

26 种“断念后遗症”

——140 位戒友谈《戒为良药》戒色法的问题（上篇）

导 言

朋友，你想顺利成功戒色不走弯路吗？你想你的大好青春不被耽误吗？如果你能认真、耐心看完本文，必定能够实现你的这个良好愿望！如果你错过此文，很有可能抱憾终生！

很多戒友都知道《戒为良药》是国内戒色界流传最广的一本戒色书，然而很多人对这本书缺乏正确认知，错误以为这本书的戒色观点都是正确的。实际上《戒为良药》这本书既有优点，也有缺点；既有正确观点，也有错误观点，要辩证评价，不能一味盲目迷信。

《戒为良药》对手淫危害写的非常透彻，破斥了无害论，宣传了戒色，起到了劝人戒色的作用，这是该书的优点和对戒色公益的贡献，这一点很多戒友都知道。然而，《戒为良药》提出的一系列戒色理论方法（洗脑观、觉悟论、心魔说、断念法……等）存在严重问题，这个缺点很多戒友都不知道。《戒为良药》提倡的戒色方法（断念口诀、观心断念）难度极大，根本没有普遍适用性。很多人学习《戒为良药》做了 6 本、8 本、一抽屉的笔记，学习这本书 5 年、7 年、10 年都没有戒掉的戒友，比比皆是。《戒为良药》的戒色法不但不能帮助广大戒友戒掉淫习，反而导致戒友患上了断念强迫症、抑郁症、焦虑症、幻视幻听、精神分裂……等一系列严重后遗症，浪费了大好青春年华，最后一事无成。《戒为良药》戒色法的问题与副作用远超一般人的想象！

本文的上篇，是国内戒色界第一篇系统讲解“观心断念后遗症”的文章，也是目前最全面的一篇。根据 100 位被《戒为良药》误导的戒友受害案例进行了分类整理，共整理出 26 种“观心断念后遗症”的受害类型。实际受害案例太多了，受害类型也不只是这 26 种，这仅仅是冰山一角。读了上篇，大家可以少走很多年的戒色弯路！

本文的下篇，是戒友对《戒为良药》戒色法的深刻评价，是戒友通过自己的血泪戒色经历换来的宝贵戒色经验，这是多少金钱也买不来的。凡是真想戒色的

戒友，至少要通读下篇 1 至 3 遍以上。其实，上篇不仅仅是只谈“观心断念后遗症”，而是汇集了 100 位戒友的戒色真经验，大家也要反复阅读。

本文是《120 位戒友谈《戒为良药》戒色法的危害》的升级修订版，引用了 140 位戒友的受害经历来印证《戒为良药》戒色法的危害性。《戒为良药》的戒色法好不好，不是该书作者飞翔一个人说了算，而是实践了该书方法的广大戒友说了算！

戒色没有错，是飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法有错误！愿大家阅读了这些戒友的血泪经历后，对《戒为良药》能有一个清醒的认识，不要再走这些戒友的弯路！希望大家尽快舍弃“后弘期”《戒为良药》的问题戒色法，改用“中弘期”戒色前辈们普遍使用的高效方法《戒色七部曲》，早日走出人生低谷，获得新生命！

——本文编写组 2023 年 3 月

目 录

上篇：观心断念后遗症

（一）一般后遗症

（1）越戒越色；（2）破戒恐惧症；（3）内心痛苦；（4）戒色煎熬感；

（二）严重后遗症

（5）断念强迫症；（6）断念焦虑症；（7）断念抑郁症；（8）心理极端、内心脆弱；（9）性格变消极、孤僻；（10）神经兮兮；（11）声音恐惧症；（12）空间恐惧症；（13）身体受伤；（14）自残；（15）幻视、幻听；（16）精神分裂症；（17）自宫、自杀倾向；

（三）耽误人生类

（18）全职戒色；（19）社交自闭症；（20）无法与异性交往；（21）无法正常生活；（22）浪费青春；（23）耽误人生前途；（24）漠视人伦；（25）耽误婚恋；（26）其他类

下篇：戒友评《良药》、谈戒色

(1) 论“良药”的有效性；(2) 论“良药”的可行性；(3) 论“良药”的洗脑性；(4) 论“良药”的洗脑、断念问题；(5) 正确戒色篇

正文

上篇：观心断念后遗症

本篇内容是被《戒为良药》误导的广大戒友亲身经历，为方便大家阅读，共分了 20 多种不同的受害类型，希望大家认真吸取教训，以免重蹈覆辙。

(一) 一般危害类(1~4)

(1) 越戒越色

用《戒为良药》的戒色法戒色，越戒心越色，越戒手淫越频繁，越戒越差，还不如不用《戒为良药》戒色法之前的状态好。

【案例】戒友！

《戒为良药》是危害极大的。我本人以前刚接触良药时(暂未接触断念相关内容)，可以戒 1 个月、2 个月、3 个月，虽然没有彻底戒掉，但状态稳定，心理疾病缓解。自从接触断念慢慢到后来连一个月都戒不了，越来越色，压力越大，每次破戒要连破两次，甚至出现两天破三次这种现象，真是不要命。我被耽误 4 年，苦不堪言。现在放下之后症状得到极大缓解，虽然没彻底戒掉，但好歹可以正常生活。

【案例】广西某戒友

和我很相似。没学会观心前，一次戒了一百多天。当时在想，戒色这么简单，为什么一大堆戒友一直在破戒？自从学会了观心断念，戒半个月都是非常的煎熬困难、焦虑痛苦。时不时就要与“心魔”大战三天三夜，最后还是失败了。真的越戒越麻木，我宁愿不戒色，也不要过这种生活。

【案例】戒色吧 15 级资深戒友

我是重庆某县的一名戒友，属于山里娃。2012 年 11 月搜索到戒色吧，我就开始学习《戒为良药》了。那个时候我还在上学，每天都要学习戒色文章和断念，每天至少花一个小时以上，记了起码 3 本以上的笔记本。厚厚的那一种笔记本，笔芯用完的数量可以媲美我一学期用完的笔芯了。

我学习《戒为良药》这本书一晃眼十年过去了，期间也戒过一年半，一年，半年，百天。反反复复、破破戒戒，无奈又心酸。然后又是鼓起勇气重新捡起戒色文章、断念，再学习再练习。直到最近 2022 年 6 月份后，我戒色开始走入一种瓶颈，连基本的 5 天、7 天都突破不了。戒色文章和断念我也已经努力了，去做了，结果自己越来越自卑、厌世，不断想要自杀，甚至是自宫。

【案例】戒友天道酬勤

我自己真是感觉，念头越断越多。还是要忙起来，不能去对抗念头。念佛比断念口诀好，念佛能让我平静下来，现在已经不念断念口诀了。

【案例】戒友悟空

在没有接触（戒为良药）之前只是遗精有点困扰我，手淫早就没有了。但在 2015 年底接触（戒为良药）之后，变得越来越色。

【案例】戒友雪中刀客

练习断念口诀的疑问，求助各位戒友：练习断念口诀时，邪念来的特别多。平时做事，心魔（淫念）出现的少。看断念类戒色文章，心魔（淫念）出现的较多。各位是怎么做到修行断念口诀的呢？

【案例】戒友远

亲身体会：越想着断念，念头越断不完。

【案例】戒友小治

那种看心魔、断念方法确实不是太好。之前没有戒色的时候，每次什么都没有想，只有念头来了的时候才会破。现在是越想着戒色，越是有念头，真的还不如以前的心境，那真的很难受。

【案例】戒友 The loyal slave

谈话的时候都在断念，这是真的。我之前就是受害者，上课断念、交流断念、写作业断念。尤其上课断念，越断越多，根本很耽误学习，根本无法专心学习。

【案例】戒友亮

练习断念口诀，一开始有效果，但是后遗症也重。有一次不小心看到擦边球，然后就反弹了，口诀断不掉。而且比没戒之前不如的是，以前只会自己幻想，不

会 yy 别人。反弹之后，只要是女的就会 yy（意淫），真的是很痛苦。这几天看了一些关于批评断念口诀的文章，才想起这些事情。断念是辅助，改变自己的生活方式是主要的，这是真的。

【案例】戒友非鱼

的确是这样，我虽然使用断念口诀、学习戒色文章，效果是有的，但副作用也很大。有很多还没戒色成功的人，基本上都是在这个误区徘徊，必须有人指点才行。还有好多位戒友都反馈说：断念口诀效用不大，甚至越戒越差。

