

## 如何治愈“观心断念”引起的强迫、焦虑等后遗症？（修订版）

作者：戒色管理团队

很多戒友之前使用《戒为良药》的戒色法观心断念戒色，结果出现了断念强迫症、焦虑症、人格分裂、幻觉……等一系列后遗症，如何解决这些“观心断念后遗症”呢？

以下是使用《戒为良药》观心断念法出现焦虑症的戒友云海自述：

症状自述：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……头像戴了紧箍咒，整天昏昏沉沉，心慌跳动，直到现在依然在焦虑症的阴影中。这个焦虑症不只是一种心理疾病，有实际的头紧、头晕、头沉的不堪症状。

云海的中度焦虑症是怎么恢复的呢？

### 【焦虑症（中度）恢复案例一】戒友云海

我是飞翔的原铁粉，从2013~18年的5年里，对他深信不疑，并一直照其戒色方法对治恶习，谁质疑飞翔上去就反驳。结果是，5年多对这位我曾经榜样的笃信追随，最终没让我彻底戒掉恶习，反而荒废了5年本该奋斗的大好青春，还曾经被三甲医院确诊中度焦虑症。

现在真正觉醒之后，我意识到从前走的是一条错误之路，过的是一种脱离正常人的生活。现在，我每天都全身心的把精力用于人生奋斗之中。根本没有去过度关注戒色成功会怎样“逆袭”？破戒后人生会怎样失败？如今的我心态轻松，拥抱生活，回到了一个昂扬向上、奋力为事业拼搏的状态。

和兄弟们具体分享一下我七部曲的执行情况：

这段时间，我每天忙于备考（按：考公务员），执行《戒色七部曲》的重心基本全在奋斗上；每天保持在平均8小时左右的看书刷题；另外每天适量持诵观音圣号和重生誓言以改造心性；辅带以一小时的站桩、跑步来强身健体；再加上每天在支付宝上捐步捐款，目前已戒成200余天。如

此忙于奋斗和学习，每天的邪念很少，即便偶尔有，威力也很小。回想起来，我已经很久没用观心断念了。

本人作为曾经5年的飞翔铁粉，对《戒为良药》有过深入学习的经历，后来转至《戒色七部曲》，重新开始了自己的生活。对《戒为良药》和《走向光明》及其各自的方法有一定理解。现在谈谈自己的理解，希望对各位戒友有所启发。

《戒为良药》和《走向光明》的区别，一如其名字。《戒为良药》旨在构建一个以戒色为核心的治疗方式，把戒色当作恢复身心健康的人生良药。而《走向光明》的目的在于把你推着走向人生的光明之路，实现全面的重生，教你健康的生活和奋斗。在《走向光明》一书里，戒色只是过程，是手段，是其出发点，但远不是终点。

两个方法这之所以体现了以上区别，主要是因为：

首先，是戒色的核心理念不同。如果说恶习是一种病，观心断念就是西医的治标之法，大脑产生了很多病态淫念，直接对治。《戒为良药》提倡时刻服用“观心断念”，存在很大的副作用。而《走向光明》深入反思引发念头的生活因素，让戒友全方位重生，是治本，更加温和，几乎无副作用。

当初我天天观心断念，感觉很焦虑强迫痛苦，现在我每天为了考试也是高强度备考复习，每天学习强度超过当初练习断念，但更多感到的是充实，毫无焦虑之感。更重要的是，当我全身心的奋斗和学习，邪念大大减少，偶尔有，强度也很小，根本不需要去和念头缠斗。

其次，是因为倡导的实际做法不同。《戒为良药》是扎根观心断念和大量学习基础上的，就是在把一个人从正常生活中剥离出来，进行专业戒色。

《走向光明》，看起来没有“观心断念”“降伏心魔”高大上，却是在提倡读书、健身、早睡、奋斗等贴近生活的事。事实上，当我全身心的

投入到这些活动中，不仅是欲念大大削弱，而且每天收获的是充实和满足，开始从专注戒色的牢笼走出来，拥抱生活。

最后，戒色的结果不一样。认真执行《戒色七部曲》，好的结果是你会成为一个拥抱生活积极向上、奋发有为的人。如果戒不掉，最多就是偶尔犯手淫，但因为七部曲的温和，不会带来副作用。

《戒为良药》好一点的结果是你可能最终能戒掉色，但是难以成为一个走出戒圈全面拥抱生活的人，其方法对学业事业帮助不大。坏一点的结果就是耽误大好奋斗青春，并因为观心断念整天焦虑、强迫和痛苦，更严重的甚至患上心理疾病。

