm nghĩ rằng: Mình làm vậy không hề phản bội chồng, còn giúp cho đời sống chăn chiếu thêm phong phú, do vậy mà tôi tiếp tục vâng theo chỉ bảo của các chuyên gia trên mạng, ném phăng tất cả lời dạy của thánh tiên hiền, không thèm để ý đến.

Sau này, tùy theo tuổi tác ngày càng lớn, tôi mắc nhiều bệnh phụ khoa, âm đạo bị viêm v.v… nhưng tôi không chú ý lắm, bởi cứ đinh ninh rằng: Phụ nữ thời nay ai mà không mắc mấy chứng này? Tôi nghĩ đây là chuyện bình thường, nữ giới bị bệnh phụ khoa hiện có rất nhiều, cần chi phải lưu tâm, lo lắng?

Mãi đến sau này, khi cảm thấy hạ thể thường tiết dịch xông mùi xú uế rất khó chịu, tôi mới nghĩ là mình cần vệ sinh tốt hơn nữa, nhưng cho dù tôi tắm rửa ngày mấy lần, thay y phục mấy bận, thì tình trạng này vẫn không chuyển tốt.

Đến khi học Phật rồi, tôi suýt té ngữa khi hiểu rõ ra: Thủ dâm chính là tà dâm, là hành vi cực kỳ sai lầm, rất đáng xấu hổ, cần phải dứt bỏ triệt để và các chứng bệnh mà tôi đang mắc phải chính là do quả báo của tà dâm, thủ dâm chiêu cảm!

Khi đó tôi giống như bị một gậy đánh vào đầu, tâm tư bừng tình, từ giây phút đó biết thống thiết ăn năn những lỗi đã phạm trước đây.

Từ đó tôi hạ quyết tâm: Triệt để dứt bỏ thủ dâm, tính đến giờ đã được năm tháng. Tuy tôi mới đình chỉ, dứt trừ lỗi ác chỉ trong thời gian ngắn ngủi, nhưng lạ thay, những chứng bệnh phụ khoa bỗng tiêu tan, biết mất hết, điều khiển tôi hoan hỉ nhất là, hạ thể không còn xuất hiện mùi hôi.

Không ngờ giữ giới dâm lại đem đến nhiều lợi ích kỳ diệu cho thân lẫn tâm, khiến tôi mừng vui khôn xiết, vì không chỉ thế, dung mạo tôi còn chuyển hóa sáng rỡ và điều tôi vui nhất là: Mình đã thành nữ nhân thanh tịnh (nhờ vâng giữ giới cấm của Phật).

Vì muốn báo ân Phật và mong quý vị được lợi ích nhờ xem bài viết này, tôi đã thu hết can đảm để viết chuyện của mình ra chia sẻ. Là đệ tử Phật tất nhiên tôi không nói dối, xin hãy tin kinh nghiệm mà tôi đích thân trải qua hoàn toàn chân thực.

Tôi tha thiết khuyên các chị em, đừng cho rằng mình đang sống trong thời buổi tân tiến mà khinh thường những lời dạy, những cảnh báo minh triết khổ xưa. Chúng ta phải thận trọng sáng suốt khi xem nhưng bài viết khuyến khích sống buông thả, cho phép bản thân phóng túng tình dục trên mạng. Xin đừng tin vào thuyết: Thủ dâm là hành vi bình thường, đem lại lợi lạc. Cần phải hiểu rõ ràng: Ít nhất thủ dâm cũng chiêu vời ba ác báo là:

1. Trăm bệnh theo đó phát sinh
2. Thân phát mùi tanh hôi
3. Vận khí luôn xui xẻo.

Nguyện tất cả chị em phụ nữ đều xa lìa bệnh tật khổ nảo.
Nguyện mọi ngượi đều có được thân thể khỏe mạnh khang kiện, gia đình hạnh phúc

🈶[#TKBGcfs79](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs79) [16/04/2017 19:20:01]

NGUY HẠI CỦA THỦ DÂM (sưu tầm)

Tôi thi đậu vào hai trường đại học, nhưng quyết định chọn học ở Viện nghiên cứu. Trong thời gian này, tôi thường lăng nhăng cùng nhiều bạn gái và phạm thủ dâm liên tục nên thân thể dần dần phát sinh nhiều bệnh: Đầu tiên là viêm mũi, tiếp đến là viêm khớp, viêm dạ dày, viêm ruột… khi chơi đá banh thường bị đau nhức đến mấy ngày. Tôi tìm y viện giỏi nhất để trị liệu, tiêu tốn rất nhiều tiền, nhưng hiệu quả không cao. Bởi các chứng bệnh mãn tính này luôn hành hạ tôi. Song thân tôi làm lụng gian khổ, dù có cố làm thêm, lãnh nhiều việc cho mấy, cũng luôn lâm vào cảnh không dành dụm được bao nhiêu. Phần tôi đính hôn xong phải chia tay, xài sạch hết của tích lũy trong nhà, công tác luôn gặp bất lợi. Tôi làm việc luôn bị cấp trên chèn ép, thất tín, lật lọng … tôi học về ngành Luật, muốn lấy được bằng luật sư thì phải khảo thí bên Tư pháp rồi làm thực tập hơn một năm. Bằng Luật sư do Cục Tư pháp cấp, nhưng sau khi tôi làm xong thủ tục hồ sơ, thì lại xảy ra lủng củng, ách tắc chưa thể nhận bằng… Do giám đốc đối với tôi không tốt, lại phải thực tập tiếp, kéo dài nhiều lận đận… Tôi chẳng biết vì sao sinh hoạt, công tác và quan hệ gia đình … của tôi dần dần biến thành phức tạp rối rắm như thế? Tôi suy nghĩ trăm lần, cũng không giải thích nổi. Mãi đến hơn một tháng trước, tôi gặp một bạn Phật tử, có công phu tu rất cao. Vừa nhìn tôi, anh liền giải thích rõ mọi nguyên nhân và khuyên tôi không nên tà dâm, thủ dâm … nữa, bởi vì thói xấu đó làm tổn hại phúc báo rất nhiều. Anh nói: - Nếu bạn giới dâm, chỉ sau ba tháng, bạn sẽ phát hiện gia tộc ngày càng hài hòa, sức khỏe cũng chuyển tốt, tật bệnh tự động tiêu, quan hệ giao tế mỗi lúc một khả quan. Tài phúc phát càng nhiều. Trước đây do bởi bạn hay thủ dâm, lại quan hệ lăng nhăng cùng nhiều cô gái vì vậy mà tình duyên, công danh, sức khỏe… đều thất bại. Tôi tuy nửa tin nửa ngờ, nhưng cũng ngoan ngoãn làm theo lời anh khuyên. Tôi cương quyết giới tà dâm. Tính đến nay mới hơn một tháng, nhưng hiệu quả thu được khiến tôi kinh ngạc. Tôi bắt đầu cảm thấy thân thể cường tráng, tinh lực sung mãn, nhất là khả năng tập trung và trí nhớ tăng cao. Chứng viêm mũi, viêm khớp, biến chuyển sang hướng tốt. Ban ngày không còn bị ngẹt mũi, tuy đêm ngủ còn bị chút ít. Song thân tôi bắt đầu trở nên hòa thuận, mẹ tôi thường mỉm cười, ngay cả phụ thân bình thường nghiêm nghị cũng trở nên hoan hỉ, luôn cười sảng khoái. Đối với các hiện tượng này tôi rất khó hiểu: Nếu bản thân tôi nhờ giới dâm mà thân thể chuyển biến tốt thì không thấy lạ, nhưng vì sao gia đình cũng có thể dần chuyển tốt theo như thế? Anh bạn tôi giải thích: - Nếu bạn tà dâm, bạn sẽ nhìn thấy hiện tượng: Người bên cạnh mình dần dần phát sinh bất hòa. Gia đình là tối thân cận nhất với mình, sẽ nhận chịu liên lụy từ ảnh hưởng không may này. Một khi gia đình bất hòa, bạn sẽ mất an ninh. Đây chính là biến tướng mài luyện đối với bạn, mục đích khiến bạn phải chịu báo ứng tương ứng với phẩm hạnh xấu của mình. Thế nên, tôi dùng kinh nghiệm tự thân đã trải qua, chân thành khuyên các bạn: Những ai có thói quen thủ dâm, bất luận là nam hay nữ, hãy mau mau giới trừ dứt bỏ, bạn đừng có nhẹ dạ tin vào những tuyên bố của mấy ông bác sĩ hay chuyên gia… cho rằng: Tà dâm, thủ dâm là chuyện bình thường, vô hại. Thực ra nguy hại của thủ dâm rất lớn, nhưng họ lại tuyên bố là bình thường, là thông cảm được, v.v… điều này rất sai lầm. Bởi chúng ta âm thầm nhận chịu hậu quả nguy hại của thủ dâm mà không hề hay biết, do thói xấu này cực kỳ nguy hiểm, hủy hoại phúc đức của ta rất nhiều. Những lập luận cho thủ dâm là vô hại, bình thường, là cách xả dục đơn phương, giúp giảm stress?... Nói như thế chỉ là “mượn cớ để dung túng lỗi xấu, đồng thời cũng tạo cớ để tha hồ phóng túng tình dục, huân dưỡng thói quen ác mà thôi! Những luận thuyết cho thủ dâm là có ích, tất nhiên sai hoàn toàn! Bởi vì một người có ác tật thủ dâm sẽ không ý chí, nghị lực … vô phương khống chế mình, dễ sa vào phóng túng vô độ, sẽ tự làm tổn phúc báu lẫn sức khỏe mà không hay. Kể từ sau khi thệ nguyện giới dâm, quyết sống trong sạch rồi, thì thân tâm tôi thay đổi hẳn, trở nên khinh an, thoải mái…thái độ ủ rũ nản chí trước đây không còn, từng ngày sống như được thái dương chiếu rọi… Trước đây do tinh thần sa sút, lại thêm vận động ít, dù tôi có tới phòng tập thể dục và chơi đá banh, nhưng không đạt hiệu quả, thân thể và tinh thần đều rối rắm… Đây là do tôi không tìm ra nguyên nhân. Ngày xưa khi đọc câu: “Trong lòng quang minh chánh đại, giống như có thái dương soi rọi nơi tâm”. Khi đó tôi không hiểu, giờ đây cuối cùng tôi cũng cảm nhận được, bạn cứ thệ nguyện giữ giới dâm, sống thanh khiết đi… rồi bạn sẽ nếm mùi vị an lạc tuyệt vời… Tôi cảm thấy mình vạn phần may mắn và vô cùng tri ân vị bằng hữu đã chỉ lỗi phá mê cho tôi. Tôi cũng hi vọng bài văn này sẽ giúp ích cho bạn, tôi tin: Chỉ cần kiên trì, bạn nhất định sẽ cảm thọ được niềm hạnh phúc của thân tâm thanh khiết. (Một luật sư ẩn danh.)

🈶[#TKBGcfs78](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs78?source=feed_text&story_id=473906549613014) [15/04/2017 22:50:21]

VÌ THỦ DÂM MÀ NÊN NỖI (sưu tầm)

Đầu tiên, tôi xin tự giới thiệu, tôi tên là An Bằng, 18 tuổi. Trước đây tôi tà dâm rất nhiều năm, hiện tại, đã giữ giới tà dâm được mấy tháng. Sau khi phát nguyện giữ giới dâm, tôi thường phóng sinh, bố thí, lo bồi đức lập hạnh để phục hồi phúc báu. Nhớ lại giai đoạn còn hay thủ dâm, tôi bị rất nhiều hoạn nạn, xui xẻo! Do từ nhỏ tôi đã có tính hiếu sắc, ưa tà dâm. 12 tuổi tôi đã bắt đầu thủ dâm, ưa tự thỏa dục. Người lớn khuyên thì tôi cứ giữ giới, rồi phạm…Nhưng bây giờ tôi đã 18 tuổi. Trước đây lúc đi học thường bị người coi khinh, xem thường, cư xử như đối với kẻ đần độn, ngu ngốc… Sau đó do báo ứng của tà dâm, tôi học không nổi, bỏ trường đi học nghề, làm thợ … nhưng trí óc quá lú lẫn, si ngốc. Người ta học một lần thì biết, còn tôi học đến mấy lượt mà chưa rành. Tôi làm hơn một năm, do quá dở và chậm hiểu nên cuối cùng bị sa thải… Những ngày tháng tiếp theo đó, tình cờ tôi tiếp xúc với trang web: “Đoàn Đại Bi bạt khổ-Giới tà dâm” và “Đoàn Đại Bi bạt khổ- Đi vào hướng quang minh”… khiến tôi tỉnh giấc và hiểu sâu sắc tác hại của tà dâm (không những gây hại cho bản thân mà còn hại lây cả cha mẹ). Thế là kể từ đó tôi dũng mãnh phát thệ làm người tốt, nguyện dứt trừ tà dâm, không những tự cứu mình mà còn siêng năng tham gia công tác quảng bá các sách thiện và sách nhân quả, khuyên người giữ giới tà dâm. Lời thệ xuất phát từ tâm cương quyết buông bỏ thói xấu, “Nguyện làm người khiết bạch chánh đại quang minh”… đã giúp tôi dứt bỏ tật thủ dâm dễ dàng. Số là hồi trước tôi sắp đi kiểm tra sức khỏe để nhập ngũ. Nhưng do lỗi tự thỏa dục mà sức khỏe có vấn đề, nên không thể đi. Khi tôi phát thệ giới dâm, nguyện làm toàn việc thiện rồi, thì những chuyện may mắn bỗng xảy ra… Có một anh (là con bạn mẹ tôi) do có chuyện đột xuất nên không thể đi khám sức khỏe đầu quân vào chỗ tốt… vì vậy mẹ anh liền mời tôi đi thay. Vốn là tôi cũng không có đủ tiêu chuẩn để lọt vào … nhưng lúc đó không hiểu sao người ta lại sắp cho tôi vào đội “Dự bị quân”, cũng xem như là lính, chỉ không mạnh bằng lính chánh quy thôi (do quá khứ tôi tà dâm dẫn đến tĩnh mạch bị bệnh, cũng đã làm phẫu thuật), nếu như tôi vào bộ đội chánh quy thì sẽ không kham nổi cách huấn luyện cao và nghiêm. Còn được vào đội dự bị (thông thường chỉ trông coi vũ khí), mỗi tháng còn được lãnh 500 đồng, mà chẳng bị huấn luyện nghiêm khổ chi. Chưa kể là do tôi ở đội dự bị chừng một năm, thì có thể sung thẳng vào đội chính quy, nhưng đến lúc đó tôi không còn bị khảo hạch khắt khe, mà binh chủng vẫn xếp theo trước đó. Khác chăng là, cũng đồng thời bước vào lính chánh quy, song người ta thì bị xem là tân binh, nhưng tôi lại được xem là lão binh, dù có làm Ban trưởng hay ở lại đội cũng không nhằm chi. Hôm nay tôi viết ra bài này không phải để khoe, mà là muốn nói với mọi người, trước khi tôi chưa giới tà dâm, thì đến đâu cũng bị người khi dễ, coi thường. Nhưng sau khi tôi nguyện tu sửa, đổi mới cuộc đời (dù tôi chỉ mới giới dâm chừng vài tháng thôi, thì cơ hội tốt đã đến). Xem như cả địa khu này họ chỉ tuyển mười nhân viên dự bị, đa số người được chọn đều là con em cán bộ cao cấp, xét hoàn cảnh nhà tôi thì xem như khó bề với tới… vậy mà tôi lại được thu nạp dễ dàng, bạn thấy có lạ không? Từ khi phát nguyện tu sửa, hằng ngày tôi luôn quyết tâm dứt ác làm lành, còn viết bài khuyên người giới dâm: Nguyện không xem tất cả văn hóa đồi trụy, viễn ly hẳn mọi điều liên quan đến tà dâm. Tôi tinh tấn niệm Phật, giúp người, phóng sinh, bố thí, làm nhiều việc thiện … Mang tâm tư hạnh phúc khinh an, tôi nguyện trọn đời, trọn kiếp, mãi mãi giới tà dâm. Giờ đây tôi sống rất hạnh phúc… Xin chia sẻ kinh nghiệm này cùng bạn đọc. Mong những ai có thói xấu giống tôi, sẽ dung mãnh từ bỏ… Nguyện đem công đức này, trang nghiêm cõi Phật, trên báo tứ ân, dưới cứu khổ tam đồ. Nếu có ai thấy nghe, đều phát Bồ đề tâm, mãnh báo thân này sinh về cõi an vui.

🈶[#TKBGcfs75](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs75?source=feed_text) [13/04/2017 23:51:39]

Chào các bạn, mình xin giới thiệu qua mình năm nay 22 tuổi, mình cũng từng mắc thủ dâm khoảng 4-5 năm, do thủ dâm sức khỏe kém đi nhiều, trí nhớ giảm sút, cảm giác tội lỗi, và nhiều nữa như các bạn đã biết,. Mình đã bỏ thủ dâm khá lâu, và mình thấy cần chia sẻ với các bạn một số điều sau:

- Một, vấn đề bỏ thủ dâm:

Đúng là bỏ thủ dâm còn khó bỏ hơn ma túy thật, nhưng quyết tâm bạn sẽ bỏ dc, mình đã nhiều lần tái phạm nhưng cuối cùng nghĩ đến nếu mình cứ thủ dâm sẽ chết sớm thế là mình quyết tâm bỏ, giải thích tại sao thủ dâm dễ tái phạm: Vì do tâm thận bạn suy nên dễ bị động dục, thấy phụ nữ là động dục, có thời gian dỗi là dục niệm khởi phát dẫn đến thủ dâm , suy ra cách chữa, thứ nhất giữ tâm thái thỏa mái có thể niệm phật chả hạn, thứ hai không nên có thời gian dỗi suy nghĩ linh tinh nên tìm việc hữu ích làm, thứ ba là buổi tối nên tìm người ngủ cùng vì buổi tối dễ phạm thủ dâm, thứ tư mấu chốt là bổ lại cái thận của bạn, thứ năm mỗi khi dục niểm nổi lên phải niệm phật, chạy thật nhanh ra đường.

- Hai, cách khôi phục sức khỏe:

1,Về ăn uống nên ăn các loại ngũ cốc, rau quả, không nên quá nhiều thịt, có thể ăn chay càng tốt

2, thường xuyên niệm Phật tâm thanh tịnh

3, quan trọng nhất là bồi bổ thận cho bạn: Các thầy thuốc Đông Y vẫn nói nếu 1 người thận khí không đủ cả đời họ không làm nên trò trống gì, vì bạn thủ dâm làm tiêu hao nguyên khí cơ thể rất nặng đặc biệt là nguyên khí tiên thiên,vì vậy tôi giới thiệu bạn trang có các thầy thuốc trị bệnh, đó là trang [yhoccotruyen.org](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fyhoccotruyen.org%2F&h=ATNrkQaFJUhqBTOvKVZnz5PUvK4lHfDPV00rsxV6EYM_ycANxcEPX-_wihnhBhdK7gfk_OUiaUWlGQvhzh-7OcMR0KyVPlsVqVyl5ZhQ2ke1o2-vlN4mQhqNbAW99tVJys4y53EghZQ7mp-6unRgTe9il0LzV6fTJV1zWlBkw9MAJp0KqzqP4hxhpIWZHYzLiOw_D8LiwhYjTCJSQ4R9eQtp7PIK9m1r-z5B95OXRKLpeTZFCmraimFpTFD7dLCrHy6iG36ubLqkrD3WWAPyoWpE), các bạn vào đó khai bệnh theo mẫu bệnh án , các lương y sẽ chẩn đoán và kê đơn bổ thận giúp bạn

4, Một số bạn sau bỏ thủ dâm gặp chứng mộng tinh, di tinh do thận âm, thận dương, cách chữa nên giữ tâm thanh tịnh, niệm phật, tâm hỏa quá thịnh có thể uống nc hạt sen mua ngoài chợ, nấu chè đỗ đen, bổ thận cái này nên tìm thầy thuốc đông y giỏi

Có thể tham khảo bài thuốc chữa mộng tinh sau:

1 Hoàng bá 10g
2 huyền sâm 5g
3 sa sâm 5g
4 cam thảo 5g
5 thích vị bì 3g
6 ngũ vị 1g
(bài hơi đắng cố uống), ngoài ra nên uống thuốc bổ thận do thầy thuốc bắt mạch

QUAY ĐẦU LÀ BỜ, ĐẾN VỚI BỜ GIÁC NGỘ, CHÍNH ĐẠO

🈶[#TKBGcfs73](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs73?source=feed_text) [12/04/2017 20:03:23]

Hôm nay mình xin chia sẽ câu chuyện của mình với mọi người. Từ nhỏ, mình đã được chị họ rủ làm chuyện người lớn, lúc đó vì đó còn quá nhỏ để nhận được tác hại của dâm dục nên đã thực hiện nhiều lần. Sau đó, thì vào độ tuổi trưởng thành, lúc đó là lúc mà bản thân mình bị ám ảnh bởi dục vọng nhiều nhất, thường xuyên rơi vào cảm giác lo sợ, bất an khi ngủ. Trong lúc học bài, mình cũng bị tư tưởng dục vọng ám ảnh nên không thể nào học tập được. May phước cho mình là mình không bị rơi vào cái tật thủ dâm, nên vẫn bảo toàn được một phần tính khí của mình, nếu như mình mà bị nghiện thủ dâm nữa thì có lẽ bây giờ mình đã không ở đây để viết những điều này. Thời gian đó mỗi lần ra đường, thấy người nữ ăn mặc hở hang là dâm tâm mình nỗi lên cuồn cuộn, lương tâm mình lúc đó dằn vặt rất nhiều, cảm tưởng như mình đang ở dưới địa ngục vậy. Thời gian đó việc học hành, việc chơi thể thao của mình tất cả đều rất kém cỏi, không làm tốt được bất cứ việc gì, bị mọi người xung quanh khinh thường, mình rất buồn, tuổi trẻ của mình cứ trôi qua như vậy.

Sau này, may mắn là mình có duyên với Phật Pháp, biết tụng Chú Đại Bi nên dần dần cái tâm mình cũng dần an ổn lại. Lúc đầu tụng Chú Đại Bi, do nghiệp dữ còn nhiều nên tụng mới vài dòng thì đôi mắt đã nhắm lại, không thể nào trì tụng thêm được nữa, nhưng do kiên trì nên mình cứ quyết tâm trì tụng như vậy nên sau này cũng học thuộc được, lại biết đi chùa tụng kinh niệm Phật nên dần cũng hồi phục lại trí tuệ của mình, biết nghĩ đến nhiều điều tốt đẹp hơn, sức khoẻ được cải thiện và hoàn cảnh xung quanh cũng thấy thay đổi nhiều. Mình viết nên đây vài dòng như vậy là để kể lại câu chuyện của mình, mong các bạn lỡ bị rơi vào đường ác đạo thì mau mau hãy nhanh chóng cảnh tĩnh bản thân mình, biết cố gắng vượt qua nghiệp dữ của mình, dần dần thì sẽ vượt qua được, được thân tâm mạnh khoẻ và an ổn, đời sống cũng dần cải thiện lên.

Những người làm nên trang confession này công đức đúng thật là vô lượng, cầu mong cho nhiều người được biết đến trang này để không còn vướng vào nghiệp ác dữ nữa.

🈶[#TKBGcfs72](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs72) [12/04/2017 16:12:22]

Xin chào tất cả mọi người . Sau đây mình xin kể cho tất cả mọi người về 1 câu chuyện thật của mình. Mình là con trai nhé . Mình tiếp xúc với điện thoại từ năm 2009 , ban đầu chỉ dùng để nghe nhạc mà thôi , sau dần được đám bạn dụ dỗ xem những hình ảnh cũng như những bộ phim đồi trụy , cuộc sống mình thay đổi từ đấy . Hay xem phim , hay tưởng tượng hay thủ dâm , mình thủ dâm từ năm 2009 đến đầu 2016 thì mình dừng hẳn . Trước những năm chưa tiếp xúc với điện thoại , với đồi trụy mình học tập rất chăm chỉ , tốt , rất trong sáng , mỗi khi bạn bè nói chuyện về vấn đề này mình không thích , mình đi chỗ khác . Từ khi coa điện thoại thì cứ mon men 1 rồi 2 rồi 3 lần rồi vô số lần thành nhiễm luôn . Câu chuyện chẳng có gì đáng nói khi quả bảo đến năm 2013 mình thi tốt nghiệp cấp 3 . Một ngày ôn thi tốt nghiệp bỗng nhiên mình đau đầu dữ dội , đầu cứ đập rầm rầm , người mệt mỏi , đến phát khóc . Xuống phòng y tế nằm gọi cho Bố , bảo Bố ơi cho con lên Hà Nội đi bệnh viện đi , con đau đầu như chết vậy , mệt lắm . Bắt đầu từ đấy mình đuối hết sức , lên HN truyền nước đi khám bệnh vài nơi mà người vẫn mệt mỏi . Mệt quá gần đến đợt thi tốt nghiệp vẫn không khỏi người không còn sức , nằm bẹp 1 chỗ thôi . Mình định bỏ học rồi không thi nữa nhưng vẫn gọi Bố cho về thi , cố gắng thi 2 môn thì đuối luôn , may được bạn bên cạnh cho xem 1 môn , còn 1 môn văn thì mình tự nghĩ , người mệt vừa viết vừa khóc , làm xong 2 môn xuống phòng y tế nằm . Cảm giác không còn 1 tý sức nào , yếu lắm , kiểu như gần chết ý , thi xong Bố lại chở mình lên Hà Nội điều trị , mãi vẫn chẳng khỏi , mệt nhoài không còn sức . Gần đến đợt thi Đại Học mình cũng định bỏ mà lại cố gắng đi thi cũng hết sức rồi , đi thi mình vẫn qua vì mình chọn 1 trường chỉ có 13 điểm thôi nên mình vẫn qua , vẫn mệt mổ lắm , người mình gầy , nhìn đáng thương , muốn khóc , mệt lắm mệt lắm . Thời gian này mình đỗ đại học , người cũng đỡ hơn . Mình cũng nhận ra do mình dâm dục nên người yếu như vậy . Thời gian này mình khỏe hơn , đi lại được , đi học được , nhưng không khỏe như xưa nữa . Thời gian học ĐH này mình còn nghiện thêm game nữa suốt ngày game và vẫn dâm dục . 2 năm dâm dục và nghiện game người mình hêt sức thật rồi . Chẳng thể kìm hãm lại . Cảm giác mỗi khi thua trận mình lại bật phim nên xem và thỏa mãn , 2 năm như vậy . Đến đầu năm 3 thì kiệt quệ hẳn . 1 lần nữa người bị đuối hẳn , mình mệt đi khám hơn chục bệnh viện phòng khám , xét nghiệm các kiểu không ra bệnh . Mình kiệt hẳn, đuối hẳn luôn . Nằm trên giường không cử động được rất khó khăn , đi lại run run mất sức đến cùng cực . Mình không nghe nổi một tiếng động nào , chó sủa hay tiếng mở cửa bên ngoài mình không chịu được , không ngủ được . Suy nhược hết sức rồi . Thời gian này mình uống thuốc không ngủ được , Bố Mẹ mình tìm mọi cách chữa xong đi xem bói chữa bệnh kiểu cúng bái cũng không khỏi . Có nhiều ngày khoảng 3h sáng , mình đang nằm bỗng nhiên nhắm mắt , cảm giác xoay xoay xoay xong vào 1 cái gì toàn lửa xong mình tỉnh dậy hất nước vào mặt , 1 lần vào cái gò toàn nước mình sợ quá tỉnh dậy hất nước vào mặt . Không phải là ngủ đâu . Mà là chỉ cần nhắm mắt khoảng 20 giây là đầu óc xoay xoay xong vào đó toàn lửa cháy hừng hực thôi, sợ lắm mọi người ạ . Mình kiệt quê , hôm sau bảo Bố Mẹ cho con vào viện ngay không còn sẽ chết đó . Hôm sau vào thì kể cho Bác sĩ bảo Bác bảo là bị bệnh tâm thần . Mình biết là mình không bị tâm thần , mình hiểu mà vẫn tỉnh táo chẳng có biểu hiện của người tâm thần , mỗi khi cố gắng ngủ nhắm mắt đầu óc xoay xoay vào toàn lửa với nước thôi sợ lắm . Thế là Bác sĩ cho uống thuốc vẫn không khỏi . Cơ duyên mình biết đến Phật Pháp , bên cạnh nhà mình là 1 Bác học Phật , Bác bảo sang đây lễ Phật niệm Phật với Bà . Được 1 thời gian mình khỏe xong mình không lễ Phật nữa . Thơig gian này mình vẫn thỉnh thoảng dâm dục những đỡ hơn . Thời gian này mình được biết đến Phật pháp tháng 6 năm 2016 là mình bắt đầu tiếp xúc với Kinh điển , biết đến Kinh Địa Tạng Phẩm thứ 6 phần Tiêu tội chướng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có viết :

🈶[#TKBGcfs69](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs69) [10/04/2017 0:16:15]

Kính thưa quý vị trong page, lời đầu tiên em xin được sám hối với 10 phương Chư Phật, Chư đại Bồ Tát các tội nghiệp em đã tạo ra trong quá khứ và hiện tại. Em cũng xin được cảm ơn admin đã dành thời thời gian công sức lập ra page này!

Hôm nay em viết ra confession để kể lại những gì thủ dâm đã gây ra cho em từ khi còn học lớp 8!

Nghiệp quá khứ cuồng loạn, dâm ô nên em sinh ra là đồng tính, em nhận thức được điều này từ nhỏ nên em đã cố gắng giấu nó để không bị mọi người xa lánh. Xin được kể lại hồi cấp 1 em là 1 người tướng mạo đẹp đẽ, thân thể khỏe mạnh, đầu óc thông minh, học hành luôn đứng nhất nhì trong huyện và ai cũng quý mến em. Cho đến khi lớp 8, ngày ở nhà 1 mình em bị 1 anh bán hàng đa cấp dụ dỗ thủ dâm ( bây giờ người ta gọi đấy là ấu dâm). Sau lần đấy cộng với tiếp xúc nhiều ấn phẩm đồi trụy các bạn chia sẻ thì em thủ dâm mỗi ngày, có ngày lên đến 2- 3 lần. Bây giờ mới nhận thức được tội nghiệp này thì thấy sợ nó quá. Từ lúc đấy tướng mạo em dần xấu xí, nhìn trông rất tởm, thô tục, phàm phu. Thân thể em bị suy nhược yếu ớt, hay mỏi lưng, mỏi chân tay, mắt mờ và mỏi, tai ù và nghe không rõ. Hơi thở yếu đi, giọng nói thều thào, âm âm, rất khó nghe. Hay chóng mặt, xanh xao, rệu rạc. Phản ứng chậm rồi trí tuệ cũng không còn như trước nữa. Học hành không vào, không nhớ, không tập trung được, quên mọi thứ, quên cả tên đồ vật, tên bạn bè, quên các diễn đạt mọi thứ. Em trở nên ít nói hơn, tự ti hơn và trầm cảm hơn. Mọi người xa lánh, hắt hủi em, gia đình em đổ vỡ, làm ăn thất bại.

Sống trên trần đời mà khổ hơn địa ngục. Kể cả biết đến Phật Pháp rồi nhưng vẫn chưa có duyên để hiểu, cố gắng không thủ dâm rồi mà vẫn không kiểm soát được. " Chỉ thủ dâm nốt lần này thôi.." và sau đó là N lần nữa, sau thủ dâm là đau khổ, ân hận, tiếc nuối, cảm thấy tội lỗi. Rồi 1 hôm em mơ mình chết, tan biến vào trong hư vô, vùng vẫy mà không làm gì được, bị thứ gì đó giữ chặt, em rất sợ. Nhưng cố gắng đến đâu thì vẫn có lúc dục vọng nổi lên và mình không kiểm soát được. Ngày ngày trôi qua, ngày nào cũng như ngày nào, hầu như em không thể làm được bất cứ việc gì. Dù cố gắng thì lại có việc gì xảy ra ngăn cản em. Em luôn tự hỏi rằng sám hối có làm mình tiêu nghiệp không mà bệnh tật cứ triền miên vậy? Đề kháng em giảm cực độ, chỉ cần đổi thời tiết là em lăn ra ốm, có những lần ốm cả tuần và em phải nghỉ học.

Hôm nay, trong lúc thiện duyên đến em tình cờ tìm được page. Em hiểu được sâu hơn về nhân quả và đặc biệt là ác quả do nghiệp tà dâm gây ra. Em xin nguyện sống lành mạnh, nguyện KHÔNG BAO GIỜ thủ dâm nữa. Em sẽ sống 1 cuộc sống huy hoàng và em sẽ lấy lại những gì đã đánh mất!!!

Tiện thể cho em hỏi làm sao để hết đồng tính, em không muốn ham mê sắc dục những bạn nam cùng lớp nhưng càng cố chống lại niệm dục lại càng mất tự nhiên, càng gò bó và đau khổ! Em muốn hòa nhập với mọi người như 1 con người bình thường!
Cảm ơn tất cả mọi người!

Nam Mô A Di Đà Phật

🈶[#TKBGcfs68](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs68) [07/04/2017 18:17:46]

Xin chào tất cả các anh các anh các chi trong page, hôm nay em viết bài này là thắc mắc một điều, không biết mọi người có tin vào bói toán hay không, vì sao em lại hỏi như thế bởi vì. Năm nay em 21 tuổi, lúc nhỏ em có qua nhà hàng xóm chơi, trong lúc ngồi chơi thì bố của cô chú nhà hàng xóm bói bằng cách đưa tay ra xem đường chỉ tay, bói cho em và một số đứa bạn nữa, sau khi bói cho mấy đứa xong đến lượt em thì người đó nhìn vào vân tay và bảo rằng sau này vợ chết sớm hoặc bỏ đi xa, lúc đó em mới học lớp 1-2 gì đó, nhưng câu nói đó đã ám ảnh em suốt mười mấy năm trời, người đó nói với một giọng điệu khẳng định chắc chắn vậy, em nửa tin nửa vời, nhưng còn nhỏ nên lúc nào nghĩ tới mới nghĩ chứ bình thường thì không nghĩ đến những câu nói đó, mọi người thấy đó chuyện bói toán này xã hội đầy ra đó, lừa bịp nhau, điều này càng chứng tỏ rằng người đó chỉ đùa hay là nói sai, rồi em cứ sống ngày này qua ngày khác, đến năm lớp 8 em phạm phải nghiệp thủ dâm, đến nay là cũng gần 8 năm rồi em phạm nghiệp thủ dâm, trước đây em là một người hiền lành, không chơi bời, được nhiều bạn nữ mến, có sức hút của bản thân đối với người khác, học lực cũng khá luôn được giấy khen, tuy nhiên em thủ dâm với một tần suất ngày càng nhiều dần lên đến nỗi cơ thể của em ngày càng một tiều tụy, sức hút của mình không còn nữa, mắt to mắt nhỏ nhìn rất là tệ, học hành thì giảm sút, các mối quan hệ ngày càng đi xuống, cho đến tận bây giờ em cũng không thể nào bỏ được, nó đã đi xâu vào trong tâm trong tiềm thức của em, đến bây giờ lúc em viết bài này em nghĩ ra rằng có thể nào lời của ông lão lúc nhỏ nói với mình là sự thật, em thật sự rất là sợ, rất là hoan mang, có phải ông lão đó đã nhìn thấy nghiệp tà dâm của mình rồi, chứ thật sự từ khi thủ dâm ngày qua ngày thì cơ thể tinh thần còn cả tính cách của mình nữa(hay cáu gắt, ghanh tị, làm việc không kiên trì, toan tính...).Trước đây em nào như vậy đâu, em nghĩ rằng tất cả những điều xấu trên làm cho đời sống vợ chồng sau này trở nên xấu đi, điều này làm cho câu nói của ông lão kia ngày càng đúng, nhiều lúc em lạc quan nghĩ rằng, mình sẽ từ bỏ được tà dâm nhưng thực sự là rất khó, trong đầu em không hiểu sao không chiến thắng được mỗi khi nó lên cơn, mặc dù gần đây tần suất thủ dâm đã giảm rất nhiều nhưng em vẫn chưa thể từ bỏ được hết, em nghĩ rằng nếu em bỏ được thì mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp, em muốn chứng minh rằng ông lão kia nói sai, em muốn vợ chống sau này sống hạnh phúc, mọi thứ em có được bây giờ là do thủ dâm gây ra, em chắc chắn điều đó, nếu cứ tiếp tục thủ dâm thì câu nói của ông lão kia càng ngày sẽ càng đúng sự thật, em thực sự rất hoang mang mỗi khi nghĩ về chuyện đó và tình cảnh của mình bây giờ là quá tồi tệ, em viết những dòng này thứ nhất là muốn cảnh tĩnh tất cả mọi người đừng dại mà phạm phải nghiệp như em, khổ lắm, chẳng sung sướng gì đâu, sướng một tí mà khổ cả đời, thứ hai nữa là em mong mọi người có thể cho em lời giải đáp cũng như là cách để em xua đuổi con quỷ tà dâm trong em được không ạ, em khổ vì nó lắm rồi, em cảm ơn tất cả mọi người

🈶[#TKBGcfs67](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs67?source=feed_text) [06/04/2017 20:25:28]

Trong này tòan người lớn nên xin phép gọi bằng em. Em là nam giới chỉ mới 20 tuổi tuy nhiên lại tiếp cận với tình-dục rất sớm và thêm vào đó trời ban cho cơ thể khoẻ mạnh, thanh niên vai rộng, đam mê thể thao, cơ thể phủ đầy lông. Tuy vậy nhưng từ năm lớp 7 em đã thủ dâm, có ngày tận 3 lần có hôm mệt quá ngủ thiếp đi sau khi hành dâm, một giấc ngủ mê man tuởng chừng như mình vừa uống thuốc ngủ và đến bây giờ sau khi thủ dâm nhiều năm em vẫn còn thói quen đó tuy nhiên tần suất đã giảm hẳn, nhiều lắm chỉ 2 tuần 1 lần tuy vậy Cơ thể đã suy nhuợc rõ ràng, da nóng như lò lửa, tâm niệm lúc nào cũng hay cáu ghét, yểu sức không như một thanh niên bình thuờng. Nhiều lúc buồn chí tự hỏi đã đc cao nhân chỉ bảo nên bổ sung thuốc bổ thận duơng nhưng vẫn không khỏi đuợc bệnh tình, tần suất hành dâm đã giảm nhưng tâm trí vẫn chưa giảm đuợc. Cứ nằm xuống giuờng lại nghĩ đến các cô thanh niên trẻ, tuy rằng đã kiềm chế lòng nhưng em không thể điều khiển suy nghĩ mình, em buồn lắm. Do vậy mỗi lần nằm nghĩ đến chuyện nam nữ tuy chưa thủ dâm nhưng tinh dịch đã chảy ra, cảm nhận đc cơ thể đang tự suy yếu mà buồn lắm. Em thật sự bất lực. Nam mô a di đà Phật, Nam mô duợc sư lưu ly quan vuơng như lai. Cảm ơn đã đọc ạ

🈶[#TKBGcfs66](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs66) [06/04/2017 16:18:06]

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT
NAM MÔ ĐẠI BI QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT
NAM MÔ ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT.

Trước tôi xin chào và xin cám ơn BQT THỌ KHANG BẢO GIÁM đã tạo ra nơi để những người đã mang phải nghiệp ác như tôi, biết nhận thức lỗi lầm mà phản tỉnh bản thân.

Sau tôi thuật lại câu chuyện thật của bản thân, mong bất cứ ai đọc được bài viết này, đều có thể có đủ trí tuệ để có thể thấy được chân tâm thật sự của mình. Không bị những thứ giả tạo trói buộc bản thân.

Tôi là Nam, năm nay tôi 25 tuổi. Tôi cũng giống như rất nhiều bạn đã bày tỏ trên trang về những ác duyên mà tôi và họ đã không may vướng phải. Hay nói khác đi nó là bắt đầu của dâm nghiệp, cũng là lúc nhỏ tình cờ thấy cha mẹ làm những việc không nên thấy, cùng là lúc bắt gặp người lớn hay mở phim xxx xem, cũng là lúc thấy bạn bè nói chuyện xxx…. Cũng là lúc bản thân tôi đã vô thức tiếp nhận nó, mà không có ý thức rằng sẽ phải trả giá nặng nề về sau này.

Chuyện sau này thì chắc là tôi tin ai cũng có thể biết điều gì xảy ra với tôi, khi tôi nhiễm phải thủ dâm. Bản thân tôi cứ nghỉ nó bình thường, bạn bè xung quanh tôi cũng nói với tôi nó bình thường, xã hội xung quanh tôi cũng khẳng định với tôi nó là bình thường. Nhưng chỉ có bản thân mình thực sự trải qua rồi mới thấu.