【案例】戒友喜剧人

确实，刚戒色前不久强迫症还不严重。戒到后面学习了《戒为良药》的断念知识，我一见到女生就开始产生邪念。现在看了论坛前辈的文章，不注意观心断念，邪念反而没那么严重了，甚至没出现，我深深的感觉我是被洗脑了。

【案例】戒友祁画

我至今没见过用《戒为良药》观心断念、大量看文章、保持警惕的方法戒色成功的。有很多都是通过学佛，念观世音菩萨，学传统文化，孝顺父母，奋斗事业等方法戒掉的。但是这些戒掉的人不会觉得《戒为良药》有问题，说论坛诋毁的也有一部分这样的人。

其实，你们自己可以去戒色吧看。我前段时间还看到一篇加精的帖子，用良药的方法破戒了，很疑惑为什么自己念了上千遍断念口诀还是破戒？于是反思警惕性不够，加大看文章力度，加大警惕，一天到晚就只干这事，这样的状态已经是神经兮兮了。

就在昨天，我一个朋友还说，观心断念方法他用过，淫念越断越多，最后学佛戒掉的，但他没觉得《戒为良药》有问题。

【点评】：根据戒色吧 14 级资深会员爆料，戒色吧那些成功戒色精品贴基本上都是靠念佛持咒戒掉的！很多戒友都是通过其他方法（比如落实《戒色七部曲》的其中几条）戒掉的，但是他们却以为是《戒为良药》的方法起作用了，也不觉得《戒为良药》方法有问题，实在是缺乏正见和智慧。

【案例】戒友非鱼

昨天一位高二的戒友跟我说，他现在愿意每天花几乎所有的时间来看戒色文章。我问他观心断念练的怎样，**他说他戒了 10 天就不行了**。这代戒友太急功近利，想要速成，所以他说他平时不学习，想专等淫欲心来时直接对抗，以此达到戒色成功，脑力好转成绩进步。他还跟我说，一开始他看到《戒为良药》第一季：屡戒屡败的根本原因是洗脑不彻底，他就开始怀疑了，但他不会独立思考，最终屡戒屡败。**待我跟他讲明了《系统戒色工程论》时，他给了我六个字：宛若晴天霹雳！**

【点评】：由于戒色论坛的大力批判，飞翔把《戒为良药》第一季《屡戒屡败的根本原因是洗脑不彻底》改为《屡戒屡败的根本原因是修心不彻底》，换汤不换药，依然在推广他的断念口诀。

《戒为良药》强调戒色失败的原因是洗脑不彻底，要大量看戒色文章提升觉悟才能成功，这是有严重问题的。很多人学习《戒为良药》的文章，越看心越色。

【案例】戒友不忘初心

很多人看了《良药》后，**瘾头越来越大，不看还没事，越看越严重啊。**

【案例】戒友妙音居士

我们这些伤精患者本来就精力不足，**还（让）大量阅读，也是醉了！**

【案例】戒友明天会更好

师兄，我打算实修《戒色七部曲》。**看戒色文章这么久了还是戒不掉，越戒心瘾越大**。我原本以为好好学习戒色文章，断念做好就能戒色成功了，可是我总是屡戒屡败一直找不到原因。自从看了《戒色七部曲》，我又信心大增（知道自已的问题在哪里了）。

【案例】某戒友

我曾经每天读、听（《戒为良药》），**不但没有降低频率，相反每天越来越频繁，有一段时间几近发疯。**

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

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

【案例】戒友 MAN

我是十几天前才碰到论坛文章的,是因为《戒为良药》实在没用,屡戒屡败了实在太多次了。

飞翔的每一季都看了,也做了很多笔记,戒色吧精品贴也看了很多,戒色全书里的《戒者录》、《这本书能让你戒除》,这些书全部看完了,还是戒不掉,甚至现在破戒的天数比原来还要短,色心更重。自己的生活也当然因为频繁破戒更颓废,想彻底放弃戒色了。

【案例】戒友宇宙先生

太太太太太感谢了啊!我说为什么看那么多《戒为良药》文章都没用,破不了怪圈?反而是自己最开始戒色的时候没有刻意戒色没破戒的前一个月,因为转学而每日过的都很有意义,做善事、生活很有规律,(如此戒色)很有成就感(按:类似《戒色七部曲》的方法)。但是,自从开始学习那个《戒为良药》戒色文章后,最多十几天就破了,根本无法根治。今天下午破戒了,找到了这个原因才恍然大悟,我相信自己一定可以很快就突破这个怪圈的,感谢!

(2) 破戒恐惧症

【案例】戒友 907

以前破戒(戒色失败),你知道我是啥心情不?就像从天上突然掉下来。

【案例】戒友忘记时间

飞翔的方法对我一点用也没有!危害都知道,主要是方法,里面很少提到,每次破戒就是没有找到方法,破了以后让你反省,让你害怕,越害怕越在意,越在意越难戒。

【案例】某戒友

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

一旦破戒了，感觉天塌下来似的，感觉自己整个人生都是失败的，很容易丧失戒色的信心，也丧失了对自己的信心，心理伤害挺大的！

【案例】戒友 LAN

同感，之前就是这样的感觉，那时候拼命看文章，生怕破戒。

【点评】：因为使用《戒为良药》的方法而患上破戒恐惧症的戒友实在太多了，这里只举几个案例。

(3) 内心痛苦

无数戒友使用《戒为良药》方法戒色，普遍都感觉异常痛苦。

【案例】戒友能量单元

我也受到《戒为良药》影响，记笔记、复习笔记、念口诀，花了多大精力，一天神经紧绷，痛苦异常，哪里是个正常人该有的样子！

邪淫念头由心瘾发出，你断掉一个念头，心瘾可是能源源不断地生出念头哟！这以卵击石般、违背自然的断念，本末倒置，说是治本，真是荒诞！这种见识短浅、虚伪、魔怔的偏执狂，被一群无知的孩子左拥右戴，口里一声一声老师，真是莫大的悲哀。

【案例】戒友天心

以前因为看《戒为良药》的戒色文章里提到各种破戒的类型，我一放假就紧张，一睡觉就怕破戒，这样子戒色太痛苦了。破戒高峰期、看文章、对抗心魔都是头上安头，增加妄想执着，带来更多的痛苦。

现在我戒色一百天了，我感觉只要把“戒色七部曲”的实践功夫做到位了，哪有什么刻意的破戒高峰期？都是虚妄的理论，徒然增加心理的恐惧感。几十种破戒情景就是几十种破戒的借口，放逸自己才是破戒原因。情绪只是放纵的借口，别老是拿情绪、破戒高峰期和心魔当挡箭牌。

【点评】：《戒为良药》里提出的一系列的戒色理论仅仅是飞翔的一家之言，并不是普遍真理，是有严重问题的。

由于《戒为良药》错误方法而戒色异常痛苦的戒友案例实在太多了，不再举例。

(4) 戒色煎熬感

真正好的方法戒色过程一定是轻松的，用《戒色七部曲》戒色就是如此。只有用了错误戒色法戒色，过程才是煎熬的、不轻松的，比如《戒为良药》的方法。

【案例】戒友清净明悔

学了《戒为良药》以后，**我感觉还没以前轻松！**症状写的是可以，但是我没学《戒为良药》前，也是这个样啊？良药方法我觉得真有压力。

【案例】戒友涤生

我从小淫心就重，邪淫史 10 年左右，我看了两年《戒为良药》，也做过一段时间的笔记，但是后来就不做了。也练过一段时间的断念口诀，要时刻警惕每一个念头，一不小心就破戒，很累很煎熬。

【案例】戒友颈上胭脂红

刚学《戒为良药》，就感觉到压力非常大。每天保持警惕，唯恐被心魔套路，搞得工作生活一塌糊涂。现在我完全无视心魔的存在，好好上班，感觉戒的轻轻松松。

【点评】：哪有什么心魔？都是虚妄的理论，是自己把自己困住了！

【案例】戒友孤岛凉城

我自己的亲身体验，**飞翔真的是错的，观心断念根本戒不了邪淫。**我感觉戒色的本质是培养一种好习惯，我现在用打篮球和打乒乓球充实自己的生活，几乎没有时间去邪淫，这个方法让我戒的轻松，也很开心。

