

26种“断念后遗症”

——140位戒友谈《戒为良药》戒色法的问题（下篇）

【友情提示】：本文的含金量非常高，希望大家反复阅读。凡是真想戒色的戒友，至少要通读下篇1至3遍以上。

目 录

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

下篇：戒友评《良药》、谈戒色

本篇内容是被《戒为良药》误导的广大戒友对《戒为良药》戒色法的深刻评价，以及对如何戒色的深刻反思，其中有很多真知灼见。希望大家认真吸取并身体力行，如此才能早日走上成功的快车道。

(1) 论“良药”的有效性

戒友妙钦：**《戒为良药》我已经烧了，看了那本书，戒和不戒没有区别。**

戒友灰常的芋头酱：**不带偏见，只拿事实说话，看《戒为良药》过来的高中三年我不堪回首。**

戒友少即是多：**据我的了解，接触《戒为良药》只是了解戒色，戒除的不多。**

戒友重塑心生命：**记得刚开始接触《戒为良药》就有一点念头，觉得《戒为良药》是空中阁楼，到今天也是一样。**

戒友楼外谁：**《戒为良药》看了2遍，说真的我最多戒色连10天都没超过。那时候心里有想sy的念头就看戒色文章，不停的看，有用吗？在面对邪淫强大的邪淫习气面前？必然破戒。而《戒色七部曲》我觉得这真的是我福报到了才能遇到这个方法，只要努力，成功只是时间问题。**

初心1106：**谦虚使人进步。他的第一句写的那个洗脑，就是因为这个洗脑，把那个文章写的太多了，戒不掉。我还以为找到最好的方法了。开始我也很感激**

飞翔哥，我记得我发了个评论，他回我的时候好激动。唉，只是戒不掉有个屁用啊。说实话，从2015年下半年以后，《戒为良药》我都没有再看了。我真的看不进去，太多了，感觉方法都没啥。我就看戒色论坛的方法，戒色吧2016年开始基本上都没去了，偶尔去一会儿就走了。

戒友对话录

戒友甲：看戒为良药多久了呢？

戒友乙：1年，笔记几本。

戒友甲：和我一样，《戒为良药》的笔记我做了很多，每天练习断念，但还是破戒。

戒友乙：不要学了，去学《走向光明》。

戒友甲：后来开始实践《戒色七部曲》，学习《走向光明》，现在戒了400多天了。

戒友乙：《戒为良药》纯属扯淡！

戒友甲：是啊！

戒友 Koma-1994 年后见：那个飞翔经验《戒为良药》我不知道该怎么说？反正那些用过《戒为良药》这些方法的人，我问下你们，你用这个方法多久了？戒掉色了吗？呵呵，其实方法本身有问题，请问如何谈戒色？你说是不是？当年我刚戒色的时候就是学习《戒为良药》的，飞翔你的那些所谓粉丝对我说，这个方法怎样好怎样好，只要每天看文章断念就行了。我现在才发觉，断个屁啊。我之前学习《戒为良药》都快两年了，怎么还没有断念？试问，念头可以断得了的吗？念头可以说是每天都会出现的，这样做根本是治标不治本。

(2) 论“良药”的可行性

戒友殇：我认真研究了论坛前辈、飞翔、正真老师的三个理论体系。飞翔的理论体系不具有可行度，完全是将戒色问题极度扩大化的结果。两大核心概念：断念、心魔，看似实在，实则空泛，而且提出的断念概念本身就是一个执念，没法做到。

戒友云杰：《戒为良药》的戒色方法操作起来是非常困难的，观心戒色，这

有点类似于禅宗的修行了，适合上根人修行，普通人很难有实操性。

戒友语身致心：我戒的比较好的一段时间，早睡早起、运动、念佛诵经、努力学习、每日反省、保持对内心的觉知，没有陷入断念的怪圈，戒的确实比较轻松，就是感觉不到在戒色的那种状态，后来看到七部曲发现自己不就是在实践这个吗？现在再看《戒为良药》，过分强调断念，有些人会陷入断念的怪圈，没人指导确实也容易出问题，陷入一种执着。观心断念这个戒法确实不适合大多数人。七部曲最稳妥可靠。

(3) 论“良药”的洗脑性

某戒友：有个很奇怪的现象，不管别人提什么问题，他们只会说不断学习，加强断念，然后加油，即使把人搞成精神病。

戒友果云：以前在没有接触戒色论坛以前，我真的以为戒色的核心就是看文章洗脑+断念口诀。

某戒友：之前的我每天疯狂学习背诵抄写《戒为良药》，可还是三天必破，去请教别人，每次就说觉悟未到，还得继续学习。直到最近有缘遇到日日知非老师的书（《走向光明》）才明白，我的认识错误了。

当时我认为只要每天大量学习《戒为良药》的戒色文章总有一天会成功，就算破戒也是暂时的。因为飞翔说过破戒并不可怕，可怕的是不学习，不学习必定失败。师兄，飞翔的口诀就不要念了吧？感觉是浪费时间，我要彻底摆脱他，被他洗严重脑了！

【点评】：戒友认真实践《戒为良药》的戒色法屡屡失败，请教飞翔及其支持者，得到的答复永远是：觉悟不高、断念不快。这句话把《戒为良药》戒色法的自身缺陷问题全部掩盖了，把责任全部推倒了戒友身上。