Tôi ra trường và bắt đầu đi làm năm 2015, tôi xin được việc tại một công ty nhỏ. Nhưng mọi chuyện kết thúc sau 8 tháng. Tôi bị cấp trên chèn ép, bắt làm nhiều việc,… vì quá mệt mõi nên tôi xin nghỉ. Năm 2016 tôi đi xin việc lại, nhưng đi đến chổ nào cũng bị tình trạng y như vậy. Không lâu sau một người bạn thân giới thiệu tôi vào làm chung công ty, nhưng sếp của bạn đó không chấp nhận tôi vào làm, vì những lý do không tưởng….., mà không phải một lần mà đến hai lần. Rồi tôi thất nghiệp, tôi đi xin ở đâu người ta cũng không nhận.

Cuối năm 2016, tôi xin được việc tại một nhà hàng. Cũng không ngoài dự đoán tình trạng đó lại diễn ra y hệt trước mắt tôi. Tôi lại bị ép làm một cách thô bạo, bị chửu vì những lỗi không phải tại tôi. Vì muốn kiếm chút tiền để tết về cho người thân, nên tôi cố gắng chịu. Đỉnh điểm khi tôi phụ một anh chuyển 5 tank bia ( 1 tank bia cỡ bằng 1 bình gas ) bằng xe máy lên dốc, không may xe máy bị lật. Tội đứng phía sau xe lãnh tất cả. Lãnh hết 5 tank bia, lãnh luôn chiếc xe. Lúc đó tôi điếng người chi kịp chụp lấy hóa đơn ( vì sợ xăng xe chảy ra ướt hóa đơn ), còn anh đó nhảy ra kịp, bị xay xác ở chân. Còn tôi thì…

Rồi tôi xin nghỉ, lúc về nhà tôi chỉ có thể nằm, không ngồi được. Thực sự lúc này tôi suy nghỉ nhiều lắm, tôi không ghanh tị với những bạn cùng tuổi với mình, họ tìm được việc làm tốt. Mà tôi chỉ tủi cho bản thân mình thôi. Chỉ có một mong muốn bình thường là có việc làm ổn định.

Tình cờ tôi nghe được bài giảng của Bác sỉ Bành, cũng như nghe Thọ Khang Bảo Giam và biết tới Page Thọ Khang Bảo Giam. Khi tôi đọc được tác hại đầu tiên của tà dâm, thủ dâm là: “ KHÔNG CÓ ĐƯỢC VIỆC LÀM CHÁNH ĐÁNG “. Đó cũng là lúc tôi tự trả lời được cho bản thân mình, về những việc đã xảy ra với tôi từ trước đến giờ.

Có thể bạn vẫn tà dâm, thủ dâm mà thấy mọi chuyện vẫn bình thường thì chắc hẳn Đức ( mà bạn tu từ nhiều đời trước ) của bạn đang che chở cho bạn. Nhưng một khi Đức hết thì quả báo sẽ kéo tới, hậu quả sẽ không tưởng tượng nổi, cho dù bạn là ai đi nữa.

CUỐI CÙNG TÔI NGUYỆN SAO CHO NHỮNG AI THẤY ĐƯỢC NHỮNG THỨ MÀ TÔI ĐÃ TRẢI QUA MÀ CẢNH TỈNH BẢN THÂN, KHÔNG LẦM ĐƯỜNG LẠC LỐI NỮA.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

🈶[#TKBGcfs64](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs64?source=feed_text&story_id=465354480468221) [01/04/2017 22:53:34]

[Cái gì cũng phải vừa chừng]

Thường thì người ta bảo rằng chưa thấy quan tài chưa đổ lệ, riêng tôi thì viết bài này khi quan tài đã đến gần kề. Qua đây, tôi muốn chia sẻ quan điểm cũng như cuộc sống của tôi về giữ gìn giới tà dâm.

Kể lại thì tôi mắc thói thủ dâm từ năm khi tôi lớp hai cho đến bây giờ tôi 25 và vẫn đang đối diện với nó. Từ đó cho đến nay, ngày nào mà không thủ dâm, xem phim xxx thì chưa thể loại gì là chưa xem qua,.....

Cho đến một ngày cuối những đầu những năm 2016, khi cuộc sống của mình bề ngoài thì trông đầy đặn mập mạp nhưng người không chút thần khí, một thể trạng rất là kinh khủng, vật và vật vưởng, lúc này mang hơn 2 căn bệnh mạn tính, 1 bệnh lý tuyến giáp, một bệnh dẫn đến đột quỵ. Có 2 đêm, tôi chợt tỉnh dậy vì liệt nửa đầu, may mà chợt tỉnh dậy đúng lúc. Những lần đó tôi nhìn lên ảnh thờ Ngài Quán Thế Âm. Tôi suy nghĩ và hoài nghi và tự hỏi về một cái gì đó đã thức tỉnh tôi dậy trong những thời khắc nguy hiểm nhất.

Tôi lên chùa lễ Phật và cầu nguyện cho các chư vị phù hộ cho tôi sức khoẻ để có thể vượt qua những cơn bệnh có thể đột tử bất cứ lúc nào. Tôi tâm sự với Phật tại sao cuộc đời con ráng làm theo những gì chư Phật dạy nhưng bệnh tật cứ mãi đeo bám và ngày càng nặng. Tại sao tôi có khả năng hơn mấy người khác ở đời nhưng vẫn nghèo hèn, thất thế hơn họ,....

Về nhà ngày qua ngày facebook, tôi chợt thấy một trong những người bạn Phật tử mà năm xưa tôi đi chung với hội những bạn trẻ Phật tử có phát tâm tặng sách Thọ Khang Bảo Giám. Ban đầu, định lấy về xem chơi coi cuốn sách nó viết gì, coi có bí quyết trường sanh hay kéo dài tuổi thọ không ^^. Ngờ đâu, Đọc qua từ đầu chí cuối đánh mạnh vô việc giữ gìn giới tà dâm, rồi kể chuyện địa ngục tùm lum, sách toàn kể chuyện của Trung Quốc thời trung đại,.... vứt sách không đọc nữa.

Rồi... suy nghĩ,.... ủa Thọ mạng của con người có liên quan đến chuyện dâm dựt này ở đây.... rồi thử bớt thủ dâm hay xem phim khiêu dâm đại loại.

Và rồi khi tạm dừng tôi mới nhận ra quá nhiều sự thay đổi, đó là bệnh tật có phần thuyên giảm đôi chút. Cuộc sống trở nên thoải mái thanh tịnh hơn. Khi đầu óc trở nên thoáng, tôi chợt nhận ra rất nhiều thứ mà trước kia vì u mê, chìm đắm trong dục vọng mà đầu óc trở nên mụ mị, ....

Tự dưng đâu có những sự kiện xảy ra không thể hiểu được, có người đem băng giảng của ông giảng sư mà một thời tôi từ mê trở nên thù ông ta. Một trong số bài giảng đó có bài "Sức khoẻ và bệnh tật". Trong bài giảng thầy phân tích cũng hay, thầy bảo những quốc gia nào người dân có thể lực mạnh, cuộc sống ít bệnh tật thì những quốc gia đó cũng là những quốc gia giàu và hùng mạnh nhất thế giới. Ngẫm lại cũng có lý, .....

Phương Tây có câu "Đời THAY ĐỔI khi chúng ta THAY ĐỔI" cũng nhưng trong nhà Phật thường bảo nhau rằng Tu là chuyển nghiệp... suy cho cùng sách Thọ Khang Bảo giám nói đúng

Và có lẽ các vị chư Phật thấu hiểu những lời cầu nguyện của tôi và các chư vị cũng đáp trả qua những bài pháp mà tôi nghe hằng ngày. Mõi khi tôi cầu nguyện các chư vị đều gửi thông điệp đáp trả qua những bài pháp tôi nghe, và khi tôi xin các chư vị gia hộ, phù hộ cho tôi là y như rằng tối hôm đó trong bài giảng nói về một đoạn trong kinh Lăng Nghiêm "anh có làm thì chúng tôi mới phù hộ/gia hộ".

Lễ các chư Phật, con hiểu và biết phải làm gì rồi \_()\_

🈶[#TKBGcfs63](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs63) [01/04/2017 10:42:44]

Tình cờ đọc được đoạn này bên trang FB Chùa Hoằng Pháp, nên mình chia sẻ cho mọi người đọc để hiểu rõ hơn đạo Phật nói gì về xem phim nóng và thủ dâm nhé:

HỎI: Con thấy quy luật nhân quả với đạo Phật càng ngày càng vô duyên, càng nhảm nhí, con xem phim nóng thủ dâm đó là quyền riêng tư của con, có hại đến ai đâu mà cũng bị quả báo là sao, nói thế thì người ta quan hệ vợ chồng cũng cấm à, sao vô duyên vậy ????

ĐÁP: Chuyện vợ chồng là chánh dâm, Phật hoàn toàn không cấm chuyện này, nhưng cần phải điều độ, lạm dụng, say mê quá sẽ tổn hại thân thể, thì lúc này đã phạm giới tà dâm. Việc bạn xem phim x-x-x rồi có hành động như thủ dâm,.. không những không hại ai mà hại rất nhiều người. Khi bạn xem phim x-x-x rồi thủ dâm bạn có dám công khai ra giữa nhà cho Ba Mẹ bạn biết không, có dám ngồi giữa lớp học, nơi làm việc cho bạn bè, thầy cô, đồng nghiệp họ thấy không, có dám ngồi giữa ngã tư quốc lộ, hoặc chốn đông người cho mọi người đi qua thấy rằng bạn đang thủ dâm không? Chắc chắn là không, vì sao? Vì đó là một hành động không đẹp, hành động đó thiên về phần thú trong bản thân con người.

Con người hơn con vật là ở chỗ có trí tuệ, có trí thông minh để biết rằng phải giữ ý tứ, phải biết xấu hổ để kiềm chế sự dâm dục, con thú có thể hành dâm giữa đường không biết xấu hổ, còn con người không thể làm vậy. Nếu như trên đời này ai cũng tẩy chay ma túy, thì những kẻ sản xuất ma túy làm sao có chỗ tiêu thụ, cũng thế nếu như không ai xem phim x-x-x thì những cơ sở sản xuất phim này làm sao mà tồn tại.

Đạo Phật chủ trương giữ gìn 3 nơi: thân, khẩu, ý niệm để tu tập thanh tịnh, tìm về cái CHÂN TÂM như tấm gương sáng không dính bụi trần, còn việc bạn xem x-x-x rồi thủ dâm là đang làm điều ngược lại, tập dần cho cái chủng tử dâm dục, mời gọi quỷ dâm dục đi vào trong tâm trí của bạn, lần lần qua ngày nó sẽ càng điều khiển bạn, khiến bạn ngày càng lún sâu, nó sẽ phá tan đi cái tâm Phật của bạn còn sót lại, cản trở con đường tu tập của bạn, bằng chứng là đã xem x-x-x thủ dâm lần 1 sẽ có lần 2, sẽ có lần thứ 3, lần thứ n, khó thể nào mà buông bỏ, ngày nào không thủ dâm sẽ không chịu được.

Khi nhìn những cô gái, chàng trai ăn mặc mát mẻ, body quyến rũ điều đầu tiên các bạn sẽ làm gì? Nhìn theo, đắm chìm, nặng hơn sẽ tưởng tượng ra những khung ảnh mát mẻ, những hình ảnh trần truồng, kích thích của họ, nặng hơn nữa dễ có hành vi quấy rối, sàm sỡ, cưỡng dâm, hiếp dâm, nhiều kẻ tán tận lương tâm hơn sẽ giết để bịt đều mối. Đây chính là lúc con quỷ dâm dục điều khiển bạn đấy. Ngày xưa lúc còn nhỏ, cái thời chưa xem x-x-x bao giờ, tâm trí còn trong sáng, nhìn họ bạn làm gì nghĩ đến những chuyện đó đúng không.

Tinh túy như nhựa cây, như máu mủ của bạn vậy, thủ dâm đồng chung với tội tự sát, tội nặng rất nặng, vì thủ dâm như đang cầm dao, cắt vào thân cho máu nhỏ giọt từ từ, hết tinh thì chết, những kẻ thủ dâm thường mắc rất nhiều bệnh: teo não, xuất tinh sớm, rối loạn cương dương, vô sinh, thận hư,...hơn nữa những kẻ thủ dâm quá nhiều thường không thông minh, tâm trí không minh mẫn, nên những việc cần sự tập trung để phân tích họ khó mà làm tốt, kẻ thủ dâm thường mang tâm lý tự ti, e ngại, sợ bị phát hiện, họ luôn hướng về cái sống nội tâm, lâu dần ảnh hưởng tâm lý,...

Hơn nữa việc thủ dâm sẽ cổ súy cho phong trào thủ dâm, khiến nhiều người bắt chước, chứng tỏ ta đây cũng không thua ai, dẫn đến một xã hội người người chỉ biết xem x-x-x rồi thủ dâm, chả phải do đạo Phật vô duyên mà là do quý vị vô kỷ luật, quý vị sống không theo khuôn phép, không theo đạo đức, đến nay khi thấy được những phép tắc của đạo Phật, những khuôn khổ để các vị nép vào thì các vị thấy khó chịu, bức xúc vì rồi quay lại phản bác các vị đã quen tự do, phóng túng mất rồi. Nhưng quý vị hãy dành thời gian đọc qua, xem xét, ngẫm nghĩ thử xem, đạo Phật luôn muốn hướng đến cái thiện, giúp cho quý vị sống tốt hơn, chứ chẳng bao giờ hại quý vị cả.

Việt nam nằm trong top 5 nước tìm kiếm từ "s-e-x" trên google hàng đầu thế giới, Việt nam phá thai đứng số 1 đông nam á, đứng thứ 3/200 nước phá thai nhiều nhất thế giới, hàng năm, khoảng 300.000 nữ giới từ 12-19 tuổi phá thai, 20-30% ca phá thai là phụ nữ chưa kết hôn, 60-70% là sinh viên, tất cả là do văn hóa đồi trụy phim x-x-x, băng đĩa, video tràn lan khiến nhiều người đắm say mà dung tục, không giữ được mình. Ngày xưa người người đều giữ gìn lễ nghi đạo đức Việt nam ta luôn tự hào vì điều đó, ngày nay thì khác rồi.

Tôi từng đọc qua bình luận của một anh bạn trẻ(sinh năm 2001, 16 tuổi) nói rằng: " con gái thời nay 20 tuổi mà còn trinh tiết là của hiếm, phá thai khi còn học cấp 2, cấp 3 là chuyện bình thường, con trai khi dậy thì mà không xem phim xxx, thủ dâm là kẻ ngu". Đọc đến những dòng này quý vị có thấy rằng đạo đức đã đi xuống trầm trọng không, các bạn trẻ thời nay không lo học hành trau dồi trí tuệ, kiến thức mà lại đắm nhiễm vào sắc dục, thì tương lai các bạn sẽ thế nào, đất nước sẽ ra sao khi một thế hệ lớn lên chỉ toàn nghĩ đến tình dục?

Địa ngục, Thiên giới,.. hay cõi Phật đều do cái tâm chiêu cảm, "TÂM SẼ SANH RA TƯỚNG". Tâm luôn nghĩ về cái gì thì tương lai sẽ dẫn quý vị đến đó. Ví như tâm quý vị yêu thích ngành nghề gì thì tâm sẽ khởi niệm điều khiển cái thân quý vị làm nghề đó, tâm ưa thích làm Bác sỹ nó sẽ điều khiển cái thân học các môn Toán Hóa Sinh rồi đăng ký vào khối B để học theo nghề y, tâm quý vị ưa thích làm giáo viên nó sẽ điều khiển ta theo ngành giáo, tâm quý vị chỉ toàn nghĩ đến xem x-x-x rồi thủ dâm là đang hướng đến con đường tương lai thọ khổ trong địa ngục dâm dục.

Quy luật nhân quả là quy luật của vũ trụ, của tam thiên đại thiên thế giới, cho dù quý vị tin hay không thì nó vẫn cứ tồn tại, chết hoàn toàn không phải là hết, nó chỉ là sự kết thúc của một kiếp sống, kiếp sống khác sẽ lại bắt đầu, đau khổ hay vui sướng, hạnh phúc hay hoạn nạn đều do quý vị tự gieo, tự tạo, rồi tự chịu, hãy nên tin là có để tự cảnh tỉnh mình, sống cho nề nếp, chớ để phải rơi vào cảnh:

"Chưa thấy quan tài thì chưa rơi lệ
Đến khi thấy rồi thì lệ đổ thành sông"

🈶[#TKBGcfs62](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs62) [30/03/2017 16:02:07]

Nhờ ơn Mười phương chư phật, hôm nay e xin mạnh dạng giải bày, tội lỗi bấy lâu nay đã chấp chứa. Cốt yếu là do dâm dục dẫn đưa.

E năm nay 30 tuổi, là Nam tuổi cũng không phải là nhỏ mà tội lỗi dâm dục khá sâu dày. Bắt đầu phạm tội là lúc e còn nhỏ chắc khoảng 6,7 tuổi nhận thức còn chưa rõ, thì bị một chị trong xóm, lớn hơn vài tuổi dẫn làm trò người lớn, 2 lần

Năm tháng trôi qua e không nhận thức được tác hại, mà dâm dục chiu cảm, e quên dần, nhưng lúc đó lúc nào cha mẹ cũng thường xuyên la mắng và đánh hằng ngày, không đánh thì cũng la một đứa trẻ nít. E sống trong tự kỷ và ít nói, cứ lầm lỳ ủ dột, ngày qua ngày.

Rồi đến năm lớp 8 nghiệp dâm kiếp trước dẫn lối. E đã học ở trường về giới tính, rồi có một bạn tò mò nói về thủ dâm cho e biết, nào là trị mụn, và cảm giác mạnh.... thế là lần đầu tiên e thủ dâm, từ đó về sau chìm đắm trong sắc dục tội lỗi mà không biết. Thường xuyên và khi nào buồn, chán bị ba má la mắng e chỉ biết thú vui thủ dâm.

Trước khi chưa biết thủ dâm e cũng là đứa trẻ có chút thông minh, học hành nhớ lâu, chỉ trong 4 năm học cấp hai từ học lưc giỏi xuống khá rồi tụt xuống trung bình may là chưa bị yếu. Nhưng e không biết nguồn gốc sâu xa là do đâu mà thường xuyên bị la mắng, (mình cũng không có lỗi,) và trí nhớ giảm sút, đã không biết mà còn chìm trong tội lỗi thủ dâm.

Càng lớn nghiệp dâm càng nặng, e thường xuyên xem sách phim đồi trụy, thấy phụ nữ đẹp, tâm ái nhiễm mơ mộng rồi lại phạm thủ dâm, nghiệp lại chồng nghiệp, tần suất thủ dâm nhiều hơn, đôi lúc tự nhiên thấy hoản loạn và sợ sệt nhiều thứ, và rơi và tự kỷ nặng.

E cũng có thói quen đọc sách, rồi đọc sách Y của Hải Thương Lãng Ông khuyên, con người Tinh khí là để sanh con giữ lấy giống nòi, và nuôi cơ thể, phung phí hao mòn kiệt quệ, gây đau lưng, mỏi gối, trí nhớ giảm sút, mắt mờ tai điếc lúc ấymcảm thấy sợ hãi. Từ đó cũng bỏ dần nhưng ko bỏ hẳn. Vào một ngày thầy cô trên trường dạy về giới tính, lại nói Tinh, là do các chất bổ dưỡng tạo nên, chỉ cần bổ sung thì không sao, cộng thêm đọc sách Tố Nữ Kinh Trung Quốc, thế là bao nhiêu kiến thức độc hại rơi vào tâm thức, e quay về con đường dâm dật, không màng tội lỗi, xem phim và thủ dâm, nặng hơn.

Nghĩ lại thật kinh hãi vô cùng, cho cái nghiệp dâm của mình sao mà sâu dày đến vậy.

Học cấp ba mặc dù cố gắng học chăm chỉ, nhưng chỉ lẹt tẹt vừa đủ lên lớp, học trước quên sau. Lúc đó cũng may còn chút duyên lành phật pháp đến năm cuối cấp ba, e may mắn tiếp cận được pháp môn Tịnh Độ do pháp sư Tịnh Không giản. Tự nhiên e ăn chay và niệm phật nữa năm, không còn ham hố thủ dâm, tham gia vào gia đình phật tử và tập trung vào học tập, nhưng vẫn vô minh không biết nghiệp dâm dục và tác hại đã tạo.

E vẫn thường xuyên bị la mắng liên tục từ gia đình, trong suốt quá trình sống, và cuối cùng một báo ứng nặng ập đến ngay trước ngày e chuẩn bị thi đại học. Đầu đau như búa bổ, sắp điên, học hành không nhớ thêm một chữ, lúc nào cũng mệt mỏi chán chường. Mẫu thuẫn với cha mẹ tột độ, và không được sự động viên của gia đình, như là một cực hình khổ não, có khi nghĩ đến tự tử,

Cũng may E đậu vào được cao đẳng. Những năm tháng học là những quá trình tội có phước có. E bỏ hẳn ăn chay trường xuống còn hai ngày chỉ còn mùng 1 và Rằm.

E tham gia tình nguyện, đi chùa nghe nhiều bài giảng của Hòa thượng Tuyên Hóa, hòa thượng Tịnh Không, nghiệp dâm bỏ dần, nhưng thỉnh thoảng ngựa quen đường cũ. Những lúc thủ dâm xong tâm em bức rứt nhớ lại lời dạy của Bồ tát Tuyên Hóa, e đau đớn vô cùng. Rồi em tự hứa từ nay mình không được xem phim đồi trụy và thủ dâm nữa. E bỏ được một thời gian dài. Sau đó ra trường do nghiệp nặng công việc chỉ đươc sai vặt mà còn bị phê bình. Tâm trạng thường xuyên u buồn, không vui. Tiếp xúc bên ngoài cám dỗ từ mạng xã hội, bạn bè xấu, lô kéo, công việc không thuận lợi, xa lìa chánh pháp e lại thủ dâm, như một con thú hoang không điểm dừng. Ngày càng trầm cảm, công việc không đến đâu, đói lên đói xuống.

Sau này học tiếp có bằng đại học, công việc chỉ là công nhân kiếm sống.Cũng nhờ chút phước lành, kiên định, e cũng đã ba lần vượt qua cám dỗ, với gái dâm dục, nếu không lại phạm giới.

Bước vào tuổi trưởng thành E chưa ăn cơm trước kẻn vì hiểu được tội ác đọa thai, nhờ cơ duyên đọc được Âm luật vô tình, Và 5 tội ngũ nghịch.

Có lẽ vì nghiệp thủ dâm mà e năm nay đã 30 tuổi, vẫn chưa có công việc, tiếng nói không trọng lượng, trong tập thể. Đầu thường xuyên đau nhức, khám thì không ra bệnh, trước kia đi làm thì bị la rày và đánh giá chậm chạp.

Có lúc em quỳ trước tượng Phật nghĩ về thủ dâm và số phận mà nước mắt lăn dài, e đã phát nguyện không xem sách phim đồi trụy và thủ dâm nữa, nhưng vẫn chưa thành thục. Nay nhờ đọc Thọ Khang Bảo Giám thấy được dâm dục phá hủy đi sự nghiệp, phúc lộc thọ giảm đi, tương lai đọa địa ngục, tái sanh làm thân súc sanh. E thề từ nay đến cuối đời không xem sách phim đồi trụy và thủ dâm, học cách quán tưởng trong tâm diệt trừ ái dục. Nếu còn vi phạm xin thiên lôi đánh cho con chết tươi, con không hề hối tiếc. Và phát nguyện một ngày đọc tụng ít nhất từ 1 đến 5 biến chú đại bi. Xin Các thiện tri thức tha lỗi cho lỗi lầm mà em đã giải bày, (e sợ lắm rồi). Xin cảm ơn AD đã khai đường mở lối.­­

Xin ơn trên cho con một con đường sự nghiệp phù hợp nhân quả, kiếm sống giúp được bản thân và có ích cho xã hội.

🈶[#TKBGcfs61](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs61?source=feed_text&story_id=718081955046088) [28/03/2017 15:37:41]

Kính thưa tất cả quý vị !

Tôi thật tâm viết những dòng này, vì muốn chân thành sám hối trước chư Phật, chư Bồ Tát và tất cả thính chúng. Cũng là lời cảnh tỉnh cho những ai hữu duyên đọc được, thấy bờ vực thẳm mà có thể quay đầu hối cải.

Tôi năm nay 34 tuổi. Từ năm 13 tuổi, một lần bạn bè xúi rủ đã biết đến nội dung đồi trụy trên vi tính. Nhưng năm đó, máy tính mới bắt đầu du nhập vào Việt Nam, bắt đầu từ những thế hệ máy tính cổ 386, 486 chạy bằng đĩa mềm.

Lần đầu, đứa bạn thân hồi lớp 6 copy đĩa mềm chỉ cho xem. Tuổi mới lớn, thấy những hình ảnh đó thần hồn thất điên bát đảo, người nóng lưỡi khô... không ngờ từ đây bắt đầu đi vào con đường sai trái.

Tiếp đến tôi hay tự mình tìm hình ảnh mát mẻ trên tivi, trên sách báo, tự thủ dâm kiếm tìm khoái lạc. Vì chẳng biết sai, nên còn giới thiệu cho đứa em họ, rồi nó lại chỉ cho bọn bạn nó... cứ trao đổi qua lại, đứa này copy cho đứa kia. Giờ đây nghĩ lại, tội lỗi quả là chồng chất.

Năm lớp 7, lớp 8 thành quả học tập bắt đầu có phần giảm sút, nhưng nếu xét nguyên nhân bình thường có lẽ là do tôi hay trễ nải biếng nhác, chứ tuyệt chẳng có thể nghĩ đến nguyên nhân sâu xa. Tính tình tôi dần dần trở nên nhút nhát, rụt rè ngại giao tiếp, nhớ lại những năm trước đó chẳng có như vậy. Đến lớp 8 tóc bắt đầu có 1 vài sợi bạc, tôi nghĩ đó là do gen gia đình. Thể lực yêu đuối, mắc bệnh run tay chân, lúc đó tôi nghĩ là do thường lo lắng hồi hộp. Nhưng sau này chẳng khỏi mà càng nặng hơn. Việc giao tiếp với bạn bè khác giới thường ngại ngùng, ko có tự nhiên.

Cho đến những năm đại học, internet bùng nổ. Tôi càng chìm sâu trong bể ái dục nặng nề, thường xem web đen, chơi game đen. Thức khuya chat chit, nên thường cúp học. Kết quả là năm đầu đại học bị lưu ban mất 1 năm.

Nhiều lúc tôi cũng lên mạng tìm hiểu tác hại của việc thủ dâm, nhưng mỗi trang mạng lại nói một kiểu, người khuyên bỏ, người bảo làm ít cũng không sao, có chỗ còn khuyến khích coi đó là việc sinh lý bình thường. Nên tôi cũng chẳng quan tâm, vẫn cứ đăm chìm. Đôi lúc cũng suy nghĩ, lo lắng biết đây không phải việc tốt, nhưng chẳng ngừng lại được. Càng xem nhiều càng phải tìm cảm giác mạnh hơn.

Chân tay bắt đầu trơ nên suy yếu, khí lực yếu kém. Có lúc nằm đọc sách, run mỏi tay đên mức không cầm quyển sách lên được. Tìm hiểu lúc thì tưởng bệnh thần kinh thực vật, lúc nghĩ do run vô căn... Tóc rụng rất nhiều. Trí nhờ cũng suy kém, tuổi trẻ nhưng tôi hay quên tên đường phố, tên địa danh... nhưng cũng nghĩ là chuyện thường nên không để ý. Đến khi đi làm, một phần do áp lực công việc Cơ thể dần suy yếu, ủ rủ, có triệu chứng bị trĩ nhẹ. Năm 28 tuổi, tôi bắt đầu bị viêm xoang, thử tự uống thuốc, xông mũi lâu ngày mà không khỏi. Đi ngủ thường rất khó chịu.

Còn công việc trước đây thường chẵng được thông suốt, hay gặp nhiều khó khăn trờ ngại, vị trí làm việc lẹt đẹt. Đầu tư toàn thua lỗ.

Mãi đến gần đây, gặp được Phật pháp. Tôi mới biết lễ phật, sám hối, ăn chay, phóng sinh... Bắt đầu chập chững trên con đường tu học... Dần dần cũng bỏ được thói quen xấu ác. Cơ thể tự có dấu hiệu hồi phục, ko còn rụng tóc ( trước kia tóc rụng đầy gối); có lẽ do lạy phật sám hối mà giảm bớt đc viêm xoang.

Tuy vẫn biết đây mới chỉ như đá chèn cỏ. Chưa đoạn được tận gốc ái dục.

Từ lúc học Phật đến giờ được hơn 1 năm, nửa năm sau tôi băt đầu tụng Đại Bi Thập Chú, niệm Quán Thế Âm Bồ Tát. Dần dần nhận thấy lỗi sai nơi bản thân mình. Gần đây có lẽ hội đủ duyên lành, tôi mới được đọc sách Thọ Khang Bảo Giám. Quả đúng như người mù được sáng, người điếc được nghe. Nhìn lại tất cả các việc trước đây, những việc mình gặp phải. Hoàn toàn đúng như sách nói, chẳng sai một ly. Tư mình gây ra tự mình chịu. Hối hận vô cùng!

Sau nhiều lần suy nghĩ, tôi quyết định viết confession này:

- Trước là tự mình bày tỏ sám hối trước đại chúng, mong mọi người đang phạm hoặc chưa phạm có thể đúc rút được đôi điều mà tỉnh ngộ.

- Sau hằng ngày xin lạy Phật sám hối, tiêu trừ tội chướng.

- Tiếp tới xin góp chút sức mọn để tuyên truyền Thọ Khang Bảo Giám, trước mắt nếu có thể đóng góp tài lực, vật lực để Page mở rộng hơn, tiếp cận đến nhiều người. <Nếu có thể mong Ad mở chương trình quyên góp tài lực, để chạy advertise quảng cáo của FB.> Những mong nhiều người biết đến Thọ Khang Bảo Giám. Đây cũng là cách để mọi người sám hối một cách thiết thực.

Xin nương nhờ sự gia hộ của Tam Bảo, để có thể ấn tống, tuyên truyền sách này. Cho những ai hữu duyên, đặc biệt là giới trẻ bây giờ có cơ hội tỉnh ngộ, không mắc phải sai lầm. Cha mẹ có thể khuyên dạy con cái.

Cuối cùng xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất, tới các vị thiện trí thức đang quản trị Page này.

Nam mô A Di Đà Phật.

🈶[#TKBGcfs60](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs60?source=feed_text&story_id=717700318417585) [28/03/2017 11:45:12]

TRÌ TỤNG CHÚ ĐẠI BI LIỀN ĐỔI THANH GIỌNG

Chào các bạn những ai mà là nam nhưng có giọng nói lai mái thì các bạn nên thành tâm trì Chú Đại Bi dần dần thanh âm sẽ quay về đúng chất nam tử, nữ cũng nên hành trì như vậy sẽ đạt được hiệu quả mong muốn. Thành tâm trì trụng thì thanh âm sẽ toát lên khí chất đại từ đại bi, giọng nói khó nghe cũng thành dễ nghe. Ngoài ra thành tâm trì tụng chú Đại Bi cũng giúp chúng ta cai thủ dâm thành công đấy! Vì chú Đại Bi có thể chữa bá bệnh, nếu thành tâm mà trì niệm thì không bệnh gì mà không lành!

Triều nhà Đường, Tri Huyền Pháp Sư họ Trần, là người ở Hồng Nhã, xứ Mỵ Châu. Pháp sư thường tuyên thuyết, diễn giải Kinh Luận Đại thừa. Hàng Phật tử cả Tăng lẫn tục đều hoan nghênh ngưỡng mộ hết mình. Tuy vậy, Pháp sư vẫn thường tự giận mình có giọng nói không đúng với thổ âm địa phương nên hiệu quả không như ý nguyện. Sau đó, Pháp sư lên núi Tường Nhĩ, ngày đêm chuyên tụng trì Chú Đại bi. Một hôm, Ngài nằm mộng thấy một vị Thần Tăng đến cắt lưỡi của mình, rồi thay vào chiếc lưỡi khác cho Pháp sư. Đến sáng hôm sau, bổng nhiên khi vừa cất giọng thì Ngài nhận ra âm thanh của mình đã trở thành thổ âm của người nước Tần. (Trích Quán Âm Linh Cảm Lục)

🈶[#TKBGcfs57](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs57?source=feed_text&story_id=716242605230023) [25/03/2017 20:26:19]

Xin chào tất cả các bạn, đây là bài viết thứ 2 mình viết, hôm nay mình viết bài này không phải là để hối hận hay than vãn điều gì, mình đăng lên là muốn xin ý kiến của các bạn, anh chị về một vấn đề...Trước đây mình cũng đã phạm phải nghiệp tà dâm nặng nề, sau đó mình tham gia page và đọc những lời tâm sự của những người phạm phải nghiệp như mình, nên mình cũng đã bỏ được một thời gian cũng không phải là quá dài nhưng đối với mình thì cũng không phải ngắn, bây giờ mình cảm thấy tinh thần thoải mái, vui vẻ, mình còn cười đùa trêu chọc đứa bạn, không như trước đó mình hay ủ rủ và ít khi trêu đùa, mình cảm thấy rất vui, học bài hiểu bài cũng nhanh hơn lúc thủ dâm rất nhiều, trước đó mình cứ ở nhà 1 mình là lại thủ dâm, nhưng gần đây khi ở nhà mình không còn ý niệm đó nữa, tuy nhiên lâu lâu vẫn thấy nó còn ở đâu đó, nhưng mình sẽ cố gắng cố gắng loại bỏ con quỷ tà dâm ở trong bản thân, không để nó trỗi dậy nữa, qua đây mình cũng xin cảm ơn page và tất cả các bạn, anh, chị...đã giúp mình hiểu ra được tác hại quá khủng khiếp của việc thủ dâm...cảm ơn rất nhiều ạ...Nam mô a di đà phật....Việc tiếp theo quan trọng hơn đó là mình muốn xin ý kiến của mọi người về việc này:Mình có ở trọ với 2 anh em, người anh phạm phải nghiệp tà dâm, hơn ai hết mình biết tác hại của việc thủ dâm, người anh bằng tuổi mình, người em nhỏ hơn 1 tuổi, mình biết người anh này thủ dâm rất là nhiều, trước đây vô tình mình biết thôi, nhưng càng về sau ở với nhau mình phát hiện ra rất nhiều lần, đa số lần nào anh bạn này thủ dâm, nếu mình ở trọ là mình biết hết, tuy nhiên, anh bạn này có vẻ hơi cứng đầu trong nhiều chuyện, mình nhắc thì cũng ừ ừ rồi thôi, chuyện thủ dâm của anh bạn này mình chưa nói ra bao giờ, nhưng mình không thể để bạn này đi vào phải con đường ác nghiệp được, gần đây mình để ý có nhiều biểu hiện lệch lạc ở bạn này, nhưng mình cũng chẳng biết làm gì, anh bạn này ở trên gác mình ở dưới, lâu lâu nhìn lên mình lại thấy ảnh thủ dâm rồi lại chạy xuống phòng vệ sinh, rồi mình lại lắc đầu, nhưng cũng chẳng biết làm gì, có nhiều lần qua phòng bên cạnh chơi, nói chuyện về tác hại của việc thủ dâm, mình cố gắng nói to lên để bạn này nghe thấy rồi suy nghĩ từ bỏ, nhưng cũng giải quyết được điều gì, mình lại không thể khoanh tay đứng nhìn được, người hằng ngày ở với mình phạm nghiệp thủ dâm như mình, cảm giác xuất hiện hình bóng của mình đâu đó.Nhưng biết làm sao giờ, mình có nên nói thẳng ra, hay thông qua người em, người em có vẻ chính chắn hơn, còn nữa là người anh này mặc dù là sinh viên đại học, nhưng sống một cuộc sống buông thả, mình viết bài viết này kính mong mọi người cho mình xin ý kiến làm sao giúp đỡ bạn này, nếu các bạn rơi vào trường hợp này chắc cũng không thể khoanh tay đứng nhìn người bạn của mình đang phạm ác nghiệp tà dâm để ảnh hưởng đến thân thể, à còn nữa là mình thấy mẹ bạn này rất thương 2 anh em, tối nào cũng gọi điện ra hỏi thăm đủ thứ, nếu cứ để thế này thì tội bác ấy lắm...Hi vọng nhận được ý kiến của mọi người, xin cảm ơn mọi người rất nhiều ạ....Nam mô a di đà phật

🈶[#TKBGcfs52](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs52?source=feed_text) [22/03/2017 9:18:08]

Xin chào mọi người. Con là một người nghiệp chướng rất sâu nặng. Lúc con đang viết những lời này là lúc con đang trong bệnh viện. Bản thân con mang rất nhiều tật bệnh mà trước đây không có. Do bởi con vô minh bất kính đối với Tam Bảo. Có 1 điều con muốn nói với mọi người là từ lúc con bắt đầu biết dâm dục là cuộc đời con dường như tuột dốc không phanh. Công việc hay tình duyên hay sức khỏe, mọi thứ điều ngày càng tồi tệ đối với con. Con xin thưa cùng với chư vị là do bản thân vốn nghiệp chướng rất sâu nặng, lại thêm tội bất kính đối với Tam Bảo. Do bản thân con cố tình thủ dâm, quan hệ tình dục trước hôn nhân Và trầm trọng hơn là do con xem phim khiêu dâm Nên giờ đây mắt con bị mờ hơn trước rất nhiều. Cuộc đời con giờ đang rất bế tắc. Tâm con lúc nào cũng phiền não. Con viết ra những dòng này cũng là những lời sám hối trong tâm con Và cũng là lời khuyên mọi người hãy nhìn con như là tấm gương mà tránh xa dâm dục.

Nếu có nhân duyên lành cùng mọi người con thành tâm khuyên mọi người gắng niệm Phật cầu sanh Tây Phương Cực Lạc. Đức Phật A Di Đà đại bi vô lượng vô biên Chỉ cần chư vị tín nguyện trì danh nhất định đời này liễu thoát sanh tử. Vĩnh viễn không còn khổ nua.

Ái hà thiên xích lãng
Khổ hải vạn trùng ba

Thành tâm cảm ơn mọi người

Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát
Nam Mô Đại Thế Chí Bồ Tát
Nam Mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát
Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát

🈶[#TKBGcfs51](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs51?source=feed_text&story_id=458460027824333) [21/03/2017 19:34:51]

Trước tiên tôi xin phép cảm ơn quý trang đã tạo điều kiện để mọi người có cơ hội chia sẻ, phát lồ sám hối tội nghiệp đã gây tạo. Con người vô minh từ vô thuỷ đến nay đã gây nên biết bao nhiêu ác nghiệp, trong đó dâm nghiệp đứng hàng đầu.

Tôi nay cúi xin sám hối trước toàn thể đại chúng những tội nghiệp mình đã gây nên trong đời này. Tôi là nam, 28 tuổi. Tôi biết thủ dâm từ rất sớm, từ những năm 6, 7 tuổi đã biết thủ dâm bằng cách nằm sấp cho nam căn xúc chạm với bề mặt giường ở dưới. Tính đến nay tôi thủ dâm đã hơn 20 năm, hao tổn không biết bao nhiêu tinh huyết. Tôi tự thấy mình dâm nghiệp nặng nề, ý thức về sắc dục đã có từ thời còn đi mẫu giáo, đã biết bạn nữ nào xinh xắn, liền nảy sinh sắc dục muốn gần gũi, ôm ấp. Lớn lên một chút đi kèm với thủ dâm, tôi còn gây tạo ác nghiệp đồng tính luyến ái với những bạn nam chơi thân. Có những ngày dùng tay sờ nắn nam căn của những bạn đó, và để cho họ sờ nắn mình.

Rồi khi tôi vào học cấp 2, bắt đầu tiếp xúc với internet, cả một kho chứa những thứ dơ bẩn về phim đen được hé lộ. Tôi bắt đầu thủ dâm nhiều hơn từ đó, thường xuyên tự mình bật phim đen xem ở nhà những lúc bố mẹ đi vắng và thủ dâm. Có những ngày tôi thủ dâm 2 - 3 lần. Sau đây là những quả báo hiện tiền tôi đã chịu trong thời gian này:

- Về thân, cơ thể tôi lúc đó vô cùng bạc nhược, gầy gò và xanh xao. Tôi không chịu nổi mỗi khi lên ô tô hay phải đi xa, thường nôn mửa và chóng mặt. Tôi thường hay bị những người to lớn hơn mình bắt nạt và không thể làm được gì. Có một thời gian tôi còn mắc bệnh viêm phế quản mãn tính, ho ra máu rất nặng. Thời gian đó tôi có hút thuốc, nhưng tôi nghĩ phần nhiều là do thủ dâm quá nhiều mà gây ra.