【点评】：培养好习惯代替坏习惯，是“中弘期”戒色前辈所提倡的戒色法，其精髓归纳为《戒色七部曲》。《戒为良药》胡说充实生活戒不了色，这个戒友的体验怎么说？

【案例】戒友傻大瓜

此时此刻，心里很是感慨！曾经，飞翔的《戒为良药》看了不下两遍，整天心事重重，戒色歌曲、视频也都坚持看，很是用功！但事与愿违，痛苦自责内疚

挣扎了好久……有幸结缘军哥（汉军前辈），了解七部曲，知晓戒色本质，渐渐走上正道，一步一个脚印，很坚定，很幸福！感恩戒色论坛，谢谢！

【点评】：应该相信自己的体验，还是迷信“戒色大神”的言论？戒色界的造神运动，可以休矣！

（二）严重危害类（5～17）

（5）断念强迫症

【案例】戒友上善若水

之前用《戒为良药》的方法戒色，除了断念口诀背得越来越熟之外，我发觉自己说话做事越来越强迫，越来越纠结了，满脑子都是口诀，不去想都会冒出来，随随便便做个事都强迫观察自己的念头，这使我很累、很疲惫。整个人的状态：天天喜欢胡思乱想，搞得觉都睡不好，工作学习效率不行，感觉神经兮兮的，这简直不是我想要的结果！不练习断念口诀还好，一练习就出岔子。

【点评】：正确的、好的戒色法是让人越来越好。让人越来越糟糕的戒色法是戒色法吗？

【案例】戒友当下

我大二开始学习《戒为良药》，《戒为良药》看了5年多，反复看了6遍，笔记做了6、7本，屡屡失败始终戒不掉。研究生一年级时得了比较严重的强迫症，痛不欲生，一直和父母说想退学，让父母很是伤心难过。

有一次我说想退学，给父母磕完头，我爸爸哭了，直接给观世音菩萨磕头去了，这件事至今让我印象深刻。当时我差一点就走向神经病。因为我害怕了，只好死马当活马医，拼命念《金刚经》和《楞严咒》（念经的时候奇怪的强迫念头依然往外冒），大约1年的时间才从强迫症的泥潭中慢慢走了出来，但这一年仍然没有戒除sy，还在迷信看《戒为良药》就可以成功戒掉。早泄、脱发、自卑、胆气不足，研究生在灰头垢面中毕业。

【点评】：《戒为良药》错误戒色法毁的不仅仅是一个人，而是一个家庭，连带着父母都痛苦。一个中年男人因为儿子误入错误戒色法的歧途而痛哭、磕头，

这是怎样的无奈？稍微有一点人性的人，看了怎能不动容？

【案例】戒友定如刚石

我天天断念，断完一个又来一个，天天看文章断了半年，断念断出强迫症，现在生活中一点破事想半天，难受啊！现在强迫症后遗症还有，有个什么破事就想半天，而且我是天天看文章，还每周必破。

【案例】某戒友

我就是看《戒为良药》半年，每天大量戒色文章，但是七天必破，而且一点破事就心里斗争很久，强迫症，现在还是一样。

【点评】：半年就出强迫症的了，而且色也没有戒掉！七天必破，这是什么戒色法？

【案例】戒友 nsjdnfhje

飞翔老师，不知您看了禅行僧的忏悔文章了没有？他戒色之后出现了很严重的强迫念头，不同于那种 sy 伤肾导致的强迫症，而是感觉出现邪念了为了断除而产生的强迫，强迫自己一定要把自己的心灵重新洗一遍又一遍，还要把浏览不良信息的手机也清理一番。

其实我也有这种情形，而且还比他严重许多！我在生活中都有强迫，而且也是在戒色之后，而不是戒色之前。不过之后通过自我暗示有所缓解。飞翔老师，您觉得这正常吗，是不是一个思想误区呢？

我恳请您能否在之后的文章中专门写一写关于戒色之后的强迫观念的情况？我觉得很有必要，关键因为这是在戒色之后出现的，而且我和禅行僧的文章中都认为很难化解这种念头。之前我也没有看到文章对戒色后的强迫做出详细解释。如果之后也有戒友碰到这种情况，可能会因此认为戒色不好而陷入误区破戒。强迫症真的太难熬！

【点评】：这位戒友发现了问题，可是他依然没有怀疑飞翔的方法有问题，依然迷信《戒为良药》和飞翔，那些迷信的文字就不发出来了，愿他早日走出戒色法的误区。

【案例】江苏某戒友

我不恨飞翔宣传不靠谱的戒色方法，但是我恨他不肯承认自己错误一再逃避扭曲事实！让越来越多的戒友坠入地狱。我戒色不过五百多天，如果他能知错就改，我哪里会成现在这样！就是断念强迫症，时间都浪费在断念上了，目前正在恢复中。

（6）断念焦虑症

【案例】戒友冒号

哎，真的是烦恼，用了《戒为良药》感觉越来越焦虑，真的好难受哦，而且还会一直担心自己戒不掉。唉，有没有人指导一下我，我还只是个中学生。

【案例】戒友云海 142857

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

我不仅未彻底戒掉，还因为断念得上中度焦虑症。我现在在医院确诊为中度焦虑症，每天头晕昏沉，经常全身无力，身体还有其它一堆莫名其妙的症状，可能没有得过焦虑症的人不会体会到其中的痛苦……

那些关于断念的文章，每篇看了最少 10 遍，……走偏之后，一个正常的念头也要纠结回想半天，神经兮兮，紧张兮兮，与生活中的女生交往都在警惕心魔，不出心理问题吗？如此戒色，是个正常人吗？

【点评】：是啊，如此戒色，是个正常人吗？

【案例】戒友蚂蚁戒坝

飞翔大哥，我去年彻底戒掉半年之后，在去年 3 月份破了一次，那几周非常自责，几周后我身上有头晕等莫名其妙的症状，网上搜应该是焦虑症。我想我半年破了一次，应该不会损伤到神经症啊？现在才知道我走了极端。

说实话，飞翔大哥的文章的确救人无数，但看了也的确容易让偶尔失败的人走极端。前段时间好像有人说“读了你的文章容易让人生出很多执念”，我当时

看到这话真的很赞同。我就是在那成功戒掉的半年天天读你的文章，结果一次失败内心压力很大，得了焦虑症。

【案例】某戒友的断念问题

我现在戒色 34 天了，除了频繁遗精之外，还遇到一个问题，就是满脑子邪念。虽然不强大，不会导致破戒，这个情况已经持续 10 多天了。整天满脑子都会自动冒出邪念和图片，我都要崩溃了。不知道是什么原因，我越想断掉，越断不掉。我这段时间都没正常学习，感觉整天满脑子都是戒色相关问题，我不知道这是什么原因啊？以前从来没遇见过。一去路上看到女生就会有邪念自动冒出来，我也断念，但是不能一整天都在断念啊！我不知道这个情况多久才能结束，是我太紧张了吗？导致现在每天都脑子自动冒出这些东西？学习也没法学习了！我很无助啊！

【点评】：该戒友学习《戒为良药》都无法学习了，而且淫念强烈反弹，心理出现问题了，这是正常的戒色吗？这是正确戒色法该有的样子吗？

【案例】戒友贰·二

三年前深刻认识到手淫的危害，戒了一年，生活充实思想改变，不会再拖拖拉拉，那是刚上大学的我。

但是，三年前我破戒了，一直每天看戒色文章，所谓提高觉悟，每天都记得自己在戒色，几乎每个月都破戒，一个月看三四次黄的情况有好几个月。对戒色很紧张，很焦虑，看了这篇文章（《应该如何戒色与看待〈戒为良药〉：戒色论坛致戒友书》一文）才恍然大悟，是我方法走错了！戒色不应该只是看文章断念，应该是生命的重生，对邪淫行为的深刻痛恨。

【点评】：对了！戒色是生命的重生，请参阅《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》（终修版）一文。

（7）断念抑郁症

【案例】某戒友

哎呀，同道中人，我 5 年，我的醒悟是到最后已经抑郁了，跟人都不能正常交流了。走出来，需要时间。

【案例】戒友捕虾手巴布

沉迷《戒为良药》4年，走出来花了2年，目前在某985计算机就读。沉迷期间被人说是**抑郁症精神病**。后来自力走出，其中辛苦无法言说，人生大苦莫过于此。不过自己的路是自己走出来的，如今我也不在怨恨任何人，偶尔看到一个“曾经的自己”，叹惋一下，继续努力走好自己的路。

【点评】：深陷《戒为良药》的戒友，走出来一般需要1~2年时间，这是很多戒友的反馈。

【案例】戒友木石

我能理解这位戒友内心的痛苦，和我三月份抑郁症爆发一样，惊恐至极。想着自己读了四年的大学，可能连学位证和毕业证都拿不到，当时的我也有想死的冲动。所幸找到军哥，彻底放下了《戒为良药》。如今两个多月过去了，虽然抑郁情绪时有发生，但基本可控，渐渐回归正常人的生活，毕业证和学位证也顺利到手了。感谢那位升华群主，感谢论坛！

