

深度分析“《戒为良药》戒色法”的十大问题

作者：戒色管理团队

戒色界很多资深的戒色前辈们都一致认为飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法有严重问题。当代广大戒友使用飞翔的戒色法不但屡屡失败，还出现一系列的严重后遗症，从事实上证明前辈们的观点是正确的。

为表述方便，飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法，以下简称“飞翔戒色法”。那么，“飞翔戒色法”有哪些问题？为什么说“飞翔戒色法”有问题？现在给大家具体谈谈“飞翔戒色法”的十大问题。

一、“飞翔戒色法”把戒色导入高度复杂化。

飞翔在 2011~2020 年近 10 年间里持续不断更新《戒为良药》，目前为止写了 140 季，平均每年写作 14 季，总字数高达 214 万字，远远超越了古典四大名著中任何一部名著的字数。除了《戒为良药》这本书之外，在近 10 年间里飞翔累计写作、整理的戒色书籍有 7、8 本之多，字数总计高达 500 万字之众！戒一个恶习而已，有没有必要看几百万字的巨著？

戒色并不是很复杂的事，几十篇文章就说明问题了，最多 60 篇就顶天了。“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒色前辈们，他们的戒色文集文章很少，没有超过 60 篇的，有些前辈的文集连 10 篇戒色文章都不到。虽然戒色文章不多，但那时候的戒友戒色成功的人数却很多。然而，现在的戒友把几百万字的巨著《戒为良药》反复看了 5、6 遍，笔记抄了 6、7 本，甚至一抽屉的笔记，都戒不掉。请问这是戒友的问题？还是戒色法本身就有问题？

二、“飞翔戒色法”把戒色导入高度难度化。

飞翔戒色法的核心方法是观心断念，这个方法借鉴了佛家禅宗的修行方法。由于只有上上根基的人才可以修学禅宗，因此只有上上根基的人才可以使用观心断念戒色。然而，上上根基的人在几百万戒友中也没有几个。再者说，一个上上根基的人，又怎么会轻易染上淫习呢？戒色界的广大戒友几乎全部都是中下根基的戒友，方法完全不对根基，观心断念这个方法对于戒色界的广大戒友几乎没有丝毫用处。

只有上上根基的人才能达到断念口诀所说的“念起即断、念起不随，念起即觉、觉之既无”的境界，一般戒友根本做不到。因为做不到，就陷入和淫念斗的陷阱，犯了心理学的“白象效应”，结果是越斗淫念越多，越戒心越色。很多戒友反馈，观心断念在戒色实战中没有一点用处，用了反而淫念越断越多，越戒心越色，起到了相反作用！

《戒为良药》提供的戒色方法难度太大、门槛太高，不具备普遍适用性，戒色界的广大戒友根本不适合使用该方法，根本无法从中受益。一套有问题的理论方法让人再努力去实践，也只有失败的结果，就像永动机永远都造不成一样。很多戒友学习实践了《戒为良药》的方法，不但很难戒掉色，反而带来了一系列负面作用。大量戒友的亲身实践表明，越是态度认真，越是刻苦学习实践《戒为良药》方法的戒友，不良后果越严重；态度不认真、没有真正按照《戒为良药》方法走的戒友，反而不受影响。

断念口诀、观心断念可以提出，但是不宜提倡。因为断念口诀、观心断念难度太大，只能作为选修的、次要的方法简单介绍，让戒友了解一下即可，戒友可以用，也可以完全不用。绝对不能把“断念口诀、观心断念”做为必修的、主要的方法让戒友使用，并大力提倡。不考虑戒友的根性是否适合问题，大力提倡推广断念口诀、观心断念必出问题。目前戒色界的无数戒友普遍出问题走偏、出现“断念后遗症”的事实已经证明了这个观点。

三、“飞翔戒色法”把戒色导入高度歧路化。

《戒为良药》的很多描写，不但使该书写成了 200 多万字的长篇网络连载戒色修真小说，还引入了西方的灵修学，把戒色彻底导入了灵修化、玄幻化的歧路（灵修学本身是有问题的），使戒友完全脱离了现实生活。《戒为良药》动不动提到心魔、觉悟、断念之刃斩杀心魔、你是觉知而非念头、睁开内在觉察之眼、无敌模式、纯粹的觉知……这让人很迷惑，戒一个恶习而已，这是在修仙？还是身处武侠世界？