那些看《戒为良药》用观心断念出现焦虑、抑郁、强迫的人，不是你们“走了极端，有心理问题，需要看心理医生”，是这个方法本身就有弊端才导致的。回想一下未接触观心断念的你们，整天也处于一种强迫、焦虑中吗？

现在的我，每天全身心的生活和奋斗，所谓的念头，早就被化于无形之中。曾经深信不疑的“戒色的核心是断念”，早已被事实击破。

以前断念断得焦虑、强迫、压抑的我，在每天全力拼搏奋斗之后，焦虑消失，心态积极，无形之中也成了一位不需要断念的“断念高手”。

点评：戒友云海通过每天全面落实《戒色七部曲》日课，为实现人生目标努力奋斗，不但戒色成功，治愈了中度焦虑症，而且后来还考上了公务员。

《戒色七部曲》不愧是具有戒色养生、修身立命四大功能。

戒友云海的“观心断念后遗症”比较严重了，不仅有心理症状，还有身体症状。他通过每天全面落实《戒色七部曲》日课，为人生目标而全身心奋斗，最终解决了焦虑症。他的这个治愈经验，希望引起大家的高度重视。

七部曲日课的早睡、健身对身体、心理症状有很好的治疗作用；别行版的持诵对于治疗一些心理疾病，比如自闭症、强迫症、抑郁症乃至精神病，都有很好的疗效；强迫症、焦虑症等症状是过度关注内心世界、想太多引起的，通过奋斗让你振作起来，多关注生活中的人和事，回归现实生活，转移注意

力不让你想的太多，是非常好的治疗法。读书、行善、反省也有一定的对治作用。总之，每天全面落实《戒色七部曲》日课就是治疗“观心断念后遗症”好方法。

### 【焦虑症（重度）恢复案例二】一个戒色界外的人

有一个戒色界以外的人，此人并无淫习。由于生活、事业一直受挫而不得志，长期的精神压力太大，最后患上了严重的焦虑、抑郁症，无法自拔，一度出现了幻觉。因为偶然的时机他参加了一个工程队，每天从事重体力劳动，和当地人开心相处，竟然治愈了重度的焦虑、抑郁症。

点评：适当的体力劳动和运动，与人和谐交流相处，可以排解焦虑、抑郁的情绪，治愈焦虑、抑郁症。

中医诊断中，强迫症(强迫意识、强迫行为)、焦虑症都属于“郁证”（抑郁症）范围。强迫症、焦虑症、抑郁症，都是由于神志不舒、肝气郁结，肝经气滞、少阳胆经不舒引起的。相火寄存少阳胆，郁而发火，日久不得治，少阳胆之相火上逆至阳明胃经，患者必然产生头痛、幻觉等症状。由于久郁伤神，阴虚火旺使五脏气机失调，扰及脑神、阻滞经络，从而出现各种躯体症状。中医的治疗法，一是治本，补肾阳，引心火归源；二是治标，疏肝理气，调和肝胆。

以上二个焦虑症治愈案例虽然病因不同，一是戒色法有问题引起的，一是不得志引起的，但是病症都有共同之处：都是由于心理内斗、精神压力大、情绪不顺遂导致的。

为什么《戒色七部曲》日课和劳动交流法可以治愈焦抑郁症？

#### 一、从中医治本法（补肾阳，引心火归源）角度讲。

《戒色七部曲》日课第一条早睡早起，就是补足肾阳；第二条健身（锻炼身体），适当运动锻炼让你动起来，古人讲“动能生阳”，利于康复身体、补足肾阳。第三条读书，多读好书善书，长养浩然正气（阳气）；第四条持诵，别行版持诵就是补充正能量，对于治疗一些心理疾病，比如自闭症、强迫症、抑郁症乃至精神病，都有很好的疗效；第五条行善，古人讲“善能生阳”，对于补足肾阳的作用不用多说；第六条奋斗，古人讲“肾主志”，立

志奋斗从而精神面貌积极向上，积极入世，有利于肾阳恢复；第七条反省，让你改过自新远离负能量、亲近正能量（正气），让日课落实得更到位，就是在补足阳气。由此看来，《戒色七部曲》日课符合中医补肾阳的治本法。

劳动交流法，从事一些体力劳动，非常有助于安神入睡，符合中医补肾阳的治本法。

不管什么原因引起的强迫、焦虑、抑郁症，都是因为思虑太多导致阴郁之气太重了（阴虚之火太旺了）。《戒色七部曲》日课和劳动交流法就是分散你过度专注内心世界的注意力，让你不要想太多，让你动起来，“动能生阳”，补足了阳气，阴郁之气自然就消退了，就治愈了。