【案例】戒友源

在2017年开始，我想让自己改变，决定要认真学习《戒为良药》，从网上买了一套共3本，每天下班回来要么看，要么在喜马拉雅上面听。慢慢的我越来越悲观，越来越没信心，学《戒为良药》使我越来越抑郁，连买鱼去湖边放生都是抑郁的。后来我怀疑自己得重病了，快不行了，更抑郁了，工作辞了，医院医生说我抑郁症。飞翔写的，发心是好的，但我学起来很不轻松，越学越抑郁。

【案例】戒友正能量老铁

论坛能分析到这个份上，我能体会到用心良苦了。真心感谢论坛的付出。

今年（2020年）“二月批判”我发现了论坛，当时我的神经症已经困扰得我快疯了。看到戒色七部曲，看到论坛文章才恍然大悟，落实了一个星期七部曲，发现困扰我高中的失眠、焦虑基本上好了。恢复正常以后我开始怨恨飞翔，怨恨《戒为良药》，怨恨过去，于是我发现怨恨给自己带来了 many 不好的影响。然后论坛又教会我放下负担，放下怨恨，去迎接新生命，踏踏实实做好自己。确实，恨他又有什么用呢？

【点评】:怨恨并不能解决问题。如果你也是受害者，请你放下对飞翔的怨恨！毕竟他是出于公益心想帮大家才写作《戒为良药》的，只是由于他自身的局限性，给大家提供了有问题的戒色法。

只有放下过去，才能迎来新生！

（8）心理极端、内心脆弱

【案例】广西某戒友

斗心魔真的非常危险！有时尝试着放出心魔，然后自己会冒出许多极端的想法，真的像是被魔鬼附身一样！现在想来有点后怕！

【案例】戒友战狼（戒色吧曾经的大神）

弟子规那位兄弟说的太对了，真的沉迷学习《戒为良药》导致我越戒越色，导致我的思想越来越极端，每天都要控制自己的思想，说到我的心里去了。心都在流泪！浪费了多少年的青春？最后回到生活中，比以前更差劲。因为脱离了现实生活。当你回到生活中，遇到挫折的时候，根本无法面对，内心极度脆弱，而让你陷入恶性循环。希望看到此消息的兄弟，愿你早日远离戒色吧。——曾经“所谓”的戒色吧大神：战狼。自己都觉得可笑，弱智。

原来我就是戒色吧的，在那个世界太痛苦了，我终于可以回到生活中了，以前每天都要刻意关注自己的思想，搞到自己人模鬼样，那种痛苦不想再说了，经历过的都懂，真的浪费了几青春！希望越来越多人走出那个贴吧。还想过如果当初遇到的是《戒色七部曲》，我的人生也许不一样吧。路还很长，不抛弃，不放弃。

【点评】：戒友战狼曾经是飞翔的铁杆粉丝，是戒色吧曾经的大神，在戒友中很有影响力。他走出《戒为良药》的困扰也是用了好几年的时间，可见改变错误的戒色观念并不容易。

（9）性格变消极、孤僻

【案例】戒友岁岁安

原来这叫人格扭曲，我也是每天都过得奇怪得很。戒色吧里面的《戒为良药》

是真有问题，学了之后真的没有同情心。要不是论坛早日发声，我都想轻生了！太痛苦了！

【案例】某戒友

我并不是说《戒为良药》不好，《戒为良药》很多危害啊、恢复啊，写的可謂是相当的详细，也解答了很多人的疑问。我开始学习断念，你知道吗？**我每天练习断念五百遍，天天练，居然一个月都没突破过，我都觉得可笑。那时候我就问我真的能戒掉吗？我的觉悟这么差吗？**父亲家人对我已经很失望了，我不甘心，我以前是佼佼者，很优秀，人很乐观、活泼，可现在变得越来越压抑，很难受！

我想，如果我一直看《戒为良药》，一直突破不了怪圈，我真的会自杀。

【案例】戒友涤生

之前看飞翔的文章看了三年，整个人非常孤僻，现在在慢慢改，不过还是没有太多朋友。

我刚实修《戒色七部曲》的时候真的感觉非常不一样了，每天都很轻松。一开始我戒了40多天，后来因为种种原因对七部曲松懈了。唉，又是很长一段时间挣扎，现在终于又醒悟了，这次继续坚持认真实修七部曲，努力生活，努力奋斗，这次绝对会紧紧抓住七部曲这座金山不放手！

【点评】：真正好的戒色法一定会让你戒色很轻松，没有思想负担和心理压力，而且戒色很顺利、很容易成功。《戒色七部曲》就是真正好的戒色法。

【案例】戒友满船清梦

我倒是没有这么严重，不过用《戒为良药》这种方法戒色的时候，**我整个人都是消极的！**

（10）神经兮兮

【案例】戒友悟道

接触戒色吧三年，搞得自己神经兮兮，每天生活都要来点断念，很忙都不能忘记断念、看戒色文章。

【案例】某戒友

我是一位5年多的老戒友，专注追随《戒为良药》近5年，整体看了不下三遍，那些关于断念的文章看了不下10遍，练断念口诀超2年。

关于《戒为良药》的方法，我实事求是的反映他的一个弊端：让人神经兮兮。比如，你的一个女生同学在朋友圈发了张美照，你点进去看了，然后你就认为自己是因贪恋才去看的。

【按】：这个戒友已经彻底舍弃《戒为良药》了，他说这条路(飞翔的方法)走不通，白白浪费了五年的时间。

(11) 声音恐惧症

【案例】戒友善美

如果是有很严重的断念强迫症呢？现在听到异性的声音都意淫，根本控制不住。学习的时候注意力完全被淫念支配，很难集中，崩溃了。初三之前那个暑假疯狂练断念口诀，之后开学就出现了意淫异性声音无法自拔的强迫症。现在高一了更是生不如死，人不人鬼不鬼的，眼神戾气很重，总是看别人不顺眼。都是自己作的，当初也没有自己的判断力，现在肠子都悔青了。在学校总感觉自己畜牲不如，想扇死自己。

戒友中3：我也是这样啊，要疯了，高一学生。

善美：但是我这个问题真的很绝望，一点都不夸张，听到一丝异性声音就意淫，有时候意淫男同学的声音甚至自己的声音。几乎绝望了，越意淫头崩的越紧，越集中不了学不下去。眼神戾气很重，被同学鄙视。自己还因为这个社恐加重，猥琐至极，想死的心都有了。不是我消极，你如果体验过我的一天，你就知道了我努力白费。

(12) 空间恐惧症

空间恐惧症包含开车恐惧症、楼房酒店恐惧症等。

【案例】戒友焱

我那几年练习观心断念太认真了，没事就观察自己的念头，然后在头脑中就是断喝部队的口号杀，自己每天很累。从2019年国庆后，连开车都不能开了，

根本坐不住，头脑中老是有一种杂乱的念头，处于暴躁的边缘。最严重的时候坐车都难受，从2019年到现在车还是不敢开。有人可能不相信，观心断念和开车有什么关系？但是我说的都是实话。

【案例】戒友悟空

2015年底接触（戒为良药）之后，变得越来越色。连正常的生活，走在大马路上都有点儿精神分裂，老是有另一个声音评判说“这个女的怎么样怎么样”，越来越色。

还有一种就是住在楼房或酒店，只要听到不管什么声音，可能都往那方面儿联想（而且这个反应不是你能控制的，是一种自动程序）。因为这个，我都是租的平房住。我说的绝不是危言耸听，真实的那种难受。欲哭无泪的情绪我形容不出来，我都觉得我这辈子都住不了楼房了。我为什么出现了这么严重的情况？我感觉应该是观心断念练习的太认真了，所以后果特严重。

（13）身体受伤

【案例】某戒友

你们有没有这种观心断念后遗症，之前用观心断念注意力集中在大脑里看念头断念，导致我现在一思考，注意力就集中在大脑太阳穴这里，思考就会慢慢的绷紧，一直这么持续下去越绷越紧，最后血管蹦起来了，一跳一跳的疼死了。

【案例】戒友 Run.