- Về tâm, thời gian đó tôi thường hay ủ rũ, chán nản tất cả mọi thứ trong cuộc sống. Tôi cô đơn và tuyệt vọng, không biết chia sẻ những điều này cùng ai. Cha mẹ tôi không bao giờ nói hay dạy cho tôi biết những điều này có lẽ vì nó nhạy cảm. Tôi thường hay sợ hãi bóng tối, nhưng lại thường tự nhốt mình trong buồng tối và trầm cảm.

- Về công danh, sự nghiệp, học hành: Tôi đã thi trượt đại học đến 2 lần. Tất cả chỉ vì không thể tập trung rèn luyện thi cử cho tử tế, mà chỉ chăm chăm nghĩ đến dâm dục, thủ dâm. Thời gian thi đại học tôi đã có bạn gái và tuy chưa quan hệ tình dục nhưng đã có hành dâm, khám phá cơ thể nhau. Sau này tôi còn cùng bạn gái quan hệ tình dục trước hôn nhân.

- Về phước lộc: Tôi gần như là một người không tiền trong mắt bạn bè, và cảm thấy rằng mọi người đều coi thường mình, hoặc thương hại mình.

Tôi bắt đầu biết đến Phật pháp lần đầu tiên vào những năm học cấp 3, sau khi đọc xong 2 bộ sách Pháp Luân Công và Chuyển Pháp Luân [..]. Nhưng lúc đó mới chỉ là những hạt mầm, tâm tôi vẫn u tối và yếu đuối, tôi vẫn thường xuyên thủ dâm. Đến nay tôi có duyên được đọc Thọ Khang Bảo Giám, và bây giờ tôi đang đọc cuốn Dục Hải Hồi Cuồng của Chu An Sĩ, dâm tâm của tôi đã được trừ bớt, tần suất thủ dâm cũng giảm xuống còn 1 – 2 tuần 1 lần. Tôi đã quy y và trở thành một Phật tử, có ý thức được rằng thủ dâm là chuyện chẳng đáng vui thú, nhưng vì dâm nghiệp quá nặng mà vẫn chưa dứt trừ được hẳn. Nay tôi xin sám hối tất cả những ác nghiệp của mình trước đại chúng, nguyện cho tất cả phá trừ được ác nghiệp thủ dâm, tà dâm, một lòng quy về đường chánh.

Nguyện đem công đức này
Hồi hướng về tất cả
Khắp pháp giới chúng sinh
Đều trọn thành Phật Đạo.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát
Nam Mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát
Nam Mô Sư Tử Vô Uý Bồ Tát
Nam Mô Hoả Thủ Kim Cương Bồ Tát
Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát
Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát
Nam Mô Đức Bổn Tôn Thời Luân Kim Cương

🈶[#TKBGcfs48](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs48?source=feed_text&story_id=711702995683984) [21/03/2017 15:42:51]

Không biết có phải thời gian trước mình dâm dục quá nhiều hay không giờ đi khám ra đầy bệnh các bạn ạ. Gan kém, thận kém, đại tràng kém, dạ dày kém, tim cũng không ổn. Trước một ngày thủ dâm 3 đến 4 lần đến nỗi đi tiểu đứng thời gian lâu mới ra được mặc dù rất mót. Nước tiểu vàng đậm đỏ đau buốt 2 bên sống lưng, tinh hoàn thì đau nhức. Hầu như ngày nào cũng thủ dâm, kể cả ngày giao thừa 30 tết. Mỗi lần thủ dâm xong là ăn năn day dứt nhưng sau đó lại đâu vào đấy, dâm dục có ma lực mạnh mẽ lôi cuốn kinh khủng. Giờ cũng chưa biết là căn nguyên từ đâu mà nhiều bệnh tật nhưng mình tin là do mình thủ dâm nhiều.

🈶[#TKBGcfs47](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs47?source=feed_text&story_id=711150352405915) [20/03/2017 21:41:58]

Xin chào các bạn!

Hôm nay mình mạo muội dám chia sẻ với các bạn về vân đề dứt trừ dâm dục

Đầu tiên hắn các bạn cũng như mình là bản thân rất muốn dứt trừ dâm dục nên hôm nay mình chia sẻ với các bạn một số bí quyết giúp mình kiên cố hơn trên con đường dứt trừ dâm dục đặc biệt là thói quen thủ dâm .

1. Mình nghĩ là ý kiến dứt hẳn các sách, truyện, phim, ảnh có chứa nội dung đồi trụy hẳn các bạn cũng đã biết nhưng có thể lại chẳng dứt được hôm nay mình sẽ chia sẻ với các bạn cách giúp mình chẳng thể xem các trang web đó được nữa

Nếu các bạn dùng i phone thi co thể vào Cài Đặt lướt đến mục Cài Đặt Chung, sau đó tìm mục GIới Hạn chọn vào nhập mật khẩu giới hạn (Mình nghĩ mục nhập mật khẩu Gioi Hạn co thể nhờ người khác nhập giúp để tránh mình lại tìm đến những trang web đó) sau khi nhập xong rồi các bạn vào Muc Trang web chọn mục Gioi Hạn Nội Dung Người Lớn. Thế là xong nhưng có thể một số trang vẫn vào được nhưng bạn hay click vào dòng chữ KHÔNG BAO GIỜ CHO PHÉP TRANG WEB ở mục TRANG WEB nhập địa chỉ trang web đó vào thì bạn sẽ chẳng vào đươc trang web đó nữa nếu không có mật khẩu

Còn ở các máy khác thì các bạn có thể dùng phần mềm chặn web đen.

2. Mình nghĩ ra một ý kiến đó là đánh dấu mỗi ngày không thủ dâm lên một quyển sổ, tuy việc này có vẻ hơi thô sơ nhưng mình nghĩ nó sẽ giúp các bạn có thêm quyết tâm trong việc dứt trừ thủ dâm vì việc đánh dấu còn có nghĩa mình đã chiến thắng ý dục trong ngày đó. Cảm giác đánh một dấu rất là phấn khích các bạn có thể thử .

3. Xem các bài giảng pháp cũng là một cách hay trong việc giúp mình trừ ái dục như lên các bài giảng của thầy Thích Giác Nhàn, sư cô Thích Nữ Như Lan, lên trang web của Tịnh Thất Quan Âm của thầy Thích Giác Nhàn ([www.voluongtho.vn](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.voluongtho.vn%2F&h=ATMyEVHTVB73iFlB6WLpbLv6UVoYIOz5DJQTQk_EwYBW7T1MYpz4N7x62i22ti4BNTppbcJkE8rvzc5CK3-nQD_NPiuKCvy_76MRmRQqrFLfYcGVnsh6ZP5C2jJ3I7kwlcNvY8a_R2hqb4T_xL2y9ME6yV9ImixoHtDBqW0pkomSazvycffrp3jmFDrf8SwQU7SPuSUitCRO23AsTC40i2I0cycSDJkXcvxyXMOP-gQ5MM_5ajSJw0Z8MN6P0jcLKU4BSiYBXhSlsAV2rlUWbp-ZWV32mS0g_BnRc0qnUuKFBA)) để tu tập , đây cũng là trang web rất hay và các bạn co thể thỉnh các quyển kinh, sách hay. Đọc các sách viết về sự nguy hại của sắc dục như Thọ Khang Bảo Giám, "Khuyên Người bỏ sự tham dục (Chu An Sĩ), link cho các bạn đây: [https://thuvienhoasen.org/…/an-si-toan-thu-khuyen-nguoi-bo-…](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fthuvienhoasen.org%2Fimages%2Ffile%2FSJsY_hSy0wgQAMZm%2Fan-si-toan-thu-khuyen-nguoi-bo-su-tham-duc.pdf&h=ATOwsxcqxNoQK0UvgPMLjzHof1eZOyeAuqS6C5EyaDsq98_L1_c-_MIVHosQ78XVPLa5Ptb2IO7Xpj_gC60tAuJeLat43nqL3e1p3Sl0dzlxCdnp0-FBkYl1_6xj1m8TZBdvk9lCm-ngj-YuwwB7n2K4GWx4jP203SWq6wua5dQkjENV_H7Dnsfb7YJlNL0Rri043foyF15KNrpEXohvo5-iqKw-XBmFpnETRf-XnsFecfu738ZbehnCiYSpBmiFEy8DsBV64TxXb5lf1yOwYA4iTlIi56SofUoPdSZlQG9mgA) .

4. NIỆM PHẬT . Danh hiệu PHẬT A DI ĐÀ chính là liều thuốc mạnh và hiệu quả nhất cho các bạn trong việc dứt trừ lưới dâm, thành tựu sự nghiệp vãng sanh Cực Lạc.

Các bạn có thể lên thời khóa Niệm Phật như mỗi ngày bao nhiêu câu làm hạn định hoặc có thể niệm thêm ngoài thời khóa hoặc số lần hạn định.

Mình có đọc được một câu nói rất hay đó là " Đức A Di Đà Phật thường không rời các ngài . Nếu các ngài có mảy may cách ngại thời quang minh ấy không hiện được.Nếu không phát vô thượng tâm, làm sao thấy được đảnh tướng của Đức Từ Phụ . Thương thay cho chúng sanh! Lòng dục không trừ , Thiện căn lấn mất, phải mau niệm Phật đi.".

Ngoài ra các bạn còn có thể lên trang web nghe giảng về pháp môn Tịnh Độ ( Niệm Phật Vãng Sanh ) , mình thì nghe đến ghiền luôn í. Hy vọng nghe xong các bạn sẽ thêm kiên quyết trên con đường dứt trừ ái dục thành tựu sự nghiệp vãng sanh ngay trong hiện đời. Tích truyện vãng sanh ([https://hoasenvanno.wordpress.com/…/tinh-do-vang-sanh-truy…/](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fhoasenvanno.wordpress.com%2F2015%2F09%2F03%2Ftinh-do-vang-sanh-truyen-hoa-khai-kien-phat%2F&h=ATMhzduWO3HjKnx02Pt3UqORlRQ7FUpAdN6ZMFDgdlr_Upx5O6hKojc6So6B1vLbMapk4rXM0Ym-5XgVxTMVL2W1ttHY56SB8NMFNYCKAMuqAc0OZ_s5RXXBu6h1VLyVg2RSCU_aHsii-WKhhMgGlMlMz-fAWjfnwS96pN1PYp_irMlO9VJ3A-SQRwpBTKiihLf-TcGqJOo99eMLvgefYIjJqDyfIomaKXvIqOp-YdlKhzJUTcZxIULtuIB7ImwdtC8IixhjAdaeFoAyDRoYuW6Mpd-CaPDSAuDhCV8mWDsHmw)) có thể gây thêm cho cho các bạn thêm niềm tin vào Pháp Môn Niệm Phật.

Tin mình đi cảm giác sống một cuộc sống không ái dục, tà dâm , đặc biệt hơn là giữ giới thì cuộc sống này vui và hạnh phúc hơn nhiều so voi một cuộc sống trụy lạc với những tháng ngày bị ái dục ràng buộc.

Mình hy vọng với lời văn và cách hành văn lủng củng của mình cũng có thể giúp các bạn tinh tiến hơn trên con đường dứt trứ ái dục , tinh tấn hơn trên con đương niệm Phật vãng sanh Tây Phương.

Nếu các bạn nghĩ bài viết của mình có ích hãy share cho mọi người cùng đọc. Mình cảm ơn !

Cảm ơn các bạn đã giành chút thời gian quý báu của mình để đọc bài viết của minh.

Lời sau cùng kính chúc các bạn có những tháng ngày thanh thản không dâm dục và sớm niệm Phật vãng sanh.

Nguyện Đem Công Đức Này
Trang Nghêm Phật Tịnh Độ
Trên Đền Bốn Ơn Nặng
Dưới Cứu Khổ Tam Đồ
Nếu Có Kẻ Thấy Nghe
Đồng Sanh Về Cực Lạc.

A Di Đà Phật.

🈶[#TKBGcfs46](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs46?source=feed_text&story_id=710734212447529) [20/03/2017 1:01:32]

Xin cảm ơn Trang Nhà, gửi lời chào đến các đạo hữu.

Chúng ta thấy công nghệ mới, kỹ thuật mới, lối sống mới bắt đầu tạo ra những vấn đề tội phước mới. Với sự tiến bộ này, thật sự ta đang đi trên một sợi dây mỏng manh giữa hai bên tội phước. Chỉ cần sơ sẩy, ta sẽ rơi xuống hố sâu tội lỗi.

Với cái nhìn của Thượng tọa “Luật bảo toàn của vũ trụ này thật là cay đắng”. Thượng tọa cho rằng: Chiếc xe mà muốn chạy tới thì phải đẩy cái gì ra phía sau; Máy bay muốn bay lên thì phải phun lửa, phun khói ra phía sau, v.v… tức cái gì muốn đi tới thì cũng phải có cái đi lui, cái gì muốn đi lên thì phải có cái đi xuống. Do đó, con người muốn hưởng thụ đời sống tiện nghi thì phải để lại những điều dơ bẩn, khổ đau, hết sức bất tiện đằng sau đó.

Ví dụ, hằng ngày ta sử dụng xà bông để bản thân được thơm tho sạch sẽ, nhưng nước xà bông chảy xuống cống, rồi chảy ra các dòng sông thì dòng sông đó bẩn liền. Con người muốn sống rất tiện nghi, sạch sẽ thì sự sống trên các dòng sông sẽ biến mất; muốn sống mát mẻ thì môi trường sẽ oi bức khắc nghiệt. Đây là sự quân bình, sự bù trừ của trời đất, của môi trường và là một sự thử thách lớn đối với tất cả chúng ta. Vì không ai đủ can đảm sống dơ bẩn, quyết không sử dụng hoá chất để tẩy rửa, làm sạch cơ thể hay vật dụng.
(Theo bài giảng của Thượng tọa Thích Chân Quang

Công nghệ thông tin phát triển, dần dần ai cũng đã , đang và sẽ tiếp tục tiếp xúc với Internet nhiều hơn, Nó là 1 con dao hai lưỡi. Nếu không khéo có thể sa vào lưới ma, dâm vọng tràn trề , tội chồng thêm tội, khi thích chiều xem, truyền bá văn hóa phẩm đồi trụy. => Dẫn đến thủ dâm, làm cho tinh hao lực kiệt.

BS Nguyễn Xuân Hướng, nguyên Chủ tịch hội đông y Việt Nam phân tíchhợp như sau: Tinh trùng đông y là từ khí, khí nhập vào thận sinh ra tinh chia ra khí – huyết. Tinh sinh ra chính khí và nguyên khí, chính khí đưa lên phổi kết hợp với khí trời nuôi cơ thể.

Nguyên khí ở lại thận sinh ra tinh trùng, xương tủy, huyết…Tinh trùng sản xuất ra chỉ đến độ nào đó nó đòi xuất ra nhưng không xuất ra thì lại trở thành cái khác nuôi lại cơ thể.

Nhiều người quan niệm tinh trùng không thể nào hết là sai lầm. Tinh sinh ra chậm và khi quan hệ quá độ dẫn đến suy sinh dục, cạn tinh trùng. “Có những trường hợp thanh niên tìm đến nhà bác sĩ để khám trong tình trạng gầy yếu, xanh lướt vì chứng suy sinh dục do ăn chơi quá độ, không biết giữ gìn”.

Cũng theo Y học Thận có các chức năng:

- Thận sinh tinh và tàng tinh. Tinh có thể hiểu là các chất tinh hoa của cơ thể và tinh hoa của thức ăn. Nhờ có tinh cơ thể mới phát triển – mới sinh sôi nảy nở. Tinh ít, tinh kém sẽ chậm phát triển, sẽ rối loạn về hoạt động tình dục, không có khả năng chửa đẻ…

- Thận chủ cốt – Thận khoẻ, hệ thống xương khớp vững chắc, răng khoẻ, không đau lưng mỏi gối, trẻ em chóng biết đi, biết nói, tóc đen mượt.

- Thận sinh tinh, tinh sinh tuỷ - tuỷ sinh não.
Thận sinh tinh, tinh sinh tuỷ, tuỷ sinh huyết.

- Thận chủ thuỷ: Đông y cho rằng nước uống và tỳ vị sẽ chưng bốc lên phế, phế đưa xuống – Thuỷ dịch có phần trong (thanh), phần đục – Trong thứ đục là có đục có trong. Thứ thanh theo phế đi khắp da lông – Thứ đục trong thanh theo tam tiêu xuống thận – còn thứ đục theo bàng quang thải ra ngoài, còn thứ chứa ở thận sẽ thành tinh.

- Thận tàng trí: Ý trí của con người chứa ở thận, kinh sợ hại thận. Người thận yếu thương nhút nhát, yếu hèn. Thận và Tâm cũng liên quan đến trí nhớ, tâm thận yếu, trí nhớ giảm, đau lưng mất ngủ.

Thận lại được chia ra Thận âm và Thận dương – Khi bị bệnh chỉ biểu hiện chứng hư, nghĩa là sức đề kháng yếu.

Người Thận dương hư: Do cha mẹ sinh ra đã yếu hay do lao động quá độ, hoặc người ốm kéo dài hoặc gặp ở người già: Thường sợ lạnh, tay chân lạnh, sắc mặt nhợt, hay đau mỏi thắt lưng, nam giới liệt dương, nữ rối loạn kinh, kinh nhợt mạch trầm nhược(bộ xích yếu).

Nam giới có thể di tinh, hoặc tiểu nhiều lần, dễ són đái, người cao tuổi ỉa lỏng buổi sáng, dễ khó thở, cũng có thể phù ở chi dưới, tiểu ít, đái khó, đái nhiều lần.

Thận âm hư: Gặp ở người ốm lâu ngày, hoặc người mất máu, mất nước nhiều. Triệu chứng là dễ hoa mắt chóng mặt, người gầy, luôn có cảm giác nóng, miệng khô răng lung lay, đau nhức trong xương, hay ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ, mạch thường nhanh.

Như vậy nếu căn cứ vào chứa năng của tạng Thận thì những bệnh nhân đau thắt lưng, đau xương khớp, bệnh nhân rối loạn đại tiện, tiểu tiện, rối loạn kinh nguyệt, suy giảm hoạt động sinh dục… đều do thận yếu.

Phòng bệnh:

- Đông y đã quan sát vị mặn vào thận nên không nên ăn mặn, nhất là người cao tuổi, ăn mặn hại Thận.

- Trong các trạng thái tâm thể thì kinh sợ hại thận, trong cuộc sống tránh doạ nạt đánh mắng trẻ, giảm các yếu tố làm ta kinh sợ.

- Lao động nặng, khiêng vác nặng dễ tổn thương hệ xương, đặc biệt là cột sống: cột sống cổ, cột sống thắt lưng. Lưng là phủ của Thận. Hệ thống xương do thận quản lý nên hỏng xương sẽ làm thận yếu.

- Thận tàng tinh sinh tinh, quan hệ tình dục nhiều, tinh hao thận yếu “Đa dâm bại thận”.

Mình là người ái dục nặng, do kiếp trước gieo rắc làm người ta khởi ý tà, nay xin sám hối tội lỗi, truyền bá chánh pháp, làm tăng thượng duyên với chúng sanh, giải trừ nghiệp trường.

Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ tát.

🈶[#TKBGcfs44](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs44?source=feed_text&story_id=709727299214887) [19/03/2017 20:41:00]

Tội lỗi nhiều quá các bạn ạ, biết làm sao cho hết bây giờ. Vì vô minh nên đã làm bao việc tội lỗi, không những tự làm mà còn khuyến khích người khác làm. Khi chưa nhận thấy tác hại của tà dâm đối với cơ thể mình trong lúc nói chuyện với bạn bè mình đã bạo miệng nói rằng: '' Tình dục cũng như hoạt động thể thao''. Nay thì tác hại nặng nề, việc làm long đong một thời gian dài tuổi thanh xuân khoảng gần 20 năm chìm đắm trong dâm dục, học hành không đến nơi đến chốn. Đam mê dâm dục nên dám khai khống hóa đơn chứng từ, nói dối công ty để lấy tiền vào chốn lầu xanh. May mà chưa bị lây bệnh xã hội, rồi cũng chưa bị pháp luật sờ đến nhưng tâm thường bất an, sống trong sợ hãi. Liền một lúc tạo bao ác nghiệp: Trộm cắp, tà dâm, nói dối. Để bây giờ không dám đến công ty cũ, gặp mặt đồng nghiệp cũ. Hồi bé có chị họ ngủ cùng thì xâm phạm thân thể, nay thì ngại không dám gặp mặt. Tán tỉnh bạn gái thì dùng điện thoại công ty để gửi nhạc, đó là trộm cắp tài sản của công ty. Nguyện cho ai đó hữu duyên đọc được biết được đúng sai, chớ phạm phải các tội lỗi như mình.

🈶[#TKBGcfs42](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs42?source=feed_text&story_id=708044026049881) [19/03/2017 10:06:16]

Có nhiều người nói nếu không thủ dâm tinh sẽ chạy đi đâu, mình không biết nó chạy đi đâu nhưng sẽ có nhiều thay đổi trong cuộc sống các bạn ạ. Tà dâm mình phạm rất nhiều, trong đó thủ dâm thì vô số kể mình không thể ước đoán số lần mình đã thủ dâm. Mình bắt đầu thủ dâm từ khoảng năm 1998 đến khi quy y năm 2013 mình mới bắt đầu có thể giảm bớt thủ dâm. Khoảng 3 năm nay mình không thủ dâm nữa và dục niệm đã giảm đi rất nhiều. Trước kia một ngày không thủ dâm là mình không chịu được, buổi tối mà không thủ dâm là không ngủ được, nay mình tầm 10h tối là ngủ và sáng tầm 4h sáng là mình dậy. Trước đây mình nặng nhất là 63kg nay mình khoảng 50kg. Trước đây mình hay tự ti, ngại nói chuyện trước đám đông, làm việc gì cũng lo sợ, tính hay nóng giận và thiếu kiên nhẫn, giờ đây mình đã cải thiện rất nhiều cuộc sống hạnh phúc hơn, tự tin hơn... Trước kia mỗi lần thủ dâm xong là đi tiểu rất khó đau buốt và nước tiểu có màu vàng đỏ, hiện nay không thấy đau nữa và sinh hoạt bình thường, trước tóc rất nhờn nhưng nay mấy ngày không tắm vẫn có lẽ là ổn. Trước đây bị hôi nách và mồ hôi chân rất kinh nhưng nay giảm hẳn các bạn ạ. Hiện nay thỉnh thoảng mình mới bị mộng tinh thôi và nói chung là ngày càng hạnh phúc hơn. Cảm ơn Phật Pháp đã đem lại cho mình cuộc sống mới.

🈶[#TKBGcfs41](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs41?source=feed_text&story_id=707561622764788) [19/03/2017 9:36:02]

Chào quý vị đạo hữu. Tính đến thời điểm này mình thủ dâm cũng đã được hơn 6 năm. Chắc sinh ra mình đã mang nghiệp dâm từ kiếp trước nên những năm còn nhỏ mình là con trai nhưng tính tình giống con gái, nên mn hay gọi mình là 3D.

Năm lớp 4, trong 1 lần tò mò mình còn nhìn trộm ba mình tắm. H nghĩ lại thật xấu hổ. Năm lớp 9 do tiếp xúc với mạng Internet, mình hay chọn chỗ cuối ở quán nét để mở phim đồi truy xem, lúc đó lửa dâm trong người mình bùng cháy, và mình học theo thủ dâm. Tệ nhất là những năm cấp 3 mình thủ dâm rất nhiều, nên đến lớp lúc nào cũng mệt mỏi, bơ phờ. Nhờ phước lực cứu vớt nên mình cũng còn là học sinh giỏi. Mình biết đến Phật pháp từ năm lớp 7, mỗi tối thường hay Niệm Phật. Nhưng lúc thủ dâm, mình nghĩ nó là vô hại, nên mình ngày càng lún lút sâu. Nhờ có đọc kinh Địa Tạng, tụng chú Đại Bi mà trong một lần cãi với mẹ, cộng với áp lực học tập mình đã có ý định tự sát, nhưng không thành. Thật là nghiệp chồng thêm nghiệp.

Tới đây mình nghĩ do Bồ tát gia hộ. Vì theo Kinh Đại Bi tâm Đà Ra Ni dạy nếu ai đã tụng chú Đại Bi thành tạm thì không chết vì tự tử tự sát.

Đến thời điểm cuối năm nhất, đầu đại học năm thứ 2, mình có tự in Hình tượng Bồ tát ĐỊA TẠNG để thờ, tiếp đó thời gian khoảng mấy tháng thì mình kiêng thủ dâm thành công, học tập rất tốt, được cả học bổng.

Nhưng ngựa quen đường cũ, mình lại thủ dâm, nhưng tần suất ít hơn thời cấp 3. Đến bây giờ do ái dục của mình cũng khá nặng, mặc dù không thủ dâm nhiều như hồi đó nhưng khi đi ngoài đường thấy người con trai nào đứng tiểu thì tự nhiên do Ma dâm xui khiến hay sao mà mình bắt gặp được ngay và lại có những ý tưởng đen tối khởi lên.

Mình khuyên các bạn đừng nên thủ dâm, vì chiêu lấy nhiều quả báo tàn khốc, tương lại đọa ĐẠI ĐỊA NGỤC không xa, hết mất thân người.

NAM MÔ ĐỊA TẠNG VƯƠNG BỒ TÁT.
NAM MÔ QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT gia hộ.

🈶[#TKBGcfs40](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs40?source=feed_text&story_id=707085716145712) [19/03/2017 1:20:04]

Mình có thắc mắc, đấy là nếu không thủ dâm thì cứ để nó tự ra theo đường nước tiểu ạ? Với lại vấn đề mình thấy ở đây không phải là không thủ dâm mà là không xem các văn hóa phẩm đồi trụy thì hợp lí hơn :)

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, thủ dâm không khác gì hành động tự lấy dao cắt thịt cho chảy máu. Nhưng cắt thịt thì đau nên ai cũng sợ, còn thủ dâm thì lạc nên lắm kẻ dấng thân. Nếu không thủ dâm thì tinh hoa của thể sẽ được bảo toàn, thay vì dùng tinh hoa quý giá của cơ thể phung phí vào đường thủ dâm, ta hãy sử dụng nó vào chuyện học hành, xây dựng sự nghiệp, báo hiếu cha mẹ, lợi ích xã hội. Bởi tinh hoa của một đời người là hữu hạn, nếu nó vô hạn thì còn bàn gì?

Bạn nói: "không phải là không thủ dâm mà là không xem các văn hóa phẩm đồi trụy thì hợp lí hơn.." Vậy bạn có nghĩ đến việc khi mình không xem các 'văn hóa phẩm đồi trụy' thì mình không phạm thủ dâm không? Câu trả lời là chưa chắc, có những người khi bé chưa hề tiếp xúc đến những thứ này nhưng đã có những biểu hiện của thủ dâm rồi, đôi khi là vô tình khám phá "cô cậu nhỏ" rồi mắc phải thói tệ ấy lúc nào không hay. Hơn nữa, những khi bạn ăn đồ quá bổ dưỡng hoặc ăn các loại ngũ tân, cũng rất dễ phát chứng thủ dâm. Nên nhớ rằng, nguyên nhân của thủ dâm đến từ nhiều phía: Một là hoàn cảnh bên ngoài (văn hóa phẩm đồi trụy, hình ảnh hở hang gợi dục...), hai là đến từ con đường ẩm thực (ăn no ngủ kỹ, nhiều chất bổ dưỡng kích thích tánh dục...), ba là đến từ những ý nghĩ tà vạy (tơ tưởng chuyện dâm dục gái trai... ) ...

Thế nên AD sẽ triển khai ý của bạn theo một hướng khác, sẽ nói: "Không phải là 'không thủ dâm' mà là 'không khởi ý-dâm'". Vì sự tổn hại của ý-dâm tương đương với thủ-dâm. Sách Thọ Khang Bảo Giám chép:

"Trong đời người, nếu chẳng dấy lên dục niệm (ý dâm), tinh khí sẽ phân bố trọn khắp ngũ tạng, nuôi dưỡng, nhuần thấm trăm mạch thông suốt. Tới khi dục niệm (ý-dâm) vừa dấy lên, lửa dục bốc cháy hừng hực, khiến cho ngũ tạng co rút, tinh tủy tràn ra, từ Mạng Môn tuôn trào, chảy ra. Dẫu còn chưa tiết ra, nhưng do dục tâm đã dấy động, ví như dùng lửa mạnh để đun nước trong nồi, nước sẽ nhanh chóng khô cạn. Chẳng mấy chốc, nước cạn khô, nồi vỡ toang). Đấy chính là căn cứ thật sự chứng tỏ dục niệm gây tổn thương thân thể. Tôi mong người đời có bệnh hãy tự chữa, chỉ cốt sao đoan chánh cái tâm, chú trọng lòng kính đó thôi!"

Vì vậy cái đáng sợ nhất không phải là thủ dâm mà là ý-dâm. Có thể nói ý-dâm là "ông tổ" của thủ-dâm, ý dâm xuất hiện trước kéo theo đó là tà dâm, thủ dâm, chánh dâm. Bạn khởi ý dâm nhưng chưa chắc bạn đã thủ dâm, bạn thủ dâm thì chắc chắn bạn đã khởi ý-dâm. Nếu không khởi ý-dâm thì tinh khí sẽ dùng vào việc chánh đáng lợi người lợi mình, nếu khởi ý-dâm thì tinh khí sẽ dùng vào việc tà vạy hại người hại mình. Nếu ý-dâm chẳng khởi thì sẽ chẳng có hiện tượng mộng tinh, di tinh và cũng không có chuyện tự ra theo đường nước tiểu, vì tinh tủy có tràn ra đâu mà tiết. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ơn bạn! Thơ rằng:

Ý dâm, ông tổ thủ dâm
Ngấm ngấm hủy hoại, lặng thầm đốt thiêu
Ý dâm bùng phát thật nhiều
E rằng mạng sống cũng tiêu mất rồi

🈶[#TKBGcfs39](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs39?source=feed_text) [18/03/2017 23:32:00]

A Di Đà Phật. Kính chào quý vị, đây là confession thứ 4 của mình. Chắc hẳn mọi người sẽ thắc mắc vì sao mình có nhiều tâm sự đến thế phải không? Bởi vì mình tâm dâm dục rất nặng, đến 12 năm trời thủ dâm với một tần suất nhiều. Qua một năm là mình tiêu hao biết bao nhiêu tinh huyết. Thực cũng không thể hiểu, mặc dù nguyên khí hao tổn như vậy mà mình vẫn còn có thể ngồi đây viết bài cho các bạn xem thế này, quả thực cũng không có gì hay ho, mình đã bắt đầu đoạn trừ dục niệm rồi. Chẳng qua mình muốn sám hối tội lỗi, bao nhiêu tội mình sẽ kể ra cho bằng hết, nhớ tới đâu ghi đến đó, chưa hết tội thì mình chưa hết kể. Mình sẽ kể về quả báo mà mình đang phải chịu, vì sao mình không thể kìm hãm ham muốn trong 12 năm qua:

Ban đầu là do mình xem phim sex, vì tò mò với cơ quan sinh dục của mình và thấy thích khoái cảm đó, mình nghĩ mình có hại ai đâu mà phải sợ. Mình cũng nói lời dâm tà, hưởng ứng với chúng bạn, đó là cái nhân dẫn đến dục vọng mình không kìm chế được.

Qua mỗi năm mới mình đều nguyện từ bỏ lòng dâm, cho đến mình đi chùa đều đối trước Bồ Tát Quan Âm cho mình trừ bỏ lòng tà hạnh. Nhưng về nhà mình vẫn chẳng ăn thua, ngựa quen đường cũ, lại cống nạp tinh huyết cho bọn quỷ hấp tinh, oán khí chất chồng, mình cũng bị hôi nách luôn, cứ ra mồ hôi là mình cảm thấy không tự tin. Quả báo của tà dâm khiến mình mất dần bạn bè, kể cả bạn gái. Sự nghiệp đi vào ngõ hẹp, ai đi xin việc cũng thành công còn mình thì lại thất bại, bị đuổi việc, gia đình phiền não, tâm lý chán nản, chi tiêu thiếu hụt.

Đó là chưa kể có một lần mình nghe lời bạn chép phim sex vào USB đem về xem và dụ dỗ mình mua bao cao su, định giao cấu với bạn gái nhưng mình không thành công, bị bạn gái từ chối, mình nghĩ là nếu "lỡ dính" cứ phá đi là xong (lúc đó mình chưa tin Phật pháp). Thật là tai hại, nếu như âm đức Tổ tiên không lớn thì mình đã làm chuyện tán tận lương tâm rồi. Và mình cũng nói lời dâm, nhờ bạn gái thủ dâm, chính những câu nói đó khiến mình mắc chứng dâm tà không thể cưỡng, bạn gái chia tay mình rất lâu rồi, cô ấy đã có gia đình. Nhưng cũng vì sự u mê của mình mà cô ấy cũng không còn giữ được sự trong trắng, gia đình họ không bắt tội mình đó là may, nhưng mà nhân quả về sau thật không dám nói. "Tan thân bại nghiệp" đó là quả báo của mình.

Người ơi xin nhìn xem và chừa bỏ nhé, hãy quay đầu trước khi quá muộn màng. Đôi dòng gửi tặng bạn:

Dâm tà thật đáng thương thay
Đại nghịch bất đạo, trả vay luân hồi
Tinh thần thành máu tanh hôi
Xin người đừng phạm kẻo rồi kiếp nhân.
Địa ngục lửa đốt, phanh thân
Cùng nằm giường sắt lưng trần vạn năm
Hãy mau phản tỉnh, hồi tâm
Cứu mình ra khỏi chốn trần lao kia.

🈶[#TKBGcfs38](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs38?source=feed_text) [18/03/2017 18:13:02]
(Nhằm ngày vía Đức Phổ Hiền Bồ Tát 21-02 ÂL)

Nam mô A Di Đà Phật !

Xin chào ad và tất cả các bạn ! Mình là nữ 32 tuổi đã có chồng con. Mình hàng ngày đọc và theo dõi thấy các bạn đã mạnh dạn chia sẻ và sám hối tội lỗi của bản thân .Nay mình cũng muốn nhận sự chia sẻ về ác nghiệp của bản thân mình.

Sau khi đọc bài của các bạn, mình thấy một số bạn thủ dâm từ rất nhỏ, mình thì không có thủ dâm nhưng lại phạm tội tà dâm rất lớn.
Nói ra thật là vô cùng xấu hổ. Mình nhớ khi mình 7 tuổi, do vô tình nhìn thấy cảnh trong phim Sex nhà bác mình ( Lúc đó mọi người lớn xem trong nhà rồi đóng cửa lại nên gây tò mò .) rồi nhìn thâý mẹ ngủ với bố chỉ mặc đò lót nên bị kích thích sau đó mình bắt cháu họ kém mình 4 tuổi quan hệ cũng may là cả 2 còn nhỏ nên không xảy ra việc gì.

Lớn lên chút mình hay chơi trò cô dâu , chú rể với đứa cháu gái... bây giờ mình cũng không nhớ hết nữa. Lúc nhỏ đã thích trai đẹp, đến trường chỉ ngắm qua cửa sổ. Tính mình hay xấu hổ, mặc dù thích người khác nhưng chỉ đứng từ xa để ngắm nhìn mà thôi chứ không dám tỏ tình.

Từ cấp 1 đến lúc học xong mình không biết là đã thích bao nhiêu người nhưng mỗi người cũng chỉ một giai đoạn nhất định, tuy không có hành động nhưng trong ý thì có đầy suy nghĩ xấu ác rồi.
Cho đễn khi gặp chồng mình thì mình đã phạm một tội lớn nữa đó là quan hệ trước hôn nhân. Có lẽ vì vậy mà bây giờ hôn nhân của mình không được tốt đẹp cho lắm.

Ngày xưa , vì ngu si vô minh nên đã có lúc phỉ báng Tam Bảo nhưng cũng vì được Tam Bảo yêu thương gia trì nên bây giờ mới tin chánh Pháp! Mới biết được rằng học Phật đích thực là sự hưởng thụ tối cao nhất của đời người.

Xin được chia sẻ và sám hối cùng các bạn . Cầu chúc cho tôi và tất cả các bạn đều gặp chánh Pháp, thực hành theo lời Phật dạy :

KHÔNG LÀM CÁC VIỆC ÁC
VÂNG LÀM CÁC VIỆC LÀNH
GIỮ THANH TỊNH Ý MÌNH

Để chúng ta có một cuộc sống mạnh khỏe, an lành có ích cho gia đình và xã hội ạ!

Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát!
Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát!
Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát!

🈶[#TKBGcfs37](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs37?source=feed_text&story_id=704902233030727) [18/03/2017 9:35:11]
(Nhằm ngày vía Đức Phổ Hiền Bồ Tát 21-02 ÂL)

Xin chào các đạo hữu.

Tôi năm nay 28 tuổi, cũng giống như rất nhiều người khác, tôi là một người phạm giới tà dâm đặc biệt nặng. Từ hồi cấp hai tôi đã biết và đã xem phim tình dục. Tôi nhớ hồi đó tôi thường hay được cậu tôi nhờ tôi lên ngủ để trông nhà cho cậu. Một lần nọ, khi tôi trông nhà cho cậu vô tình tôi thấy được một đĩa CD về phim tình dục của anh họ. Tôi đã lấy trộm và xem một mình. Từ lần đó trở đi, mỗi khi tôi lên trông nhà giúp cậu tôi đều mở phim tình dục để xem.

Tôi biết thủ dâm hồi cấp ba từ, khoảng năm 2006. Đặc biệt là từ khi tôi ra Hà Nội học đại học, khi tôi được tiếp xúc nhiều với cảnh con gái ăn mặc hở hang, khi tôi bắt đầu sử dụng điện thoại cũng như máy tính. Tôi nhớ từ năm nhất của đại học khi tôi sử dụng điện thoại, trong một lần điện thoại tôi bị lỗi phần mềm. Tôi đã ra quán điện thoại để chạy lại phần mềm. Sau khi chạy xong phần mềm, chủ quán đã tải vào điện thoại của tôi một số nhạc, và đặc biệt là có phim tình dục.

Từ cuối năm ba của đại học, sau khi tôi được mua máy tính xách tay tôi thường xuyên lên các trang web về phim tình dục. Tôi lên mạng xem trực tiếp và thậm chí còn tải về máy tính để xem. Thời gian từ khi tôi bắt đầu có máy tính cho tới khi tôi ra trường đi làm được một hoặc hai năm là thời gian tôi thường xuyên thủ dâm. Địa điểm tôi thường thủ dâm đó là nhà tắm. Một trong những lý do khiến tôi thủ dâm đó là vì khoái cảm của nó mang lại. Nhưng bên cạnh đó là do tôi bị tà kiến của một số cá nhân mà tôi đọc được trên các trang mạng: thủ dâm điều độ có thể giúp mình sau này làm chuyện vợ chồng được lâu hơn.

Từ cuối năm 2012 đầu năm 2013 tôi cũng có tình cảm với một bạn nữ nhưng chỉ là tình cảm từ một phía tôi mà tôi, chúng tôi cũng không đến với nhau. Mỗi lần tôi thủ dâm tôi thường tưởng tượng cảnh tôi và bạn đó đang quan hệ vợ chồng.

Tôi bắt đầu tiếp xúc với Phật pháp từ giữa năm 2012 nhưng phải tới những năm 2014-2015 tôi mới đọc được những bài viết về tác hại của thủ dâm. Sau những bài viết về tác hại của thủ dâm tôi bắt đầu thấy sợ và tôi bắt đầu từ bỏ thủ dâm. Nhưng thực sự là từ bỏ thủ dâm chẳng dễ chút nào, phải sau mấy lần quyết tâm tôi mới từ bỏ được. Có những lúc chuẩn bị thủ dâm tôi có nảy sinh những cảm giác tội lỗi, muốn dừng lại nhưng tôi chẳng thể nào dừng được. Tôi đã bỏ được thủ dâm được gần ba năm nay.