## 二、从中医治标法（疏肝理气、调和肝胆，即疏导肝气郁结）角度讲。

《戒色七部曲》日课七条全部都是让你振作起来、动起来，分散注意力，特别是第六条奋斗，让你在奋斗过程中和现实世界的人多相处、交流，就是排解抑郁心结、疏导情绪，有利于治愈症状。

劳动交流法，从事一些体力劳动，多和外界的人交流，转移思维关注点，就是排解抑郁心结、疏导情绪，有利于治愈症状。

综上所述，《戒色七部曲》日课和劳动交流法是符合中医治疗抑郁症的行为疗法。在落实《戒色七部曲》日课和劳动交流法这个基础上，积极配合中医、西医的药理与心理治疗，治愈观心断念引起的强迫症、焦虑症、抑郁症、人格分裂、幻觉……等症状，就很有希望了。

### 【案例】勤劳的小蜜蜂

我现在不仅是什么断念后遗症的问题了。我现在直接在一个不正常的精神状态里面，就是死死的把自己的精神给压住了，放松不下来，想放松也做不到。头里面痛的要命，每时每刻都在忍。忍着痛让自己保持一个正常的样子，不让人看出来我有什么问题。我以为医院肯定有办法的，毕竟我没严重到成一个神经病，希望你们能把我说告诉别人。

点评：这位戒友就是使用《戒为良药》的戒色法出现问题的。他的问题比较严重了，必须要去医院看医生治疗。问题是医生现在也没有办法，

那他只有一条道可以走，就是：彻底抛弃《戒为良药》的戒色法，回归现实生活戒色，在生活中落实《戒色七部曲》日课，为人生目标而奋斗，同时实践劳动交流法，积极配合中医治疗，慢慢就治愈了。

### 【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，神经兮兮紧张不安，执着于观心断念，让我整天都很压抑。

在学校几乎不跟异性说话，性格古怪，好几个同学私下说我是不是有“病”？下课了也不跟同学交往，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。父母也总说我是不是头脑不正常，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，做事有时犹豫不决，更严重的是，导致我头痛将近半年多！！！！

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，知道自己走入了极端，但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。

点评：要想治愈使用《戒为良药》戒色法导致的身心问题，第一条必须彻底放下《戒为良药》，彻底抛弃《戒为良药》提倡的所有戒色理论方法，然后一心认真学习《走向光明》（终极定稿版），每天认真落实《戒色七部曲》，同时积极配合医药治疗，才有痊愈希望。不走这条路，万难痊愈。

根据戒色团队的统计，学习实践《戒为良药》的戒色理论方法，一般会出现以下“断念后遗症”（“良药后遗症”）：

#### （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

“良药后遗症”实际上还有很多，以上仅仅是一些最常见的戒友共性问题。要想治愈“良药后遗症”，不彻底放下《戒为良药》、不彻底放下该书提倡的所有戒色理论方法，你想都不要想。

《戒色七部曲》不仅是戒色法，也是修身改命之道。《走向光明》（终极定稿版）说《戒色七部曲》有戒色养生、修身立命四大功能。养生就是恢复身体健康（包含解决“观心断念后遗症”），立命就是改变命运，迎来全新人生。对于《戒色七部曲》的多种功用，大家要认真实践体会，深刻反思。

总结本文的结论：

使用《戒为良药》的戒色法出现断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症……等 20 多种“观心断念后遗症”，解决的办法如下：

一是去医院看中医或西医，进行医药和心理治疗。

二是全面落实《戒色七部曲》日课。彻底抛弃《戒为良药》的戒色理论方法，回归现实生活戒色，在生活中每天认真全面落实《戒色七部曲》日课，为实现自己的人生目标而全身心奋斗。

三、劳动交流法。参加适当的体力劳动，或是每天给自己找一点体力活干，比如干家务等，同时走出家门融入社会，和家人、朋友、社会上的人多交流。

三者相互配合，强迫、焦虑、抑郁、人格分裂、幻觉……等 20 多种“断念后遗症”就慢慢减轻治愈了。

最后，给各位戒友提一个严肃忠告：

前辈不可能把所有戒色的问题都给大家全部解决了。如果什么问题都依赖前辈解答而你自己不思考，这怎么能行？有些问题不要等前辈说了，你才知道如何解决。

大家要学会自己独立思考解决问题，读书要懂得举一反三，如此才是一个真正戒色者该有的态度。

### 附录：

强迫症、焦虑症有一部分症状属于心理问题，在《走向光明》（终极定稿版）的《戒色前辈成功经验选》一文的《戒色与解决心理问题》一节内容里，其实就提到了对治的方法。只是有些人读书眼翳心粗，没有注意而已，本文附录了这篇文章。