四、“飞翔戒色法”让戒友陷入无尽学习的陷阱。

“飞翔戒色法”提出“学习提高觉悟，觉悟战胜心魔”，“戒色神力来源于学习、提升觉悟才是王道”等戒色观点。学习使用《戒为良药》的方法，就必须大量反复学习《戒为良药》的文章进行洗脑，必须大量做戒色笔记复习戒色笔记，如此才能提高觉悟才能战胜心魔。戒色失败是因为觉悟不高，要不断学习提高觉悟才能戒色成功。表现在：破戒—→加强学习，提高觉悟—→破戒—→加强学习，提高觉悟……的无限循环的陷阱。《戒为良药》洋洋洒洒几百万字的鸿篇巨制，会耽误戒友本应该奋斗的美好青春。

五、“飞翔戒色法”让戒友陷入无尽断念的陷阱。

“飞翔戒色法”认为：戒色失败是因为没有掌握断念技巧，要不断学习《戒为良药》讲的断念技巧，不断强化练习观心断念才能戒色成功。表现在：练习断念—→破戒—→断念不行，继续练习—→破戒—→继续练习、加强断念……的无限循环的陷阱，如此和自己的虚幻心魔死磕。

戒友犯淫习是得病，“飞翔戒色法”是一种治病的药，但是这种药根本就不治不了戒友的病，服用的后果是不但戒不掉色，还会出现一系列的严重后遗症。戒友犯病了（破戒），飞翔的解决思路不是给戒友提醒说要换药，是继续加大剂量服他的药（不断学习洗脑提升觉悟、加强观心断念），其后果是什么？只会让戒友的病越来越严重！出现一系列的严重“良药后遗症”。

六、“飞翔戒色法”的“戒色认识论”层次不高。

飞翔认为“戒色的核心是断念”。“戒色的核心是断念”就是飞翔的“戒色认识论”。他的这个“戒色认识论”的问题如下：

问题一：飞翔的“戒色认识论”是典型的“为了戒色而戒色”的认识论。

戒色仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，“为了戒色而戒色”是片面的、狭隘的、低层次的戒色认识论，戒色格局和层次太低。早在 2006 年的“中弘期”戒色时代的前辈们就已经批判了“为了戒色而戒色”的“戒色认识论”，而飞翔的“戒色认识论”恰恰就是典型的“为了戒色而戒色”。在 2011 年“后弘期”戒色时代出道的飞翔反而犯了这个错误，根本没有把“中弘期”戒色前辈们的正确“戒色认识论”继承下来。

问题二：飞翔的“戒色认识论”是停留在“淫念与断念”同一维度层次上来解决问题的。大科学家爱因斯坦说：“你无法在问题的同一思维层次上解决这个问题。”显然，飞翔的“戒色认识论”就是犯了“在同一思维层次上解决问题”的错误。

“中弘期”戒色前辈们的“戒色认识论”认为：不要“为了戒色而戒色”，提出了“戒色，是系统工程”的“戒色认识论”。具体讲，就是“戒色，不仅仅是戒手淫、戒意淫，而是生命的重生”（即“戒色的本质”），也就是“真正的戒色，不仅仅是戒除一个手淫恶习，而是彻底自我改造、全面克己修身，获得生命的重生、活出精彩人生。”（详见《走向光明》（终极定稿版）的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》（终极定稿版）一文）。

“中弘期”戒色前辈们的“戒色认识论”解决问题的途径是：“戒色不能仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，一定要超越这个层面上升到更高的修身层面”（引用自《走向光明》（终极定稿版）的《再谈如何断念》一文）。为什么要这样戒色呢？因为这样做就是跳出了“淫念与断念”的同一维度层次，上升到高维度的修身层面进行“降维打击”，“这样不但戒的很轻松而且更容易成功”（“降维打击”，见《再谈如何断念》一文）。