Sau khi tôi bỏ thủ dâm được một thời gian thì tôi có bạn gái. Tôi chưa quan hệ với bạn gái nhưng tôi cũng đã khám phá cơ thể của bạn gái mấy lần, mỗi lần như vậy tôi đều xuất tinh. Bạn gái tôi không đồng ý việc này, lỗi này là hoàn toàn do tôi cưỡng ép bạn gái. Nhiều lần khi tôi khám phá cơ thể bạn gái, đầu tôi nghĩ là không nên làm thế, đó là phạm giới nhưng tay thôi thì chẳng nghe theo. Sau mỗi lần như vậy, tôi thấy rất ân hận, thấy thật là tội lỗi. Tôi muốn dứt trừ việc này, nhiều lần tôi sám hối trước Phật, bồ tát, nhưng đâu rồi cũng vào đó, tôi vẫn cứ tiếp tục phạm phải ở những lần sau. Tôi suy nghĩ về những quả báo của tà dâm mà mình sẽ nhận lấy, cũng như lời dạy của Phật, bồ tát cũng như chư tổ, các bậc thiện tri thức nên tôi quyết tâm từ bỏ tà dâm.

Trước đây tôi có thói quen xấu đó là tôi thường xuyên chỉ mặc mỗi quần đùi khi ở phòng trọ, thậm chí là ở mùa đông. Mỗi khi ra đường thì tôi thường nhìn những cô gái ăn mặc hở hang rồi phát khởi những ý nghĩ tà dâm.

Quả báo mà tôi đã nhận trong thời gian tôi phạm giới tà dâm.

1. Tôi thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, người lúc nào cũng trong tình trạng thiếu sức sống. Mỗi lần tới lớp tôi đều ngủ gật, học hành thì chẳng tập trung được. Tôi hoàn thành chương trình thạc sĩ của mình chậm mất 2 tháng.

2. Tôi thường bất hòa với bạn gái và bị bạn bè xa lánh.

3. Buổi tối ngủ tôi hay mơ cảnh quan hệ tình dục và sau đó bị xuất tinh, kết quả là ngày hôm sau tôi chẳng làm được việc gì cả đầu óc lúc nào cũng mơ màng.

4. Khi tôi bắt đầu từ bỏ thủ dâm và không muốn tiếp xúc với cảnh ô nhiễm thì tôi lại ít nhất ba lần thấy cảnh con gái thay quần ngay trước mặt tôi trong khi đó từ trước đó thì tôi chưa bao giờ thấy cảnh này. Tôi nhớ một lần vào buổi tối, khi tôi đang ngồi học cửa sổ đang mở. Phòng đối diện tôi là 2 nữ, cửa sổ cũng đang mở và tôi biết chắc rằng hai bạn kia cũng biết phòng đối diện có nam ở trọ. Nhưng chẳng hiểu sao một bạn nữ lại có thể đứng ngay cửa sổ mà thay quần và cũng chẳng hiểu sao lúc đó tôi lại vô tình nhìn qua cửa sổ. Đây có lẽ là do tôi gieo nhân làm người khác khởi ý nghĩ tà dâm nên tôi phải nhận quả báo không muốn nhìn thấy cảnh ô nhiễm này nhưng tôi lại phải thấy cảnh ô nhiễm này.

Kinh nghiêm dứt trừ giới dâm của tôi.

1. Ban đầu tôi cũng thử quán thân bất tịnh, nhưng với tôi phương pháp này lại không hiệu quả mấy.

2. Niệm Phật, trì chú đại bi, tụng kinh nhiều hơn đặc biệt là Phẩm Phổ Hiền Bồ tát Hạnh Nguyện. Đặc biệt là có thời gian thì lễ Phật càng nhiều càng tốt. Hằng ngày sám cố gắng sám hối tất cả các tội lỗi của tôi cũng như của bố mẹ, các anh các chị các cháu của tôi đã tạo ra từ vô thỉ kiếp tới nay. Có công đức nào tôi đều cố gắng hồi hướng cho chúng sinh trong tận cùng hư không pháp giới.

3. Thân thể của tôi là do bố mẹ ban cho. Làm con mà không giúp được bố mẹ thoát sinh tử thì cũng được coi là bất hiếu, vậy thì việc tôi tự hủy hoại thân mình thì tội lỗi còn lớn tới chừng nào?

4. Tôi bỏ thói quen lên mạng đọc báo, hạn chế tiếp xúc với mọi người, đặc biệt là phái nữ.

5. Điều khó khăn nhất là tôi hằng ngày vẫn phải ra đường vẫn phải tiếp xúc với cảnh ăn mặc hở hang của phái nữ. Mỗi khi ra đường tôi hạn chế nhìn xunh quanh, chỉ tập trung vào đường đi. Nhờ tôi có đọc Kinh Hoa Nghiêm phẩm nhập pháp giới, mà mỗi khi ra đường nếu như vô tình nhìn thấy nữ giới ăn mặc hở hang hay trong đầu tôi nảy sinh ý nghĩ dâm dục tôi quán “Tất cả chúng sinh đều là Phật, bồ tát thị hiện để hóa độ chúng sinh” . Bên cạnh đó tôi cũng thường tự nhắc mình: Mỗi người chỉ có một vợ một chồng, bản thân mình chẳng muốn người khác có ý đồ xấu với vợ mình, tại sao mình lại ích kỉ đi nhìn vợ người khác rồi nảy sinh ý nghĩ dâm dục.

6. Vì ăn mặc hở hang sẽ làm người khác phái sinh tâm động niệm nên mấy năm nay dù ở một mình hay ra ngoài tôi đều mặc quần dài, kín đáo. Bên cạnh đó tôi cố gắng làm nhiều việc như góp tinh tài để ấn tống kinh điển, phóng sanh, giúp đỡ người khác khi họ gặp khó khan và khi mình có điều kiện…

Tôi nguyện xin được sám hối tất cả các tội lỗi mà tôi đã tạo ra từ vô thỉ kiếp tới nay, đặc biệt là tội tà dâm mà tôi đã phạm phải trong đời này.

Xin chân thành cảm ơn trang nhà đã tạo điều kiện cho tôi cũng như những người khác có thể nói lên những điều xấu ác mà chúng tôi đã tạo từ bấy lâu nay.

Nhân ngày Vía Đức Phổ Hiền bồ tát, xin kính chúc cho tất cả đạo hữu thân tâm an lạc, khỏe mạnh, pháp hỉ sung mãn.

Nguyện cho chúng sinh tận cùng hư không pháp giới dứt trừ được dâm dục, từ bỏ các việc ác, thường làm các việc lành và sau khi mạng chung đồng vãn sanh Tây Phương Cực Lạc. Nguyện cho tất cả các chúng sanh sớm viên mãn Hạnh Nguyện Phổ Hiền, sớm viên thành Phật đạo.

Nam mô Đại Hạnh Phổ Hiền bồ tát

Adidaphat.

🈶[#TKBGcfs36](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs36?source=feed_text&story_id=704555593065391) [18/03/2017 9:03:58]
(Nhằm ngày vía Đức Phổ Hiền Bồ Tát 21-02 ÂL)

Xin chào admin, Mình năm nay đã 34 tuổi rồi mà từ chuyện công việc đến chuyện yêu đương của mình vẫn chưa đâu vào đâu admin ạ.

Qua tìm hiểu các bài viết về tà dâm và thủ dâm (TD) trên mạng. Mình đã chắc chắn đến 80% là do mình TD quá nhiều. Mình ko nhớ lúc nhỏ mười mấy tuổi mình đã biết TD rồi, tính đến giờ cũng phải hai mấy năm mình đã làm chuyện dó.đã từng nhìn trộm người khác tắm và vệ sinh rất nhiều lần.

Xét ra mình mới thấy rõ tác hại của phim ảnh , sách báo. Lúc nhỏ ko tự ý thức và kiềm chế thì tác hại của nó thật đáng sợ.

Mình đã 34 tuổi mà chưa có lấy một cv ổn định, mình xin vào rất nhiều cty mà ko làm nổi vì chân tay cứ vụng về chậm chạp ko thể nào làm nổi.

Do ko làm đc việc gì nên chuyện yêu đương mình cũng ngại vì ko muốn làm cho ai khổ lây, thấy mình vô dụng quá admin àh.

Mình đang có ý định là lên chùa làm công quả 1 tg và tụng kinh, trì chú, sám hối nghiệp chướng. Xin admin cho mình một lời khuyên ạ.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Nhân sanh thất thập cổ lai hy, giờ đây nửa đầu đời người đã quá vãng, nửa sau cuộc đời sẽ ra sao? Đời như giấc ngủ chiêm bao, nửa đời tỉnh mộng lẽ nào chẳng vui? Bạn hãy vui vì mình đã nhận thức được lỗi lầm của bản thân, biết được vì đâu mà mình khổ đau đến thế. Ông Viên Liễu Phàm đến tận năm 36 tuổi mới gặp được Thiền sư Vân Cốc, Thiền sư dạy ông đạo lý làm thiện tích đức có thể chuyển đổi số mạng. Ông như người ngủ mê chợt tỉnh, từ đó về sau ông ra sức cải sửa thân tâm, tích công lũy đức, tu tạo phước điền, không bao lâu ông ấy đã chuyển đổi hoàn toàn vận số của mình. Người xưa làm được thì nay mình cũng có thể làm được. Bạn chỉ mới 34 tuổi, không phải là quá muộn để thay đổi đời này. Hãy đem sách Liễu Phàm Tứ Huấn đọc đi đọc lại 100 lần, sau sẽ rõ đường đi nước bước.

Lên chùa làm công quả, tụng kinh, trì chú, sám hối là ý định rất tốt lành! Nhưng bạn hãy cẩn thận, chớ có hành vi bất thanh tịnh nơi chốn già lam, nếu chẳng kiềm nỗi vọng tâm mà buông tay quá trớn ắt nhân quả khó suy lường! Hãy nên nhớ lên Chùa là để tu phước tu huệ, tịnh hóa thân tâm, đừng sơ suất mà làm điều tổn đức. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Đổi đời cốt ở đổi tâm
Chứ không ở tại xa xăm bên ngoài
Tâm lành hóa giải nạn tai
Tâm lành kiến tạo liên đài Tây Phang

🈶[#TKBGcfs35](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs35?source=feed_text&story_id=1832687193720648) [18/03/2017 8:38:02]
(Nhằm ngày vía Đức Phổ Hiền Bồ Tát 21-02 ÂL)

Lời đầu tiên xin gửi lời chào đến tất cả bậc tôn túc, quý liên hữu

Mình chắc từ đời quá khứ có nghiệp dâm nặng nề nên sinh ra đời tuy mang hình nam, nhưng khí chất lẫn tâm tánh có tính nữ, điều này rõ là rất tệ. Suy nghĩ từ thưởu nhỏ lắm đã có tư tưởng dâm tà dù không có tiếp xúc và hiểu biết gì về dâm dục. Lớn dần, đến năm lớp 2 ,lớp 3 đã biết thủ dâm và lâu dần thành nghiện cho đến tận 24 tuổi hôm nay vẫn chưa thể bỏ hoàn toàn.

Một phần là nghiệp, một phần do mình vậy. Hồi nhỏ có lần thức giấc giữa đêm đi uống nước có thấy người thân xem phim đen, sau này mình tò mò, anh em xấu chỉ dạy lại càng thêm lớn tâm tham dục, rồi mình đã lén lấy phim đen của người thân xem ,tha hồ thủ dâm khoái lạc, rồi tới thời tiếp xúc internet màlai5 thêm hẫy hừng...

Chắc hẳn mọi người đều nghĩ sao mình nghiệp nặng vậy mà chưa chết.

Điều này cũng phải nói tới do có duyên lành với Phật pháp, được thừa phước ông bà cha mẹ mà từ nhỏ đã thường biết niệm Phật đến thời tiểu học mới mất duyên này, bớt đến chùa, không còn niệm Phật... tới tận năm lớp 9 khi ông mất mới lại một lần nữa tu tập Phật pháp, niệm Phật và cũng nhờ đó tu tập kinh Pháp Hoa, thọ ngũ giới... Tuy là thế nhưng sám hối nhiều, nhưng như cá vẫn thường tự chui vào lưới ma...đến mấy tháng gần đây mới tạm dứt trừ 2 tháng nay giữ không thủ dâm... Thế mới biết, dù có Phật pháp tu tập, xong ma tâm tội báo từ nhiều đời khó mà giải trừ. Nhưng nếu học tập tinh tấn, cố tâm gieo duyên lành, hành pháp thiện ắt cũng có ngày giải thoát.

Phần nghiệp tuy giảm nhẹ nhưng cũng hết sức ghê sợ...

Về tâm thì suy nhược, sự minh mẫn, nhớ lâu của mình giảm sút dần dẫn đến học hành đều giảm, có cố học thì thi cử đều không đạt thành tựu cao như ý. Tiếp xúc với mọi người thường không được tin cậy, với các người có tướng mạo đẹp dù nam hay nữ đều không tự tin và thường bị sắc dục thiêu đốt sinh bất thiện.

Về thể thì mình từ một người có tướng cũng tạm gọi là ổn trở nên yếu ớt thậm chí thua con gái, dễ bệnh, tướng hình ngày càng thô xấu, da dẻ dù ăn uống, điều trị tốn kém vẫn không thể đẹp lên được.

Về những vấn đề khác, thường sau khi thủ dâm liền nghe tin xấu, chịu quả xấu...

Nói sơ qua thế, chứ chi tiết thật không thể kể hết.

Ngày nay mình thành tâm sám hối, phát nguyện trừ ái dục chính mình cũng như của chúng sanh, nguyện ai như mình trước đó nên thấy gương mình và những người khác mà dứt trừ dâm dục thì đặng yên ổn cho mình và cho đời.

Cách đoạn trừ hiện giờ của mình là thường nghe kinh Pháp hoa, Thập hạnh Phổ Hiền, niệm Phật và Bồ tát, tránh các hình ảnh gợi sắc dục dù là nam hay nữ, giảm ăn và ngủ quá nhiều, đọc Thọ Khang bảo giám và các tấm gương để cảnh tỉnh...

Mọi người hãy nhớ, tuy vậy cũng thường phải giữ giới hộ tâm... các bạn có tin không khi tâm dục nổi lên, mình dẫu niệm Phật, tưởng hình Phật mà vẫn phạm... nên chớ có chủ quan, xem chút ảnh dâm dục cho là không sao, không tội, không quả báo...

Đôi dòng chia sẻ như vậy. Mong mọi tất cả mọi loài dứt trừ dâm dục, thường luôn ủng hộ dứt dâm dục, thường hoan hỉ dứt dâm dục.

Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát
Nam mô Hoan Hỉ Tạng Bồ Tát
Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát
Nam mô A Mi Đà Phật.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Người đời nay nghiệp nhân thâm trọng, mới 6, 7 tuổi đã có niệm dâm, lại thêm hoàn cảnh hiểm nguy, truyền hình truyền thông cổ xúy sắc tình bạo lực, ngẫm nghĩ cái ăn cái uống luôn ngầm chứa chất biến tánh lão suy, nếu chẳng thật nội tâm thanh sáng, ắt vướng vòng quỷ mị yêu ma, biết tin bạn cai thủ dâm gần hai tháng, AD thầm mừng cho bạn lắm thay! Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Quay tay trí sút, thân suy
Vận đen, thọ đoản xui thì chết non
Đời này hiếu đạo chẳng tròn
Đời sau ác đạo sẵn còn chỗ dung

🈶[#TKBGcfs34](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs34) [18/03/2017 09:27:18]
(Nhằm ngày vía Đức Phổ Hiền Bồ Tát 21-02 ÂL)

Nam Mô A Mi Đà Phật.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thinh Cứu Khổ Cứu Nạn Quán Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Địa Tạng Vương Bồ Tát.
Chào Admin Thọ Khang Bảo Giám.

Chào mọi người.

Mình là nam, năm nay mình 28 tuổi. Mình cũng phạm phải lỗi tà dâm từ nhỏ mà mình không biết. Hồi nhỏ lúc 5-7 tuổi mình không biết thủ dâm là gì, chỉ biết nằm sấp tì lên cơ quan sinh có cảm giác dễ chịu thế là mình bị nghiện thói quen này. Mình học cấp 1,2 mình còn hồi nhiên hòa đồng với mọi người, lên cấp 3, vào đại học bắt đầu tiếp xúc với máy tính với internet do tâm mình tà nên chiêu cảm duyên tà ( nào tiếp xúc các trag web đen, vô tìh thấy đĩa phim đen,người lớn nói chuyện buồn the trc con trẻ…). Vì phạm phải tội tà dâm sớm nên thể chất phát triển không toàn diện.

Năm mình 19 tuổi phước báu minh bắt đầu hết mình đã bị chiêu lấy cái quả của việc tà dâm nào là mình bị lao phổi thể âm tính ( mình ho ra máu quá trời mà bác sĩ vẫn chưa chuẩn đoán rõ bệnh mình, người sắp chết rồi mình mới về được bác sĩ chuẩn đoán đúng bệnh), điều trì xong lao phổi mình bị giãn phế quản nó hành khó thở cũng gần 2 năm.

Từ năm 22-25 mình hay gặp phải 3 lần tai nạn giao thông ( 1 lần xém chết, 1 lần gãy xương, 1 lần sứt miệng) mỗi lần gặp nạn mình đều thấy điềm không lành. "Quả báo mình phải nhận"

Còn chuyện học hành ở đại học mình lại bỏ giữa chừng vì sức khỏe, tinh thần không tốt. Gây tốn kém tiền bạc, tâm huyết của cha mẹ mình.

Do từ nhỏ mình đã tâm tà niệm nên tập khí ái dục mình cực kì nặng. Học mẫu giáo đã biết ai đẹp gái rồi, học cấp 1 đã biết thương thầm nhớ trộm bạn gái trong lớp, học cấp 2, học cấp 3, học đại học, tâm ái tâm ái dục ngày càng mãnh liệt. Chỉ là thay đỗi đối tượng trong từng giai đoạn chứ không thực tâm thực tình. Nên đã gây tạo biết bao nhiêu người thương mình.

Cuối năm 2014 còn một chút phước của tổ tiên nên bến duyên với phật pháp, cũng biết ngũ giới cũng biết các trọng tội, trong đó có sát sanh và tà dâm. Vẫn biết là vậy nhưng tập khí tà dâm lâu đời lâu kiếp khi gặp ác duyên, mình cũng đã tạo nghiệp tà dâm ( thủ dâm, quan hệ trước hôn nhân) gây tổi hại cho bản thân mình và cho người khác. Đã vô số lần hổ thẹn, cắn rứt với bản thân nhưng ác nghiệp dâm nó vây bửa lấy mình. Chỉ có hành trì theo lời phật dạy, mình mới thoát khỏi nó.

Từ năm 2015 đến nay mình đã tập ăn chay và giờ đã chay trường, kết duyên với các bạn đạo. Mình hay trì niệm danh hiệu của bồ tát quán thế âm và trì chú đại bi để tiêu trừ nghiệp chướng, tiêu trừ tâm dâm dục.

Mong cho ai có duyên đọc lời chia sẽ này để được lợi lạc và trừ bỏ tâm niệm dục. Vì tâm niệm này gây tổn hại đến phước báu của mình rất lớn cho dù thân mình chưa hành nhưng khi nó gặp đủ duyên rồi nó sẽ bùng phát thiêu cháy hết tất cả công đức, phước đức mà bạn công phu gây dựng, ảnh hưởng tới gia đình tới người thân của mình.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Dục niệm dấy lên thời vạn điều ác theo sau nó, cuộc đời méo mó, thân thể gầy gò, nhắm mắt xuôi tay đóng tro tàn vô vị! Đâu là phương thuốc đặc trị? Hiếu là liều thuốc thần kỳ! Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Vạn đời ngã quỵ vì dâm
Chìm sâu biển dục, đuối thầm ai hay
Vạch sâu tìm lá thu bay
Sâu đâu cũng thấy, lá xoay mất rồi

🈶[#TKBGcfs33](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs33?source=feed_text&story_id=703115789876038) [17/03/2017 23:35:47]

Cảm ơn admin đã mang lại cho mọi người hiểu biết về tà dâm, thủ dâm khiến cho mọi người rời xa nó. Từ khi tiếp xúc với page tôi nhận thấy rõ tác hại của thủ dâm đến nhường nào. Mỗi lần có ý định thủ dâm tôi lại luôn ấn tượng với câu nói của Lương y Đỗ Đức Ngọc "có một ví dụ để mọi người hình dung mà biết quý trọng tinh huyết: Cứ 40g máu, cơ thể mới chế tạo ra 1g tinh trùng, cứ 40g tinh trùng mới chế tạo ra 1g tủy xương, cứ 40g tủy xương mới chuyển hóa chế biến thành 1g tế bào não… Mỗi lần sinh hoạt vợ chồng, người đàn ông mất đi chừng 20g tinh, tương đương với 800g máu, vậy xuất tinh càng nhiều lần cơ thể càng mất máu suy nhược.Nếu cơ thể không ăn uống tẩm bỗ cho lại sức, thì tủy xương phải hoàn lại thành tinh, tế bào não lãi hoàn lại tủy". Đại ý của câu nói nó là tế bào não được tạo ra từ tủy xương, xương được tạo ra từ tinh, tinh lại được tạo ra từ máu. Cơ thể con người luôn luôn tự tái tạo lượng tinh khi nó còn quá ít. nếu không được bồi dưỡng thì tế bào não sẽ biến bớt thành tủy, tủy biến thành tinh. hay não và xương sẽ biến đổi 1phần ra tinh dịch.

Câu nói đó cho tôi tỉnh thức để có thể gạt ngay ý định ra trong đầu. Tôi năm nay 24 tuổi, tôi bắt đầu thủ dâm từ những ngày cấp 2. Tôi cũng không nhớ tại sao tôi lại biết. Giờ tôi chỉ thấy mình thật buồn khi ngày đó chẳng có ai chặn tôi lại. Cho đến ngày hôm nay nhìn lại thân thể này, thật buồn khi nó gầy gò, ốm yếu, mệt mỏi,cơ thể lúc nào cũng lạnh khó chịu vô cùng. Tôi mỗi khi thủ dâm xong đều thấy vô cùng hối hận, tôi bắt đầu cố gắng chống chọi nó từ khoảng 4 năm về trước nhưng không sao dứt trừ được. Lần lâu nhất tôi dừng được là hơn 1 tháng, nhưng buồn thay dần dà tôi lại quay trở lại

Tuy nhiên có lẽ đó là một trang mới trong cuộc đời của tôi, khi tôi đọc được page, tôi nhận rõ tác hại của thủ dâm rõ ràng hơn, đã sợ hơn. Cho đến khi đọc được những lời của Lương y Đỗ Đức Ngọc tôi ý thức sâu sắc ngay lập tức tác hại của nó như thế nào. Nó như thanh bảo kiếm của tôi. Tôi đã dừng thủ dâm được 4 tháng, trong khoảng thời gian đó hình những lúc những cô gái lúc đi trên đường ăn mặc hở hang khiến lòng tôi xao động và muốn thủ dâm, nhưng lại nghĩ đến câu nói nó khiến tôi gạt bỏ được nó ngay. Giờ tôi hoàn toàn có thể gạt bỏ nó rất nhanh chóng.

Đến đây có đôi lời chia sẻ với các bạn về phương pháp. Thanh bảo kiếm của tôi có thể chém được một con hổ. Nhưng với con hổ có thêm cánh thì tôi không chắc, một đàn hổ thì tôi chịu thua vì lúc đó có lẽ tôi đã dung nạp quá nhiều hình ảnh dâm dục, chân tay lúc đó có lẽ đã không còn điều khiển được. Vì vậy tôi đã hạn chế tối đa những điều khiến lòng dục của tôi trỗi dậy. Tôi lọc những hình ảnh khiêu gợi ra khỏi những điều mà tôi, nhìn thấy. Facebook, bạn bè... Khi đi đường mỗi khi tôi thấy những cô gái ăn mặc không đứng đắn , tôi cúi mặt nhìn đường mà đi nhanh.. Bằng tất cả điều đó con hổ kia chẳng thể có cánh, chẳng thể có một đàn. Chỉ là 1 con hổ gầy còm, nếu có thấy tôi thì thanh bảo kiếm chỉ cần giơ lên con hổ đã chạy xa

Ngoài ra, tôi muốn nhắn nhủ tới những người làm cha mẹ, tôi phải nói rằng nó quá quan trọng, nên chú ý đến con cái mình, giúp tụi nhỏ tránh xa thủ dâm nếu không muốn nhìn thấy chúng thân xác yếu ớt như tôi.

Cuối cùng tôi mong rằng page sẽ được nhiều người hơn nữa biết tới, để mọi người chẳng rơi vào những khổ cực tôi trải qua cứ như người nghiện, thấy tác hại mà chẳng dứt ra được. Cảm ơn admin đã mang những điều quý giá đến cho mọi người, và cứu cuộc đời của tôi

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Hạnh phúc thay khi ta dần vượt qua chân trời biển dục, tri ân thay biết bao người mấy phen khuyến tấn ân cần. Gắng sao mỗi ngày mỗi đổi mới, ngày sau tốt hơn những ngày xưa. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Bàn tay tạo nghiệp chẳng ưa
Nay đem tay ấy say xưa giúp đời
Tâm thời an lạc thảnh thơi
Thân tròn chánh khí ngút trời nước Nam

🈶[#TKBGcfs32](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs32?source=feed_text) [17/03/2017 21:18:00]

Hồi bé hồi còn học mẫu giáo mình đã bị chị họ lớn hơn mình một tuổi rủ làm trò người lớn, đã quan hệ ngay từ hồi bé tí. Sau lần đó tâm dâm dục của mình ngày càng lớn. Thỉnh thoảng khi nhìn thấy các động vật quan hệ tình dục và đã nổi tâm dâm, một lần mình đã quan hệ với con chó. Lớn hơn một chút thì được anh dẫn đi nhìn trộm người khác tắm vì ở quê không kín đáo như thành phố bây giờ. Dần dần lớn lên thì nghiện thủ dâm, tích trữ tranh sách, clip sex để mỗi lần có cơ hội là mang ra xem và thủ dâm. Hồi đó mình đã cảm thấy được tác hại và đã rất nhiều lần muốn trừ bỏ mà không làm được. Tà dâm có ma lực rất lớn đối với mình, học hành không tập trung chỉ muốn mau làm xong bài tập để đi nhìn trộm các nhà hàng xóm. Ngay cả mẹ mình tắm mình cũng nhìn trộm và thủ dâm. Hiện nay may mắn nhờ biết đến Phật Pháp và ăn chay trường mà mình đã bỏ được bệnh thủ dâm và tâm dâm dục cũng giảm đi rất nhiều. Nghĩ lại quá khứ tội lỗi giờ mình luôn cảm thấy mặc cảm tội lỗi.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Bạn thật dũng cảm khi viết ra những dòng sám hối này. Đây có lẽ là trường hợp thứ 2 mà AD cảm thấy thoát cả tim khi xem qua, song AD cũng nhanh chóng định thần lại ngay sau đó. AD hiểu nói ra những lời sám hối này không phải dễ dàng gì, một cuộc đấu tranh tư tưởng đã diễn ra và đương nhiên phần thắng thuộc về kẻ có lòng tri sỉ, thật là điều đáng khích lệ. Qua đây AD cũng khuyến khích mọi người nói thẳng và thật, vì sao vậy? Điều quấy của mình mà nhiều người biết đến thì tội chướng của nó sẽ được giảm trừ, ngược lại nếu cứ ếm nhẹm tự tư thì tội chồng thêm tội vậy!

Nhìn lại những chuyện đã qua, ắt không khỏi khiến con người ta bi ai quá đỗi! Chỉ vì một niệm không sáng suốt thiếu phương hướng, khiến ta đi từ sai lầm này sang sai lầm khác. May nhờ thiện căn - nhân duyên - phước đức thuở trước còn sót lại nên giờ đây ta mới biết đâu là điểm dừng tội lỗi. Điểm dừng của tội lỗi là điểm khởi đầu của vạn hạnh thiện lành, vậy hãy vươn cánh về chân trời trí huệ để cùng nhau tỏa dáng từ bi. AD rất vui vì bạn đã cai được thủ dâm và dục niệm cũng dần giảm bớt. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Thuở mẫu giáo, nếm mùi dụ hoặc
Tâm dâm hừng, ký ức khắc sâu
Nhìn bao thú vật giao câu
Nổi ngay thú tính, gâu gâu cẩu nhào
Lớn lên chút, nữ làng huyên náo
Bị trộm nhìn thao láo trước sau
Mẹ mình hắn cũng xé rào
Làm điều đáng trách, hỏi sao đặng lành!
Thời mạt pháp chúng sanh điên đảo
Loạn luân thường, rao rảo yêu ma
Lệ này tuôn cũng chẳng ra
Bởi băng đã chảy, phong ba nước tràn

🈶[#TKBGcfs31](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs31?source=feed_text&story_id=701700926684191) [16/03/2017 21:44:21]

Khi đọc qua qua bài viết về tác hại của việc thủ dâm, tôi suy nghĩ về bản thân và nghiệm được rằng quả báo của việc thủ dâm là táng thân bại nghiệp. Tôi đã rất nhiều lần thủ dâm, tôi nghĩ mình đã bị nghiện. Nay bản thân bị tai nạn mất đi một chân và không không thể theo đuổi nghề nghiệp của mình được.

Nay tôi được 30 tuổi, cho hỏi liệu có giải pháp nào giúp tôi khôi phục lại Tinh\_Khí\_Thần. Và cho hỏi đã muộn chưa vậy. Tôi mới có gia đình được 2 năm rồi. Tôi cũng bị tai nạn mất đi một chân một năm rồi

Rất mong nhận được hồi đáp, xin chân thành cảm ơn!

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Quả báo của thủ dâm - tà dâm không có gì phải bàn cãi nữa, vì trên thực tế nó hiện hữu khắp mọi thời và mọi nơi - từ đông sang tây, từ cổ chí kim. Nếu để tâm quan sát thì không ai mà không kinh hồn hốt vía.

Một chân ra đi là một phần ác nghiệp được tiêu trừ, cái giá này thật không nỡ trả. Giá mà khi xưa... Không biết bạn đã bị tai nạn này lâu chưa? Không gì là quá trễ khi ta còn hiện diện trên cõi đời này, hễ còn sống là con hy vọng sửa đổi, nên bạn cứ lạc quan yêu đời nhé! Kỳ thực, sự tổn thương gân cốt so với sự tổn thương tinh là tương tợ như nhau. Người xưa nói: "Thương cân động cốt, nhất bá thiên". Cho nên khi bị tổn thương xương, cơ bản cần phải ít nhất 100 ngày mới có thể hồi phục lại. Gãy xương đứt chi là một loại ngoại thương, để lành vết thương cần phải vận dụng thận-tinh để tu dưỡng, hay nói cách khác gãy xương là một loại ngoại lực khiến cho thận-khí bị thương tổn.Trong thời gian này không được gần nữ sắc hay nghĩ ngợi lung tung, bởi vì một khi tâm hỏa (lòng dục) khởi lên sẽ tiêu hao thận-thủy. Cho nên mình phải bồi dưỡng tâm thanh tịnh cùng với định lực chân chánh, nếu như có thể niệm Phật, trì Chú, tụng Kinh, nói lời thiện làm việc thiện thì cơ thể sẽ rất nhanh hồi phục.

Mấu chốt của dưỡng-sinh và hồi phục tinh-khi-thần chính là "thiện". Người có tâm thiện, dương khí sẽ dần dần hồi phục, âm khí sẽ dần dần tiêu biến.

Cái gọi là "dương khí" chính là biểu hiện của thể xác và tinh thần khỏe mạnh: tinh lực dồi dào, thân thể cường tráng, giọng nói to rõ, nội tâm quang minh, tấm lòng yêu mến, thanh tịnh, chân thành, tự tại, tùy duyên ... Cái gọi là "âm khí" chính là thể xác và tinh thần xuất hiện đủ thứ bệnh tật: thân thể lục phủ ngũ tạng khiếm khuyết, nội tâm dơ bẩn - hắc ám - hôn trầm - ướt át như là tham lam, háo sắc, hung ác, ghen ghét, ngạo mạn, đố kỵ, sân hận, nổi nóng.... tất cả đều thuộc về hình thái của sự âm u tâm tối.

Tại đây AD xin dặn dò bạn một câu. Phàm những ai muốn thân thể mau hồi phục, đầu tiên nhất là làm việc thiện, làm việc thiện khiến cho dương khí của bạn đầy đủ căng tràn, sự mù mịt của nội tâm sẽ một bước quét sạch sành sanh, nguyên khí sẽ hồi phục lại. Song hành với đó là phải hiếu thuận với cha mẹ. Cha mẹ là "tiên thiên". Cũng chính là cội nguồn của chúng ta, là cội nguồn của nguyên khí, giọng nói hơi thở của chúng ta là do cha mẹ truyền lại đấy! Sinh cơ muốn khỏe mạnh thì phải từ gốc mà vun tưới. Vận mệnh của chúng ta chính là cha mẹ vậy! Đây là tổng mấu chốt của thận-khí chân chánh. Tổn thương tinh không đáng sợ, Đáng sợ nhất chính là nội tâm lạnh nhạt và u ám. Người mà biết hiếu thuận thì trí huệ sẽ dần khai mở, thân thể sẽ tự động hồi phục lại trạng thái bình thường, tốc độ vô cùng nhanh.

Cuối lời, AD cũng xin mời bạn đọc bài viết của vị BS Đông Y nọ nói về cách hồi phục nguyên khí, xem tại: [https://goo.gl/P1UzPg](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2FP1UzPg&h=ATNIgysusFFjPT3ZUYwlJ_CHszUeyO25g47jBW63bHoWN5xZ4Nj3SnqoG5KyZAavm2vvvEpfO3jMz-W5A5_eGPkgQGeaD4ndf_u6CgxlCLs2FhXiaXY6fQPmp7g7UQMWz352dPDIAeh0re5f3-LqyH1eqifsdRhBl2XWtorz5_dkO_c9hyqkysGvjqUSdxZud_UMuRDGKsrOJkv8JEEqTQwXtffDYeJ2e9uZbylP00qwcZraaBFernfu5CEs3Sg_a7slWVJLEphJCM_pzAqqBzzKyzNpyNSdkzcwsw3Ju3bpaw) ./.. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Làm con hiếu thuận trước tiên
Ấy là đạo cả, tiền hiền dạy dân
Hiếu là căn bản tu nhân
Hiếu là căn bản dự phần Long Hoa

🈶[#TKBGcfs30](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs30?source=feed_text&story_id=700624266791857) [16/03/2017 21:14:13]

Chào ad. Mình là một người bình thường, có tham sân si dục vọng ham muốn đủ cả. Do mình có cơ duyên may mắn gặp Phật pháp, được đọc qua Âm luật vô tình, Thọ Khang bảo giám, Thiếu niên bảo thân...nên mình luôn cố gắng giữ gìn, không thực hiện quan hệ tình dục trước hôn nhân với bạn gái.

Tuy nhiên, dạo gần đây, bạn gái mình thường xuyên mặc đồ trống trải hở hang, như quần ngắn, áo dây treo...khiến cho tâm mình thường bị xao động, cảm xúc ham muốn nổi lên mãnh liệt, làm cho mình cảm thấy bứt rứt khó chịu.

Mình đã vài lần nói với bạn gái mình là không nên ăn mặc hở hang như thế, thì ngay lập tức bạn gái mình giận hờn và bảo rằng mặc như thế mà hở hang gì, hiện nay ai cũng như vậy, mặc vậy mới đẹp, không bị quê mùa, mặc vậy mới thể hiện là con gái...Mà mình nghĩ thì mặc vậy là hở hang rồi, còn nếu lộ phần nhạy cảm thì gọi là lộ hàng, còn nếu hở hết thì gọi khỏa thân, mình cũng không hiểu nỗi định nghĩa hở hang sao lại là lộ hàng, khỏa thân nhỉ?!

Không biết mình có thể dằn tâm ham muốn đến bao giờ nữa đây, khi mà thường xuyên thấy phần cơ thể trống trải của bạn gái do mặc quần ngắn như vậy...Hay là mình phải chia tay bạn gái để có được sự bình yên trong tâm hồn, không bị khuấy động bởi dục vọng nữa đây?!

Mong ad có thể chia sẻ cho mình phương pháp tu tập để có thể vượt qua được cám dỗ trên, mình xin chân thành cảm ơn.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Vợ chồng con cái đến với nhau do bốn nhân duyên cơ bản đó là đòi nợ, trả nợ, báo ân, báo oán. Làm sao để điều giải chúng, làm sao để hóa giải ác nghiệp, tăng trưởng thiện nghiệp. Việc này phải xem công phu tu hành của bạn ra sao? Nếu bạn có sự tu tập tinh tấn thì ắt hẳn ý trung nhân của bạn sẽ dần thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp, đây gọi là cảm hóa tha nhân, bản thân mình chưa thật sự có công phu tu hành thì không đủ sức để cảm hóa những người xung quanh, nói họ họ cũng không nghe, bảo làm họ cũng không làm.

Bạn nên nghĩ rằng: "Bạn gái mình sở dĩ ăn mặc hở hang như thế là vì cô ấy đang muốn khảo nghiệm mình đấy! Xem mình có nhẫn được tâm dâm hay không? Nếu mình không nhẫn được tâm dâm mà có hành động đi qua trớn thì trúng bẫy của cô ấy rồi, cô ấy sẽ bỏ mình ngay thôi, vì mình không phải là người đàn ông đàng hoàng tử tế - muốn ăn cơm trước kẻng, sau này cưới anh ta về liệu anh ta có chung thủy được không?" Đây là cơ hội để mình rèn giũa tự tâm. Nếu bạn vượt qua cái ải này thì xem như bạn đã chiến thắng được bản thân rồi đấy! Còn gì vui bằng nào.

Mình đừng chọn phương án chia tay, chia tay là hạ sách của hạ sách. Làm tổn thương đôi bên, dễ kết thù gây oán, có mấy ai sau khi chia tay mà có thể làm bạn với nhau được? Thay vì chia tay bạn gái, bạn hãy cảm hóa cô ấy, công đức này lớn lắm, giúp một người giác ngộ là thêm một chúng sanh bớt khổ vậy. Từ nay trở về sau hãy giảng rõ đạo lý nhân quả báo ứng cho cổ nghe, hãy tặng cô ấy sách Báo Ứng Hiện Đời, trong đó có nói về quả báo của việc ăn mặc hở hang, nếu cô ấy còn thiên lương ắt sau khi đọc xong sẽ nổi hết da gà - vĩnh viễn chẳng dám hở hang nữa, còn như cô ấy không có duyên tin-nhận thì bạn cũng đã làm tròn ân nghĩa uyên ương. Ấy mới là nghĩa cử cao đẹp của trang nam tử hán vậy! Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Yêu ai cốt ở lòng thành
Yêu chẳng vì dục, mà vì tiến tu
Vì đời kế tục thiên thu
Kẻ khôn người trí chỉnh chu tuân tuần

🈶[#TKBGcfs29](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs29) [16/03/2017 20:31:19]

Xin chào mọi người. Mình chưa lập gia đình, thỉnh thoảng mình hay thủ dâm, nhưng ko đến độ nghiện, chỉ là trong lòng mình có nhiều những bế tắc không lối thoát Cộng thêm đôi lúc ảnh hưởng từ mạng xã hội Tính ra mình biết thủ dâm cũng 3 năm rồi. Mình là một người Phật tử tại gia, trước đây đôi lúc mình thủ dâm mà trong phòng mình có để kinh sách Phật, mình ko biết đó là trọng tội. Sau này mình luôn cảm thấy ray rức khi thủ dâm nhưng rất khó từ bõ. Mình muốn kể với mọi người, có 1 lần mình nằm mơ thấy mình đang chuẩn bị thủ dâm thì mình nhìn lên vách tường thấy treo bức tranh 3 vị thần Phúc Lộc Thọ tự dưng trong mơ mình ko dám thủ dâm nữa. Giật mình thức dậy mình biết 1 vị thầy nào đó đang nhắc nhỡ mình nếu mình thủ dâm thì phúc lộc thọ của mình sẽ giảm Và mức độ giảm sẽ càng nhiều theo tần suất mình phạm tội Xin đừng cười mình hoang đường, mình tin chắc là như vậy đó.

Mình có một số lời khuyên cho các bạn nghiện thủ dâm hành dâm hay đam mê dâm dục. Đó là khi một niệm ác dấy khởi, bạn đừng nghĩ đến khoái lạc mà mình sẽ đạt được, mà hãy nghĩ đến cảnh tượng trong bệnh viện. Nghĩ đến cảnh ốm đau bệnh tật, tai nạn, vô thường...Mình đã từng đi qua rất nhiều bệnh viện ( Ung Bướu, Đại Học Y Dược, Chợ Rẫy...) nên mình hiểu cái cảm giác phải chực chờ ở bệnh viện. Bạn sẽ ko còn muốn dấy khởi bất cứ một điều ác nào nữa khi đến những nơi này, những khuôn mặt bơ phờ mệt mỏi Và đôi lúc là sợ hãi đến chực khóc khi chờ đợi kết quả xét nghiệm... Bạn sẽ ko còn ham muốn gì nữa khi chính bản thân là người bệnh, khi run rẫy chờ đợi 1 kết quả lành tính hay ác tính Nếu cảm thấy khó lòng bỏ qua được xin nghe lời mình tận mắt đến những bệnh viện này đến suy nghiệm. Mình là một cư sĩ Tịnh Độ nên mình rất tin vào Phật pháp. Tin tuyệt đối vào câu hồng danh A Di Đà Phật. Nếu bạn còn có một cơ thể khỏe mạnh xin hãy dùng nó để lạy Phật, niệm Phật, có điều kiện thì nên đi phóng sanh... Tránh tiếp xúc với nhân xấu như mạng xã hội. Hãy bước ra ngoài thế giới ồn ào ở bên ngoài nếu bản thân muốn dấy khởi niệm dâm dục.