断念断的我什么念头都能断，断念2年，每天脑子里念头乱飞，强迫、焦虑、抑郁，疯狂掉头发。现在没断了，头发也不掉了，也不会那么强迫了。

【案例】戒友冬阳

看戒色文章、观心断念三年多了，一把鼻涕一把泪啊！现在才明白戒色不能强戒！断念不能强断！戒色需要真修实干，不是看看戒色文章强戒就能戒成的！我因为强行断念而感到生不如死，虽然止住了邪淫，但是代替它的是痛苦的精神症状，还有严重的胃肠功能失调，希望大家引以为戒。

（14）自残

【案例】快活的小鱼儿

唉，两年半被断念折磨，无法正常和人交际，人也变得很奇怪。想从断念的坑里出来，但却一直不敢出来，害怕破戒，害怕遭报应。所以即使很痛苦、很煎熬，还是在硬撑。断念前半期，因为我迷信严重，还经常因为断不好念然后自残以赎罪，身上的红印很多，严重的时候还出了点血。这两年半，我不断学习飞翔的断念理论，不断总结、不断反思、不断精进、不断练习、不断改进、不断抠断念细节、不断提问，结果念头还是断不掉，感觉就不可能断掉！

直到这一年高补下半学期的一天晚上，又一次关于断念的方法失败，然后我一总结过去的两年半，从实际上看，我才明白原来念头根本就无法被控制，一开始我的方向就错了，所以就算走一辈子也走不出来，然后我就放弃了断念。当时被断念折磨得太煎熬，加上回顾过去的断念历史，我还顿悟了一下，即兴写了一首诗：

本来无一物，何处惹尘埃？

既本无尘埃，何苦痴断念？

执则无休止，烦恼无穷尽。

自此弃愚痴，身心渐清净。

【点评】：论坛前辈的《再谈如何断念》（终极定稿版）一文，彻底指出了飞翔断念方法的误区，并告诉大家如何正确断念、正确戒色，是真正的经典戒色文。一个戒色者没有读过这篇文章，那还是戒色的门外汉。

至于自残，有些戒友因为使用《戒为良药》的戒色法屡屡失败绝望后，用刀片割伤自己。对于这类极端的戒色行为，戒色前辈完全不赞成！希望广大戒友戒色不要走极端，要理性戒色。落实《戒色七部曲》完全可以帮助大家走出失败困境，希望大家找对戒色法，不要被错误戒色法困住。

（15）幻视、幻听

【案例】戒友千秋

我今年15岁，自己小时候对性便有朦胧的感觉。第一次手淫是在小学6年级，10岁左右。后来身体（素质）慢慢下降，自己想到戒色。

最开始接触到戒色吧是初一，自己 11 岁看《戒为良药》。但那时候没有怎么去断念，没怎么把戒色放在心上，该干嘛干嘛。以至于在全市顶级的班级里一直是前十之列。到了初二，被《戒为良药》洗脑日益严重，开始投放精力到戒色上，成绩慢慢下滑。到初二下学期，得了断念强迫症，很痛苦。

其中让我最后悔的一件事，是对自己同班的一个女同学。她叫 XXX，现在在本市重点中学的优录班。我自从八年级（初二）被《戒为良药》洗脑后，人性逐渐扭曲，见到她和别人说话，就会想，这 XX 真不要脸，不知道男女授受不亲吗？长期如此，她逐渐发觉我的不正常。

最开始上初二时，我和她是同桌，我自己仍然是正常生活。她和我性格很像，思考方式如出一辙，自然我们成为好朋友。但等到初二下学期被《戒为良药》深度洗脑后，便与她形同陌路。并且，在初二下学期市重点中学组织的优录考试中，我自己连参加的资格都没有，惊讶了当初和我并肩学习的朋友们。要知道，我未被《戒为良药》洗脑前，曾经多次拿过全校前 20，全市前 80 的好成绩。

后来到了九上，在麻团一位用《戒色七部曲》戒色 4 年的师兄指引下，我开始实践《戒色七部曲》，在正常人的生活模式下开心度过 3 个月，从校 168 名上升到 8 名。可是，好景不长，《戒为良药》断念强迫症又犯了，成绩又从 8，落到中考的 80 多名。

到了高一，我完全没意识到自己有断念强迫症。我在市 2 中最好的班级，与周围优秀的同龄人相比，自己因为《戒为良药》的洗脑，人格被扭曲，自己显得像一个小学生一样，情商极其低下。其中，由于断念强迫症，每天过得很痛苦，越戒越色，甚至到了看到别人手、脚、身体上白的部位，都会漏。脑力、记忆力下降的一塌糊涂，从原来人见人爱的小正太，变为一个恶心的怪物。

也许是老天可怜我吧，让我在前天（21 年 2 月 19 日）遇到了戒色论坛，认识到自己的问题。昨天，初十，到精神病院咨询医生，确诊为焦虑抑郁状态，开了一盒马来酸氟伏沙明片在吃。

自己现在的症状有：**幻视幻听**，无法正常思考，与周围人的交流有障碍，**脑袋里循环播放歌曲**。每天晚上都会看到鬼，**黑色，对我笑**。让我毛骨悚然，要开着灯睡觉，一般都是坐着睡。

哎，今年高一，还有2年高考，结果现在沦落成这个样子。希望我的经历能警醒飞翔、百度戒色吧百万的戒友，（希望）让他们回归到正常人的生活。我不知道自己还有多久能恢复到正常人的思维上来。

哎，飞翔，你这个XX病人，害死我了。

【点评】：这是典型的《戒为良药》受害案例，不仅仅有**越戒越色、断念强迫症、人格扭曲、情商低下、焦虑抑郁、前途被毁（成绩从全校前20名下降到168名）**等症状，还出现了**幻视幻听的严重症状，无法正常思考，与人交流有障碍**。这位戒友用《戒色七部曲》戒色，回归了正常人的生活模式，学习名次从学校168名上升到第8名，犯了断念强迫症成绩从第8名落到中考的80多名。哪个戒色法才是真戒色法？才是人生逆袭之法？

【案例】戒友 subset

首先，我要感谢论坛，感谢前辈们，能遇到如此高明和先进的戒淫邪方法（戒色七部曲）和如此平易近人又有真才实学的戒友与老师是我莫大的福分。

下面简述一下我的经历。

我比较特殊，在查学术资料的时候不慎沾染了恶习，到现在将近两年了。我不擅长运动，所以症状很明显。恶习延续到将近一年时就常常感到精力不足，十分困倦，状态一直很差，思维的深度广度还有速度大不如前。依赖脑力的我吃不消了，再加上良心的谴责，我决定戒除恶习。

最开始时没有经验，收效甚微。之后我使用搜索引擎汇总信息，发现了数量巨大的《戒为良药》内容。病急乱投医，不加思索和分析，我可以说是一头扎了进去，**将里面说的话奉为圣旨**，照着练习，取得了一定进展。可是我很快发现，不但没有恢复，反而每天精神处于高度紧张状态，时刻想着所谓觉察，**好像虚幻的念头有了具象，有了实体，脑中不由自主的厮杀了起来，有强大的力量牵引、聚散之间，无形如同有形，意识中的阵阵重击，撕裂……在和煦的阳光中，我**

却坐立不安，阳光仿佛有了波纹，定睛看去，是黑的，一片一片压过来，一股一股如液体一般，冒着……就这样持续了数月，我实在支撑不住了，破了戒，还患上了轻度抑郁，伴随强迫和幻觉。

这太可怕了，直觉告诉我，不能继续了。我反复阅读《戒为良药》想找到我执行中的错误。细看之下，却发现字里行间全是心魔、断念之类，语言十分的造作，有时还有掩藏不住的粗俗；没有任何关于方法的具体内容，除了洗脑、念诵断念口诀，就是使用了这方法获得了什么效果，如何神勇、如何犀利，模模糊糊、似有似无，好像比念头都虚幻。还有就是，渲染破戒后的种种令人生畏的后果，好像戒不成功，人生就没有希望了。

我开始怀疑，浏览戒色吧，他们强硬的态度和不由分说的语气，让我只得继续这种痛苦的方式。渐渐地我觉得这是一种个人崇拜，甚至于邪教。大量的灌输，禁止出现其他言论，一旦有点自己的想法，就成了什么反戒。最开始我还不觉得，因为在戒色吧这种环境下无法接触到不一样的声音。

今天，我接触到了XX网，见到了《走向光明》。因为受到了《戒为良药》一年多的灌输，我刚开始是不认同《走向光明》。但是在阅读了仅仅一篇文章后，我就发现这很不一样，没有鼓动式的句子，没有那种近乎疯狂的语气，而是十分的平和，在这之中有真正的内容。通过阅读，我认识到了戒淫邪需要全方位的改造和提升，彻底摆脱那种状态，移出恶习滋生的土壤；戒淫邪并不能让人瞬间成功完成逆袭，真正的成就需要通过奋斗，用第六识去对抗无始劫是极愚蠢的……