也就是说，“中弘期”戒色前辈们超越了“淫念与断念”同一维度解决问题的认识论，提出从全面修身的更高维度来解决问题的系统戒色认识论，恰好与爱因斯坦的观点一致了。

问题三：飞翔的戒色认识层次较低，是一种孤立、静止、片面的戒色认识论。

飞翔认为“戒色的核心是断念”，说明他认为一个人之所以会有手淫行为，都是淫念（意淫）引起的，因此戒意淫（断淫念）才是戒色的根本问题，这也是飞翔的戒色根本思路。

飞翔的这个戒色认识论表面上看起来没有问题，实际上戒色认识层次较低，是一种孤立、静止、片面的戒色认识论。

为什么？

“中弘期”戒色前辈们提出的“系统戒色论”，认为“戒色，是系统工程”，戒意淫（断淫念）仅仅是“戒色系统工程”中的一个点、一个组成部分而已，手淫（包含意淫）不是孤立存在的，而是和一个人的整体生存状态（人生观、人生态度、行为习惯、生活方式）息息相关；戒手淫不仅仅要戒意淫，更要“从扭转整个生存状态、冲破一切惯性力量的高度去思考和努力”（语出《走向光明》（终极定稿版）），因为手淫（包含意淫）产生的土壤是“人的整体生存状态”，也就是说，戒手淫要从“彻底自我改造，全面克己修身”全方位入手，也就是从“生命的重生”（戒色的本质）入手，才有成功与持久成功之可能。这种戒色认识论就是“系统戒色论”，运用了辩证法普遍联系的、整体的、系统的哲学思想来考虑和解决问题的，是从宏观的、整体的、全局的角度来考虑和解决问题的，是一种高阶的戒色认识论。因为这种高阶的戒色认识论，“中弘期”戒色前辈提出了系统戒色法《戒色七部曲》（别行版、通行版）来“彻底自我改造，全面克己修身”进行戒色。大量戒友在落实《戒色七部曲》（别行版、通行版）之后，都顺利戒色成功，事实证明“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色论”是完全正确的。

飞翔认为“戒色的核心是断念”，仅仅止步于戒意淫，戒色认识十分局限，是对前辈系统戒色观的全面窄化和倒退，这样的戒色持久性和能否成功都很成问题。

综上所述，“飞翔戒色法”的“戒色认识论”与“中弘期”戒色前辈们的“系统戒色论”相比，层次明显就低太多了，实在太浅薄了。

七、“飞翔戒色法”的核心学说“戒色的核心是断念”是错的，没有抓住戒色的根本问题。

飞翔说“戒色的核心是断念”，这句话就明确反映了他的戒色根本思路。飞翔认为一个人之所以会有手淫行为，都是淫念（意淫）引起的，因此断淫念（戒意淫）才是戒色的根本问题。由于飞翔认为戒色的根本问题是对治淫念，因此他提出了一套专门对治淫念的断念理论方法，以为抓准了戒色的核心。其实，他根本没有抓住戒色的核心本质，没有抓住戒色的根本问题。

淫念仅仅是表面症状，导致淫念出现的背后因素是什么呢？淫欲习气与做人问题（整体生存状态有问题），这才是戒色的根本问题。淫念，仅仅是淫欲习气的表层现象而已。

“飞翔戒色法”提倡用念诵“断念口诀”和练习“观心断念”来戒色，这个方法能否戒掉色呢？几乎不可能！为什么？因为“观心断念”只能对治戒色者心识表层（第六识）的淫念（表面症状），根本无法深入戒色者心识深层（阿赖耶识）化解淫欲习气（淫念的根），仅仅是治标不治本。当一个淫念来了，用“观心断念”对治掉了，第二个淫念又来了，又用“观心断念”对治掉了，第三个、第四个、第五个、第六个……淫念还会源源不断地来。戒色者陷入了断念陷阱，即使顶住了这一波淫念，顶不住下一波淫念，直到淫念把戒色者彻底击溃，结果就是戒色失败。“飞翔戒色法”的断念论没解决淫欲习气，此其一。

“飞翔戒色法”的断念论无法解决做人的问题（整体生存状态的问题），此其二。

综上所述：飞翔的戒色核心学说“戒色的核心是断念”，根本就是错的！至少是不究竟的！核心学说错了，戒色方法自然也就跟着走偏了。也就是说，“飞翔戒色法”（认识论、方法论）在戒色大方向上犯了根本性的错误！