Mình chỉ khuyên mọi người, và cũng để răn đe mình. Cảm ơn mọi người.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Mạng xã hội (MXH) là sự phản ánh sống động nhất về phong khí xã hội thiện thời. Ở đó thứ gì cũng có, là bãi rác phiền não của chúng sanh. Người hiểu đạo khéo dùng MXH để lợi ích quần sanh, kẻ vô minh giỏi dùng nó để mê hoặc lòng người. Nếu bạn tự tin rằng mình có đủ định lực để đối phó với những sự cám dỗ bất thình lình đến từ MXH thì bạn cứ tiếp tục sử dụng! Còn như bạn vẫn cảm thấy mình không thể làm chủ được bản thân trước những tình huống đầy mê hoặc thì tốt nhất là đừng tiếp xúc tới nó nữa. MXH là nhân tố hàng đầu trong việc làm phân tán đi sức chú ý của giới trẻ, khiến họ làm việc gì cũng không thể dồn hết tâm trí vào việc đó được, học hành làm việc đều rất khó thành tựu cao. Có thể nói người nghiện thủ dâm hơn 70% là nghiện internet. Vì thế, nếu muốn cai bỏ thủ dâm thành công thì nhất quyết phải hạn chế truy cập internet nói chung và MXH nói riêng. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Mạng xã hội, thứ gì cũng có
Chánh lẫn tà, thử hỏi sao phân?
Nếu chưa tỏ ngộ nguồn chân
Ta nên phóng hạ, định thần tĩnh tâm

🈶[#TKBGcfs28](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs28?source=feed_text&story_id=699070020280615) [15/03/2017 22:41:51]

Kính gửi Thọ Khang Bảo Giám Confesson, tôi năm nay 26 tuôi, tôi mắc bệnh thu dam đuoc 10 năm, lúc đầu toi ko nghĩ viec thu dam có hại như vậy, chi nghĩ la để thỏa mãn nhu cầu của mình, nhưng năm tháng troi qua toi nhan thay sức khoe cua minh bi anh huong nhieu, tu mot nguoi khoe manh toi dần trở nen yếu va mat cam giac tình dục, khong con nhu ban đau luc moi day thi, co le do toi thu dam nhieu ma dan đen hại thận, tu hai than ma dan đen yeu sinh li,. toi da thu di choi gai mai dam va thay minh bị bat luc, toi dần mặc cam, tu ti ve ban than, ngai tiếp xúc voi phu nu, vi mỗi lan tiếp xúc voi phu nu tôi sợ hãi va bối rối, nhieu luc toi cứ nghĩ hay mình có ác cảm với gái mại dam nen khong thể cương dương, hay là mình yếu thật do thủ dam nhieu. Và cu the toi mặc cảm nhiều hơn, cho du gia đình toi thúc toi lấy vợ nhung toi ko lay vi toi so minh khong lam tròn đc bổn phận cua nguoi dan ong ma tan vo hanh phuc, toi rát buon.

Lúc còn dậy thì toi thu dam nhiều, cư thay con gai an mac ho hang, hay xem phim đen la toi lai thu dam, tôi thu dam nhieu toi cung thay chán, nhung khong lam vay toi khong chịu được, toi cam thay viec thu dam cua minh bị phat hien va toi tro nen so hãi va mac cam, tôi hối hận vì việc làm của mình, chính vì việc thủ dam nhiêu thơi con trẻ ma giờ toi bị yếu sinh lí, toi buon chan vo cung, toi muon đoan tuyet với nó, nhưng toi phải làm sao, toi chi nghĩ mình chỉ có thể làm vậy với chinh mình mà khong thể với nguoi khác giới, vi toi so họ chê tôi yếu, tôi chỉ muốn cắt đứt những gì lien quan toi tình dục, vì nó mà đời toi, sự nghiệp toi bị ảnh hưởng, nó làm toi tối Loan tam li và chán bản cuộc sống, không muon phan đấu, vì toi nghĩ mình khong the lam tròn bổn phận đàn ông nen phấn đấu có nghĩa gì, ma toi thi đã 26 tuoi, toi cần phải lấy vợ sinh con cho bố mẹ toi có cháu bế, vui nhà vui cửa, nhưng toi luon sợ vì khi lấy về toi làm họ thất vọng, hoặc toi có thể khong có con do nghiệp thu dam cua minh trong qua khứ, điều toi mong là toi có thể khỏe lại ve sinh li để lay Vo, làm tròn bổn phận với bản than và gia đình, sau đó toi sẽ quy tam bảo, hướng về Đức phật, doan tuyet với phòng the, ái dục để tim lại sự thanh thản, xin hãy cho toi lỏi khuyen.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Thủ dâm là tà dâm, đã là tà dâm ắt sẽ chiêu cảm lấy những báo khổ khôn lường, rất nhiều bạn đã chia sẻ với AD về những ác báo do phạm thủ dâm gây ra. Thiện nhân thiện quả, ác nhân ác báo, quả thật tơ hào không sai. Thế nên mình phải biết hồi đầu phản tỉnh, không phạm nữa. Chỉ cần không tái phạm nữa thì xem như mình đã thành công 50% rồi. Còn như ngoan cố không giác tỉnh tuy đời này mang dáng người nhưng vô hình chung đã mang dáng quỷ lúc nào không hay.

Bạn đã thủ dâm gần 10 năm, cần bao lâu mới có thể hồi phục? Việc này cần phải căn cứ vào tình trạng gần đây mà tính toán, chỉ có điều không được nản chí. Trường hợp này có thể cai bỏ, không phải là muộn. Người tuổi lớn hơn thì sẽ hồi phục chậm hơn một chút, tuổi nhỏ hơn thì sẽ hồi phục nhanh hơn một chút. Nên biết rằng việc dứt tuyệt thủ dâm và vĩnh viễn không tái phạm nữa là yếu tố tiên quyết để phục hồi lại tinh hoa cơ thể. Mặt khác làm tốt những bài tập về dưỡng-sinh cũng như ăn uống theo thực-dưỡng thì cơ thể sẽ nhanh hồi phục hơn. Tóm lại tâm-thái phải tốt. Thông thường một năm sẽ thấy được hiệu quả, hai năm thì sẽ thay đổi rõ ràng. Ba năm thì sự thay đổi vô cùng vượt bậc. Điều quan trọng là trong thời gian 3 năm giới sắc kiêng dâm này, bạn cần tinh tấn tu hành, thay tâm đổi tánh, siêng làm các công đức - phước đức (ăn chay, niệm Phật, phóng sanh, bố thí - cúng dường...) đặc biệt là phải hết sức hiếu thuận với cha mẹ, bởi bấy lâu nay bạn đã làm cha mẹ sầu khổ rất nhiều, hiếu còn là liều thuốc thần kỳ chữa trăm bệnh, người có hiếu ắt sẽ được thiện thần gia hộ. Sau 3 năm, lúc này tâm lý và sinh lý đã dần hồi phục lại trạng thái bình thường, tâm ý đoan chánh, thân thể kiện khang, cưới vợ có con là điều hoàn toàn nằm trong tầm tay.

Ngoài ra AD cũng khuyến khích bạn tìm một vị thầy thuốc giỏi về Đông y, để từ đó có những chuẩn đoán chính xác về tình trạng bệnh lý và cách chữa trị phù hợp nhất. Vì những điều AD nói ở đây chỉ mang tính chất gợi mở những điều căn bản nhất giúp bạn có được phần nào định hướng giải quyết vấn đề. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Hồn phiêu dạt chân trời lạnh lẽo
Chốn u minh, vạn nẻo đau thương
Quý thay tinh tủy máu xương
Chớ nên phung phí vào đường tà gian

🈶[#TKBGcfs27](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs27?source=feed_text&story_id=1825805664408801) [15/03/2017 1:34:40]

Chào ad. mình cũng là người nghiện thủ dâm. sau khi đọc được những lời dạy của các Ngài. Mình cũng hối hận và quyết tâm sửa đổi. Cho mình hỏi là hiện giờ mình có bạn gái. Tuy chưa làm chuyện ấy nhưng cũng đã tìm hiểu cơ thể nhau. Thật xấu hổ và mạu mụi nói ra. cho mình hỏi là mĩnh và bạn gái phải làm gì để sám hối và sau này có thể kết hôn nếu có duyên. Và 1 khoảng thời gian lâu tầm hơn 1 tháng mình và bạn gái mới có thời gian bên nhau. Nhưng không có làm chuyện đó. Vậy có mắc tội nặng không ạ. cảm ơn.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Phàm nếu đối với những kẻ không phải là vợ hoặc chồng chính thức của mình mà có quan hệ tình dục với họ thì gọi là tà dâm. Dù là vợ chồng chính thức đi nữa cũng phải giữ một số giới luật, nếu không cũng là phạm tội tà dâm. Vợ chồng quan hệ tình dục vào thời gian không thích hợp, hoặc ở địa điểm không thích hợp, hành dâm ở bộ phận khác ngoài bộ phận sinh dục (hậu môn, miệng, hay thủ dâm lẫn nhau) đều gọi là tà dâm… Cho dù vợ chồng hành dâm không phạm vào điều cấm kỵ, nhưng cũng phải kính nhau như khách, chỉ cốt tiếp nối giòng giống, có người hương khói tổ tiên, chẳng nên vì khoái lạc mà chạy theo lòng dục đến nỗi táng thân mất mạng. Tuy là vợ mình nhưng nếu tham lạc quá thì cũng là phạm giới; nhưng tội ấy vẫn còn nhẹ, nhỏ. Nếu chung chạ bừa bãi với người chẳng phải là vợ mình thì gọi là tà dâm; tội ấy rất nặng! Hành tà dâm là đem cái thân người làm chuyện súc sanh; khi báo hết mạng dứt, trước sẽ đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, sau sanh trong súc sanh đạo ngàn vạn ức kiếp chẳng thể xuất ly.

Xét thấy bạn và người bạn gái chưa phải là vợ chồng chính thức, nhưng đã tìm hiểu cơ thể của nhau, cũng có thời gian hai người ở chung với nhau, điều này thật sự chưa hợp với đạo. Tuy hai người chưa làm chuyện đó (chuyện giao hợp), nhưng bạn có chắc là trong những lúc ấy hai người chẳng khởi lên những ý niệm tà dâm hay không? Hiển nhiên là có, đã khởi niệm tà dâm, dù chưa thực sự có hành vi tà dâm nhưng trong ngấm ngầm đã thầm bị tổn phước giảm lộc! Có ông quan chức nọ ở Đài Loan do vì nhìn lén một cô gái đang tắm mà đến nỗi thua to trong kỳ bầu cử. Chỉ nhìn thôi mà còn vậy, huống hồ có sự tiếp xúc âu yếm thân thể tiền hôn nhân. Đủ thấy, hành vi này cũng có nhân quả đấy!

Do đó trước khi kết hôn mình phải kính nhau như khách, sau khi kết hôn mình lại càng phải kính nhau như khách, trước khi kết hôn mình chủ trương cấm dục, sau khi kết hôn mình chủ trương tiết dục, có như thế mới hợp với đạo, gia đình mới hạnh phúc an định được./.. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Vợ chồng là nghĩa thiên liêng
Chớ nên điên đảo, trước hiên làm bừa
Khéo là giữa buổi ban trưa
Khuyển ta cắn xé, cho vừa thói gian

🈶[#TKBGcfs26](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs26?source=feed_text&story_id=696536133867337) [15/03/2017 19:35:18]

Chào các bạn, đây quả là một nơi rất bổ ích mà ban quản trị trang dành cho những người như mình có thể giải tỏa một phần tâm lý, ghi những suy nghĩ thầm kín nhằm cảnh tỉnh mọi người trước vấn nạn thủ dâm, tà dâm tràn lan ngày nay. Mình là nam, 26 tuổi rồi, cũng nghiện thủ dâm như các bạn từng chia sẻ lên confession vậy đó, là do một lần lúc nhỏ mình bất giác động chạm vào chỗ kín, cảm thấy khoái cảm. Một phần do lúc nhỏ mình ngủ cạnh cha mẹ, nghe thấy cha mẹ sinh hoạt và có khi cha mẹ còn bật phim cùng xem nữa, mình lúc đó tâm hồn thơ ngây chưa biết gì, nhưng tâm lý khi mới lớn luôn thích khám phá, tìm tòi học hỏi. Mình không trách cha mẹ, mà mình trách là mình học hỏi những cái không đáng học hỏi, không đáng nói mà nói, gây ảnh hưởng cho nhiều người. Có khi là những lời dâm tà bông đùa cùng chúng bạn nhưng mình lại không suy xét hậu quả.

Tại vì thủ dâm mà con đường học vấn lẫn công danh sự nghiệp, tình duyên, tiền bạc của mình, tất cả đều đi vào ngõ hẹp. Mình may mắn biết Phật pháp, Đức Phật vốn từ bi, dẫn dắt cho mình đọc những sách quý nói về nhân quả, quả báo của tà dâm. Quả thật vấn đề này lúc quy y, quý Thầy chỉ giảng qua loa hai chữ "tà dâm" là không quan hệ với người khác giới khi mình đã có gia đình mà không thấy nơi nào đề cập đến việc "thủ dâm" (có lẽ là vấn đề này khá nhạy cảm và không tiện nói tại chốn thiền môn chăng?). Nhưng nếu không nói thì thành ra xã hội biến đổi, nhất là giới trẻ, ngày ngày tiếp xúc với internet và cũng giống như mình, với lý do "thích tìm tòi khám phá". Đi xuống thì dễ chứ đi lên khó lắm các bạn ạ, dù biết điều đó là sai, cho nên người muốn gột rửa tâm trí của mình cần phải có sự quyết tâm rất cao độ, giống như phòng lửa cháy vậy đó, lúc nào cũng xem xét cẩn thận, quán chiếu mọi nguyên nhân.

Nhờ ảnh hưởng của những quyển sách thiện như Thọ Khang Bảo Giám, những điều mà ban quản trị chia sẻ trên trang. Khi mình thủ dâm thì trong đầu mình lại vang lên câu nói: "Tinh hết thì người chết, chớ tùy tiện xuất tinh". Rõ ràng lương tâm mình không cho phép, và tất nhiên mình muốn dừng lại, mình không cho việc dừng lại là quá khó, chỉ trách mình quá dễ dãi với bản thân.

Trang confession của quý trang rất đẹp, hình ảnh dễ hiểu, một chú tiểu đang lạy Phật với hình 6 giác quan, đây cũng có nghĩa là muốn nhắc nhở mình cùng mọi người hãy năng sám hối, lạy Phật, niệm Phật, giữ "lục căn thanh tịnh". Lục căn thanh tịnh thì phiền não cũng không thể phát sanh. Mình nhớ trong sách đề cao tầm quan trọng của Tinh-Khí-Thần, và tuổi trẻ hiện nay ra đường mắt nhìn không tập trung - một biểu hiện của Thần yếu kém do Tinh, Khí không đảm bảo (cứ ra đường là nhìn những điều bất thiện), nhìn xong rồi về nhà dùng tâm gợi lại những suy nghĩ bậy, rồi sau đó chịu không nổi thì vào nơi kín "giải tỏa tâm lý", cuối cùng đầu óc trống rỗng, lại trách mình, hối hận, hứa chừa bỏ, xong lại đâu ra đấy, một vòng tuần hoàn lẩn quẩn. Mình hy vọng bổn trang có thể chia sẻ vài điều khuyên mọi người cách để thoát khỏi vòng lặp này nhé, mình cũng muốn làm Phật tử chứ không muốn làm Ma tử đâu.

Nguyện cầu cho Pháp giới chúng sanh đều sớm trọn thành Phật đạo. Có lẽ khi bài viết của mình đăng lên cũng là ngày Vía Bồ Tát Quán Âm đản sinh rồi, kính mong mọi người trong ngày này siêng năng làm việc phước thiện và năng niệm danh Ngài để trừ dần tâm ái dục, bảo vệ linh tánh thuần thiện của mình nhé. A Di Đà Phật.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Tự úy (thủ dâm) giống như ma túy, cái vòng lẩn quẩn của người nghiện tự túy cũng giống như cái vòng lẩn quẩn mà người nghiện ma túy mắc phải, càng thỏa cơn nghiện thì thân-mạng càng xuống dốc không phanh. Thế nên mình phải cắt cơn nghiện, cắt cơn nghiện ở đây có nghĩa là "tiết chế dục vọng". Làm sao để tiết chế dục vọng?

Một là, Phải hiểu rõ sự nguy hại mà thủ dâm gây ra, cũng như những quả báo kinh khủng kiếp mà chứng tự úy đem lại (Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả). Từ đó nâng cao cảnh giác, chẳng dám phạm nữa!

Hai là, xa rời những ác duyên khiến mình khởi dâm dục đến từ mắt, tay, tai, mũi, thân, khẩu, ý. (Mắt phải nhìn những hình dạng tốt đẹp, không nhìn những hình dạng xấu xa bại hoại. Tay phải tự chủ thanh tịnh, không tùy tiện chạm vào hạ bộ uế nhơ. Tai thường nghe kinh thính pháp, chẳng nghe lời dâm dục kích tình. Mũi thường như như chẳng động, không luyến thích mùi thơm xúc thần. Thân thường hành thiện giúp đời, chẳng đem thân này làm điều tà vạy. Miệng thường nói lời chân thật, chẳng vọng ngữ ăn bừa. Ý thường hiếu đễ tín trung, chẳng thể dâm hừng dục phát...). Luôn giữ lòng thành, dứt lòng tà, trọn bổn phận, vẹn luân thường, dồn tâm vào chỗ hiếu thuận song thân, lợi ích xã hội đại chúng.Từ đó tạo ra hàng rào phòng vệ vững chắc có được từ việc nghiêm cẩn giữ gìn giới chuẩn.

Ba là, tinh tấn tu tập pháp môn mà mình thấy hữu duyên, ví dụ như ngồi Thiền, niệm Phật, trì Chú, tụng Kinh. Từ đó tạo ra sức định tịnh mạnh mẽ trong nội tâm, có thể hàn phục được dâm dục khi chúng khởi lên.

Bốn là, thường năng đọc các sách thiện thư - giới dâm, chẳng hại như Thọ Khang Bảo Giám, Dục Hải Hồi Cuồng... Từ đó vun bồi huệ trí, phản tỉnh dè chừng, có thể giảng lý khuyến đời.

Bốn điều trên là bốn điều trọng yếu giúp chúng ta thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn tự úy này. Tuy bốn mà một, tuy một mà bốn, cốt là chúng ta có thực làm hay không? Có chăng đây chỉ là cái vòng lẩn quẩn nhỏ trong cái vòng lẩn quẩn lớn hơn là lục đạo luân hồi. Nếu chẳng thoát nỗi cái nhỏ, làm sao mơ đến chuyện thoát ly tam giới, siêu thăng cực lạc? Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn đã chia sẻ! Thơ rằng:

Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát
Lòng từ bi soi sáng muôn loài
Nếu ai lòng dục không thôi
Quán Âm thầm niệm, lần hồi lìa dâm

🈶[#TKBGcfs25](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs25) [14/03/2017 21:19:53]

Nam mô A Di Đà Phật 🙏🏻🙏🏻🙏🏻🙏🏻

Xin cảm ân admins đã tạo ra page này, cảm ân các quý vị đã mạnh dạn viết confession!!!

Tôi đã theo dõi page này được một thời gian rồi. Tôi cũng là một người "nghiện" thủ dâm, bị dâm dục lôi cuốn mạnh mẽ. Tôi đã đọc tất cả confession, chưa hề bỏ qua số nào, thực sự tôi đã thấy chính bản mình trông các câu chuyện đó. Tôi xin kể ngắn ngọn câu chuyện của mình, nhân đây cũng là lời sám hối từ trong sâu thẳm tôi trước Phật, Bồ Tát cùng quý vị.

Tôi là nam, 25 tuổi. Tôi chẳng thể nhớ đã phạm thủ dâm từ bao giờ, chắc cũng khoảng 10 năm rồi, chỉ nhớ trong 1 lần tắm, do vô tình động chạm vào bộ phận sinh dục, thấy khoái cảm và đến mức xuất tinh. Từ đó, tôi dần dần bị thói quen thủ dâm lôi kéo từ đó đến nay.

Đã nhiều lần mong muốn từ bỏ thói xấu này nhưng đều thất bại, sau mỗi làn thủ dâm tôi đều tự trách bản thân, thấy xấu hổ vô cùng - tự hứa lần sau không tái phạm. Nhưng rồi sao? Hết lần này đến lần khác tôi lại tái phạm, sự việc cứ quanh quẩn như vậy. Tôi thủ dâm ở phòng tắm, phòng ngủ, có lần còn ở gần phòng thờ... Tự thấy bản thân quá tồi tệ rồi!

Thêm nữa, nhiều lần tôi ngủ với bạn - bạn nam. Tôi đã sờ mó dương vật và vuốt ve thân thể bạn tôi để thoả mãn dục vọng của bản thân. Tôi làm điều đó cả đêm không ngủ, hầu như dương vật tôi cương cứng cả đêm, sáng dậy tôi thấy toàn thân rất mỏi mệt, phần thắt lưng nhức mỏi. Tôi biết điều này rất tổn hại đến sức khoẻ của tôi, nhưng bị dục vọng lôi kéo, đây thực sự là con ma đáng sợ trong mỗi con người.

Cho tôi xin hỏi admin và toàn thể mọi người, liệu đồng tính có thể thay đổi được không? Liệu Phật pháp có thể chuyển được nghiệp này không? Nếu có xin cho chỉ cho tôi một con đường.

Tôi biết đến Pháp môn Tịnh Độ cũng khoảng 2 năm rồi, nhưng bản thân tôi vẫn chưa vượt qua được dục vọng. Sau khi biết đến page Thọ Khang Bảo Giám, tôi đã có động lực hơn rất nhiều, tôi biết rằng đnag có rất nhiều người đang đồng hành, ủng hộ tôi, ủng hộ những người như tôi...

Từ đây tôi xin từ bỏ, đoạn dứt thói quen thủ dâm, dâm dục để chuyển sang làm một con người mới, có sức khoẻ tốt, thân tâm thanh tịnh.

Nam mô cầu sám hối bồ tát ma ha tát!
Xin thường niệm Nam mô A Di Đà Phật!

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT 🙏🏻
NAM MÔ QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT 🙏🏻
NAM MÔ ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT 🙏🏻
NAM MÔ ĐỊA TẠNG VƯƠNG BỒ TÁT 🙏🏻
NAM MÔ THANH TỊNH ĐẠI HẢI CHÚNG BỒ TÁT 🙏🏻

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Dù ta là ai đi nữa, dù ta là nam hay nữ, dù ta là đồng tính - song tính hay xuyên tính, phạm thủ dâm đều mắc lỗi! Lỗi gì vậy? Lỗi không biết yêu quý bản thân, lỗi giết dần giết mòn thân thể mẹ cha cho. Hiếu Kinh nói: "Thân thể con người, tứ chi, lông tóc, da dẻ đều là phụ mẫu cho ta, cần phải cẩn thận yêu thương bảo vệ, không dám dám hủy hoại tổn thương, đây là điểm khởi đầu của việc thực hành hiếu đạo." Vì vậy, người mà không biết yêu thương mình thì thử hỏi họ có thể yêu thương ai thật lòng thật dạ, người mà bất hiếu đối với cha mẹ thì thử hỏi họ có thể đối xử với ai có nghĩa có tình. Nếu có thì tất cả chỉ là sự lợi dụng, hầu thỏa dục vọng mà thôi.

Nhiều bạn có trạng thái tâm lý đồng tính, đa phần nghiệp dâm dục thâm sâu. Đời này có chỗ không hoàn hảo như bao người, thật là không khỏi khởi bi ai! Nhưng nghĩ đời nay ta lành lặn chân tay, chỉ là nơi tâm-tưởng có điều khiếm quyết, vậy hãy nên đổi tâm đổi ý, để đời này hạnh phúc an vui! Nhiều bạn biết mình bị đồng tính, họ muốn sống với cái gọi là "giới tính thật" của mình, để rồi đưa ra những sự lựa chọn thiếu chắc chắn như: nam thì ăn mặc giống như nữ, nữ thì ăn mặc giống như nam, họ cổ xúy tình yêu đồng giới, thậm chí một số người còn đi phẫu thuật chuyển đổi giới tính, tất cả là vì muốn sống với cái gọi là "giới tính thật" của mình. Kỳ thật những điều đó đều là đi theo tiếng gọi của phiền não tập khí căn sâu, "giới tính thật sự 100%" của chúng ta không phải là nam hay nữ... mà là "vô tính" (không giới tính), hễ có giới tính thì sẽ sinh ái dục, nam thì theo đuổi nữ, nữ thì theo đuổi nam, theo đuổi trong sáu nẻo luân hồi. Người mà giác ngộ, đó mới chính là người sống với "giới tính thật 100%" của mình, sống với chân tâm thanh tịnh, sống trong hỷ duyệt an vui, bình đẳng yêu thương đối với tất cả chúng sanh dù chúng sanh đó là nam hay nữ, chẳng sanh tâm ái dục đối với chúng sanh... Cho nên những ai muốn tìm về giới tính và con người thật sự 100% của mình thì hãy học theo pháp giải thoát mà Đức Phật đã từng tuyên dạy. Và niệm Phật là con đường ngắn nhất để thực hiện điều đó! Các bạn chớ nên học theo cách thường tình của người đời, những cách ấy chỉ làm tăng thêm khổ đau thôi! Bạn thấy không - những người dùng biện pháp phẫu thuật chuyển giới để sống với cái gọi là "giới tính thật", có mấy ai được hưởng hết tuổi trời, hơn nữa trong thời gian phẫu thuật khác gì như hình phạt lăng trì nơi địa ngục khổ đau.

Trong bài chia sẻ, bạn có hỏi: "Liệu đồng tính có thể thay đổi được không? Liệu Phật pháp có thể chuyển được nghiệp này không?". Đáp rằng: hoàn toàn có thể được bạn nhé! Vì trạng thái đồng tính là một trạng thái của nghiệp, là dạng phiền não đặc biệt, nó cũng tương tợ như phiền não của tham sân si vậy, tội kia đã diệt thì tâm nọ cũng dứt. Để hiểu rõ thêm về phương pháp chuyển nghiệp, mời bạn đọc bài "Nhận Thức Về Đồng Tính Và Đồng Tính Luyến Ái" tại đây: [https://goo.gl/mOSKFG](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2FmOSKFG&h=ATN_Mc6J_YKB2-2ft0542DhqMAUq8sGTkADTb4XIthkrG3A901546GzNXDmxCWVjhDuv118rdBNNKETNSPB6jIczhqKSth3qvOA7L6eglds0W6daFHK_YRESF3l9qmnAjegzEry0ONnn0rCqBYPzO1PEcFwwnB1TiEkYsaejAe_5xUE6vY6cG2jxRPy7EYuGTp6wtG_kuqr3af2HYKKW_7BjrN2HUWqnWyXyGfmwsVVsxHTOrHSSQs0) ./.. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Đời trước dâm nghiệp nặng
Đời này chẳng vẹn mười
Đời này diệt tội cũ
Hiện đời trọn niềm vui

🈶[#TKBGcfs24](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs24?source=feed_text&story_id=695088434012107) [14/03/2017 18:36:44]

Trước hết xin tri ân BQT của trang đã tạo ra nơi để mọi người chia sẻ kinh nghiệm kiêng dâm, bỏ sự tham dục và là nơi sám hối lỗi đã tạo trước tất cả mọi người.

Chúc cho tất cả các liên hữu cố gắng, tinh tấn trên quá trình bỏ sự tham dục, đặc biệt là thủ dâm. Đạt được niềm vui thanh tịnh.

Mình thật sự hổ thẹn và xấu hổ khi mình cũng là người thủ dâm rất, rất nhiều. Thời gian từ khi lên lớp 11 tới những năm thứ 4 của đại học. Gần như là tuần nào, tháng nào cũng có cả, có thời điểm tệ nhất là ngày nối tiếp ngày ,mỗi ngày có khi 2-4 lần, thời điểm đó là mik có bạn gái và suốt ngày tơ tưởng suy ngĩ về những hình ảnh trai gái. Mik bắt đầu thủ dâm là từ khi có bạn gái, sau đó bắt đầu tìm hiểu các trang wed đen và càng mê lầm trên con đừơng tới địa ngục hơn. Thủ dâm kéo dài khiến cho thân thể suy nhược, ốm yếu, khi nge bác sỹ bành chia sẻ thì tình trạng của mình cũng y như vậy. Giờ đây trong lòng cực kỳ hổ thẹn, xấu hổ về những hành vi xấu xa và làm hư tổn hết phước báo của chính mình như vậy. Hôm nay, ở trước mọi người, mình xin thành tâm sám hối những hành vi tham dâm đó.

Bây giờ tình hình có khá hơn chút, không còn nhớ lần cuối thủ dâm là khi nào, tuy thời gian gần đây không còn tự thủ dâm nhưng tình trạng mộng tinh vẫn còn thi thoảng, cũng ko nhớ bị mộng tinh từ bao lâu.

Thủ dâm rất rất không tốt, thủ dâm làm mất hết phước báo của mình, lại thêm chiêu cảm quả báo tương lai rất xấu ( 3 cõi thấp gần như là địa ngục). Mình viết lời tâm sự này xin gửi tới các bạn đang còn bị nghiệp tham dục dẫn dắt, đang trong quá trình bỏ dâm, hi vọng các bạn có thể bỏ hẳn tham dục. Mình xin chia sẻ vs các bạn cách mình đã từng làm.

1. Tìm hiểu về quả báo của tà dâm, quả báo hiện tại và vị lai.
2. Huỷ kết bạn với tất cả bạn bè, các nguồn thường đăng hình ảnh mát mẻ.
3. Không xem tivi, theo dõi thông tin truyền hình, theo PS Tịnh Không có nói là truyền hình giờ là của ma vương quản lý.
4. Xem các video về quán thân bất tịnh.
5. Xem các sách về đoạn dâm như : Thọ Khang Bảo Giám, Dục hải hồi cuồng...
5. Hạn chế tiếp xúc vs hình ảnh ăn mặc mát mẻ, hạn chế nói và nge chuyện về tham dục.
6. Có thể nge thêm thần chú như : mật chú Quán Thế Âm Bồ Tát, Thủ Lăng Nghiêm hoặc thần chú Phật Đảnh Tôn Thắng Đà Ra Ni
7. Có thể lễ, lạy và sám hối trước phật, bồ tát và phát nguyện đoạn dâm
8. Phải thấy được sự sai lầm, ĐẶC BIỆT phải hổ thẹn với hành vi đó thì may ra mới có cách đối trị.

Cuối cung, xin chúc tất cả có thể đoạn đựoc tham dâm thành công và đạt được quả vị tối thắng . \_()\_

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Đời người ngắn ngủi, kiếp sống mong manh, tà hạnh tà dâm lại càng ngắn nữa. Vì thủ dâm mà thân thể suy mòn, chiều cao cũng chẳng phát triển hết mức! Vì thủ dâm mà tinh thần hôn ám, chẳng có định lực, sợ đông lo tây khác gì kẻ nghiện ma túy sợ nước, sợ ánh sáng. Ấy khác chi loài ngạ quỷ trong chốn u minh, thấy nước như thấy máu mủ. Hoa báo là đây, đã trăm ngàn thống khổ, huống hồ đợi đến quả báo đời sau. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Liệu ngày kế ta còn mở mắt
Để ngắm nhìn thời thế cuồng xoay
Một khi nhắm mắt xuôi tay
Dâm thôi hết thủ, hồn bay Diêm đình

🈶[#TKBGcfs23](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs23) [14/03/2017 17:49:41]

THƯ 1 NGƯỜI CON KHUYÊN CHA

Dạ thưa Ba!

Tâm con tràn đầy dâm dục, vì vậy mà con luôn bất an và sợ hải, nên con quyết tìm ra câu trả lời: Vậy chứ nó là cái gì mà khiến mình luôn nhớ nghĩ, tham đắm, không thể dứt ra được? Đã tìm hiểu rồi, con mới biết đó chính là sự vô minh của bản thân, là sự nhận thức sai lầm và lệch lạc.

Vì như lời Phật dạy:

Chúng sanh ở thế gian này phần nhiều đều là sống sống chết chết qua lại trong 6 đường (Địa Ngục - Ngạ Quỷ - Súc Sanh - Trời - Người - Atula); đã vô lượng kiếp thay thân đổi phận.

Chỉ nói về cõi người, sống ở đời thường làm điều phước thiện bố thí, giúp người, giữ gìn Ngủ Giới (Không Giết Hại, Không Trộm Cướp, Không Tà Dâm, Không Nói Dối, Không Uống Rượu) thì đời sau sẽ được thân người, và tùy thuộc phước dày hay mỏng mà được làm nam hãy nữ, giàu, nghèo, xấu, đẹp,... Và nếu như hiện đời phạm phải tà dâm thì ở 1 kiếp được làm thân người kế tiếp sẽ phải mang thân nữ.

Qua đây thấy được: đời trước họ là người nam, phạm ác nghiệp tà dâm, sau khi mạng chung, thọ báo khổ hình nơi địa ngục, đến khi lại được sanh vào cỏi người lại mang thân nữ. Hễ làm nữ thì yêu thích nam, hễ là nam thì yêu thích nữ, chẳng phải là điên đảo hay sao! đó cũng là nói hình tướng con người nam nữ là giả tạm, hư dối, không phải chân thật, vì bản chất của nó là biến đổi, chỉ là tạm thời hiện hữu trong một giai đoạn nhất định của 1 kiếp người mà thôi. Do vậy nhận biết được: hình tướng người nữ dù có đẹp đẻ đến mấy cũng là hư huyển, không phải thật sự có 1 cái được gọi là như vậy.

Lại càng phân tích sâu xa hơn, dùng y học để mổ xẻ, phân tích từng phần, từng bộ phận, thì biết được thân người được cấu tạo bởi Da, Gân, Bì, Thịt, Xương, Lông, Móng, Tóc, Máu, Mũ, Phân, Đàm, Giải tanh hôi, ... tổ hợp lại mà thành hình tướng một con người, vật chất cấu tạo thành đều là như nhau, chỉ khác ở hình dáng cái gọi là nam nữ chính là do nhận thức phân biệt, kiến thức học được ở thế gian, là hiểu biết sai lầm; vì vậy khi phàm phu mắt thịt nhìn thấy thân tướng người nữ chỉ tham đắm cái vẻ đẹp bên ngoài mà bị nó mê hoặc, nên mới điên đảo cho là thật, rồi khởi tâm động niệm, muốn chiếm hữu, rồi tạo nghiệp (tự thỏa mãn bằng cách xem phim ảnh sex, thủ dâm, ngoại tình, mua dâm, hiếp dâm, loạn luân, ...)

Do đã hiểu rõ bản chất giả tạm và hư dối của nữ sắc thì sẽ không bị nó mê hoặc, cũng như đã nhận rõ được tên cầm đầu - ông chủ xúi giục đứng đằng sau và từ nay sẽ không còn cam chịu làm nô lệ cho nó nữa, sẽ không nghe theo sự xúi bảo của nó.

Con cũng đã phạm tà dâm (xem phim ảnh sex, thủ dâm) và con biết là nếu con không cầu sanh về Thế Giới Tây Phương Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà thì con sẽ phải đọa địa ngục.

Đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni từ bi thương xót cứu độ tất cả chúng sanh; biết rằng chúng sanh phàm phu phước mỏng nghiệp dày rất dễ tạo ác nơi Thân - Khẩu - Ý khi bị cảnh giới bên ngoài mê hoặc tác động, do vậy sẽ không thể thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi, nên mới khuyên chúng sanh niệm Phật A Di Đà cầu sanh về thế giới Cực Lạc của Ngài, vì chỉ cần được sanh về đó sẽ chắc chắn không còn phải sanh tử trở lại thế giới đầy mê hoặc và đau khổ này, lại còn được ở đó thuận lợi tu tập tiến nhanh thành Phật, sau sẽ trở lại để cứu độ tất cả thân bằng quyến thuộc Cha Mẹ Vợ Con trong vô lượng kiếp để cùng thoát ly sanh tử.

Do vậy Ba hãy xem 2 quyển sách Âm Luật Vô Tình này, để xem mình đã phạm những gì, để rồi nếu Ba tin tưởng, thật lòng sám hối, sửa đổi tâm niệm và hành vi, vẫn còn kịp chưa phải là muộn. Vì Phật dạy: ví như căn phòng tối đã ngàn năm, nay chịu thắp lên 1 ngọn nến thì ánh sáng của ngọn nến ấy sẽ xua tan bóng đêm của ngàn năm ấy.

Phật nói: chúng sanh vốn dĩ tâm thuần khiết như Phật, nhưng do 1 niệm mê lầm mà chạy theo trần cảnh, để rồi quên đi chính mình vốn dĩ là Phật.

Vốn dĩ chính mình là Phật thì sẽ có thể thành Phật, chỉ là tạm thời bị vô minh che lấp, nên không nhận biết cái chính mình vốn có, nếu hồi tâm chuyển ý, buông bỏ tạp niệm, học Phật niệm Phật, dần dần màn đêm vô minh ấy cũng bị xua tan, cũng chính là đã tìm lại chính mình.

Chúng ta đã làm nô lệ cho tham dục quá lâu rồi, tin và nghe theo lời nó xúi bảo, để đi từ sai lầm này đến sai lầm khác, mà chưa hề muốn dừng lại. Hao tâm khổ trí cũng vì nó, suy nghĩ đủ mọi kế sách để hòng thỏa mãn cho nó, cho ông chủ dục vọng, để rồi đổi lại cho chính mình đạt được những gì? ác nghiệp do chính mình gây tạo, để rồi phải thọ báo khổ hình nơi địa ngục, sau đó lại tiếp tục luân hồi trong 6 nẻo, chịu khổ vô lượng, không có cách nào thoát ra được!

Và cứ như vậy, những việc làm này, Ba và con, cũng như tất cả những chúng sanh mê lầm khác đã lặp đi lặp lại trong vô lượng kiếp, mãi cho đến nay vẫn chưa hề nhàm chán, vẫn chưa muốn thoát ly, nên vẫn mãi luần hồi sanh tử!

Hễ luân hồi thì càng đọa càng sâu, thời gian ở trong tam ác đạo (Địa Ngục - Ngạ Quỷ - Súc Sanh) chịu khổ dài lâu, còn ở tam thiện đạo (Trời - Người - Atula) thì ngắn ngủi, nên Phật dạy là ở thế giới này khổ nhiều vui ít là như vậy!

Cái mà người thế gian cho là vui, bản chất chân thật của nó chính là sự khổ chỉ tạm thời ngừng dứt; ví như sau khi ăn cơm thì sẽ không còn đói, thân thể khỏe mạnh có sức làm việc - vui chơi đó là vui, duy trì được vài giờ đồng hồ đến khi đói trở lại, thân thể không còn sức lực mệt mỏi thì khổ đã đến rồi; qua đó thấy được bản chất của sự vui là không chân thật, khổ mới là thật!

Nam Mô A Di Đà Phật.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Tiếng lòng của người hiếu tử sao mà da diết! Đời này con và tía hữu duyên kết tình phụ tử, nào biết đời sao có dịp tương phùng? Nghiệp đời nặng gánh, lôi kéo mỗi phương, muốn chịu thay nhau cũng đành ngậm lệ. Thôi thì cũng nhau hội ngộ chốn liên hoa. Đương thời nghiệp tạo đã sâu, con mong tía nhận ra mà hồi quy phản kỷ. Riêng con suýt thành ma quỷ, bởi lâu nay chìm trong mộng mị đau thương, nay thức thời con nghĩ trăm phương! Muốn giúp song thân vươn về nẻo chánh! Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Đời không chắc, sớm còn tối mất
Giả tạm thay, biến đổi tay quay
Trăm năm bia đá phanh thây
Ngàn năm bia nghiệp, có ngày lãng quên?