### 戒色与解决心理问题

摘自《走向光明》（终极定稿版）

通过和很多戒友聊，我发现有些戒友戒色屡屡失败除了戒色认识有误区以外，更深层次的原因是他们存在严重的心理问题和心理障碍。有些人的心理问题很严重，我给了他们很好的建议，但是他们很执着根本听不进去，对于这些有心理障碍的戒友，我无能为力。

解决心理问题不是一件容易的事，需要找专业的心理医生面对面的进行定期交流。然而，看心理医生不一定就能彻底解决问题，而且还要花一大笔钱。如何解决心理问题呢？下面引用一篇文章，会对大家有启发：

很多朋友罗列了一大堆理由，说我多么多么适合做心理医生。我只是苦笑，因为研究别人的心理很麻烦，更麻烦的是改变别人的心理。为什么这么说呢？改变需要很多条件，不是想改变就可以改变。

就拿我来说，整个改变过程如同做一次身体器官的全面移植，最痛苦的是，执刀手术的医生是我自己！因为没有人知道我的病灶在哪里，应该下多重的刀。

具体做法是，找到自己的病根，尽管有些“病”表现得甚至“很舒服”，也要痛下决心医治。再找到合适的“手术刀”，对准病灶，绝不手软。无论多么痛苦，不治愈决不罢休！对于有些“病”的治疗，现在依旧痛苦着，但我从未放弃。因为我知道，不是我把它根除，就是它把我吞噬。这是非常现实的，任何迁就病灶的幻想都是懦弱和具有毁灭性的。

我从未幻想过自己要成为超人，或郭大侠……而我希望成为许三多那样的硬汉，因为这更现实。我这样想而且这样做了，结果是，现实也给了我丰厚的回报——得到了我想要的。一个只知道脱离现实漫无边际幻想的人，跟终日玩网游的人没有不同，他们的下场会惊人的一致：被现实所抛弃！

其实，你已经有所改变，但还远远不够，继续改变下去，你才可能真正转变。对于什么都知道的人来说，执行力尤为重要！

综上所述，没人能救得了我们，除了我们自己！

自己的心理问题自己最清楚，最终还是要靠自己通过反省做心灵的手术来解决。

心理问题治疗，需要通过逻辑分析找出病因才能治愈，需要患者与心理医生一对一、面对面地长期沟通才能痊愈，不仅费时而且费钱，最后心理问题也不一定痊愈。况且心理医生也说了，如果自己不想改变，谁也帮不了你。所以，心理问题的解决，最终要靠自己。

严重的心理问题必须要看医生，大部分比较轻微的心理问题都可以自愈。心理问题的解决途径：

一是全面落实《戒色七部曲》日课，彻底戒除淫习。有些心理疾病是手淫导致的，只要手淫戒除了，身体康复了，心理疾病就随之消失了。通过全面落实七部曲日课彻底戒除淫习，从思想、行为上彻底进行自我改造，养成良好行为习惯和健康的生活方式，身体康复了，一部分心理疾病就自然消失了。

二是通过《戒色七部曲》日课的反省，自己进行逻辑分析找到病根，做心灵的手术自己来解决。有些心理问题并非手淫导致的，如果不解决心理问题，戒色难以成功，这就需要自我深刻反省来解决。

三是融入社会与现实生活，多与师长、父母、朋友、同学沟通交流，不要自我封闭。

四是看一些心理学方面的书籍，找到自己问题的根源，自我治愈。

五是心理咨询。确实有严重心理问题，建议看心理医生。同时，学习传统文化，改造自己的人格，以综合手段治疗。

六是落实别行版七部曲日课的持诵。持诵就是念佛持咒，或是念诵《心经》、《金刚经》等。持诵是一种混沌疗法，不需要进行逻辑分析。持诵确实可以治愈一些心理疾病，很多患有自闭症、强迫症、抑郁症乃至精神病的人，仅仅通过念佛持咒就获得了痊愈。网上有很多这方面的实践成功案例，大家可以上网搜索来增加自己的信心。如果实验了所有的方法依然不能解决戒色的心理问题、戒色屡屡失败的问题，可以试一试持诵。

《戒色七部曲》日课是一个整体疗法，是一个自身素质提升再造的系统工程，是对人格的完善。很多人的心理问题其实是人格不成熟、不完善造成的，随着年龄与人生阅历的增加，通过学习传统文化修身做人，都是可以改变的。