前辈们提出的系统戒色论与《戒色七部曲》完全抓住了戒色的根本问题。具体分析如下：

戒友在每天落实别行版《戒色七部曲》坚持大量持诵之后，普遍发觉自己淫心变的越来越淡、淫念越来越少了。这是因为《戒色七部曲》的持诵抓住了淫念问题的根本，深入戒色者的阿赖耶识中淡化了淫欲习气，从现象上看就是感觉自己的淫心变淡了。解决了淫欲习气，此其一。

“系统戒色论”认为戒色的根本问题是做人有问题。虽然人人都有淫欲习气，但是有很多人根本没有手淫恶习，就是因为人做的好。《戒色七部曲》其他六条让戒色者全面修身、重新做人，打造了一个全新的整体生存状态。解决了做人问题，此其二。

综上所述：前辈们提出的“系统戒色论”与《戒色七部曲》表面看似乎没有

直接对治淫念，但却是真正抓住了戒色的根本问题。这就是为什么《戒色七部曲》比“飞翔戒色法”戒色效果好的原因！

请大家认真动脑子想一想（灵魂三问）：

灵魂一问：把戒色等同于断念（戒色的核心是断念），如此狭隘理解戒色，到底对不对？

灵魂二问：把戒色方式狭隘的归结为断念这一个小点上，到底对不对？

灵魂三问：仅仅断念就解决了全部戒色问题？戒色，真有这么简单吗？事实，真有这么简单吗？

人成熟的标志之一，就是懂得事物的复杂，而不是用简单、绝对的思维看问题。

八、“飞翔戒色法”的“戒色方法论”单一、偏颇、死板，缺乏系统性、灵活性、辩证性、多样性。

“飞翔戒色法”很简单，就是“觉悟断念论”，具体实操方法就是观心断念、断念口诀。这是由于飞翔的“戒色的核心是断念”这个“戒色认识论”决定的。

在2011年飞翔出道之前的“中弘期”戒色时代里前辈们是怎么戒色的呢？

“中弘期”戒色前辈们普遍采取“系统戒色方法”戒色，后来这些方法被一位元老级别的戒色前辈总结为：《戒色七部曲》（别行版、通行版）。具体以公式简洁表示如下：

系统戒色法 = 《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）+ 降念八法

（《戒色七部曲》日课是主要戒色法，降念八法是辅助戒色法）

《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）是主要戒色法，是每天必做日课，共有“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”七条，体现了从全方位改造自己进行戒色的“系统工程理念”，具有方法的丰富性、多样性、综合性、系统性。也就是说，每天认真落实这日课七条，进行全方位的自我改造，像正常人一样好好生活、学习、工作，不用刻意戒色，自然而然就把色戒掉了，根本不需要练习观心断念、念诵断念口诀。

如果起了淫念怎么办？用辅助戒色法“降念八法”来对治。根据实际情况灵

活运用“观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法”这八种方法中一种或几种方法来灵活对治淫念，体现了方法的灵活性、多样性、辩证性、针对性、选择性。（按：“观心法”包含了观心断念、断念口诀的内容，观心断念仅仅是降念八法之一，可用可不用。）

我们来做个对比：

“中弘期”系统戒色法=《戒色七部曲》日课（别行版、通行版）【主要戒色法】+降念八法【辅助戒色法】

飞翔戒色法=提高觉悟（看文章洗脑）+观心断念

提高觉悟仅仅是戒色的前期准备阶段，真正的方法只有观心断念。也即是说，“飞翔戒色法”真正的实际操作方法没有主要戒色法与辅助戒色法之分，只有观心断念，可见飞翔的戒色法很单一。

“中弘期”系统戒色法的内容是全方位的、综合的、系统的，既有丰富、系统、多种手段的“主要戒色法”，也有丰富、系统、多种手段的“辅助戒色法”，是一个系统工程。这是由于“中弘期”前辈的戒色认识论“戒色，是系统工程”决定的。为什么“中弘期”前辈认为“戒色，是系统工程”？因为淫习是强大，单一对治方法是不行的，必须运用多种手段进行全方位、综合、系统对治，才能成功，这是一种高阶的戒色观。

在“中弘期”戒色前辈眼里，“观心断念”只是做为一个辅助戒色法而已，淫念来了的时候偶尔用一用，甚至都可以不用。“飞翔戒色法”的“观心断念”仅仅是前辈“系统戒色法”中的“辅助戒色法”中的8种方法之一，可有可无、可用可不用。然而，飞翔却把“观心断念”当成了宝贝，当成了“主要戒色法”让戒友来用。二者一对比，戒色法的高下立判。