🈶[#TKBGcfs22](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs22?source=feed_text&story_id=694224140765203) [14/03/2017 14:04:29]

Mình là nam năm nay 36 tuổi đã có vợ và hai con, mình sinh ra và lớn lên ở vùng biển trong gia đình đông anh em học đến lớp 7 bỏ học đi biển vì do mình quậy phá và ko ham học nửa, hồi nhỏ do ba mình hay đi biển cả tháng mới về mẹ tảo tần nuôi con ko thời gian dạy dổ mình hay nói đạo lý làm người, nên từ nhỏ mình đả ngổ nghịch quậy phá ở xóm và hay dụ mấy bé gái làm chuyện quan hệ vợ chồng,khi lớn lên rôi mình hay xem phim sẽx và thường xuyên thủ dâm một ngày có khi 3,4 lần thậm trí điều tệ hơn mình còn qua nhà hàng xóm khi thấy bé gái còn nhỏ một mình ko có ai mình đả xàm sở bé gái.

Mình nghỉ do mình xem phim sex quá nhiều (nguyên nhân xem phim sex do mình đả tiếp cân phim khá sớm khi ở nhà cậu xem nhửng phim bạo lực và dung tục rất nhiều rồi ba mẹ mình cất giấu phim đồi truỵ trong phòng riêng mình phát hiện xem xong rồi thủ dâm) lớn lên mình quen chị hàng xóm gàn nhà ,mình với chị quan hệ sau đó mình còn mượn máy chụp hình lại cảnh ân ái mình nưa chị đả cự tuyệt chống đối sau đó mình còn phát tán nhửng ảnh đó nửa sau khi gia đình mình phát hiện chuyện đó đả rất sốc lúc đó vì sợ bị công an bắt vào tù mình đả có ý định tự sát. Rồi mình còn quan hệ mấy bạn gái nửa làm dính bầu phải đi phá thai. Nói chung nghiệp dục của mình rất nặng.

Rồi sau đó mình tiếp xúc phật pháp tuy đả tiếp xúc phật pháp rồi nhưng mình vẩn chưa kiềm chế bản thân vẩn còn thủ dâm và quan hệ trươc hôn nhân bừa bải,mình rất ân hận và câm ghét bản thân sao ko tự chủ được.

Mình thấy lúc mình còn hành dâm và thủ dâm cơ thể mình rất mệt mỏi và hay bệnh tật sự nghiệp củng ko khá lên nổi người hay có mùi hôi da mặt đen xạm dù mình vệ sinh thân thể rất kỉ lúc đó giống như có một từ trường xấu nói ra lời gì thường người ta ko kính nể và gia đình,thầy,bạn thường ko tôn trọng, mình còn bệnh rối loạn nhân cách hay nói chuyện một mình và rất sân giận không làm chủ bản thân hay cưởi đồ nhảy múa và có thể tiểu tiền lúc đông người .. Gia đình ko biết tưởng mình bị vong dựa,rồi sau đó đưa mình đi bệnh viện khám chửa bệnh.(Mình nghĩ lúc đó bị quả báo nghiệp tà dâm).

Khi có vợ và con rôi mình quyết tâm sửa đổi để tích phúc cho con mình va quan trọng mình viết ra đây mong được sám hối và cho mọi người lây đây làm bài học,mình bắt đầu ăn chay niệm phật dứt hẳn tà dâm dù lúc đầu rất khó khăn mình mỗi ngày niệm Phật xong điều xin tam bảo gia hộ cho mình,mình tham gia nhóm Phật tử đi làm phật sự phóng sanh,in kinh.. Tránh tiếp xúc những người bạn không lành mạnh và không xem nhửng phim ảnh đồi truỵ nữa.

Bây giờ mình thấy đời sống mình rất an vui và hạnh phúc bên vợ và con gia đình anh chị em điều tốt quan hệ bạn bè rất thân thiết công việc thì rất tốt,mong nhửng ai đọc đươc câu chuyện của mình thì hảy sửa đổi để tự cứu mình và để cho đời sống được an lạc hơn.

Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô A Di Đà Phât
Nam Mô A Di Đà Phât

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Dục vọng đúng là hại con người ta đến nỗi táng thân mất mạng. Người thức đạo lý, hiểu rõ sự nguy hại của nó, cố gắng tránh xa. Kẻ bất thức đạo lý, đi theo tiếng gọi của phiền não tập khí, xuống hố không phanh. Dạo gần đây rộ lên hiện tượng xâm hại tình dục trẻ em, đây như là một hồi chuông cảnh báo về cái gọi là "tình dục lan tràn", đã "lan tràn" thì sẽ "bất chấp". Bất chấp đến độ nào? Đến độ "đồng dâm" (quan hệ đồng giới), "loạn luân" (dâm loạn thân tộc), "ấu dâm" (dâm ô trẻ nhỏ), "giao thú" (giao phối cầm thú)... Dục vọng lan tràn thì tỉ lệ thuận với ĐẠO ĐỨC SUY ĐỒI và tỷ lệ nghịch với TIẾN HÓA GIỐNG NỒI. Thật đáng lo ngại!

Sở dĩ họ tạo tác vô lượng vô biên tội nghiệp như thế là vì không có người dạy. Cha mẹ không dạy là vì ông bà nội ngoại không dạy, ông bà nội ngoại không dạy là vì ông bà cố không dạy, ông bà cố không dạy là vì ông bà sơ không dạy... Truy nguồn tìm gốc thì đã từ lâu lắm rồi không có người dạy, cho nên chúng ta phải cảm thông cho những hạng người như thế. Nếu như có người giảng dạy mà họ không tin-nhận thì ấy mới thật sự là lỗi lầm của họ. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Con người là vật chí linh
Tam tài một thể, kết tình nhơn thiên
Thế nên người hãy gắng siêng
Khiến cho chánh khí tiên hiền phát dương

🈶[#TKBGcfs21](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs21?source=feed_text) [13/03/2017 19:52:45]

Mỗi ngày học Phật Pháp là mỗi ngày các tội lỗi trong quá khứ của mình hiện ra càng nhiều các bạn ạ. Trước kia vì vô minh thiếu hiểu biết nên mình đã làm quá nhiều việc tội lỗi, bây giờ hối hận cũng không được vì đã tạo ra rồi. Trước mình có yêu một bạn gái bằng tuổi, vì mới lớn nên nhắn tin nói chuyện suốt ngày. Trước khi yêu bạn gái đó mình đã nghiện thủ dâm nhưng không dám làm điều gì xâm phạm đến bạn ấy. Thời gian dần trôi qua, dâm dục của mình càng nặng, nó đã làm mình dám làm nhiều việc mà trước kia lý trí đã ngăn cản không cho mình làm. Từ thủ dâm, xem tranh sách, phim ảnh khiêu dâm mình đã theo dụ dỗ của đồng nghiệp đến trốn lầu xanh. Một lần, hai lần, hình như là 4 lần tốn kém tiền của. Rồi cái gì đến cũng đến, bạn gái mình báo cho mình là trước khi quen mình đã có người yêu làm việc ở bên nước ngoài giờ anh ấy về và họ sẽ làm đám cưới. Giận hờn, ghen tuông, thèm khát dục vọng... bao nhiêu tâm địa xấu xa đã hiện ra trong tâm mình. Trong lúc đau khổ mình cố tìm cách níu kéo, trong lúc nói chuyện với anh đồng nghiệp anh ấy hình như khuyên mình lừa một lần chiếm đoạt còn hơn mất không. Vì ngu si mình đã làm theo dụ dỗ bạn và quan hệ tình dục trước hôn nhân. Bạn ấy đã khóc rất nhiều, lúc đó mình chỉ nghĩ đến việc sau lần đó mà cô ấy sẽ cưới mình mà không biết được hậu quả của nó. Mình không biết chắc lần đó cô ấy có mang thai không vì mình thủ dâm nhiều nên bị xuất tinh sớm nhưng đã xuất ra bên ngoài. Nếu cô ấy mang thai mà phá thai mình đã tạo thêm tội rất lớn là tội sát sanh. Giờ đây cô ấy đã lấy chồng nhưng mình đã là người đánh mất sự trọn vẹn của gia đình họ. Giờ đây khi đã được Phật Pháp khai sáng mình chỉ biết mong gia đình chồng và bạn gái ấy tha thứ cho lỗi lầm của mình và cầu mong cho họ được hạnh phúc. Còn tội lỗi mình đã tạo không sớm thì muộn sẽ đến với mình.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Đứng trước những cám dỗ của hoàn cảnh, chúng ta khó biết đâu là đúng với sai. Đôi khi biết đó là sai, nhưng chỉ vì dục vọng hư huyễn lôi kéo, ta lỡ bước lúc nào không hay. Biết đó là sai mà còn như thế huống hồ chẳng biết đó là đúng hay sai, nên người đời cứ mặc tình phòng túng, miễn sao sướng cái thân, nào biết hư cái thận! Sướng cái thân, hư cái thận, ân hận cả đời, chung thân đọa thẳng tam đồ, có ai muốn tương ngộ? Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Ôi tiết hạnh của người con gái
Sao nỡ đành vội lấy sớm mai
Thời gian có thể sương phai
Nghiệp nhân vẫn đó chờ ngày giáng thân

🈶[#TKBGcfs20](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs20?source=feed_text&story_id=693099780877639) [13/03/2017 14:53:38]

Haiz, mình luôn là kẻ thất bại, thật hèn yếu... :((

Mình không còn biết nói gì về bản thân nữa. Phật, Bồ Tát chắc cũng hết kiên nhẫn với mình nổi. nghiện, cảm giác thật buồn, dường như muốn buông xuôi, :(

Chỉ có điều kì diệu mới giúp mình thoát khỏi căn bệnh thu dam này

Chỉ có điều gì thật kì diệu mới thoát khỏi nó đã đi với mình suốt 14 năm nay. Đây thật là 1 bi kịch trong cuộc đời này :((

1 nỗi buồn sâu thẳm trong tận đáy lòng mà nhìn bề ngoài ko ai biết được

\_()\_ Nam Mô A Di Đà Phật

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Thật vậy, điều kỳ diệu nhất tạo nên kỳ tích đời mình chính là có lỗi mà biết sửa lỗi, điều tồi tệ nhất tạo nên bi kịch đời mình chính là biết lỗi mà cứ phạm lỗi. Và ta là chính là kẻ viết ra cuốn kịch bản đời mình, kỳ tích hay bi kịch chỉ là trong một niệm, một niệm biết hồi đầu, một niệm biết phản tỉnh, một niệm dõng mãnh không thôi. Ngay trong giờ phút này, nếu ta không thật tâm sửa đổi thì có lẽ vạn kiếp trầm luân là điều tợ như "cơm ăn nước uống". Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ơn bạn! Thơ rằng:

Bỏ quay tay hay là chết!
Như cứu lửa cháy đầu
Sáu thời thường cảnh tỉnh
Sơ sẩy đọa ngục sâu

🈶[#TKBGcfs19](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs19?source=feed_text&story_id=692225447631739) [12/03/2017 17:17:54]

Xin chào page Thọ Khang Bảo Giám Confessions, xin chào những vị đã phát đại thiện tâm lập ra và quản lý page này, xin gửi lời chào đến các bạn đồng tu đồng học, những thiện tri thức kêu gọi ủng hộ việc tiết dục hộ thân, và đặc biệt là những ai đang đi những bước đầu tiên trên con đường cao thượng và ngập ánh sáng hạnh phúc, thanh lương. Xin tán thán công đức của tất cả mọi người.

Tôi là một bác sĩ Đông y, theo dõi page này tôi rất phấn khởi vì đây chính là những điều quan trọng nhất, thiết yếu nhất để cứu lấy xã hội hiện thời. Vì sao vậy? Vì việc mà chúng ta đang làm là cứu chính mình, giúp người khác tự cứu mình. Kết quả của việc đó là kéo những cá nhân cô đơn, khổ đau và mềm yếu ra khỏi vũng lầy ái dục, giúp họ mạnh mẽ, vững chãi. Mà cá nhân mạnh mẽ là thành tố xây dựng nên gia đình mạnh mẽ, hòa thuận, ấm êm và hạnh phúc.

Mà gia đình là tế bào của xã hội, hàng ngàn tế bào khỏe mạnh sẽ khiến xã hội này khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần.

Nhưng tôi thấy các bạn còn một số điều lấn cấn chưa thông suốt nên nay tôi mạn phép đóng góp vài lời.

Trước tiên tôi xin đề cập tới vấn đề mà nhiều người hay lầm lẫn, cả nhiều bác sĩ Đông y cũng không thấu suốt.

Thứ nhất, câu hỏi đặt ra là: Liệu những người nhiều ham muốn có phải là thận khí sung mãn?

Câu trả lời là Không.

Trong y thư, thận khí sung mãn biểu hiện như sau.

Về mặt tinh thần, họ là những người có trí thông minh hơn người. Trí thông minh được biểu hiện bằng trí nhớ hơn người. Trí nhớ phân làm trí nhớ những việc gần và những việc xa. Những việc xa do thận trực tiếp quản lý. Những việc gần do tỳ làm chủ. Nhưng tỳ lại được thận nuôi dưỡng, vậy nên chung quy lại là do thận cai quản.

Về mặt thể chất, thận khí sung mãn thì toàn thân nhiều sức mạnh, bền bỉ lâu mệt, và dẻo dai khéo léo linh hoạt, xương rắn chắc, họ có thể không to con lực lưỡng nhưng xương cốt đặc biệt rắn chắc hơn người, khi bị tai nạn thì khó gãy, lỡ có gãy thì tốc độ hồi phục là rất kinh ngạc.

Về mặt cảm xúc, thận khí sung mãn thì cảm xúc luôn bình ổn, cư xử đúng mực, ít buồn ít giận, luôn hòa nhã và làm mọi người xung quanh cảm thấy dễ chịu.

Về mặt tính cách, thận khí sung mãn thì ý chí cao xa và mạnh mẽ, luôn kiên trì và khó thoái chí, họ suy nghĩ cẩn trọng trước khi nói khi làm hay khi đưa ra quyết định, nhưng đã quyết định thì làm tới cùng và không bao giờ bỏ cuộc giữa chừng.

Về mặt cảm giác thân thể, họ luôn thấy mát mẻ thoải mái, khi trời lạnh thì lại thấy ấm áp không sợ gió mưa lạnh lẽo.

Cuối cùng và liên quan nhiều tới việc chúng ta đang nói, đó là về chuyện phòng dục. Người mà thận khí sung mãn thì ít khi động lòng dâm, trong họ chỉ toàn những lý tưởng phụng dưỡng mẹ cha, gánh vác gia đình, giúp đỡ bạn bè người thân và đóng góp cho xã hội. Họ chỉ hành sự cùng vợ hay chồng khi đã suy nghĩ kĩ, quyết định sanh con để trên thì giữ hương hỏa cho cha mẹ, dưới thì tạo sanh một cá nhân có ích cho xã hội, họ không vì thỏa mãn bản thân mà phóng túng làm hao tổn tinh khí. Vì họ biết tinh khí càng được tích góp giữ gìn thì trí huệ càng tỏ rạng, đóng góp nhiều hơn cho gia đình và xã hội. Những người này khi muốn có con, chỉ giao hợp một lần là được, sanh con mạnh khỏe dễ nuôi, mau ăn chóng lớn, mau biết nói, mau biết đi.

Như vậy, tại sao lại có việc nhiều người dễ bị kích động, mang nhiều ham muốn?

Để hiểu rõ ta cần phân tích hai khí âm dương trong cơ thể. Âm thì ưa tĩnh lặng, thích đi xuống, tạo cảm giác mát lạnh. Dương thì ưa kích động, thích đi lên, tạo cảm giác ấm nóng.

Cơ thể chúng ta hiểu điều đó nên giữ khí dương bên dưới, khí âm bên trên. Điều này có 2 ích lợi. Thứ nhất là bảo vệ mạng sống. Vì khí dương ưa bay lên, gặp khí âm che chắn nên không bay ra ngoài, khí âm ưa chìm xuống, nhờ khí dương nâng đỡ nên không trôi mất. Lợi ích thứ hai là sanh ra năng lượng sống. Bởi vì âm ở trên đi xuống dưới gặp dương ở dưới đang đi lên hai khí giao hòa sinh ra năng lượng sống mà ta hay gọi là sinh khí. Nên những người sắp chết gọi là âm dương ly biệt hoặc âm dương ly tuyệt, hai khí rời nhau thì chết.

Những người dễ nghĩ bậy, dễ ham muốn là những người thể trạng âm hư, khí huyết theo đó mà loạn. Âm hư, âm là khí âm, hư là trống rỗng, âm hư là chỉ trạng thái phần âm nhu trong cơ thể bị thiếu hụt. Vì âm thiếu hụt nên dương quấy động, thăng lên quá mức, đến đâu thì gây biểu hiện đến đó, từ dưới đi lên không bị âm ngăn trở nên gây nhiều rối loạn, đi ngang qua bộ phận sinh dục thì làm cho nam căn dễ cương cứng, nữ căn dễ bứt rứt, đi ngang qua bụng làm bụng hoạt động rối loạn, lúc ăn nhiều lúc ăn không ngon, đi ngang qua xương sống làm đau nhức ngang thắt lưng, trong xương cảm giác nóng bức khó chịu, đi ngang qua ngực làm ngực cũng thấy nóng bức, lên tới cổ họng thì làm môi miệng dễ khô, nuốt khan, lở miệng lâu lành, uống nhiều nước không đã khát, răng khô cáu, nướu dễ chảy máu, lên tới mũi làm mũi khô nóng, hít thở cũng thấy nóng rát không trơn tru, lan 2 gò má cũng nóng đỏ theo, lên tới mắt thì mắt mờ mắt đỏ hay mắt khô, có khi dễ chảy nước mắt sống, cảm thấy hơi nóng trong mắt, người khác nhìn vào hoặc là cảm thấy đờ đẫn hoặc cảm thấy hung ác dữ tợn, lên tới trán thì thấy nóng sốt hâm hấp, trong đầu thấy ngột ngạt khó chịu, dễ bực tức dễ cáu gắt dễ nóng giận dễ nhức đầu dễ cảm lạnh, còn dễ sinh nhiều tư tưởng xấu như dâm ô trộm cắp, khó tập trung học tập làm việc, trí nhớ giảm sút, lên tới tóc thì tóc trước khô sau nhờn hoặc trước nhờn sau khô tùy cơ địa, nhưng đều chung nhau ở chỗ tóc lúc còn nhiều thì dễ rối dễ rụng sau ít dần ít dần, tóc mất đi sự óng mượt mà trở nên bóng nhẫy như mỡ hay khô rít xám xịt như tro, tóc lông răng miệng dễ hôi, da trên thân dần sạm màu, khô dần, lông thưa thớt, xơ xác.

Lúc này không sửa chữa sẽ khiến cơ thể dễ mắc bệnh lao.

Đó đều do tính cách nóng nảy kích động của khí dương gây nên.

Một số người do khí dương đi nhanh dễ thoát ra ngoài, họ ít biểu hiện của lao mà biểu hiện tiếp theo như sau.

Do khí dương thoát chỉ còn khí âm trơ trọi không còn khí dương nâng đỡ, nó bắt đầu chìm xuống và gây biểu hiện. Xuống tới mũi hay gây nghẹt mũi, chảy nước mũi, dễ cảm lạnh, có khi chuyển qua viêm xoang, lan hai bên tai hay gây ù, giảm thính lực, xuống tới miệng làm miệng hay nhớp nháp, răng buốt rồi rụng dần, miệng không muốn ăn, xuống tới ngực thì khiến ngực cảm giác nghẹn, khó thở sâu, đôi khi nặng sẽ gây biểu hiện như suyễn, xuống tới bụng thì khiến lạnh bụng khó tiêu, không thiết ăn uống, đi cầu mệt, phân lỏng có mùi tanh, đôi khi ra luôn thức ăn còn nguyên chưa tiêu hết, lan trong xương sống làm lạnh buốt thắt lưng, đau nhức nặng mỏi, thoát vị đĩa đệm, thoái hóa cột sống cổ, cột sống thắt lưng, xuống tới bộ phận sinh dục thì làm nữ giới lãnh cảm vô sinh, nam giới thì mộng tinh, di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, nam căn khi cần không cương cứng, cương được thì mau xìu, lâu dần dương vật teo nhỏ rồi thành vô sinh hoặc có người vô sinh ngay từ trước khi có triệu chứng, xuống tới chân thì chân lạnh run đau nhức khó đứng vững khó đứng lâu, xương gân mềm nhũn dễ gãy, toàn thân dễ ớn lạnh, đặc biệt là sau gáy,vùng ngực, hai gối và hai bàn chân.

Như vậy, với những gì đã nói ở trên, ta hoàn toàn có thể nhận ra việc dễ động dâm niệm hoàn toàn do âm dương khí huyết bị rối loạn, không phải do thận khí sung mãn như nhiều người lầm tưởng.

Vấn đề tiếp theo, câu hỏi đặt ra là : Liệu những người tập võ, tập khí công, tập gym, tập yoga, v.v. có thận khí mạnh mẽ hơn người thường hay không? Có thể lấy đó bù vào chỗ tinh khí đã mất hay không?

Câu trả lời là Rất ít, nếu không nói là chẳng có ích lợi bao nhiêu với tinh hoa đã mất của cơ thể.

Muốn tường tận chuyện này, ta phải đi qua kiến thức của tướng thuật lẫn y thuật. Nền kiến thức xưa phân làm nguyên khí tiên thiên và khí huyết hậu thiên. Nguyên khí tiên thiên là thứ do âm dương nhị khí của cha mẹ tạo thành, do đó chịu rất sâu sắc ảnh hưởng của âm đức cha mẹ, do vậy biểu hiện như là đặc tính di truyền. Vậy nguyên khí thay đổi được không? Hoàn toàn Được! Nhưng không phải thay đổi bằng thuốc hay luyện tập thông thường. Một số sách y cho rằng nhân sâm bổ nguyên khí, vậy khác nào thay đổi được di truyền ư, không thể nào!

Phải hiểu rằng nguyên khí này chính là âm đức! Nguyên khí này không phải chỉ là chuyện phòng dục nhỏ nhoi, mà nó là âm đức cho đời sau, là ý chí mạnh mẽ,là sự trường thọ khương ninh, là phúc báu hộ thân vượt qua tai nạn, nói tóm gọn nó chính là mọi mặt của cuộc sống.

Còn việc tập võ, luyện khí, luyện đan, yoga, thực dưỡng,... thuộc về khí huyết hậu thiên, chỉ được ghi công là bảo dưỡng thân thể khỏe mạnh, không giúp ích nhiều cho âm đức của chúng ta.

Hãy nhìn những bậc cao tăng đức hạnh, các ngài đâu cần luyện đan mà vẫn trường thọ, đã thế còn thoát khỏi sanh tử, thân này khi hỏa thiêu còn lưu xá lợi ngàn năm, có ai tu tiên mà để lại xá lợi không? Không hề!

Hay như ngài Viên Liễu Phàm, ngài ấy nhờ thành tâm làm việc phúc thiện mà cải đổi vận số đã được định từ những việc làm kiếp trước. Trong Liễu Phàm Tứ Huấn, ngài ấy đâu hề nhắc tới chuyện khí công chi đâu.

Luyện đan luyện dược đã thế thì những thứ như tập gym đâu còn tư cách mà kể tới.

Nếu quý vị giữ tâm sáng suốt quý vị sẽ có cặp mắt sáng như các nhà xem tướng xưa, họ nhìn thẳng vào thần quang nơi đôi mắt để xác định nguyên khí và cốt cách, sau mới xem tới khí sắc, thanh âm, và cuối cùng mới ngó qua hình tướng. Quý vị cố ra công giữ mình trinh bạch sẽ nhìn ra những người đua nhau tập gym mà dâm dục thì cặp mắt không trong sáng, thần quang mờ đục, lắm kẻ dâm ô còn láo liên hoặc luôn lảng tránh ánh mắt của người trang nghiêm.

Vậy giải thích như thế nào về hình tướng có da có thịt của những người tập võ luyện khí hay tập gym?

Lý do thứ nhất là đó là sự bảo dưỡng hậu thiên có kết quả như tôi đã đề cập.

Lý do thứ hai là bởi họ đang dùng gần hết nguyên khí tiên thiên, hay nói đúng hơn là dùng dần phúc đức của chính mình, của cha mẹ tổ tiên, để đổ vào cái mã bên ngoài nhầm khiến kẻ khác ưa thích trên nền tảng của dâm dục. Thử hỏi có mấy ai khi tập mà trong đầu luôn tâm niệm : Mình tập để có sức khỏe giúp đỡ chúng sanh? Chắc khó tìm lắm. Những người cao thượng như thế thì càng tập phúc đức càng tăng trưởng. Còn những người khác thì họ đang lãng phí nguyên khí của mình, và kết quả là khi già sức trở nên yếu ớt, mắt mờ chân run, hoạnh họa tai ách, con cái thì dâm dục nặng nề, đầu óc tối mờ, thậm chí đồng tính luyến ái.

Nhắc đến đây tôi cũng sẵn tiện nói quý vị nghe về sự đồng tính.

Sở dĩ họ như vậy vì 2 lý do, thứ nhất là tiền kiếp họ dâm dục cuồng loạn, khiến quả báo kiếp này nguyên khí hỗn loạn không phân chánh tà mà lầm lỡ, lý do thứ hai là nơi cha mẹ không biết tự kìm chế, để dâm dục hừng hực mà gây hại đến con cái. Nếu quý vị nghe những lời tâm sự của người đồng tính, quý vị mới biết họ thống khổ lắm, phần đông họ luôn thấy trống trải và luôn hừng hực lửa dục. Đáng thương thay!

Quay lại vấn đề mà ta đang đề cập, những việc tập luyện không giúp gì nhiều cho nguyên khí tiên thiên của chúng ta.

Vậy đâu là cách để thay đổi?

Tôi nhớ có một confession một bạn hỏi cách phục hồi nguyên khí. Đây chính là lý do thúc đẩy tôi viết bài này.

Hãy nhớ rằng: Nguyên khí tiên thiên chính là âm đức là công đức là phúc đức của quý vị. Muốn phục hồi nó thì quý vị hãy cho mình một mục đích, một lý tưởng để phấn đấu làm lại cuộc đời, làm kim chỉ nam cho đời sống của quý vị.

Lý tưởng đó có thể không có ý nghĩa gì với ai, nhưng chỉ cần nó quan trọng với quý vị là đủ, có thể trả ơn cho cha mẹ, có thể là mong muốn mình giỏi giang để đóng góp cho xã hội, hay là xây dựng gia đình hạnh phúc vững chãi để sanh ra đứa con phi thường làm lợi ích cho Phật Pháp, v.v.

Khi có cho mình lý tưởng, quý vị hãy làm mọi thứ để tạo phúc, việc lớn không chán nản, việc nhỏ không coi thường, chỉ cần tạo được phúc đức , giúp đỡ được cha mẹ, gia đình, bạn bè hay Phật Pháp Tăng quý vị đều vui vẻ làm hết. Đó chính là cách thay đổi vận số, phục hồi nguyên khí mạnh mẽ mà ngài Viên Liễu Phàm đã thực hiện hàng trăm năm về trước.

Và còn một cách nữa quý vị dành thời gian ra thực hiện thì tuyệt vời không kém. Đó chính là hấp thu lại tinh hoa đã mất. Nghe như tu tiên đấy nhỉ? Nhưng không. Tôi chỉ cho quý vị cách hấp thụ tinh hoa mạnh nhất. Đó chính là Đọc kinh - Trì chú - Niệm Phật.

Đúng vậy đấy. Quý vị không nhìn lầm đâu. Là Đọc kinh - Trì chú - Niệm Phật.

Quý vị nên biết trong vũ trụ nguồn tinh hoa lớn nhất chính là Phật Pháp. Nó vô hạn vô lượng và chuyển hóa được mọi đau khổ, phiền não và bệnh tật, giúp quý vị hoàn thành được mọi lý tưởng.

Quý vị nếu muốn khôi phục lại thận khí hay nguyên khí tiên thiên hay âm đức đã mất, hãy phát tâm dõng mãnh, sám hối tội nghiệp dâm dục mê mờ đã lỡ lầm gây ra, từ nay làm lại con người mới, lý tưởng mới, sau đó quý vị hãy chọn cho mình phương thức và thời khóa tu trì miên mật không gián đoạn. Hãy chân thành và tha thiết thì kết quả sẽ không làm quý vị thất vọng đâu.

Quý vị hãy nhìn những học giả đáng kính của thế gian. Họ chỉ đọc sách đạo đức thế gian mà còn hảo tướng hảo đức như thế thì quý vị tu trì Phật pháp sẽ còn hơn nữa.

Quý vị hãy lấy ngài Tịnh Không làm gương, ngài ấy vận số không qua 45 nhưng nay đã 90 mà không đau ốm bệnh tật hoạn nạn, lại ngày càng minh mẫn, thần quang ngày càng sáng rực.

Hãy nhìn ngài Viên Liễu Phàm đã từ 53 mà thành 70 mới tận số, từ số tuyệt tự mà thành ra con cái giỏi giang phúc đức miên trường.

Còn đây là 3 câu chuyện về những người quyết đoạn trừ dâm dục đã đạt nhiều lợi ích.

Tôi cũng khuyên quý vị nên tìm đọc bài Kinh Phước Đức do sư ông Nhất Hạnh dịch, rất hay và đầy ý nghĩa, phước đức nào đã tạo nên làm tăng trưởng, phước đức nào chưa có thì khiến nó sanh ra, được vậy thì không quá 3 năm nguyên khí cho dù gần cạn kiệt cũng sẽ phục hồi.

Chỉ cần quý vị sám hối, quyết đi theo nẻo sáng của bậc chúng nhân quân tử, xa lìa sự dục nhiễm, làm mọi việc lành hết sức mình, ra công Đọc kinh - Trì chú - Niệm Phật thì mọi thứ sẽ như ý nguyện. Muốn khỏe mạnh sẽ khỏe mạnh, muốn trường thọ được trường thọ, muốn thông minh được thông minh, muốn con ngoan được con ngoan.

Ngoài ra nếu quý vị muốn thông hiểu Phật Pháp Kinh điển hãy nên tìm đọc bài giảng của Sư Ấn Quang, sư Tuyên Hóa, sư Tịnh Không. Đó đều là các bậc Bồ Tát tái lai, những gì các ngài giảng cũng toàn là tinh hoa cao quý của vũ trụ. Quý vị nên tham khảo.

Lại có những vị nào thân thể bạc nhược suy yếu do dâm dục, muốn bồi bổ phần khí huyết hậu thiên để tăng cường sức lực, nên ăn chay, có thể lấy lúa mạch nấu ăn như đại sư Ấn Quang đã dạy, còn nếu như thấy lúa mạch đắt quá có thể dùng mè đen, hạt sen già bỏ vỏ bỏ tim hay long nhãn, ý dĩ ( bo bo ) v.v. xay nhuyễn cho vào nấu cùng cơm ăn hàng ngày, mỗi ngày nên trì chú Đại Bi vào gạo và thức ăn thì ăn chừng sáu tháng sẽ thấy tác dụng. Quý vị nghe sáu tháng chớ thấy lâu, so với mười mấy năm chìm trong dục nhiễm thì thấm thía gì. Vậy nên quý vị nên cố gắng lên.

Lại có quý vị hay ở một mình nên dễ phạm lỗi cũ, hãy nên tìm những môn thể thao đồng đội để tăng trưởng lòng từ bi và sự đoàn kết thay vì ngồi nhà phí phạm thời gian.

Có nơi đặc biệt dễ phạm như nhà tắm, quý vị nên sanh lòng kính trọng sâu xa, tìm đọc về thập bát La Hán, trong đó có vị La Hán người ta hay đặt trong nhà tắm để răn mình, quý vị có thể thỉnh về 1 tượng, hay tìm hiểu và thỉnh tượng ngài Uế Tích Kim Cang, ngài ấy là vị Kim Cang do phá trừ dâm dục mà thành đạo. Quý vị nên sanh lòng kính trọng sâu xa mà thỉnh tượng các ngài để ngăn ngừa tội thủ dâm trong nhà vệ sinh.

Xin cám ơn quý vị nào đọc đến đây.

Không mong gì hơn là có thể giúp được cho quý vị dù ít ỏi cũng được. Nguyện ai thấy được bài viết này sẽ dõng mãnh tinh tấn sửa đổi bản thân, được chư Phật ủng hộ từ trong âm thầm khiến quý vị vượt khỏi dâm dục cuồng loạn .

Nguyện người người loài loài thoát bẫy dục, ra khỏi sanh tử, gặp nhau chốn quê hương Cực Lạc.

Nếu có chỗ nào còn thắc mắc hay tôi viết thiếu sót sai lầm, mong quý vị hoan hỉ nêu ra để chúng ta cùng tiến bộ.

Nam mô Diệt Dâm Dục Trừ Phiền Não Cứu Khổ Cứu Nạn Quán Thế Âm Bồ Tát.

📝📝📝

Lời bình (Page): Xin chào Bác sĩ! BQT đã nhận được bài chia sẻ của Bác sĩ. Lời đầu tiên xin chân thành cảm ân BS đã dành thời gian để viết ra những dòng chia sẻ đầy tâm huyết vừa rồi. Từng câu từng chữ như chứa trong đó biết bao nhiêu lòng từ bi và trí huệ của vị Lương y hướng đạo. Người xưa thường nói "lương y như từ mẫu", nếu ai đọc xong bài viết trên thì sẽ cảm thấy câu nói đó không còn là một điều xa xỉ, khó tìm, khó gặp! Vì vị Lương y ấy đã ở ngay trước mắt chúng ta còn gì? Chia sẻ vừa rồi của BS như một làn gió thanh lương xóa tan đi những tà kiến sai lầm ngộ nhận của người đời về cái gọi là "đam mê tình dục, đắm say tình ái". Ngoài ra BS còn gợi mở cho chúng ta những giải pháp căn cơ để hồi phục lại thân-tâm thế giới mà mục tiêu cuối cùng của nó hướng đến là "thân tâm an lạc, pháp hỷ sung mãn, phá mê khai ngộ, lìa khổ được vui ". Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến BS và mọi người. Xin tri ân BS! Thơ rằng:

Dâm hừng lửa dục đốt thiêu
Âm tinh tổn hại, bệnh nhiều phát sinh
Nếu ai biết quý thân mình
Xin đừng để dục kinh qua cõi lòng

🈶[#TKBGcfs18](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs18?source=feed_text&story_id=1820971074892260) [12/03/2017 16:34:27]

Tâm sự của một người mắc Nạn Thủ Dâm.

Xin Chào Trang nhà, xin chào tất cả những bạn sẽ đọc được những dòng tâm sự này!!!.

Nhờ đọc những bài viết chia sẻ của các bạn, nên mình cũng mạnh dạn viết ra những gì mình đã làm - đã gây ra ( Mặc dù vấn đề này đối với mình rất tế nhị, mình hầu không muốn nói ra ).

Mục đích chia sẻ : - Để sám hối những tội lỗi mình đã gây ra liên quan đến vấn đề Thủ Dâm.

- Cũng để mong muốn những ai đã đang hoặc chưa Thủ Dâm đọc được - biết rõ mà quay đầu, tránh xa cái Nghiệp Ác này. Hầu mong làm được điều gì đó, để có thể chuộc bớt phần nào đi những Nghiệp ác của Thủ Dâm mà mình đã gây ra.

Mình giới tính Nam - năm nay cũng 26 tuổi rồi - mình còn Phước được biết tới Phật Pháp từ năm 2012, mình mắc Thủ Dâm từ năm học lớp 7.

Tính ra cũng 14 năm trời, nếu đối chiếu với Luật Nhân Quả trong các Sách, Kinh, Luận đã nói thì không biết mình ra tự mình tiêu hại biết bao nhiêu Phước Thọ của bản thân rồi. Có lẽ chẳng thể nào đo đếm hết., có thể nhờ còn m Đức của Tổ Tiên, Cha Mẹ - sự thương xót của Chư Phật Bồ Tát , Thánh Thần. Mà mình vẫn còn có duyên được viết ra những dòng tâm sự này.

Nguyên nhân Bị mắc nạn Thủ Dâm: Thuở bé, ban đầu mình cũng không biết Khái Niệm Tình Dục Thủ Dâm là gì, cũng không hiểu nó như thế nào. Hồi ấy nhà mình còn nhỏ, thỉnh thoảng không may mình thức giấc bắt gặp Bố Mẹ làm chuyện gì trong đêm, cũng có chút tò mò . Rồi khi thỉnh thoảng xem những hình ảnh mát mẻ của những cô gái trong các bộ phim trên TiVi, thế rồi dần dần mình bắt đầu tiếp xúc với bộ phận dưới cuả mình, thấy có cảm giác khoái lạc nên ngày một cứ hễ xem đến những hình ảnh ấy là mình lại làm điều ấy, dần dần nghiện nó lúc nào không hay. Không những thế khi không có phim chiếu, thì mình cố nhớ những hình ảnh mát mẻ ấy để lại Thủ Dâm - thỉnh thoảng mình lại được lũ bạn cùng xóm cho xem băng sex. Do không biết tội lỗi mình đã làm, nên mình cứ làm điều ấy để gây khoái lạc ấy cũng 4, 5 năm đầu, coi đó như là một việc xả stress. Có những lúc trong 1 tuần ngày nào mình cũng làm, có ngày làm tới 2,3 lần. Hồi đó mình lại ít tiếp xúc mọi người, ít chơi, chỉ có học hành, thời gian 1 mình lại nhiều hơn - nên lại càng có điều kiện để làm điều ấy nhiều hơn. Mọi thứ cuộc sống sức khỏe, học tập của mình lại vẫn tốt - nên mình cũng không nghĩ nhiều tới tác hại của Thủ Dâm. Rồi khi học lên cấp 3, mình bắt đầu tìm hiểu về Sức khỏe sinh sản giới tính. Nguồn tư liệu của mình chính là chiếc Radio - mình hay nghe chương trình VOV của Đài Tiếng nói Việt Nam ‘ Chương trình của sổ Tình Yêu của Bác sĩ Hoàng Thúy Hải, nhà Tâm lí Đinh Toàn... Mình cũng có nhiều thông tin hơn, và cũng có ý thức điều chỉnh lại tần suất Thủ Dâm của mình. Nhưng lại không khuyên là bỏ hẳn, nên mình vẫn giữ thói quen Thủ Dâm ấy vào những năm sau. \\ Mình lại được nghe có lần chuyên gia khuyên giải tỏa bệnh Tử Kỉ của 1 bạn - bằng cho xuất tinh ra và cũng có hiệu quả. Nên mình cũng không để ý nhiều tác hại sâu xa của nó. Rồi những năm tháng học Đại học, mình cũng hòa nhập hơn với đời sống tập thể, nên cũng có khi 1 tuần, 1 tháng mình mới làm 1 lần. Rồi hồi ấy, thỉnh thoảng mình cũng hơi đau lưng, thấy nhức mỏi chân tay, tóc mình cũng nhiều chất nhày, đi tiểu nhiều lần - bây giờ khi hiểu ra có lẽ là di chứng của những năm Thủ dâm nhiều hồii trước. Cũng may thay nó không gây quá nhiều ảnh hưởng tới sức khỏe và học tập, rồi mình cũng hồi phục lại. Lúc ấy, mình cũng siêng tập thể dục nên cũng dần khá hơn phần nào. Rồi khi mình có máy tính - có internet vào năm thứ 3 ĐH, mình cũng dần tìm xem những trang Web đen, những hình ảnh mát mẻ để có thêm khoái lạc khi Thủ Dâm của mình, lại cũng có ý nghĩ học những động tác quan hệ trong phim ấy - để về sau biết cách mà làm chuyện vợ chồng. Không đến mức nghiện xem, và mình toàn lén xem 1 mình vì sợ ai phát hiện xấu hổ. Có những bộ phim có những hình ảnh kinh tởm, đến lỗi mình không xem nữa, nhưng lại thỉnh thoảng vẫn xem 1 số bộ phim. Rồi năm 2012 khi biết tới Phật Pháp thì mình cũng cố gắng tiết chế lại, xem cũng ít hơn - nhưng chẳng thể toàn bỏ hoàn toàn được. Vì mình chưa biết Tội Ác Thủ Dâm lại lớn tới vậy - cũng không nghĩ Thủ Dâm là 1 loại Tà Dâm ( Vì nghĩ rằng mình không làm hại nữ giới ). Thỉnh thoảng có bài Pháp, có nói tới Thủ Dâm nhưng cũng không được phân tích rõ ràng chuyên sâu vào nó. Và có bài nói sâu hơn, nhưng mình vẫn không tin, không dám tiếp nhận sự thật mà Kinh Sách nói về Tội Ác của Thủ Dâm. Tiếp đến, khi mình có bạn gái - thỉnh thoảng mình có nhờ bạn gái thủ dâm hộ, do niềm tin ngu muội vẫn nghĩ không xâm hại trinh tiết nữ giới thì sẽ không phạm giới Tà Dâm - nên cũng chỉ làm điều ngu xẩu ấy tới vậy. Chẳng hề biết mình đã gây ra những rội lỗi lớn như thế nào. Yêu nhau được 1 năm tới ngày ra trường, mọi thứ đều bộn bề, mình cũng dần hiểu hơn về Phật pháp rồi có ý nghĩ không muốn lấy vợ, không muốn gây thêm nhiều lụy khổ. Nhiều lần mình khuyên bạn gái theo Phật, nhưng có lẽ là bạn vô duyên nên bạn không tin. Tình cảm cũng lạnh dần, bạn ấy xin chia tay - 4 ,5 lần đòi chia tay , cuối cùng mình cũng phải chấp nhận. Khi tiếp cận Sách Thọ Khang Bảo Giám, An Sĩ Toàn Thư, phải một thời gian nghe đi đọc lại mình mới dám tiếp nhận - Tội báo của Thủ Dâm, và hiểu tội mình đến nhường nào. Có gắng dứt sạch mầm mống tội ác ấy, mình đi làm công việc bận rộn hơn - không có thời gian nghĩ nhiều về chuyện dâm dục. Nhưng cũng chỉ cắt được việc không xem videos, hình ảnh khơi gợi nữa. Tới thời điểm hiện tại, thì 1 tuần mình lại làm 1 lần để xả cảm giác khó chịu trong người - do cái tập khí đã ăn sâu quá lâu. Bản thân mình thấy vô cùng có lỗi với những ơn huệ giáo pháp của Phật Pháp đã khai thị, đã giúp mình tỉnh ra rất nhiều, ơn dạy dỗ sinh thành của Cha Mẹ của mọi người. Đã giúp mình thay đổi lột xác tu tâm rất nhiều, thế nhưng cái nghiệp Dâm Dục này mình chưa hoàn toàn dứt ra nổi - cảm thấy vô cùng xấu hổ. Biết rõ mà vẫn làm, thì Phật có ngay trước mặt cũng chẳng cứu nổi mình. Bởi thế mà giờ mình vẫn trong cảnh luân hồi, có lẽ Tu Trượt bao nhiêu kiếp xưa là vì đó. Tu bao nhiêu, làm thiện bao nhiêu đều bị nó thiêu trụi sạch sẽ. Đây cũng là điều day dứt nhất của mình bởi nó chưa phải là những nghiệp gây Luân Hồi Vi Tế, khó có thể nhận biết. Thế mà mình còn không làm được thì những lộ trình về sau thì làm sao mà đi tiếp được.