今天我树立了正确的戒淫邪观，制定了自己的七部曲。

我想通过这篇文章，警醒更多执迷不悟的可怜的人，也想通过这文章，彻底告别过去，活出全新生命。

【点评】：这位戒友不但患上了断念强迫、轻度抑郁症，更严重的是出现了幻觉。如果他继续抱着《戒为良药》不放手，接下来就是精神分裂症。看了这篇戒友经历还不觉醒的人，真的没有救了。

（16）精神分裂症

【案例】戒友邢炘煜

由于天天练习断念，那段时间不学习戒色文章，念头根本断不掉，断的慢，以至于心里面老是出现邪念，弄得自己感觉自己好像精神分裂了。

【案例】戒友悟空

在没有接触（戒为良药）之前，只是遗精有点困扰我，手淫早就没有了。在部队当兵两年后的2014年退伍，遗精好很多了，基本正常了。但在2015年底接触《戒为良药》之后，变得越来越色。连正常的生活，走在大马路上都有点儿精神分裂，老是有另一个声音评判说“这个女的怎么样怎么样”，越来越色。

【案例】戒友海阔天空

曾经看了五遍《戒为良药》，就是戒不掉，差点得了神经病，神经衰弱，想过退学。幸亏读《金刚经》补充些正能量才逃过一劫。永远不愿意回忆过去那段生不如死的经历。

【案例】戒友杨帆起航

我30周岁，12年11月份发现戒色吧，自认应该比较努力，算是中等努力吧，没戒掉。而且最近两年，心理问题越来越多。

以前只是社恐，现在是没法和人正常相处；现在相处都是点到即止，不敢说太多话，不敢谈女朋友，因为怕耽误人家，怕人家看出我有问题；连我最亲近的人，我都无法坦诚相待。因为我把自己的心理问题，刻在骨子了，怕亲人看出我有问题。我18年大年初一，跟我母亲说我有心理问题，之后也不断沟通，结果也没有成效。

我感觉断念会让自己从真实环境中抽离出来，哪怕和别人交谈，都会时刻关照自己的念头。难道这不恐怖吗？我所说的心理问题，大多在此。我12年11月份加入戒色吧，开始的时候只是单纯阅读成功案例，靠强力戒色，步履维艰。后来逐步接受飞翔观心断念，戒色天数有所进步；最后出现失眠、抑郁、焦虑、强迫等症状。

这么说吧，观心断念对于戒色天数，确实有效，但是观心断念也确实毁掉了一个人的根基：我感觉到越发的人格分裂似的。我在同人说话时候，会抽离出来，

注意他人的一举一动，这是观心断念直接带来的弊端。我能和你说着话，另外生出一个心思揣摩你的一举一动，可怕不？我感觉我有心理问题，但是又不敢去看心理医生。我30周岁了，还没有对象，因为我越来越感觉无法正常的和人相处，连最亲近的人都无法，只想一个人呆着。造成我现在这种状况，观心断念（让我在心外生出一个心，让我和他人相处时候，能抽离出来，生出其他念头，很恐怖），占80%的责任。

【点评】：这位戒友出现人格分裂症状，已经处在精神分裂的边缘了，再不及时回头，后果不堪设想！确实有因为使用《戒为良药》戒色法而住进医院精神科的戒友，有病历为证。

【案例】戒友走向光明

你这算什么，我都被《戒为良药》逼的精神分裂，自杀念头频频出现，最后不得不进入精神病院。住了三个月后，出来算是一个正常人了，但是还是没有彻底走出戒为良药的阴影。我相信自己一天天会走出去的！！

【点评】：因为《戒为良药》而住进精神病院的戒友不是只有这一例，本文的举例都是以一当十、当百，目的是让大家知道有这种后遗症。

（17）自宫、自杀倾向

【案例】戒色吧15级资深戒友

我学习《戒为良药》这本书一晃眼十年过去了，期间也戒过一年半，一年，半年，百天。反反复复、破破戒戒，无奈又心酸。然后又是鼓起勇气重新捡起戒色文章、断念，再学习再练习。直到最近2022年6月份后，我戒色开始走入一种瓶颈，连基本的5天、7天都突破不了。戒色文章和断念我也已经努力了，去做了，结果自己越来越自卑、厌世，不断想要自杀，甚至是自宫。

【案例】戒友初心

我17年接触的戒色吧，那个时候也是天天忙于去戒色，忙于去看戒色文章，忙着去念断念口诀。看了《戒为良药》以后，对自己打击很大。我破戒以后，有时连续几天想到去死（有时都准备去喝药了）。要不是朋友劝我，我可能也活

不到现在。看《戒为良药》对自己最大的触动就是：戒不了以后就一事无成，什么都干不好，不如死掉。

自己那个时候也是一有空闲就去念断念口诀。有时念头本来不是很多，念着念着，念头变的很多。

【案例】戒友小雨

我是一个《戒为良药》修心断念的受害者，我曾经深陷黑暗。

因为色情活的很痛苦，后来在网上找到了戒色吧，看了飞翔老师的《戒为良药》，刚开始我觉得没什么，后来读到修心断念那里，我感觉不对了。我学习了他的方法，我发现我比以前更紧张，更恐惧了，甚至都不正常了。

举几个例子，他说戒色时刻都要保持警惕，我现在坐公交车不敢看别人手机上的内容，害怕别人在看黄，或者女生跳舞。就因为这点，我都不敢接近我亲近的人，生怕他在旁边玩手机浏览带有女生的视频。走在回家的路上，不敢多看一眼女生。每天晚上回家甚至连对面楼都不敢看，害怕有女生在房间里换衣服不拉窗帘。和女生说话都再考虑这话该说不该说，最痛苦的是时刻都在警惕。甚至连个电视剧电影都不敢看，生怕有个擦边镜头破戒。连睡觉都成了问题，害怕心魔来。但是你知道的，越是怕，越是反弹，越反弹就越想回头看，就容易漏。

您可知道我多少个日日夜夜都是白熊效应意淫，硬着睡着，硬着醒来，这样浑浑噩噩的过了两年，每天这么痛苦的过去。但我听了飞翔的话，还是在想我戒色成功后怎样怎样，就凭借着这个信念我一直坚持到了现在。又过了一段时间我变得更加痛苦，只要一想到戒色，脑中就有黄片内容，更可恨的是我还反复确认，到最后甚至出现了自杀倾向。真他妈痛苦！

我想着：要是我从来没来过这个世界那该有多好，要是我从来都没接触过邪淫，不知道有戒色这个东西该有多好。也许我会和其他孩子一样，快快乐乐的活着吧……后来我看了您发的文章，才发现飞翔的方法是错误的，里面有好多和我一样的受害者。

我现在看什么感觉都会漏，看到什么都感觉像是黄，非要回头确认一遍才肯放心，看不清的东西总感觉像是黄……落实了几天七部曲，感觉心情挺不错

的，但是因为长期的断念，我的意识中还残留很多断念警惕思想，但我会慢慢改善的，望论坛里的所有老师见证我的努力！！！！

【点评】：只要彻底舍弃《戒为良药》那些错误戒色理论方法，每天认真落实《戒色七部曲》日课，是可以慢慢走出《戒为良药》的阴影，回归正常人的生活。

（三）耽误人生类（18~23）

（18）全职戒色

【案例】戒友骨枫

我一直怀疑飞翔的文章有问题，但是老是被他文章中什么觉悟不够给绑架。昨天晚上又破戒了，我就决定来再看看文章，后来看到了这个文章，终于太开心了，原来不是我一个人怀疑。真的把我害惨了。戒色肯定是对的，飞翔的戒色方法是错的。我现在因为戒色这件事休学一年在家，都八个月过去了。我昨天才终于懂了，真的现在终于开心了。我以后一定要努力落实七部曲。我真的被害的太惨了，神经兮兮的过了一年。

【案例】某戒友

13年入的戒色吧，至少在戒色吧待了三年多，大一期间跟过某戒友做过微博宣传行动。那时候全心全意相信戒色吧的一切理念，后来感觉人生没什么变化，也因为频遗导致经常破戒，退出了戒色吧。自己学习发展兴趣爱好，学了一年的钢琴。有了长处之后，忽然发现自己认为无能的自己竟然被别人所羡慕了，才觉得全职戒色果然是浪费时间。幸好醒悟的早，早点做了其他事情。