前辈的戒色法有“主要戒色法”与“辅助戒色法”之分，平时用“主要戒色法”（系统戒色法）戒色，淫念来了用八种方法对治，很灵活。飞翔的戒色法只有“观心断念”，对治淫念仅仅使用“观心断念”这一种方法对治，缺乏灵活性、多样性、辩证性、针对性、选择性。该方法既不是系统戒色法，对治淫念的方法又单一、死板。二者一对比，就知道“飞翔戒色法”十分单一、偏颇、死板，缺

乏灵活性、辩证性、多样性，完全把思维拘泥于某一个点上去戒色。

“飞翔戒色法”和前辈们方法相比，明显低了一个级别：方法不系统，只用观心断念（断念口诀），该方法仅仅是系统方法中的一个点而已。断念也有很多方法，飞翔大力提的观心断念（断念口诀）又仅仅是多种断念法中的一个小点而已，又低了一个级别。

总之，戒色一定要用宏大、整体的视角、普遍联系的观点、系统的戒色方法体系去理解戒色、实践戒色，而不能把思维拘泥于某一个点（单一方法）上去戒色。唯心主义者习惯用点的思维去看问题，缺乏系统的思维，很容易陷入牛绳打结、原地乱转的困境。

有的戒友不同意本文观点，反驳说：“飞翔哥也是提倡“系统戒色”的，还总结了《戒色十规》！”

看看戒友能量单元的反馈：“现在戒色吧大搞一言堂，精品贴全是围绕观心断念。戒色要靠体系，这是公认的。而飞翔的戒色良药直到 120 季后才出戒色和生活的关系，120 季前就是观心断念这一点，126 季才出现一个戒色体系戒色十规。”由此可见《戒色十规》是 126 季出现的。

飞翔提出《戒色十规》的历史背景是什么？

科普一下戒色史：自 2011 年飞翔写作《戒色良药》的第一篇戒色文章开始，直到 2018 年夏天写到 126 季（也就是从 2011 年～2018 年 5 月之前），在长达 8 年的时间里，飞翔的《戒为良药》根本就没有提“系统戒色”，都是提倡观心断念、断念口诀。直到 2018 年夏天写到 126 季，飞翔突然在《戒色良药》中提倡“系统戒色”，还总结了《戒色十规》。为什么？因为 2018 年 2 月“二月论战”爆发了，戒色界比飞翔资格老的前辈们公开批判了飞翔戒色法的问题。为了装点门面，在“二月论战”之后飞翔立刻连发几季《戒为良药》文章，修正了他的部分观点，又模仿戒色论坛的“系统戒色”理念与戒色方法《戒色七部曲》，于 2018 年夏季（5 月）搞出了一个《戒色十规》（详见《戒为良药》【飞翔经验：戒色钻石体系之戒色十规】第 126 季），对自己的方法进行了改正。

““戒色十规”是我戒色思想的最高总结和提炼，背后有上百万实战案例的支撑”飞翔在第130季中如此说道，这不过是飞翔的自话自说。实际上，他一个实战案例都没有，他之前都没提过“系统戒色”，上百万实战案例从哪里来的？

为什么2020年2月戒色论坛再次发动“二月批判”继续公开批判飞翔？因为飞翔自2018年“二月论战”后的夏天提出《戒色十规》，在之后的两年里，他依然大力推广他的观心断念继续误导戒友。戒友反馈“现在戒色吧大搞一言堂，精品贴全是围绕观心断念”。现在你去戒色吧宣传《戒色七部曲》试一试，立刻被戒色吧吧务删帖、封帐号。都是系统戒色，如果戒色吧吧主飞翔是真心提倡“系统戒色”，为什么会纵容他的手下吧务删除《戒色七部曲》？

如此看来，飞翔提倡“系统戒色”，不过是说说罢了，是装点门面，骨子里他不会放弃他的观心断念，始终是以观心断念为核心的。因为飞翔和观心断念是捆绑在一起的，飞翔赖以成名的就是观心断念（断念口诀），这就是他的特色、标签。