Cuối cùng, mình viết ra những lời này cũng mong để được Sám Hối, cũng mong được Chư Phật Bồ Tát cho con được sám hối tội ác to lớn của con. Cũng mong có thể làm được 1 chút xíu gì đó để giúp người thiện duyên tiến dần đến giải thoát Viên Mãn và giúp chính con vậy.

Con xin sám hối và quyết tâm sẽ cắt đứt Nghiệp Đại Ác này. Con không muốn Lừa Phật Dối Tổ nữa!!!.

Chúc quý huynh đệ ngày một Tinh Tấn, tiến Tu Thật Sự.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô tiếp dẫn Đạo sư A Di Đà Phật.
Nam mô Quán Thế m Bồ Tát
Nam mô Đại Thế Chí Bồ Tát
Nam mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát Ma Ha Tát.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Đọc những dòng chia sẻ của bạn AD như cảm nhận được điều gì đó thốt ra từ tận đáy lòng. Thật vậy, cùng với "vô chí", "nhậu nhẹt", "lười biếng", "nói tục"... thì "tự úy" ("tự úy" hay "tự ủy" là một cách gọi tế nhị của "thủ dâm", "úy" nghĩa là vỗ về an ủi) là một trong những vấn nạn lớn của giới trẻ. Ai đó sẽ bảo lời nói vừa rồi thật là phóng đại! Xin thưa, chẳng hề phóng đại tí nào cả nếu như quý vị hiểu được những hậu quả khủng khiếp mà chứng "tự úy" đem lại. Bởi "tự úy" giống như ma túy, nó ngấm ngầm phá hoại cả một thế hệ rường cột nước nhà trong hiện tại và tương lai. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Tự úy như ma túy
Ngày đêm luôn ngấm ngầm
Hại thân lẫn cả tâm
Chớ phạm vào vùng cấm

🈶[#TKBGcfs17](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs17) [12/03/2017 15:54:32]

Xin chào tất cả mọi người trong page, hôm nay mình viết stt này là lúc mình vừa mới thủ dâm xong, bây giờ mình đang cảm thấy thất vọng về bản thân, cảm thấy xấu hổ với gia đình, bạn bè và cả bản thân mình nữa, đã nhiều lần như thế mình lại tự hứa với bản thân là sẽ từ bỏ vì mình biết tác hại nghiêm trọng của việc thủ dâm, hứa là thế nhưng rồi mọi chuyện lại đi đúng quỹ đạo của nó mình lại thủ dâm sau 1 khoảng thời gian ngắn sau đó, chỉ rất là ngắn. Cách đây 1 tuần sau khi thủ dâm xong mình rất tuyệt vọng rồi lại hừng hực khí thế từ bỏ, 4 ngày trôi qua mình k có nghỉ gì đến việc tà dâm lúc nào nó hiện lên thì mình lại niệm phật và mình vượt qua rất là dễ dàng .Mọi thứ lúc đó thật là tuyệt vời giai đoạn này mình đang thi mình làm bài cực kì tốt, cái cảm giác đó mình đã không còn được cảm nhận lâu nay rồi, từ khi mình biết thủ dâm kết quả học tập, các mối quan hệ của mình càng trở nên xấu đi, mặc dù trước đó mình là học sinh top của trường, mình tham gia các cuộc thi hsg do trường tổ chức, 4 ngày trôi qua đến ngày thứ 5 mình ra đường thấy 1 cô gái ăn mặc hở hang trong người mình tự nhiên xuất hiện 1 ý niệm tà dâm, nó thật là kinh tởm, mình thực sự bất ngờ khi nó xuất hiện, nhưng khi đó sự quyết tâm của mình vẫn còn rất nhiều nên mình có thể vượt qua, khi vượt qua mình nhìn lại và tự nói rằng:"Nó thật là đáng sợ, nó giống như 1 con quỷ dữ vậy".Đến ngày thứ 6 không biết từ ý niệm gì mình mở phim XXX lên xem, nhưng khi mở lên thì trong bản thân mình đã phản khán lại trong đầu mình luôn niệm thánh hiệu A di đà, mình bật rồi tắt bật rồi tắt cuối cùng mình đã xem, nhưng sự phản khán của mình không cho phép mình thủ dâm, đến ngày hôm nay ngày mà mình viết stt này, rồi mình đã mở phim lên xem, lúc này không còn 1 chút sự phản khán nào từ mình, và kết quả là mình đã xem và thủ dâm, bây giờ mình như là người mất hồn, giá như không có thủ dâm thì kết quả học tập của mình đâu có tồi tệ như thế này, giá như không có thủ dâm thì cơ thể của mình đâu có tiều tụy như thể này, bây giờ mình nhìn bản thân mình rất là xấu xí, đến mình còn không yêu bản thân thì ai yêu mình nữa, mình biết lúc mình thủ dâm xong cũng là lúc mình hối hận nhất, quyết tâm từ bỏ nhất, nhưng dc gì khi thời gián sau mọi thứ đó đều tan biến, Hôm nay mình viết stt này là để bày tỏ nỗi buồn sự thất vọng, nếu có ai mắng chửi mình điều đó càng tốt nó làm mình mạnh mẽ hơn, tốt, rất tốt. Không biết trong các bạn có bạn nào đã như mình, cảm giác đau khổ tuyệt vọng khi thủ dâm xong và muốn từ bỏ nhưng k từ bỏ dc,

nó như con quỷ đeo bám bản thân chúng ta, Bạn nào đã từng như mình mà đã từ bỏ thì xin hãy chỉ cho mình cách. Mình xin biết ơn các bạn rất nhiều. Mình không muốn sự nghiệp của mình bị chôn vùi, mình là sinh viên đại học, tương lai còn dài, mình là niềm hi vọng của ba mình, mình k muốn điều đó xảy ra. Chỉ có từ bỏ thủ dâm. Mình xin dừng lại tại đây, stt của mình dài nên bạn nào đọc đến đây được thì mình biết ơn các bạn lắm..Chào các bạn

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Đúng là thủ dâm không khác gì nghiện ma túy. Khi lên cơn nghiện ma túy, đối phương thường vật vã quằn quại, lên cơn nóng lạnh, đau nhức xương khớp, co giật bắp thịt... và cảm thấy mất sức. Người thủ dâm khi lên cơn nghiện thì thường cảm thấy tim đập mạnh, toát mồ hôi, thân nóng bừng, thần trí mơ hồ, các đốt xương mở ra, gân mạch, lỏng lẻo... và cảm thấy mất năng lượng. So với nghiện ma túy thì thủ dâm nguy hại hơn cả. Vì sao vậy? Vì ít người biết được tác hại của thủ dâm, trong khi đó ai cũng biết được hậu quả khủng khiếp mà ma túy gây ra. Rất dễ phát hiện ai đó nghiện ma túy, nhưng lại rất khó phát hiện một người nào đó nghiện thủ dâm. Do lẽ đó mức độ phổ biến của nghiện thủ dâm luôn cao hơn nghiện ma túy. Trên thực tế có rất nhiều trại cai nghiện ma túy, nhưng chưa thấy một trại cai nghiện "tự úy" (thủ dâm) nào!

Trường hợp nhiều lần cai thủ dâm rồi lại nhiều lần phạm, phạm rồi lại cai, cai rồi lại phạm là thực trạng mà nhiều bạn có ý muốn dứt trừ thủ dâm đã và đang gặp phải. Trước tiên bạn nên cảm thấy mình vẫn còn may mắn khi biết được "thủ dâm là 100% hại". Rất nhiều bạn trẻ vẫn chưa biết điều này, hằng ngày đều đang chìm đắm trong những khoái cảm ngắn ngủi mong manh, nhiều người còn bất chấp 5, 6 lần/ngày. Thật là không gì tổn thương bằng. Cho nên, muốn dứt thủ dâm là một chuyện, có dứt được hay không lại là một chuyện khác. Nó phụ thuộc vào độ Quyết tâm của chính bản thân người đó. Hiện thời tuy bạn có quyết tâm đấy, nhưng đến khi gặp chuyện rồi, thử hỏi mình có giữ vững quyết tâm hay không. Làm sao để sự quyết tâm đó luôn luôn bên mình? Chính là phải "thật quyết tâm" vậy!

Bạn hiện là sinh viên Đại Học, tương lai tươi sáng đang chờ bạn đấy! Hiện nay, không có gì là quá đáng khi nói Đại học là nơi đọa lạc, bước vào Đại học đối với nhiều người là bước vào đời sống đọa lạc. Môi trường Đại học có quá nhiều cám dỗ, xa gia đình, thiếu quản thúc, một bước sa ngã, không thể vãn hồi. Muốn xem cái gì thì thoải mái xem cái ấy, muốn chơi với bạn gì thì thoải mái chơi bạn ấy... 4 năm Đại học, 4 năm đọa lạc, 4 năm tía má cực khổ! Ngẫm lại hiếu đạo chưa vẹn, nghiệp dâm đã hừng! Nên giờ đây mình phải xác lập lời thệ tiên quyết sau: "Bỏ quay tay hay là chết!". Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ơn bạn! Thơ rằng:

Lòng con đã hụt bao phen
Chí con đã tụt, con bèn quay tay
Đời người có một không hai
Thanh xuân bảo quý, liệu mai mãi còn?

🈶[#TKBGcfs16](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs16?source=feed_text) [11/03/2017 23:14:27]

mình cũng đang bỏ thủ dâm, nhưng cũng 1 tháng là mọi thứ dường như quay trở lại vòng lặp luẩn quẩn đó à, như 1 vòng lặp dậy. Hiện tại thì khác ổn, mình không xem những trang tin tức trên mạng, lên youtube coi hài vui hơn, nếu thấy liên kết youtube nào chưa hình hở hang thì mình tắt, bỏ theo dõi ngay. Mình dùng phần mềm " k9 protection" để hạn chế trang web đen, cách này cực kì hiệu quả, tuy nhiên một vài trang vẫn bị lọt lưới, tốt nhất là nhờ ai đó giữ mật khẩu cài đặt, vì muốn xem phải gõ mật khẩu vào.

Mình thấy quan trọng là phải phòng ngừa trước từ xa, lúc trước thì buổi tối cố gắng làm gì đó, đi ra ngoài hít thở không khí trong lành, nói chung là cái gì cũng do duyên mà thành, nên mình sẽ loại bỏ những cái duyên tạo nên thói quen xấu đó. Hiện tại thì khá ổn, nhưng vài tuần, tháng sau nữa ko biết có quay lại vòng lặp đó không nữa, cố gắng giữ mình thôi. thật khó khăn...

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Trên thực tế, chỉ cần đoạn hết những duyên xấu ác như Internet hay điện thoại máy tính... thì những nhân xấu sẽ không có cơ hội hoành hành, vấn đề còn lại chỉ là đối trị chu kỳ thói quen trước đây! Ví dụ như chúng ta thường có thói quen thủ dâm mỗi 7 ngày một lần, tầm đến ngày thứ 7 cơ thể chúng ta sẽ phát ra tín hiệu vọng động, khi ấy bạn phải hết sức cẩn thận, tốt nhất là đừng làm cho bản thân quá rãnh rỗi. Ngoài ra khi ăn no ngủ kỹ thì cơ thể cũng dễ sinh dâm dục, nên hạn chế ăn nhiều thịt hay đồ bổ dưỡng, chỉ cần ăn uống quân bình là được. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ơn bạn. Thơ rằng:

Ngày xưa đó dường như u tối
Vướng bụi trần chẳng biết thoái lui
Còn đâu tuổi trẻ niềm vui
Vùi chôn phước đức ngậm ngùi trầm luân

🈶[#TKBGcfs15](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs15) [10/03/2017 22:42:18]

Mình là nữ. Trước đây mình có quen bạn trai và bị cưỡng đoạt trinh tiết và bỏ rơi mình Mình rất đau khổ ,sau đó mình bắt đầu biết thủ dâm Thực sự đến năm 20 mươi mấy tuổi mình mới biết thủ dâm là gì Mỗi khi xem tin tức hay những bộ phim thấy cảnh những cô gái bị làm nhục hay bị cưỡng bức là trong lòng mình lại rất đau khổ Vì bản thân mình cũng bị người yêu lừa gạt , cưỡng đoạt, sau đó bỏ rơi mình mà sống 1 cuộc sống hạnh phúc bên vợ con. Mình ko biết phải làm cách nào khác hơn, vậy là mình lại chỉ biết thủ dâm Mỗi lần thủ dâm xong mình lại khóc.Mình cảm thấy như những bức bối, tủi nhục và ê chề khiến mình muốn nỗ tung Một mình mình chịu đựng, không dám kể với ai cả.

Do mình là 1 người đã quy y Tam Bảo lại có lòng tin sâu vào Phật pháp nên mình biết bản thân đang tạo nghiệp chướng rất nặng nề Có nhiều lần mình vì không muốn bản thân tạo tội nên định kỳ đứng trước Chư Đại Bồ Tát mà hứa tháng đó con sẽ không cố tình xem phim khiêu dâm và thực hiện hành vi thủ dâm Một vài lần mình giữ đúng lời hứa Nhưng có đôi lần mình đã không giữ vẹn được lời hứa trước Bồ Tát Địa Tạng và Bồ Tát Quán Thế Âm. Mình luôn cảm thấy ray rứt và hối hận vì điều đó. Mình biết mình đã tạo nhân ác đạo rồi. Cái khổ của mình dường như không có lối thoát. Mình ko phải là một người đam mê ái dục, thậm chí đôi lúc cảm thấy rất kinh tởm, nhưng vì mình ko quên được anh ta, ng đã khiến cuộc đời mình bế tắc và tuyệt vọng. Nên mình đã làm như thế. Mình luôn cầu xin đức mẹ Quán Thế Âm Bồ Tát gia trì để mình có thể quên đi những đau khổ này Nhân đây mình cũng xin đứng trước mọi người mà thành tâm sám hối . Sám hối trước Tam Bảo .Sám hối trước đức Địa Tạng Bồ Tát, đức mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát. Vì bản thân mình đã thủ dâm nên giờ mình mang rất nhiều bệnh tật Nên mình khuyên mọi người đừng nên thủ dâm Mình có nghe pháp của Pháp sư Tịnh Không Và mình thấm thía 1 câu "Cái được chẳng bù nỗi cái mất" Cái khoái lạc của dâm dục rất ngắn Nhưng vì nó mà ta phải đọa vào tam ác đạo thật chẳng đáng chút nào Thủ dâm và dâm dục thực sự là một tội ác Thực sự bản thân mình nghiệp chướng rất sâu nặng, nên cuộc đời nhiều điều đau khổ nhưng càng chìm đắm trong dâm dục thì cuộc sống của mình càng bế tắc và tồi tệ hơn thôi. Giờ bản thân mình tu theo pháp môn Tịnh Độ Nên mỗi khi muốn tạo điều ac (thủ dâm) đầu mình lại hiện lên câu hồng danh A Di Đà Phật. Niệm Phật nhiều sẽ bớt vọng tưởng và bớt tạo tội Và khi muốn thủ dâm mình lại liên tưởng đến cảnh địa ngục 1 người tội nhân đang ôm cột đồng cháy đỏ Kính cẩn xin mọi người hãy tin mình Ngàn muôn lần đừng nên thủ dâm và xem những bộ phim khiêu dâm. Vì bản thân mình giờ mang rất nhiều tật bệnh Xin hãy tin mình

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Đôi khi cuộc đời đưa đẩy chúng ta vào những vũng lầy lầm lỗi, chân lún lút sâu. Phàm bất cứ điều gì cũng có tiền nhân hậu quả của nó, bao điều khổ đau bất hạnh đến với ta hôm nay đều xuất phát từ những nhân bất thiện mà ta đã gieo trồng trong quá khứ. Hiểu được điều này, ta hãy tập cách chấp nhận sự tồn tại của hiện thực phũ phàng và gắng sức chuyển hóa chúng bằng nhãn quang từ bi - trí tuệ của người học Phật. Người bế tắc, lấy rượu giải sầu, nào ngờ sầu đâu chưa giải mà rượu nghiện đã sâu! Người thất tình, lấy thủ dâm để giải tỏa, nào ngờ tình đâu chưa giải mà chỉ thấy tà dục hại thân. Một lần chạm đến, ắt trăm lần khó dứt. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Lặng nhìn nước mắt tuôn rơi
Đời là giấc mộng, ai ơi thức tình
Hữu duyên hữu nợ, cưới xin
Hết duyên hết nợ, nghĩa tình cũng phai

🈶[#TKBGcfs14](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs14) [10/03/2017 19:49:24]

Cảm ơn Thọ Khang Bảo Giám, vì nơi đây mình có thể giải tỏa những tội lỗi của mình. Khi được nói ra nó giúp cho mình nhẹ nhàng và thanh thản hơn, cũng qua đây mong rằng những chia sẻ của mình sẽ cảnh tỉnh được mọi người đừng phạm phải tội lỗi như mình. Hoàn cảnh nhà mình từ quê chuyển nên Hà Nội sống vì thế nên lúc đầu có nhiều khó khăn, nhà cửa chật hẹp, mình ngủ cùng bố mẹ. Trước hồi bé mình không biết gì nhưng hồi hình như học lớp 5 vô tình mình tỉnh dậy và bắt gặp bố mẹ làm chuyện người lớn. Chính từ đó mình bắt đầu tò mò và cuộc đời đau khổ của mình bắt đầu từ đây, hồi đó chưa có điện thoại, internet như bây giờ nhưng tà dâm có gì đó cuốn hút ma lực mình tìm đọc các loại tạp chí trong đó có diễn tả chút ít về chuyện nam nữ và bắt đầu thủ dâm. Từ ngày thủ dâm mình không tập trung học tập được, làm cho lấy lệ rồi lên ti vi xem các loại phim ảnh và các chương trình thời trang có hở hang. Học tập của mình càng ngày càng giảm mình thi vào cấp 3 không được vào trường như mong muốn. Trong thời gian học cấp 3 vì phải học trong trường mình không thích lên mình học cho qua để mau ra trường và càng ngày càng hay xem các chương trình ti vi có các hình ảnh hở hang. Hồi đó tóc mình hay bị nhờn và rất nhiều gàu giống như các sách về tà dâm có nói, người nặng tà dâm thường tóc nhờn. Mình rất tự ti và sau nay khi học Phật Pháp mình mới biết do mình thủ dâm nhiều. Đến này dù trải qua rất nhiều công ty nhưng công việc mình vẫn bất ổn. Mình đã có thích hai bạn gái và cả hai đều đã đi lấy chồng, mình nghĩ đây là kết quả của tà dâm mang lại. Đây là một vài tác hại của tà dâm đối với bản thân mình, mình sẽ dần dần chia sẻ với các bạn. Mong rằng các bậc cha mẹ hãy có sự hiểu biết để chăm sóc quản lý con trẻ. Tránh để con trẻ thấy những cảnh người lớn, ảnh hưởng rất lớn đến trẻ thơ. Một lần mình phát hiện giấy tờ mẹ mình đi phá thai. Không biết có chính xác thật sự hay không nhưng mình thấy mẹ mình luôn tránh khi ti vi nói đến tình trạng phá thai. Cuộc sống gia đình mình giờ đầy bất hạnh, mặc dù có đầy đủ vật chất hơn nhưng thường xuyên cãi vã và bất hòa, theo mình nghĩ có một phần nguyên nhân của tà dâm. Nguyện cầu cho mọi gia đình sống hạnh phúc. Nguyện cầu mọi người tránh xa tà dâm để không bao giờ phá thai. Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Qua trường hợp của bạn, AD bỗng liên tưởng đến nhiều điều, nhất là những gia đình ở thành phố, do vì không gian sinh sống chật hẹp, nên mọi sinh hoạt kể cả sinh hoạt vợ chồng đều diễn ra trong một không gian công cộng như thế, thật là lợi bất cập hại! Nhỡ như con cái nhìn thấy thì sẽ ra sao? Trách nhiệm này thuộc về ai? Cố nhiên là thuộc về những người làm cha làm mẹ như quý vị. Quý vị đừng nghĩ con trẻ chẳng biết gì, nếu quý vị nghĩ vậy thì lầm to rồi! Ký ức của trẻ nhỏ rất sâu, sự tò và bắt chước của chúng là rất lớn, hiện thời tuy chúng không hiểu quý vị làm điều gì, nhưng đợi đến khi chúng lớn thêm một chút rồi thì chúng sẽ hiểu hết và đương nhiên quý vị sẽ đánh mất đi sự tôn kính của một bậc làm cha làm mẹ trong mắt của con cái (trẻ sẽ nghĩ: "à... thì ra chuyện hồi trước là thế này đây!..."). Vì vậy, những ai làm cha làm mẹ cần nên hết sức cẩn trọng điều này, đừng đầu độc trẻ nhỏ bởi sự vô ý vô tứ của mình. Hôm qua có bạn chia sẻ với AD điều này, đại khái: "có một gia đình nọ có truyền thống sinh sống trong nhà cổ ở Phố cổ, mỗi lần phòng-sự họ đều thuê khách sạn..."./.. Câu chuyện tưởng chừng dở khóc dở cười này mang ý nghĩa gì? Sự cẩn trọng, tôn nghiêm và trách nhiệm đối với sắp nhỏ và những người xung quanh. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. BQT Rất cảm ơn bạn! Thơ rằng:

Trên đầu chữ sắc có dao to
Xé nát tâm can, những dày vò
Vạn kiếp bao tên vong bởi nó
Hỏi sao lại chẳng khởi âu lo

🈶[#TKBGcfs13](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs13?source=feed_text&story_id=690076697846614) [09/03/2017 20:33:54]

Tôi thủ dâm từ lúc 12 tuổi, đến năm tôi 27 là 15 năm trời. Mức độ nặng, cứ mỗi lần đi tắm là có cơ hội nghịch nước, mà có cơ hội nghịch nước là có cơ hội thủ dâm. Tức là từ ngày này qua tháng nọ tôi đều thủ dâm ít nhất 1 lần 1 ngày. Tuy thời điểm ấy mạng internet chưa phổ biến như bây giờ, tôi cũng chưa biết xài điện thoại mà tôi đã nghiện thủ dâm tới mức độ như vậy.

Học 12 năm trời, dù cố gắng nổ lực cách mấy cũng đều không hề được bất cứ 1 tấm giấy khen nào. 1 tấm cũng không có lận lưng. Tánh khí thì rất cao ngạo, hôm nào mà bị ai chạm tự ái thì hôm đó trong lòng tôi tức tối và thủ dâm nhiều hơn (4-5 lần, thậm chí là 6 lần/ 1 ngày). Bệnh tật thì liên miên. Lời nói không có giá trị, ai cũng phớt lờ, bơ tôi đi, tôi càng cảm thấy mặc cảm và ghét những người xung quanh. Tôi hay chê bai và khinh bỉ người khác. Thường tự đưa mình lên cao và hạ bệ người khác ,nhưng chỉ còn mỗi mình trong góc tối thì tật thủ dâm ấy không bỏ.

Học cao đẳng, ba mẹ sắm cho cái điện thoại thông minh và tha hồ online. Từ đó càng thoả thích muốn xem gì xem. Tật không bỏ được mà còn làm cho nó nặng thêm.

Lớn lên thì xin việc ở đâu là bị người ta cho thôi việc ở đó.

Có khi tôi tự thấy tật thủ dâm của tôi là xấu xa nhưng tôi muốn bỏ mà bỏ không được, dù ráng lắm cũng 1 tháng 1 lần là quá rồi. Sau đó tôi may mắn gặp Phật Pháp, biết mỗi tháng mua cá phóng sanh, từ từ tật xấu có thay đổi tốt, lâu thật lâu mới tái hiện 1 lần (mấy tháng trời (có khi là 2, có khi là 3 tháng) tôi cứ ngỡ là tôi đã bỏ được rồi nhưng mỗi lần tôi online facebook hay đi đâu vô tình thấy phụ nữ, đàn ông ăn mặc gợi tình là hôm đó tôi kiềm chế không được lại thủ dâm. Mà mỗi lần thủ dâm xong lại cảm thấy xấu hổ lắm. Biết sai mà cứ làm. Sám hối trước phật bao nhiêu lần mà vẫn chứng nào tật nấy. Rồi tôi gặp được 1 vị thầy đức độ, tôi kể hết sự tình cho thầy nghe. Thầy không trách, không xem rẻ tôi mà thầy chỉ nói vỏn vẹn: "Phải hứa với thầy là bỏ ngay nha con. Mỗi lúc con bị nó lôi kéo thì hãy đứng dậy liền và đi đâu đó để quên đi cảm giác. Con muốn tốt cho con thì con phải kể thật hết cho thầy nghe tất cả những gì con làm trong thời gian sắp tới ở tại nhà con và kể cả phòng ngủ của con. Con không được giấu giếm thầy vì con làm gì thầy cũng đêù nhìn thấy rõ qua tướng mạo của con!"

Thầy bắt đầu xin số điện thoại tôi và quan tâm tôi rất nghiêm khắc. Thầy gọi cho tôi vào những khoảng thời gian rất bất ngờ và lúc nào thầy cũng hỏi: "Đang làm gì đó?. Con mà phạm lỗi là thầy nhéo tai con!!". Chỉ nhiêu đó thôi, mình biết thầy chỉ hâm doạ chứ không phải thật nhưng mình cảm thấy xấu hổ vô cùng, xấu hổ tột bật Tại sao mình làm xấu chi vậy để giờ này mình có chuyện xấu của mình kể cho người khác nghe???. Mình đúng thật là ngu mà!!. Tự hứa với lòng, từ đây về sau sẽ không làm xấu nữa để không còn chuyện xấu gì để kể cho ông thầy đó nghe nữa. Tự mình bôi tro chét trấu lên mặt mình như vậy là đủ rồi. Mình siêng năng mua cá phóng sanh nhiều hơn. Tâm trí cũng yên lặng hơn. May mắn tiếp tục được 1 liên hữu ấn tống An Sĩ Toàn Thư (Khuyên Người Bỏ Tham Dục) thỉnh về đọc rồi từ đó sáng tỏ tâm tư nhiều hơn nhưng thật tiếc, ngựa vẫn quen đường cũ. Vô tình lên facebook và lại thấy nick bạn bè (nhiễm virut) đăng toàn tin sex, lại kềm không đặn, lại tiếp tục. Tức quá tháo pin điện thoại quăng xuống sông. Không xài điện thoại nữa để xem mày còn giở trò lôi kéo tao hay không???. Ba mẹ hỏi điện thoại đâu sao không xài, mình nói pin bị rớt xuống nước rồi. Ba mẹ đòi mua điện thoại mới cho mình. Mình 1 mặt từ chối, mình nói "Để con xài điện thoại đời cũ là được rồi, con không thích xài điện thoại cảm ứng nữa!". Nhưng ba mẹ vẫn mua máy mới cho mình. Lần này có máy mới nhưng lại không còn thủ dâm nữa và cho đến bây giờ luôn. Cho dù có khởi tâm xằng bậy thì cũng đứng dậy khời khỏi chỗ đó và chạy bộ hay nhảy dây gì đó đến khi mệt lã thì thôi. Bất kể giờ khắc nào, ai nói gì mặc kệ họ. Miễn sao tôi quyết tâm là tôi bỏ được cái xấu ác này, lần này tôi nói được làm được!!. Kể từ khi quăng cục pin xuống sông là đã tự hứa là Tuyệt Đối Không với nó (thủ dâm). Bắt đầu mình thấy trên facebook có rất nhiều nơi cho ấn tống sách "Thọ Khang Bảo Giám" mình đăng kí với số lượng nhiều để đem lên chùa tặng chùa. Đem lên chùa bao nhiêu là hết bấy nhiêu. Cung không đủ cầu. Tặng càng nhiều thì tâm càng an vui và từ từ không còn tham dục nữa.

Thấy ai đẹp thì biết đẹp, ai xấu thì biết xấu chứ có cảm giác đặc biệt với ai. Không muốn nghĩ đến và thấy tình yêu có gì đó ô uế tổn hại phước báo của mình. Không thích nữa, tránh xa ra càng tốt. Thế thôi, không nghĩ tưởng xằng bạy nữa. Và tới giờ luôn. Mình hiện tại 28t. Nhắn nhủ với các bạn: "Đừng làm chuyện xấu nữa thì sẽ không còn chuyện xấu nào đem ra sám hối trước mặt mọi người".

Nói chung, từ khi mình bắt đầu biết phóng sanh thì đã tịnh tâm không nghe, không xem phim ảnh trên tivi truyền hình rồi. Mặc dù nó không phải sex, nó chỉ là diễn bình thường thôi nhưng nó mang tính "ái, sát, đạo, dâm, vọng" cao. Mình nghe HT Tịnh Không nói Tivi là đạo tràng của ma vương nên mình rất sợ. Mình bỏ tivi được 3 năm. Cuối tháng 11 năm 2016 mình đã bỏ thủ dâm thành công. Dài đến nay và dần cắt được tâm ái và cắt được lòng tà dâm.

Và đầu tháng 1 năm 2017 thì mình xoá hết tất cả nick bạn bè chuyên đăng stt yêu đương ủy mị, những trai xinh gái đẹp,hở hang,..v.v... Thay vào đó là cả 1 list bạn toàn là huynh đệ phật tử cùng chung chí hướng ưa thích đọc Thọ Khang Bảo Giám và kirng dè dâm. Họ đều là học trò ngoan của Ht Tịnh Không. Đến nay tâm tánh đã rất tốt rồi ạ. Cảm ơn ad

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT đã nhận được Confess của bạn. Thông qua chia sẻ của bạn, AD cảm thấy bạn là người có ý chí rất lớn. Thật vậy, khi ta làm bất cứ việc gì thì sự quyết tâm luôn là yếu tố tiên quyết để đạt đến sự thành công. Quyết tâm ở đây còn bao hàm cả niềm tin vào chính mình, rằng ta có thể dứt trừ được thủ dâm tà dâm! Rất nhiều bạn trẻ nhiều lần cai thủ dâm rồi lại nhiều lần phạm, cai rồi lại phạm, phạm rồi lại cai, dần già các bạn ấy không còn tin vào chính mình nữa, đôi khi buông xuôi cho số phận. Điều này vô cùng nguy hiểm! Cho nên chúng ta phải xác lập niềm tin cho vững, hạ quyết tâm cho cao, có được hai điều này thì xem như chúng ta đã thành công một nửa rồi vậy! Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Con ơi vững chí đi nào
Ba đào sóng dữ, làm sao hại mình
Con ơi hãy vững niềm tin
Xuất phàm xuất thánh, như đinh chắc tường

🈶[#TKBGcfs12](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs12) [09/03/2017 20:27:24]

Chào mọi người, mình là một Phật tử, năm nay mình 26 tuổi, trước khi mình biết Phật pháp mình đã có một quãng thời gian dài sống trong vô minh tăm tối. Có câu "vạn ác dâm đứng đầu", mình một phần cũng học bên lĩnh vực công nghệ thông tin nên tiếp xúc với máy tính rất sớm. Kể từ đó mình bị tiêm nhiễm thói xấu từ internet cho đến khi thủ dâm mà không hay. Có lần mình còn không kiềm chế được dục vọng nên dâm ô với cả cháu gái mình (chưa đến tuổi vị thành viên), nếu bị phát giác ra chắc chắn mình sẽ chịu sự truy cứu của Pháp luật. Tội lỗi hơn mình còn thủ dâm trước bàn thờ Phật, Bồ Tát vì máy vi tính của mình ngày xưa đặt ở gần vị trí đó. Sau khi mình quen bạn gái, mình thường nói những lời dâm tà khêu gợi khiến cho bạn của mình cũng suy nghĩ bậy bạ, cũng hành dâm theo mình, cuối cùng do quả báo đó mối tình của mình cũng tan vỡ. Nghĩ lại những tội ác, bản thân mình còn phải kinh sợ chính mình. Sự thủ dâm quá mức nguy hại, nên nhân đây mình xin kể một số quả báo mà mình phải chịu:

- Mình thường xuyên mỏi mệt, tinh thần không đủ, sắc mặt không tươi, hay cáu gắt, đi tiểu nhiều, cân nặng không tiến triển, tay chân thỉnh thoảng bị run (sau này mình mới biết mình bị run do tà dâm quá độ). Mình cũng không tự tin trước đám đông và thường sống một cách khép kín, cô độc.

- Do thủ dâm, mình bị kém tư duy, trí óc không còn minh mẫn, ngay cả những phép toán cộng trừ cơ bản mình cũng bối rối, và quả báo này khiến mình bị chủ cho viết kiểm điểm và thôi việc vì năng lực làm việc yếu kém.

- Thành tích học tập của mình sút kém, không đậu vào Đại học, công việc không ổn định, tâm lý vì thế dễ chán nản. Những ước mơ của mình cũng khó thực hiện được. Mình cảm thấy có tội với Tổ tiên và cha mẹ, những người đã hết mực cưu mang, thương yêu mình. Điều này hoàn toàn là do những khoái lạc bản thân mà mình mất hết phước báo.

- Những người bạn lành dần dần xa lánh mình (do tâm tà quá nặng nên từ trường bản thân cũng thay đổi) khiến cho người đối diện ít muốn tiếp xúc, gần gũi. Mình cũng hay bị cảm sổ mũi vặt, sức chịu đựng trước thời tiết kém hẳn, độ lão hóa trên gương mặt bắt đầu xuất hiện và bị chê là già trước tuổi, như "ông cụ non" ấy.

- Ban đêm mình ngủ đôi khi gặp ác mộng, hoặc giấc mơ cũng chứa những hình ảnh đồi trụy, những cảnh hành dâm trụy lạc mà mình không thể tự chủ được,...

Trên đây chỉ là vài quả báo mà mình bị, xin kể lại với quý vị để những ai lỡ phạm sai lầm như mình hãy mau mau phản tỉnh kẻo quá muộn. Những ai chưa phạm xin nhìn gương mình mà chớ phạm. Xin nhờ quý trang và các bạn chia sẻ những dòng chữ này đi khắp nơi giúp mình sám hối một phần:

- Xin các bạn hãy hạn chế hoặc ngừng tiếp xúc với những trang mạng như báo chí, truyền hình, những trang Facebook 18+,... những hình ảnh đó rất độc hại chỉ cần thoáng thấy qua sẽ khiến mình bị tiêm nhiễm. Hãy mạnh tay loại bỏ những điều tiêu cực, chọn cho mình những trang tin tức Phật pháp, kinh sách, đĩa giảng để xem.

- Không nên thức quá khuya và sử dụng các chất kích thích như cà phê. Nếu các bạn thức khuya thì nên tìm hiểu Phật pháp hoặc công phu tu tập như mình nói ở trên sẽ tốt hơn là lên mạng lướt web vì "nhàn cư vi bất thiện", dễ bị sa lưới tà ma.

- Các bạn nên siêng ăn chay, phóng sanh. Nếu chưa chay trường được thì nên tránh ăn những món có chứa nhiều hành, tỏi, hẹ,... Mình ăn phải hành, hẹ, tỏi,... trong vài tiếng đồng hồ tâm tà dâm sẽ nổi lên rất khó để kiềm chế, nên tránh ngay từ đầu sẽ tốt hơn.

- Thường xuyên sám hối, niệm Phật, niệm Bồ Tát Quan Âm (kinh Phổ Môn dạy thường cung kính niệm Quan Âm thì tâm tà dâm sẽ trừ được), nguyện Tam Bảo gia hộ cho mình có định lực vượt qua tà dâm. Các bạn nên tìm những sách quý như Thọ Khang Bảo Giám, Thiếu Niên Bảo Thân, Âm Luật Vô Tình, Ấn Quang Đại Sư Văn Sao Bảo Thân Tiết Dục Pháp Ngữ,... và chia sẻ những sách này cho nhiều người cùng xem. Đồng thời mạnh dạn viết ra những tội lỗi của mình, lấy mình làm gương để khuyên người khác, đừng nói lời dâm tà (dù là nói đùa chơi) sẽ rất nguy hại về sau, gây cho người khác tâm dâm thì mình cũng sẽ bị như vậy, phước báo mất hết. Ngược lại nếu khuyên người trừ bỏ tà dâm hoặc đưa sách thiện, chia sẻ Phật pháp cho họ xem thì bạn sẽ có định lực loại bỏ tâm dâm, có quả báo tốt về sau.

- Nếu các bạn thấy những hình ảnh, trang, nhóm dung tục, khỏa thân trên Facebook hãy mạnh tay báo cáo để Facebook xóa những ảnh đó đi, tránh làm hại những người đến sau.

Kính chúc ban quản trị trang nhiều sức khỏe và tất cả mọi người ai đã phạm phải sớm vượt qua mặc cảm của tội lỗi nhé. Nam mô A Di Đà Phật.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BTQ đã nhận được Confess của bạn. Đa phần thanh thiếu niên hiện nay mắc chứng thủ dâm là do Internet mà ra. Internet chính là đầu mối của thói tệ này, có thể nói internet là "cơ duyên" tạo nghiệp, còn máy tính - smart phone là "phương tiện" tạo nghiệp, riêng bản thân người đó là "kẻ" tạo nghiệp. Cho nên người phạm thủ dâm nếu biết cách xa rời những thứ công nghệ này, thì tương lai tươi sáng đang chờ họ vậy! Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến bạn. Rất cảm ân bạn! Thơ rằng:

Thời công nghệ hiện đại
Hại điện, hại cả tâm
Dâm tin lan ngàn dậm
Tạo ra vạn lỗi lầm

🈶[#TKBGcfs11](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs11) [09/03/2017 16:34:22]

A di đà phật

Lời đầu tiên cho phép mình được xin chào các quí liên hữu và các bạn.Hôm nay mình có duyên lành được tâm sự với các bạn về những gì mình đã trải qua, thật sự là cảm ân sâu sắc tới sự gia hộ của tam bảo.Mình xin kể với các bạn rằng mình đã thủ dâm từ khoãng năm lớp 7,đến bây giờ đã được 11 năm rồi.Trong thời gian học cấp 2 có lẽ do phước từ đời trước còn sót lại nên mình học rất ổn,đầu óc rất sáng suốt.Thật sự là như vậy.cho đến mãi lên cấp 3 mình mới cảm nhận rõ ràng sự tổn hại nặng nề của thủ dâm tới thân tâm của mình như thế nào.