【点评】：《戒色七部曲》的戒色理念是“系统戒色论”，主张发展兴趣爱好、多做正事充实自己，这样就比较容易戒色成功。

【案例】戒友 aa

我当初刚 sy 一年时，戒除恶习的决心很大。于是苦练《戒为良药》断念 4 年，结果越戒越失败，丧失信心，精神状态逐渐多疑、社恐。初三下学期在家闭关断念，渴望戒掉色的无敌状态，结果错过中考。那个时候还想中考算什么，我在家闭关戒色、玩游戏、当主播就够了。结果闭关在家近一年什么也没干成，还

错过了中考，错过了机会。现在遇到论坛遇见七部曲想要改变，于是只能读一个职业机构，近几天还发现是骗子学校，学生们纷纷退学……当初我可是能考上公办高中的学生啊！

【点评】：为了戒色而退学、辞职回家专心戒色，这是错误的。一边学习工作，一边戒色，反而更容易戒色成功，戒色与生活两不耽误，这就是“中弘期”戒色前辈们的观点。

（19）社交自闭症

【案例】戒友旭之

以前看《戒为良药》戒色，基本上是一周一破，超过一个月的很少，最多也就一个半月，而且戒色过程很痛苦，什么都干不了，天天在那里对付所谓的心魔，整个人都有点神经兮兮。当时出门怕见人，甚至怕见到阳光。跟看飞翔的书戒不掉、压力大有关。因为《戒为良药》总是在不断暗示自己：自己在戒色，自己是极度阴暗猥琐之人，不能让大家见到自己，即使外面天气晴朗，也不敢出去，因为内心阴暗，不敢看光明的东西。

【案例】戒友阿雄

这四年多来我学习《戒为良药》一直没有戒色成功，反而身体越戒越差。半年多前我走入了极端，时刻保持警惕（警惕过头了），时刻观察自己内心的各种念头，神经兮兮紧张不安，执着于观心断念让我一直死死压制着自己的大脑（念头），整天都很压抑。

在学校几乎不跟异性说话，性格古怪，好几个同学私下说我不是有“病”？下课了也不跟同学交往，就自己跑到厕所拿着手机一个劲地学习《戒为良药》……在班上朋友少的可怜，书也基本没读了（心思根本没在学习上）。整天就是来学校签到一下，然后天天想着戒色的事。父母也总说我不是头脑不正常，要带我去看心理医生。可笑的是我竟然一直觉得自己都很正常啊，没觉得自己有什么不对的地方。执着于观心断念让我患上了强迫症，做事有时也犹豫不决（因为要回顾一下做事之前的念头）。更严重的是，压念导致我头痛将近了半年多！！！！

我原本还以为是邪淫导致的神经症，但是后来我想想不对，因为我邪淫史也才4年多，而且半年多前我就把熬夜的坏习惯改掉了，因为上学原因有时候有久坐，但是还好。虽然我很早就知道自己走偏了，对照《戒为良药》我也知道自己走入了极端，但是可笑的是我根本没办法调整过来！成惯性了，根本没办法改正！

但是，自从彻底放下《戒为良药》，一心学习《走向光明》的文章，每天认真落实戒色七部曲，我的头痛就没再犯过了。由此可见真的是压念导致的头痛，但由于执着观心断念让我根本没办法改正！

希望我的故事分享给大家，能以此警醒他人。

【点评】：在《戒为良药》出现之前的戒色界，很多戒友用其他方法戒色成功后，心态变得阳光、开朗、自信，坦然和人正常的交往。《戒为良药》出现之后，其方法让戒友心态变得阴郁、自闭、自卑，无法正常社交。

（20）无法与异性交往

【案例】某戒友

我质疑的第一点是飞翔的理论，他在《戒为良药》里每篇都要强调看戒色文章。我也照做了，我发现这会对自己形成心理压力，一直害怕sy，甚至多看一眼女生都会责备自己。sy了之后感觉天塌下来是的，很容易对自己丧失信心。其实有时候你在想着戒的时候反而会更容易sy，这是心理学上有著名的白熊效应。

还有每天看戒色文章，有时间就看，一个大男人花大量时间看那个，还有点出息不？一辈子都摆脱不了了？有看戒色文章的时间多学习会，多锻炼会，多培养培养其他兴趣爱好，有什么不好？

【案例】戒友以苦为师，以病为药

5、6月外面穿着暴露的女性太多了怎么办，吓得连个门缝都不敢出，害怕又激起内心的波澜。之前受《戒为良药》的影响，把女性视为“不共戴天”的敌人，还和最要好的女性朋友断绝了关系，以“专心戒色”。好迷茫，我该怎么办？

【点评】：使用别行版《戒色七部曲》的持诵，每天念诵一定量的准提咒或观音圣号，能有效淡化淫心，使你自然面对女性。具体方法详见《屡戒屡败，怎么办》（终修版）。

(21) 无法正常生活

【案例】戒友零一二六

自从有了断念意识,我就对淫念抗拒,结果抗拒之后淫念就会失控般的产生,这会给我带来焦虑、煎熬、压抑,怎么办啊?不仅戒色成功不了,正常生活都过不了了。救救我吧。

【案例】烟火里的尘埃

我年前学《戒为良药》戒了一个多月,工作忙熬夜也要学,结果搞的我逃避现实。面对现实我不会说话,一点思维都没有。过年期间家人给我介绍对象,我也不敢去面对。几天没有学习,就连破三次。

【案例】某戒友

鄙人从2016年01月开始关注戒色吧,从此便每天看《戒为良药》,坚持每天上下班听戒色录音。至今戒色两年,已经完整的看了《戒为良药》3遍。然而,我最长的戒色天数,仅为70天。从来没有突破一百天。《戒为良药》里面的东西,虽然不能说倒背如流,但随便翻到一页,我都大致可以知道里面的内容。

第一次阅读《戒为良药》的时候,我想说,是有收获的。飞翔大哥作为一个戒色的先驱者和研究者,从不同的角度阐释了戒色的重要性,邪淫的巨大危害。大概从80季开始,文章更多的侧重起断念实战,引用众多佛法,大德开示来解释何为断念。大概从2016年底,我开始练习断念口诀,每天上下班练,上班没事也练,每天500~1000遍,但破戒次数仍旧保持在一月2~4次。破戒后会万分悔恨,为什么我练习了这么久,还不能断掉?为什么我断掉了10000个念头,第10001个却失败了?我的人生仿佛被放置在一个极为危险的境地,既一不谨慎就会彻底输掉一切,所以每天我抱着十足的压力去努力学习。然而两年过去了。我还是没有成功。我还是没有学会断念。两年过去了,我心中的恐惧没有减少一分。

大家理解了吗?每天坚持看戒色文章,听戒色录音,每天想着如何季季学会断念,如何提高觉悟,这样的人生,本来就是一种病!

【点评】:戒色是回归正常人的生活,如此戒色完全脱离了正常人的生活,

已经走入了戒色歧途。《戒色七部曲》的本质是健康生活之道，是让人回归正常人生活的上乘戒色法，是戒色正途。

(22) 浪费青春

【案例】戒友 ismind

唉，《戒为良药》耽误了我三年！害惨我了！我一直被良药这本书的观念洗脑太深了：“戒色成功=觉悟高+警惕强。”为了警惕强，差点心理疾病都出来了。

我再次看了《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》一文，又加深了认识，我才明白戒色就是生命的重生、养成好习惯，不仅仅是戒掉手淫、意淫，而是全面改造自己。

【案例】戒友重生

百度贴吧存在严重问题，推送的多半是搞笑内涵色图，屏蔽都屏蔽不了。飞翔的方法，真是害了大批人，要不是跟了飞翔很久，破了戒、戒了破，我早都回归正常生活了，枉费了我大好青春。

【案例】戒友恒谦

感叹自己（因为看《戒为良药》）白白浪费那么年的戒色时间，都是20多岁的宝贵时光。摸爬滚打折腾好几年，从学生到工作3年，自从实践《戒色七部曲》之后终于看到了希望。

【案例】某戒友

我发现飞翔他的文章一点都不适合我，可能也不适合别人，不然为什么我那么努力4年，效果还不好？我认为他的方法太大，可操作性太小，很多人学他的方法可能会走弯路！

我现在暑假每天安排的满满的，每天落实《戒色七部曲》，健身、持诵金刚经、学习乐器，干劲十足，一切空闲时间念观世音菩萨圣号。我开学去山东大学上学，两年在国内，两年去加拿大。