不提倡观心断念，飞翔戒色法的特色何在？不提倡观心断念，飞翔完全丧失了存在感，泯然众人矣。然而，只要飞翔认为“戒色的核心是断念”，继续提倡“观心断念”，就说明他根本不懂“系统戒色”，不懂“戒色是系统工程”。飞翔是提倡不对，不提倡也不对，完全陷入悖论、怪圈里了。

九、“飞翔戒色法”完全是个人经验，不具有普遍适用性。

看过《戒为良药》的人都知道，飞翔在《戒为良药》中提出了“飞翔经验”某某季这个说法。“飞翔经验”这个说法表明，飞翔在《戒为良药》中提出的所有戒色理论方法都是他的个人经验。

众多戒友使用了“飞翔戒色法”出现了严重“水土不服”，戒色屡屡失败，出现一系列严重副作用。从这个客观事实来看，《戒为良药》中提出的戒色法确实是飞翔个人戒色经验的总结，只适合他自己；不是具有共同性、普适性的戒色经验总结，不适合广大戒友使用。

戒色，并不是只有“飞翔戒色法”这一条路，还有其他很多方法。以前的戒色前辈根本不用“飞翔戒色法”戒色，成功的人却非常多。自从2001年戒色界

出现了“飞翔戒色法”，很多戒友反而戒不掉淫习了，真实怪事！

十、“飞翔戒色法”存在安全隐患，给戒友带来一系列严重后遗症。

很多戒友反复学习实践《戒为良药》的戒色法之后，不但没有戒掉淫习，反而导致淫念强烈反弹。戒友一般会出现以下“良药后遗症”（“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

《戒为良药》戒色法的副作用实际上还有很多，以上仅仅选了一些最常见的戒友受害的共性问题谈了谈。

以上简单分析了“飞翔戒色法”的十大问题。很多戒友使用了“飞翔戒色法”戒色，结果屡屡失败，就以为是自己不用功或是没有掌握该方法的窍诀。其实戒友屡屡失败的根本原因，不是不用功或没有掌握方法要领，而是他们使用的方法本身存在严重问题和缺陷！

用了“飞翔戒色法”不但戒不掉色，反而使人越戒淫念越多（越戒心越色）、越戒手淫越严重，甚至出现了二十多种严重不良副作用，浪费了时间精力，耽误了宝贵青春和人生前途。戒不掉色也就算了，还有如此多的严重副作用，这个戒色法真是“绝”了（绝了戒友的生路）！

一个戒色法不但不能有效帮助戒友成功戒掉色，还把戒友整出一身毛病（一系列严重后遗症），令戒友身心俱损、伤上加伤，这是什么戒色法？这样的戒色

法居然在戒色界广为流传，被广大戒友奉为戒色正宗，简直是这个戒色时代的莫大悲哀！

最后一点忠告

给大家提出最后一点诚恳的忠告：

《戒为良药》既有劝人戒色之功，也有阻人成功之过。该书劝了多少人戒色，也阻碍了多少人成功戒色。

忠告广大戒友：

彻底舍弃“飞翔戒色法”，远离《戒为良药》，彻底舍弃《戒为良药》的一切戒色观点方法，不要看《戒为良药》这本书。因为《戒为良药》的洗脑性太强，正确观点与错误观点混杂，一般人根本没有分辨能力。只要你看了《戒为良药》就会受到这本书的影响，认同这本书的戒色观点，就会使用“观心断念法”，最后自己把自己推入了戒色的困境！

当你知道了手淫有害决心戒色之后，学习“中弘期”前辈的戒色文集《走向光明》（终极定稿版）和《清新人生手册》，赶快落实汇集了“前弘期”、“中弘期”戒色前辈精华经验的《戒色七部曲》，不但戒色可以成功，人生也必然焕然一新！

有很多戒友之前就是用“飞翔戒色法”戒色屡屡失败，出现心理强迫、焦虑等很多“良药后遗症”，最后通过落实《戒色七部曲》，不但走出了戒色困境顺利戒掉了色，心理强迫、焦虑等后遗症问题也痊愈了，人生还获得了很好的发展！迎来了全新的人生！

以上这个救命建议，事关大家戒色成功与人生发展，请大家高度重视！

（全文完）

附录：

《深度分析》三篇

- 1、《深度分析“《戒为良药》戒色法”的十大问题》
- 2、《深度分析“观心断念”的12个戒色误区》
- 3、《深度分析“《戒为良药》问题戒色法”流行的十大原因》