Thứ nhất việc học giảm sút rất nhiều,đầu mình luôn bị đau và không thể tập trung làm việc gì được hết.Và hầu như đêm nào nằm ngủ mình cũng gặp ác mộng.ngoài ra do thủ dâm mà phước đức bị cạn hết.làm cho mọi người tiếp xúc với mình đều sanh tâm khinh thường. Sau này thi đại học thì bị trượt liên tục.đó là những ngày tháng cực kì ám ảnh đối với mình.

Thứ hai thân thể mình bắt đầu mắc bệnh đau lưng và đau đầu dữ dội.nếu ai đã từng sống chung với căn bệnh đau đầu thì mới hiểu cái cảm giác nó kinh khủng như nào.Thân thể mình luôn mệt mỏi, như không có sức sống luôn ấy. Rồi thì mình cũng đi khám ở các bệnh viện lớn nhỏ đều có.Nhưng kết quả bác sĩ đều không chẩn đoán ra được bệnh gì.

Sau này đi học ở thành phố, mình gặp những người bạn tình rồi cùng nhau làm cái chuyện đáng kinh tởm ấy. Giờ nghĩ lại hổ thẹn vô cùng.những năm tháng ấy mình thực sự đau khổ rất nhiều,mọi việc đều đi vào bế tắc.Mình xin được kể sơ qua vậy thôi.

Sau đây mình xin được kể về nhân duyên với phập pháp.mình quy y tam bảo cũng được gần 7 năm rồi.Những ngày đầu mình xem rất nhiều bài pháp từ các thầy khác nhau nhưng vẫn không cảm thấy có lối thoát.Cho đến ngày mình gặp được Thầy Thích Giác Nhàn,nhờ nhân duyên ấy mình lại được biết tới Ân sư Thượng Tịnh Hạ Không.từ đó mình nghe pháp của thầy rất nhiều.mình cứ như bừng tỉnh ra từ từ luôn ấy.Thật sự bản thân mình cảm thấy sự gia trì âm thầm của chư phật và chư bồ tát là rất lớn.Nhờ vậy mà cuối cùng mình đã gặp được quyển sách THỌ KHANG BẢO GIÁM.Cái ngày cầm quyển sách trên tay để đọc mà tay mình run muốn phát khóc .Hóa ra mười mấy năm nay mình ngu si đến cùng cực như thế này, phạm phải tà dâm mà không biết quả báo nó nặng nề như vậy.thật sự trước đây chưa bao giờ mình nghĩ thủ dâm là sai, chỉ biết quan hệ nam nữ trước hôn nhân là thuộc tà dâm thôi.Rồi 1 ngày vô tình mình được xem bài giảng đạo đức và sức khỏe của thầy Bành Tân.Mình bắt đầu hồi tưởng và suy xét lại tất cả những việc từ trước đến nay.những căn bệnh mình gặp phải, những nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống đều không phải là do số mệnh mình phải chịu như thế. Tuyệt đối không phải. Mà chính là do ác báo của Tà Dâm chiêu cảm lấy.

Tiếp sau đây xin chia sẻ với các bạn sự thực hành của mình:

Đầu tiên mình bắt đầu tập ăn chay. và theo như thầy bành tân thì mình bổ sung ăn nhiều các loại ngũ cốc như vừng, đậu đỏ,...Đặc biệt là Lạy Phật.( mình lạy theo phương pháp của bác sĩ Quách Huệ Trân). Xin Thưa cùng các bạn.mình chỉ mới làm như vậy chưa đầy 1 tuần mà cái bệnh đau lưng kinh niên ( tác hại của thủ dâm) của mình đã giảm được 60% rồi.Đúng là vui mừng rơi nước mắt.

Giờ Kết nha: Hi. Thật sự bây giờ mình rất vui, rất hoan hỉ.Tự dưng cái ý nghĩ quyết tâm dứt trừ tà dâm khởi lên thì mọi việc đến với mình may mắn vô cùng. Mình không có tài viết lách gì cả nên nghĩ ra như thế nào thì viết như vậy thôi.nên mong các bạn chịu khó đọc và thông cảm nhé .mình rất mong có thêm nhiều bạn khác có thể theo dõi trang Thọ Khang Bảo Giám và quyết tâm thay đổi tà dâm để cuộc sống của các bạn sẽ tốt đẹp hơn.Chân thành Cảm ơn

A DI ĐÀ PHẬT.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT xin cảm chân thành cảm ơn bạn vì những chia sẻ đầy tâm huyết vừa rồi. Vào thời đại này, quả báo của người đời thường đến rất sớm, không đợi đến đời sau, ngay trong đời này thôi thì đã thọ nhận quả báo rồi! Trong các loại ác báo, thì tà dâm chiêu cảm ác báo nặng nhất và nhanh nhất. Thủ dâm cũng là một dạng của tà dâm, đây không chỉ là hành động tà dâm thông thường mà nó còn là hành động tự sát mãn tính. Nên biết rằng quả báo của sự tự sát rất đáng sợ, rất thống khổ - chẳng thể tưởng tượng hết nỗi!

Trong bài chia sẻ trên, bạn có nhắc đến phương pháp lễ Phật của bác sĩ Quách Huệ Trân, nhân đây AD cũng xin giới thiệu đến mọi người quyển sách này (tải sách tại địa chỉ sau: [https://goo.gl/7RFpkH](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2F7RFpkH&h=ATNglme8xQdZrXZC_lubX4JwWSCADYJEiwlpFASgYSbabZCp-jW40y4xTX-93WrNmnrDyhu8-4FNbkX3Z2zXGByKShnKeVx7Bhnytf4vK7Lv6bSh7sMkNSVl2l0cTl4XymND1CAua9WpQeP0d7SHH19gpIK_qbc_1dthwcI0DSD_IS5fWKX_boPGezHExVnlW6OafYwuWM8W7a1y-gw8ypVF8wTMiYpJV201Gik8gguWmXoW-vjvt7A)). Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Nghiệp duyên đưa đẩy con đi
Con đi sáu nẻo, cũng vì si mê
Luân hồi thật đúng não nề
Siêu thăng lạc Quốc, con về nhà đây!

🈶[#TKBGcfs10](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs10) [09/03/2017 13:34:06]

A di đà phật
Chào mọi người, mình là nữ, 20t hôm nay mình viết bài này để sớm cảnh tỉnh các bạn,biết được tác hại, hậu quả khôn lường hi vọng tất cả mọi người sẽ sớm trừ bỏ được thủ dâm

Mình đã biết thủ dâm từ năm 6t, nói chắc các bạn ko tin, nhưng tầm cỡ tuổi đó mình đã biết dùng tay để tạo cảm giác sung sướng cho bản thân , đặc biệt là lúc xem mấy đoạn phim có cảnh nóng, lúc đó ko biết cái đó có tác hại ntn, mình chỉ biết làm như thế khiến bản thân có cảm giác sung sướng thì mình làm thôi, lên lớp 2 mình bị 1 chú bạn của ba xâm hại, nhưng mình cũng thản nhiên coi đó như là lẽ thg tình

Từ lớp 1 đến lớp 6 ,mình học cực giỏi, tính mình lúc đó cũng hoà đồng lắm, mình hay nhận dk học bổng của trg
Chính vì mình hay thủ dâm từ lúc 7t cho đến 12t mà việc học mình sa sút, trí nhớ kém, ng gầy tong teo, nhìn cái mặt dâm lắm ý, chưa kể mình ít nói, ngoại hình xấu xí, đi đâu cũng bị m.n trêu chọc, chiều cao mình cực thấp luôn
Lên cấp 2 mình hay bị các bạn nam chọc mình là thứ mê trai, đồ dâm dục, nhưng rõ ràng là mình ko tiếp xúc, ko nói lời nào tán tỉnh mấy ng đó cả, lớn lên học phật r, mình ms rõ hoá ra đó là do từ trg trong g mình phát ra

Do thủ dâm nhìu thận khí suy hư, mình hay suy nghĩ tiêu cực lắm, nhiều lần đã muốn tự tử chết quách đi cho rồi, mình thủ dâm tính đến nay đã là 14 năm rồi, mình xem phim sex, dùng sextoy, qan hệ vs e trai... phước chắc có lẽ, cạn kiệt sắp hết r, ko biết có bạn nào như mình ko, từ lúc mình thủ dâm hay gặp tai nạn lắm, năm lớp 6 đi bộ trk cửa nhà bị ng ta tông, khâu mười mấy mũi, năm lớp 9 đi học bằng xe đạp chạy xuống dốc bị tông xe nằm ngỉ dưỡng cả tháng trời, năm lớp 12 mình tông chó, con chó nó bình an vô sự, còn mình bị thg nặng, ko nói lên lời

Mặt mình giờ mọc rất nhiều mụn, đặc biệt là mụn mủ mụn viêm, y chang bác sĩ bành tân nói luôn, thần khí suy nhược, ko có tính kiên nhẫn, đi học có 10b mà mình nghỉ hết 6b, mình cảm thấy tự ti lắm

Cũng may mình biết đến phật pháp, mình cũng niệm phật và dần chuyển sang ăn chay rồi, nhưng tà dâm nó vâ n cứ lên đều đều, thói qen 14 năm rồi, nói dứt ra ngay và lập tức thì khó lắm

Mình vẫn cảm thấy rất may mắn, vì mình đã biết được phật pháp, biết được cái hại của tà dâm để sớm qay đầu cảnh tỉnh

Đối vs mình20t vẫn là chưa qá muộn
Mình cảm nhận rõ ràng có sự thay đổi, mình ít dục vọng hơn, nhờ niệm quan âm vs lạy ngài
Mình khuyên mọi người nên thg xuyên niệm danh hiệu quan âm bồ tát, sẽ dứt được ái dục, ko ngỉ đến tà dâm nữa

A di đà phật
Hi vọng rằng ad sẽ cho mình những phương pháp bồi bổ thận khí để sửa chữa lại sai lầm mà mình đã gây ra
Làm lại cuộc đời, sống 1 cs có ích :))

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, BQT xin chân thành cảm ân bạn đã viết đôi dòng tâm sự này. Chia sẻ vừa rồi của bạn làm AD thoát cả tim đấy! Qua đó cũng cho thấy bạn tuy là nữ nhưng rất táo bạo trong suy nghĩ và hành động, có thể sự táo bạo này khiến bạn gặp nhiều vấp ngã trong suốt 14 năm qua. Và cũng chính sự táo bạo này khiến bạn có đủ dũng khí để nói ra những lỗi lầm của mình trước đại chúng. Giờ đây bạn đã bước vào độ tuổi 20, cái tuổi đẹp nhất của đời người. Nó đẹp ra làm sao? Nó chỉ thật sự đẹp khi mình biết "giới sắc", "hiếu học", "tiến đức" vậy.

Bàn về phương pháp bồi dưỡng thận khí, bạn nên xem video "Nguyên Nhân Vì Sao Không Thể Phóng Túng Dục Vọng" của Bác sĩ Bành Tân để hiểu rõ thêm nhé! Xem video tại: [https://youtu.be/poeYMoE2OWo](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FpoeYMoE2OWo&h=ATMA0soDNpgrsUsq9nv47zfyMBQjMyPth4ltCRm2VOTrvlaruGqOC-PJ6MPgEC7GrMNr-o1lkmiYjHmDJI4ZuYYZwf8z7yjCkPkyJ1BknZFc1567zrwpOf5Ek47euLKAOdAUnqDWVey3pgw_7B_7rw0Ma8Ra1V4wteyDzVLEMI4fjecDcEUxJUTCaYbP8RGmHdo2XyFIqgUiwa8WSUf93rYym738LoZTw2d3_oIvV5Yft8Ob6i7X3J8) ./.. Ngoài ra AD cũng khuyến khích bạn tìm một vị thầy thuốc giỏi về Đông y, để từ đó có những chuẩn đoán chính xác về tình trạng bệnh lý và cách chữa trị phù hợp nhất. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Tập khí kiếp xưa vẫn còn đọng
Sáu tuổi, trước cửa động Dâm khai
Bảy tuổi cho đến mười hai
Tiến sâu vào động, mặt lai dâm tà
Về sau tu luyện thành ma
Sắm thêm vũ khí, xong pha đường đời
Nào ngờ tai họa tới nơi
Tông xe tông chó..., trời ơi hiểu rồi!
Ai ơi ngó tớ mà coi
Dâm tà một mớ, thiệt thòi là đây!
Mai nhờ niệm Phật ăn chay
Thành tâm sám hối, mới hay dâm trầm

🈶[#TKBGcfs09](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs09?source=feed_text) [09/03/2017 8:08:46]

Tà dâm thì mình đã phạm vô số kể từ bé, may mắn cho bản thân mình đã gặp được Phật Pháp và nhận ra được lỗi lầm của mình. Từ ngày nhận ra được lỗi lầm mà cuộc sống của mình đã tốt lên rất nhiều. Mình nghiện thủ dâm chắc từ năm lớp 6 khi lột bao quy đầu. Vì đam mê sắc dục nên hàng ngày mình luôn bị cuốn hút bới các tranh ảnh sex, hồi đó có anh thuê trọ nhà mình có hay đọc báo về bóng đá và trong đó thường có ảnh quảng cáo có thiếu nữ ăn mặc hở hang, dần dần cấp độ ham muốn của mình càng nhiều nên, mình hay đọc các trang báo điện tử hình như là [24h.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2F24h.com%2F&h=ATPXwmHtz99fvOAhx99bZ5HPFu9gY3FJ2b4EoOdVgkowvXTakhfZVheiKu3Hoy2fQ_fk3x8GsTrZ-AJG7I5-X6Wf89hEaZtygDdDdnSSL4go1hTDidMDb0lTdGCLKjArQ5qZLkZxxE5MEara6e8dz7m3VPA3JqWU59L4DZwXzG4wr5kooZQlkO9zPRi39Y7uB9XFZvwdPTxjB0ST0k6rlEIDzj8wOgyOEOV8496QMX9QcUyvd8u5-AcJ13odKZZQfywBmEVpjcAQ0fzDciIul8oI) mình không nhớ chắc nữa vì giờ mình đã không đọc các báo đó nữa vì chúng đã làm hại cả cuộc đời mình. Mình suốt ngày chìm đắm tìm kiếm các loại phim sex, xem trộm vợ chồng anh hàng xóm quan hệ rồi thủ dâm ngay bên cạnh ban thờ tổ tiên, khi có bạn gái mình và bạn gái hay ra Vườn hồng tại khu lăng bác cạnh tượng đài Bắc Sơn chơi và có những hành vi phản cảm làm cho các chú công an lên án. Giờ đây tuy đã cai bỏ được rất nhiều tà dâm nhưng những ám ảnh tội lỗi trong quá khứ luôn hiện hữu trong mình. May nhờ có trang Thọ Khang Bảo Giám này giúp mình nhận ra được lỗi lầm và những bài viết của mình mong rằng sẽ cảnh tỉnh được các bạn trẻ khác không phạm phải các tội lỗi giống mình để rồi phí hoài tuổi thanh xuân, sống trong hổ thẹn và tội lỗi. Mọi người nên ăn chay nhé, sẽ rất tốt cho bản thân các bạn. Các bạn đừng say sưa uống rượu nữa nhé, tương lai các bạn sẽ khổ lắm. Nguyện cầu cho mọi người có sự hiểu biết xa rời tà dâm để có cuộc sống an lành và hạnh phúc.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, xin cảm ơn bạn vì những chia sẻ này. Mỗi ngày trôi qua đi là mỗi ngày chúng ta tiêu hao đi lượng phước báo hữu hạn của đời mình. Đối với người phạm thủ dâm tà dâm thì sự tổn hại này lại càng gấp bội. Nên biết rằng để có được vài giây khoái cảm ngắn ngủi chúng ta phải đánh đổi lấy rất nhiều phước báo. Nhìn về lịch sử, đa phần những ông vua đều sống không thọ, đã là vua thì ắt hẳn phước báo phải lớn, phước báo lớn thì ắt hẳn phải thọ dài, nhưng do hoan lạc quá độ nên phước báo lớn trở thành bạc phước, thọ cao trở thành đoản thọ. Phước báo lớn như vua mà còn vậy, huống hồ là những kẻ bạc phước như chúng ta hiện thời. Nhân quả đến rồi thì rất khổ sở! Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Phút giây hoan lạc mong manh
Than ôi phước báo cũng đành trôi sông
Phước thời đã kém sắc hồng
Đức thời thời đã úa, cõi lòng đảo điên

🈶[#TKBGcfs08](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs08) [08/03/2017 20:59:26]

Lời đầu tiên mình xin được tán thán và tri ân ban quản trị đã thành lập một trang chia sẻ về sách quý Thọ Khang Bảo Giám, giúp cho những người đắm mê sắc dục như mình có cơ hội sửa đổi, hồi quy phản tỉnh. Lần đầu mình thủ dâm là từ năm 2005, cho đến nay là 2017 tức là 12 năm. Internet chính là đầu mối gây nên tình trạng của mình, mình cứ đắm chìm trong những khoái cảm nhỏ nhen, ích kỷ ấy với tần suất thủ dâm vô số kể. Mình cũng có một tình yêu và thật không may mắn là mình với cô ấy cũng cùng nhau hành dâm, tuy chưa đến mức quan hệ tình dục nhưng là ở mức đụng chạm thể xác bên ngoài. Sau đó mối tình của mình cũng tan rã (cũng là do tổn phước từ việc hành dâm). Mình cũng không tìm được việc làm ổn định (cứ làm một thời gian là nghỉ - đều là do tổn phước của thủ dâm). Sắc mặt mình cũng không tươi tỉnh, thường mệt mỏi, thiếu sắc, hay cáu giận, chán nản, tính kiên nhẫn không có,... Mình thấy thủ dâm có nhiều cái hại, cho đến khi mình tiếp xúc với Phật pháp năm 2013 thì mình dần học được những điều ấy, trước đó xảy ra một biến cố do chia tay tình đầu nên mình rất đau khổ. Phật pháp từ bi đã nhiều lần (như có một thế lực vô hình) giúp mình tìm đọc những sách quý như Ngọc Lịch Bửu Phiêu, Âm Luật Vô Tình,... khuyên mình quay đầu. Nhưng tâm dâm dục quá lớn, mình cố gắng được 1 tháng rồi sau đó lại quay lại. Cho đến khi mình đọc được Thọ Khang Bảo Giám thì ý chí của mình phát huy mạnh mẽ, đồng thời gần đây mình tìm được quyển Thiếu Niên Bảo Thân cũng của Ấn Quang Đại Sư trước tác. Đọc qua đều thấy tình cảnh của mình giống hệt như sách miêu tả. Mình quyết tâm làm lại cuộc đời và cũng mong muốn chia sẻ những quyển sách quý ấy đến các bạn thanh thiếu niên, những mầm xanh tương lai của đất nước hãy mau mau tỉnh ngộ trước khi quá muộn. Mọi người sẽ tự hỏi tại sao mình thủ dâm với một tần suất lâu và lớn như vậy (12 năm, mỗi tuần trong tháng đều có) mà vẫn chưa bị quả báo hoặc chết yểu? Mình tin chắc là do âm đức của Tổ Tiên mình rất lớn hoặc cũng có thể kiếp xưa mình tu tập khá vững. Nhưng rồi một ngày nào đó nếu mình cứ như vậy mãi thì nhất định hậu báo sẽ đến rất thê thảm mà thôi. Xin mọi người hãy nhìn tình trạng của mình mà sám hối nhé.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, lời đầu tiên BTQ xin cảm ân bạn đã quan tâm và theo dõi Page trong thời gian vừa qua. Thật vậy, sắc tình và thủ dâm chính là vấn nạn mà nhiều bạn trẻ đã và đang vướng phải. Không ít người sau khi đọc được quyển Thọ Khang Bảo Giám này cũng phát tâm dũng mãnh tinh tấn giới trừ tà dâm thủ dâm. Còn về quyển Thiếu Niên Bảo Thân, đây không phải là trước tác của Ấn Quang Đại Sư, sách này do một liên hữu nọ biên tập từ những bài giảng của Bác sĩ Bành Tân cũng như trích dẫn lại toàn bộ nội dung sách Dục Hải Hồi Cuồng, rồi tạm đặt tên chung là Thiếu Niên Bảo Thân (Quý bạn có thể tải Sách "Thiếu Niên Bảo Thân" tại địa chỉ sau: [https://goo.gl/0vGzPS](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2F0vGzPS&h=ATOuEII0qwtAAYyYVJd70bF8UhsLKwwPRtFXVxr8T2et-Efh8FubOOwuXOhfgScOKH8W0gwWA8wPjcPxEjzaXWZuQ4UQnDCrLNZhrbcnaZeY6p1FIi_s5xmYs9bwWfuQT2YHNkK6mdynHhHAmsOk-4loMfoY0p2txWFk3lq0lMo1Y9oKnnK6szACXioZugk6YlJveJOy1DBGD8HexNqvD7CpuPMHPqXqcOhX729i7-XNtz7rSDGSl2A)). Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Thọ Khang Bảo Giám thiện thư
Khiến cho nhân thế dứt trừ lòng gian
Tà dâm, tà dục, leo thang
Đọc mau sách ấy, liền tan dâm tà

🈶[#TKBGcfs07](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs07?source=feed_text) [08/03/2017 15:57:30]

Mình năm nay 28 tuổi mình từng nghiện sex rất nặng nhưng nhờ xem được trên net vài bí quyết cai sex nên mình thấy tình trạng giảm rất nhiều nhưng tự thấy chưa dứt điểm hoàn toàn điển hình như đi ngoài đường gặp mấy cô ăn bận mát mẻ hay gì đó lúc đó thì lòng dục lại nổi lên khi tâm dục phát khởi mình thường trì niệm chú đại bi trong tâm có lúc thì dứt hẳn lòng dục có lúc lại dấy khởi xin ad chỉ cho phương pháp giúp giải trừ tuyệt đối.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, cho dù "phương pháp" có hay cách mấy đi nữa thì nó cũng chưa đủ để giúp bạn giải trừ tuyệt đối chứng thủ dâm, vì đa phần chúng hướng ngoài tâm. Quan trọng nhất vẫn là "tâm pháp" (pháp của tâm) vì nó hướng nội, đả thông tư tưởng, trị ngay tâm dâm, chính là pháp của sự quyết tâm. Khi giới trừ thủ dâm, mình cũng nên phối hợp nhiều phương pháp để đạt được hiệu quả cao. Chẳng hạn như: "Một là, đệm chăn nên mỏng nhẹ, không được quá ấm. Hai là, trước khi đi ngủ dùng nước lạnh tẩy rửa bộ phận sinh dục đến phần eo. Ba là, lúc đi ngủ hãy bỏ dục niệm, lặng yên niệm Phật hiệu [A Di Đà Phật]. Hoặc quán tưởng về Thế giới cực lạc, cứ thế đến khi thiếp đi. Bốn là, ngủ trễ thức sớm (có thể ngủ trước 23h, thức trước 5h). Năm là, thực hiện nhiều vận động nhẹ nhàng. Sáu là, tập tĩnh tọa, thực hành "Bất Tịnh Quán" (xem thêm Bất Tịnh Quán, Cửu Tưởng Quán trong Thọ Khang Bảo Giám). Bảy là, giới trừ việc đọc dâm-thư [truyện 18+], chớ xem phim-ảnh sắc tình [đồi trụy], không làm dơ bẩn lời nói. Tám là, bữa tối phải ăn ít, phàm là những thứ chứa đựng sự kích thích tánh dục, như các loại thuốc lá, rượu, ớt tiêu, cà phê, trà đặc..vvv thì không nên dùng. Sau khi kết hôn, thủ dâm sẽ tự nhiên mà hết." Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Kia kìa vực thâm thẩm
Nhiều lắm kẻ sa chân
Chẳng ai ngại với ngần
Không ai không ân hận

🈶[#TKBGcfs06](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs06) [08/03/2017 5:45:12]

Trước kia mình đã phạm rất nhiều tội lỗi về tà dâm: Xem sách ảnh Video sex, quan hệ tình dục trước hôn nhân, quan hệ tình dục với gái mại dâm, quan hệ tình dục với các động vật như chó, mèo, gà. Mình đã thủ dâm trong thời gian rất dài từ năm 12 tuổi đến khi biết được Phật Pháp năm 28 tuổi. Hiện nay mình đã bỏ được thủ dâm nhưng mình không có được tình yêu nam nữ. Trước kia mình thủ dâm rất nhiều lần một ngày dẫn đến cơ thể mệt mỏi, không thủ dâm không ngủ được, đi tiểu nước tiểu vàng đỏ và rất buốt thường đau hai bên thắt lưng, bộ phận sinh dục teo nhỏ, xuất tinh sớm. Hàng ngày đều tơ tưởng đến tình dục nên không tập trung được làm việc, hay chán nản và bỏ cuộc. Sau khi quan hệ tình dục với gái mại dâm bộ phận sinh dục của mình có các nốt sần nhỏ li ti ở bao quy đầu, hiện nay mình cũng không biết là bệnh gì nhưng may mắn là mình không bị các bệnh như HIV và mình vẫn hiến máu được. Vì đam mê dục lạc nên mình đã phạm thêm các tội rất lớn khác đó là nói dối, khai khống giá trị của các lần tiếp khách để chiếm đoạt tiền của công ty, mang tiền đó đi vào chốn lầu xanh, các cuộc ăn chơi nhậu nhẹt. Như vậy mình đã phạm đủ các trọng tội: Sát sanh tìm ăn các loại như ba ba, rắn mối... trộm cắp tiền của công ty, nói dối công ty là tiền đó để tiếp khách, tà dâm đó là quan hệ tình dục với gái mại dâm, uống rượu say sưa và bị nôn đầy ra quán nhậu, quán cafe sau khi đi ăn nhậu về. Về nhà trong tình trạng say mềm bắt em trai phải đi đưa đón, cha mẹ bất an, tài sản tiêu hao, bạn gái rời bỏ. Giờ mình đã 33 tuổi nhưng vẫn không thể lập được gia đình, không biết sức khỏe có đảm bảo để sinh con khỏe mạnh hay không? Đây là những chia sẻ của bản thân mình và những tác hại của tà dâm đem lại cho mình, mong mọi người cảnh tỉnh và không phạm phải như mình để có cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Nguyện xin sám hối các tội lỗi con đã tạo, con nguyện sẽ không tái phạm. Nguyện mong tất cả mọi người, mọi chúng sinh vì các tội lỗi của con mà bị khổ đau mất mạng... được thoát khỏi khổ đau và tái sinh tới những cảnh giới an lành. Nguyện cầu cho mọi người biết được các tội lỗi của mình mà cảnh tỉnh không lạc vào tà dâm.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn! Vô cùng tán thán vì bạn đã dám nói ra những lầm lỗi của mình để cảnh tỉnh thế nhân. Nhắc về những chuyện đã qua, ắt không khỏi khiến cho chúng ta xót xa ngậm ngùi. Hơn 30 năm cuộc đời, ta mất gì và được gì? Trước kết hôn chủ trương cấm dục, sau kết hôn chủ trương tiết dục, ấy là vì nhiều dục thì lắm khổ, đạo lý này phù hợp với truyền thống dân tộc, lại phù hợp với đạo dưỡng sinh đông y, nếu không tuân thủ điều này thì lợi bất cập hại vậy! Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Dâm tà một nỗi đau thương
Mẹ rầu cha khổ lại thường bi ai
Giờ đây qua tuổi ba hai
Con xin sám hối hằng ngày tội khiên

Con siêng tu tạo phước điền
Ăn chay niệm Phật, bạn hiền gần bên
Nguyện dâm tà dứt hẳn
Nguyện hiếu hạnh tràn đầy
Nguyện sanh bỉ Quốc, được ngày Phật thân

🈶[#TKBGcfs05](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs05?source=feed_text) [07/03/2017 22:27:16]

Xin chào ad và các bạn, trước đây mình đã từng có thời gian bị nghiện thủ dâm, từ hồi lớp 8 9 gì đó đến nay cũng đã 6 năm, cũng thường xuyên lên xem các trang web đen, nhưng may mắn trong một dịp tình cờ mình đã tiếp xúc với Phật Pháp, càng nghiên cứu thì mình càng cảm thấy sợ hãi và ghê tởm con người trước đây của mình nên đã hạ quyết tâm sẽ dứt trừ thủ dâm và các thứ tà dâm khác.Và mình đã thành công cai nghiện được thủ dâm tính đến nay cũng chừng được 3 tháng, những ngày đầu khi tập cai dần thì cảm thấy cơ thể bức rứt khó chịu nhiều lúc ngủ cũng thường bị mộng tinh mơ thấy những cảnh tượng tà dâm, rồi dần dần cũng không còn mơ thấy nữa nhưng hiện nay thỉnh thoảng dù không mơ thấy gì ngủ một giấc tới sáng nhưng vẫn bị xuất tinh ra ngoài không biết là do đâu mong ad giải đáp giúp mình.

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, rất vui vì bạn đã cai thủ dâm gần 3 tháng, đối với nhiều người đây tưởng chừng như điều kỳ tích. Người mà có thể cai thủ dâm 3 tháng, ắt cơ hội cai thủ dâm vĩnh viễn sẽ rất cao. Sau 3 tháng cai thủ dâm, chắc thân thể của bạn tiến triển nhiều lắm! Thật là cuộc cách mạng của đời người. Bạn ráng giữ vững khí thế nhé!

Người bắt đầu cai thủ dâm thì sẽ có tình trạng "di tinh" hay "mộng tinh" đây là phản ứng sinh lý của cơ thể. Cai được một thời gian thì tình trạng đó sẽ giảm dần rồi dứt hẳn. Sở dĩ có chứng "di tinh", "mộng tinh" - "giấc mơ ướt át" là vì ban ngày tơ tưởng suy nghĩ nam nữ này nọ thì ban đêm sẽ mộng mị đủ thứ. Ý-dâm là một trong những nguyên nhân dẫn đến chứng mộng-tinh. Cho nên bạn phải chú ý giữ gìn tâm ý thanh tịnh, hàn phục ý-dâm. Ý dâm bớt rồi thì chứng di tinh, mộng tinh cũng tự nhiên mất. Nên nhớ rằng một khi ý-dâm khởi lên, mặc dù chưa xuất tiết ra ngoài, nhưng sự nguy hại của nó cũng tương đương với thủ dâm. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Ý dâm dậy sóng ban ngày
Mộng tinh rẽ lái kéo dài cơn mê
Khiến cho thân thể tái tê
Giấc mơ ướt át, câu thề vỡ đôi

🈶[#TKBGcfs04](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs04?source=feed_text&story_id=688552044665746) [07/03/2017 20:05:07]

Chào Ad và các bạn,

Mình cũng từng nghiện thủ dâm, và hiện tại đang cai. Mình xin chia sẻ chút kinh nghiệm để các bạn khác biết, vì mình đang áp dụng khá thành công. Dạo trước hầu như ngày nào mình cũng thủ dâm, không làm là khó ngủ, cứ thấy khó ngủ là làm cho dễ ngủ rồi nghiện (thêm vụ hùi đó thỉnh thoảng xem web đen, tin tức giải trí...). Hiện tại mình đang áp dụng các biện pháp sau:

1. Hàng ngày nghe pháp của pháp sư Tịnh Không, hoặc thầy Thích Giác Nhàn về pháp môn Tịnh độ, cộng thêm niệm Phật.

2. Mình hiện không xem TV, báo đài, có lên mạng thì chỉ xem mấy trang về Tịnh độ như: [duongvecoitinh.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fduongvecoitinh.com%2F&h=ATOfE_nbx52TI4WEvPhUfKIKgAUVANdPt2mX9ZxVIuiC9IZG-TgQqywSMCOSESUU4afb2sCAR_33sj2UUwe_kuMyxvrmXLMBRnkq4uzrt4m856UrxosTyDMkNvxy0U4zubG6UbWeWjMwa0BNB2-jHSLiH_Urr33MMbmQDo6qeyMAtkBvSgpCIf_ajZzM-FvbCnYK1nElqWImSLyWNPmldEn5gwgvOkF0vlR2yXeFxGTNNUI4dCGYlKVuOqWAQR-upACiAt-JJNWggl3odIX4NyeSs92thuRIkfDrLAMTdll1IaHHCKRo1A), voluongtho.vn, tuyệt đối không xem tin tức như Kenh14 , Zing.vn, Vnexpress,...Vì sao? vì đó toàn những tin chém, giết, hiếp, ly hôn, sao A quen sao B, ngoại tình, rồi những hình ảnh mấy ngôi sao ăn mặc hở hang.... Tuyệt đối nên tránh xa.

3. Như đã nói ở trên, ngoài những trang về Tịnh độ mình hay xem thì facebook là chắc chắn mọi người ai cũng có rồi, trang fb của mình cũng chỉ follow: Hòa thượng Tịnh Không, Ấn Quang đại sư, thầy Thích Giác Nhàn, và các page của Tịnh tông, và các bạn liên hữu hay post bài của Ngài Tịnh Không. Tuyệt đối không follow ai ngoài các trang trên (kể cả bạn bè). Vì sao? Lỡ như đứa bạn nào đó comment, share, like trang, hình ảnh tươi mát, hay trang tin tức giải trí gì đó là "dính chưởng" liền! Mình sẽ tiếp tục theo thói quen, phiền não, tập khí mà nổi cơn dục vọng ngay.

4. Lúc lên cơn thì cố gắng ngồi dậy, niệm Phật liền, phải giữ chắc câu "A di đà Phật".

Mình chia sẻ chút biện pháp mình đang áp dụng, mình biết là rất khó, NHƯNG nếu các bạn không chịu sửa những thói quen, tập khí đó thì chính mình tự diệt mình. Hùi đó , hầu như ngày nào mình cũng làm, hiện tại mình là 1 tháng/1 lần, và đang tiến dần tới 2,3 tháng/ 1 lần (cái gì cũng có quá trình, nhất là người đã nghiện lâu).

Chúc các bạn thành công và cùng nhau tu tập tinh tấn, giữ chắc câu Phật hiệu, niệm Phật cầu vãng sanh Tây phương Cực lạc. A di đà Phật\_()\_

📝📝📝

Lời bình (Page): Cai thủ dâm nói dễ thì cũng không dễ, nói khó thì cũng không khó. Vậy ở do đâu? Do tâm! Xem coi chúng ta có hạ quyết tâm hay không? Xin cảm niệm công đức của bạn! Thơ rằng:

Không có việc gì khó
Chỉ sợ lòng không bền
Thuyền có về được bến
Bởi chữ tâm mà nên

🈶[#TKBGcfs02](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs02?source=feed_text) [07/03/2017 13:23:08]

Cho mìh hỏi cách để cai thủ đâm và trở lại người có tâm trog ság

📝📝📝

Lời bình (Page): Chào bạn, có 6 bí quyết cơ bản để cai bỏ thủ dâm. Những gì là 6 bí quyết?

1. Không tiếp xúc bất kỳ hình ảnh hay phim truyện nào mang tính chất gợi cảm, xinh đẹp, kích tình, một khi tiếp xúc đến ắt sẽ phá hỏng công phu.

2. Ngoại trừ đi tiểu tiện ra, bất luận là lúc nào cũng đều phải tay rời “cậu nhỏ”, một khi chạm vào “cậu nhỏ” ắt sẽ phá hỏng công phu.

3. Mắt không được nhìn người nữ trang điểm xinh đẹp gợi cảm trên phim ảnh cũng như trong sinh hoạt ngoài đời, một khi nhìn đến ắt sẽ phá hỏng công phu.

4. Đầu óc đừng nghĩ tưởng đến chuyện nam nữ và người nữ xinh đẹp gợi tình, một khi nghĩ đến ắt sẽ phá hỏng công phu.

5. Lỗ tai đừng nghe chuyện nam nữ và lời nói dâm uế, một khi nghe đến ắt sẽ phá hỏng công phu.

6. Một điều vô cùng quan trọng: nếu như trong lúc vô tình không cẩn thận mà tiếp xúc 5 điều nói trên, cần phải lập tức chuyển ngay sức chú ý, ngàn vạn lần đừng dừng lại thêm một giây nào nữa, một giây quyết định thành bại, nhiều hơn một giây ắt sẽ phá hoại công phu; làm không được 6 điều này, chỉ sợ đời này không có hy vọng dứt trừ thủ dâm rồi!

Trên đây là những bí quyết cơ bản, hy vọng có thể giúp bạn cai bỏ thủ dâm và tìm về tâm tánh thuần chánh - trong sáng. Vắn tắn có mấy lời xin gửi đến bạn. Thơ rằng:

Quay tay, quay cả cuộc đời
Quay đầu giác ngộ, hợp mời trần lao
Giờ ta phải biết làm sao?
Quay tay dứt hẳn hay vào ngục sâu?

🈶[#TKBGcfs01](https://www.facebook.com/hashtag/tkbgcfs01?source=feed_text) [6/03/2017 13:43:12]

Nam mô A Di Đà Phật
Kính chào mọi người

Tôi năm nay 23 tuổi. Tôi cảm nhận nghiệp dâm của tôi rất nặng, lúc tôi 12-13 tuổi đã có hành vi âu yếm với người bạn trai đồng giới và năm 15-16 tuổi đã bắt đầu quan hệ. Mỗi tháng chỉ vài lần lúc đó tôi chưa biết thủ dâm ; dục vọng luôn thiêu đốt tôi. Lúc đó tôi lớp 9 cuối năm điểm số của tôi cao phải được loại giỏi nhưng vì bị khống chế 1 môn thể dục nên bị rớt HSG. Sau đó tôi đậu vào 1 trường cấp 3 có tiếng ở huyện và năm 11 tôi bị bạn cho xem phim đen và tôi bị kích thích từ đó lại thủ dâm liên tục ngày 1-2 lần. Tôi không phải gay nhưng tôi thích xem phim sex nam nữ và đồng tính. Tôi thủ dâm rất nhiều ， thi đại học tôi bị trượt ngành yêu thích nhưng vẫn đậu DH NV2 ai cũng ngạc nhiên vì tôi dư sức đậu sao lại rớt. Chỉ thiếu có 0,5 điểm thôi. Lúc đó tôi suy sụp ， nhưng vẫn thủ dâm khi thấy các bạn nữ xinh đẹp (đôi khi là nam đẹp ) . Thật xấu hổ! Lúc đó tôi ra thành phố trọ học và được biết về pháp môn tịnh độ. Tôi mừng như bắt được vàng tôi không hề hoài nghi. Nhưng tôi vẫn vừa tu vừa tự thoả mãn tà dâm xem phim đen và thủ dâm liên tục. Sau này đọc Âm luật vô tình tôi có sợ nhưng tập khí thủ dâm vẫn không bỏ được chỉ hạn chế. Tôi có biết xem web đen và thủ dâm sẽ bị quỷ hút tinh bao quanh hút tinh khí nhưng tôi không thể cưỡng lại cơn dâm dục thieu đốt. Tôi biết quả báo là địa ngục nhưng tôi không biết làm sao cho hết TD. Tôi biết niệm phật vãng sanh nhưng lại không thể vượt qua thói xấu thủ dâm này. Đã bao lần thề không phạm nhưng lại phạm. Tôi rất xấu hổ nhưng lúc dâm tâm nổi lên tôi không tự chủ được mình và lại phạm thủ dâm. Hiện giờ tôi chưa bỏ được. Tôi phải làm gì đây? Tôi có thể phục hồi tinh khí không ? Mọi người cho tôi lời khuyên. Xin cảm ơn.

📝📝📝

Lời bình (Page): Trước tiên Page xin có lời tán thán vì bạn đã dám nói ra những lầm lỗi của mình trong quá khứ. Thật vậy, bất kể ai trong chúng ta cũng đã từng phạm lỗi lầm, có lỗi mà biết phát giác và sửa chữa nó thì còn gì bằng! Bàn về cách khắc phục, xét từ trong quá khứ, bạn đã có một khoảng thời gian quan hệ và thủ dâm khá dài (hơn 6 năm). Việc này đem lại sự thương tổn không hề nhỏ cho cơ thể. Để hồi phục lại tinh-khí-thần bạn cần thực hiện 3 điều sau: dứt tuyệt thủ dâm, ăn uống quân bình, tinh tấn tu tập (niệm Phật, tụng Kinh, trì Chú...). Một đời sống chân chánh lành mạnh không đồi trụy, không tà hạnh luôn là con đường quang minh chánh đại, ngược lại với nó là nẻo uế trược âm khí ngút trời. Vắn tắt có mấy lời xin gửi đến bạn! Thơ rằng:

Âm-dương điên đảo thuở thiếu niên
Cũng bởi vô minh, lánh kẻ hiền
Lớn lên lỡ bước, dâm liền nghiện
Mai được Tịnh Độ giải khổ phiền