【案例】戒友草上飞

《戒为良药》里面讲的方法只适合一部分人，我就是靠看文章和记笔记，五

年也没戒掉。

【案例】戒友止水澄波

我已经走投无路了，所有我认为有效的方法都用过了，从2013年接触《戒为良药》到今年2018年，还没走出去！以后每天持诵观音圣号7千遍以上，其他时间着手于生命重建工程，做好该做的每一件事，多与人交流，减少独处时间。破釜沉舟，背水一战，在此一役。

【案例】戒友修身为本

万分感恩戒色论坛的各位前辈！假如没有您们，我还在像救命稻草一样紧紧抓着《戒为良药》。回首过去的那五年，真的是极度痛苦，遇到任何情况都能出现邪淫的想法，每天都是紧张、焦虑、恐惧中度过，深陷其中。当时还疯狂张贴戒色吧的宣传贴，真的是很痛心，希望更多人能够回头。

【案例】戒友浮生而已

践行七部曲一个多月，每天有日课，天天都很忙，觉得（戒色）这么简单的事能把我困住七年，真是可惜。现在对境直接就避开了，以前还在那里一边对抗邪念、一边往上凑，真是傻子。这一次有信心彻底戒除。

以前也跟着某吧的飞翔念什么断念口诀戒过300天，我没有感觉到快乐，也从来没感觉自己有什么进步，依旧是个废物。确实能力是通过实践和思考提升的，那么多人辛苦工作生活岂是一个断念废物能比的。顶礼日日知非前辈，是我一生的恩人，彻底回归正常生活。

【点评】：用断念口诀成功戒色300天并不快乐，甚至感觉有精神与心理压力，这是很多戒友的通感。请问这种戒色成功又有什么意义呢？用正确的戒色法戒色应该是越戒越轻松、越快乐才对！

【案例】戒友知归子

把《戒为良药》彻底放下。《戒色七部曲》更容易落实、更贴近生活，让大家在生活中不知不觉戒除恶习。戒色不能脱离了现实生活，不能为了戒色而影响学习、工作、现实生活。

我在戒色吧会员十级，看看戒色文章，帮帮新人答疑，躺戒三五天没问题，

欲望一来依旧破戒。我 2013 年看了《戒为良药》，先入为主了，直到今年才接触的七部曲，在黑暗中摸爬滚打 7 年之久，反反复复，屡戒屡败，痛不欲生。我不是在诽谤飞翔老师和戒色吧，戒色吧接引初学认识邪淫有害理论很全面，但是要彻底戒掉恶习，只有依靠七部曲。从 17 号开始实修七部曲，我轻松戒了 18 天了。

【点评】：人的一生决定在青年时代，宝贵的青春时光本来是应该用来为理想而奋斗的，但是很多戒友把宝贵的青春浪费在《戒为良药》的错误戒色法里 3 年、5 年、7 年，不但戒不掉色，还得了一身的毛病，前途学业事业都耽误了，何苦来哉？请问，人的一生有几个 5 年、7 年？更何况是青春时代的宝贵时光？

（23）耽误人生前途

【案例】戒友弟子规

本人学习《戒为良药》四年，导致自己淫欲心和意淫越来越多，越戒越色，身心健康越来越差，事业和婚姻没有一个成功，白白耽误了时间，还给自己带来了许多思想上的误区。真心恳求家人们（戒友们）好好落实七部曲，不要再走弯路了。

【案例】戒友源

如果自己最先接触的戒色平台是论坛，现如今我敢断定我至少考上了研。因为当时自己已趋于着魔临界，身体身心都出现非常非常大的问题！对生活没有信念，有轻生念头！

学习《戒为良药》期间我失败过，也短暂成功过，400 多天，但是现在想想那时候是为了考事业单位，无形中力行了《戒色七部曲》！但之后我便再次陨落！七部曲表面是戒色，内核是教你如何变优秀。简而言之，优秀的人的每一天都是七部曲，甚至八部曲、十部曲！一点都不夸张！然而《戒为良药》强调的一直都是念头、心魔，缺少对人生、做人、奋斗的论述，脱离现实。作为曾经被洗脑的人，我坚定认为七部曲才是良药。

在此我深深忏悔当初自己因发心帮助别人，在百度知道上宣传SY危害时候会提到去戒色吧看看，现在想想实则是好心办坏事啊！这两天自己罪恶感还是很大！深深忏悔！也希望飞翔，早日明白这一切！

【案例】戒友小德

唉，飞翔的方法现在让我不能正常参加考研（因为身体原因），看着自己的同学考研都考的不错，心里很不是滋味！

【案例】戒友行动派

我想说一句，2017年我用飞翔的戒色方法戒了9个月，从2017年3月到2017年12月，表面上戒色成绩是很好，但那是虚假的自信。那时我天天看戒色文章做笔记，还背断念口诀，可是就是不好好复习考研，结果最后落榜了。

各位戒友们赶紧奋斗自己的学业事业吧！！！别天天琢磨怎么戒色，怎么提高天数，因为那很可能是虚假的自信。

【点评】：很多戒友因为《戒为良药》戒色理论方法的误导，本来可以考上大学的，结果没有考上大学；本来可以考上好大学的，结果考了很一般的大学；本来可以考上研究生的，结果没有考上研究生……

幻想通过成功戒色逆袭人生的戒友，醒醒吧！这就是《戒色七部曲》为什么会有奋斗这一条的原因，因为正确的戒色不会让你脱离现实生活。

（24）漠视人伦

【案例】戒友虚珂

15年下半年开始学习《戒为良药》，反复看了三年，笔记都做了很多，断念口诀练了成千上万次了，但是戒色很难突破一周的怪圈。《戒为良药》这本书我反复看了很多遍，看到一段话就知道在哪一季了。断念口诀也练得口干舌燥，家里人说我神经兮兮，都快走火入魔，差点送进精神病院了。

走投无路之下，我接触到了戒色七部曲，开始给自己制定了一个七部曲日课，每天持诵南无观世音菩萨圣号3000遍。同时走出家门，在亲戚的介绍下，安排了一个份工作。每天晚上陪父母聊天，给父母洗脚，我妈哭了，我也哭了……我感觉自己的良心在慢慢唤醒（之前沉迷于戒色，对家人很冷漠）。一周后，我明

显感觉淫心淡泊了，我看到了希望。慢慢的我把持诵量提到了 5000 遍，白天努力工作奋斗。不知不觉中，现在戒色 78 天了，这在过去是不可想象的！之前最高纪录是 22 天，一般不会突破 7 天。

我的心态逐渐变得阳光起来，和同事相处的过程中，时时刻刻替他人着想，关系很融洽。更让人意想不到的，昨天领导单独找我，说我工作很踏实，要给我涨工资，我简直不敢相信这种事情会发生在我身上！

【点评】：这位戒友学习《戒为良药》导致自己“沉迷于戒色，对家人很冷漠”。对家人都冷漠，漠视人伦，心理完全扭曲了，还能像正常人一样生活吗？对人生没有影响吗？实践《戒色七部曲》之后，他的心态阳光起来，良心被唤醒了，回归人生正轨了。

（25）耽误婚恋

【案例】戒友杨帆起航

我 30 周岁，2012 年 11 月份发现戒色吧，自认应该比较努力，算是中等努力吧，没戒掉。而且最近两年，心理问题越来越多：以前只是社恐，现在是没法和人正常相处；现在相处都是点到即止，不敢说太多话，不敢谈女朋友。因为怕耽误人家，怕人家看出我有问题。

【点评】：有不少戒友因为学习《戒为良药》屡屡戒色失败，对自己不自信，错过了好的女孩子，耽误了婚恋感情的发展。这类案例挺多的，仅举一例。

（26）其他类

还有很多戒友因为学习《戒为良药》和父母发生严重冲突，以及心理变得阴暗、狂躁、头脑混乱、经常情绪失控……等等。实际上《戒为良药》导致的受害类型还有很多，这里不再一一总结了。

总之，《戒为良药》戒色法的后遗症不仅仅这 25 种，对戒友的伤害是全方位，在心理、心态、智商、情商、身体、学业事业、人生前途等各方面对戒友造成伤害。《戒为良药》戒色法的严重危害性，大家要深刻认知！

重要提示：

本文未完，请继续阅读本文的下篇。下篇内容相当精彩，是戒友通过自己的血泪戒色经历换来的宝贵戒色经验。

读了本文下篇，胜读十年戒色书。