戒友星晨：不彻底摆脱飞翔灌输的思想，我感觉戒的效果肯定不好。他的那套理念已经深入我的意识了，脑子里总是有一个观念：不学习不可能戒掉，觉悟才能战胜心魔，大量学习才是王道等等，这些观念转变起来很困难。争取早日忘掉飞翔的那套理论。人一破戒就把矛头指向觉悟未到、不足以对抗心魔是不对

的。破戒的因素太多了，关心魔什么事啊？比如我这次破戒因为没有好好持诵，放松了日课，加上懒惰。

戒友自强阿杰：飞翔老师做的偏执小气了，我也在那个帖子里提出质疑，结果给我删了。我跟他说忠言逆耳利于行，他还删，听不进去。还给我的号封了十天，有截图可以做证据。之前转过日日知非老师的《丢失了戒色本质的时代，是悲哀的戒色时代》，挺多戒色吧戒友看了都惊喜的感觉，结果没过几天就被删了……

(4) 论“良药”的洗脑、断念问题

某戒友学习《戒为良药》的反思：

你们是不知有些书的恐怖点在哪里：大量的重复学习戒色文章，导致神经高度疲劳；大量看危害，导致神经高度敏感；大量警惕，导致神经高度应激疲劳；结果就是一夜回到解放前，进入恶性循环。我就是：越看，越想，越容易破，很多人最后搞出神衰和强迫。

强迫症的本质是害怕，越害怕越关注，越关注越敏感，最终形成精神交互作用不断强化。必须找到自己真正恐惧的是什么？建立信心和强者心态，克服一个怕字，做到一个强字。

【点评】：这位戒友的反思很有深度！

戒友脱瘾菩提：既然要讨论我也不客气了，只代表我个人观点：

邪淫的本质 = 优势大脑兴奋中心 + 条件反射

破除方法只能是：建立健康的良性优势兴奋中心+条件反射+广度

（看戒色文章洗脑）把黄脑洗白，说的不客气点，到底是越洗对邪淫越敏感、越恐惧、越兴奋、越焦虑？还是越洗对邪淫越淡忘、越抑制、越没感觉？自己想想就知道了。

【点评】：反思很有深度！为什么“中弘期”前辈说“色是忘掉的，不是戒掉的”？道理就在这里。

戒友感恩前辈 123：我来谈谈我对断念法引起心理类疾病原理的理解。为什么说断念法会导致这类疾病呢？正常人的念头是连续的，他们不会过多的关注自

己的念头，有也只会几天内消失。当你学会了分辨念头的时候，问题就来了，你就开始对抗和关注你的念头了，一旦这个模式形成了惯性，你就向强迫症类心理病迈进了。当然飞翔老师说的是断念，而不是压制，这是高深的学问。但是，学会断念的前提，应该是从压制上下手的，也就是先有压制然后才会学会断念，一旦你学艺不精，你可能会滑向强迫症的深渊。当然，这是结合我研究神衰和自身经历的结论。

戒友和平雄鹰：我认为所有人千篇一律强行依靠断念来戒色，是一个很恐怖的事情，为什么这么说呢？因为念头太多了，不关注念头还好，越关注念头，会发现念头如排山倒海一样涌过来。就如大禹治水，需要疏导，而不是直接给截断掉。直接靠一个法门去堵住汹涌而来的巨浪，不被巨浪拍的抓狂才怪。

戒友白莲：情绪念头相续不断，我们要有觉观之心，但切不可强行压制，压制会引发身心的一些不适或疾病。我们要深入了解这些念头情绪带给我们什么样的信息，将这些问题分析出来再解决问题。

压制一种念头和情绪，等于压制了所有的念头和情绪，人的身心发展会朝着不健康的方向。在心理学里面，只有疏导转化，从来没有压制的说法。我们压制，身体都能感受到不舒服的，而且解决不了问题。我这段时间学了心理学后，才知道飞翔那套心理战术就是伪科学，心理学对于念头和情绪最忌压制，压制必然反噬自己。

我走路走神念头很多，我这么多年一直想压制，但念头忍不住冒出来。我现在知道要分析这么念头背后的信息，心态放松念头反而减少。一个人遇到了问题，像鸵鸟一般躲避，掩耳盗铃以为问题不存在，但是在内心深处留下了负面种子，表现出来就是杂念多心烦。

按照前辈的说法，我们多年恶习难断很大程度就是因为软弱懒惰一直在逃避问题，念头冒上来都只是表面现象。

戒友静：

昨日多少艰辛路，阅后方知万事空。

戒为良药依旧在，忽如昨日一场梦。

想想自己一直都在苦心钻研《戒为良药》，那些年自己受得苦，我到底是怎么了？

某戒友：飞翔，戒色吧这 400 多万人啊，我每天都看见他们说又破戒了，怎么办？然后你的粉丝就发了《戒为良药》的文章给他们看，那个人说谢谢，但是过了不久，那个人又说破戒了这三个字。你的粉丝依然说原因是你不能及时断念。其实我想说，人家是努力看你的文章了，但是方法本身都是不对的，无论你怎么努力都是白费的，吃力不讨好。当年我就是每天都看这些所谓的断念文章，然后，结果不说你也知道了。

现在我在学习《戒色七部曲》。我每天都在戒色吧看见用你方法的人，他们破戒了我就推荐了《戒色七部曲》给他们，没想到却引来了很多人喷我，心都凉了。唉，400 万的人就这样毁在《戒为良药》上了。请问，你良心过意的去吗？

戒友简单：徒手杀人，罪不过抵死而已；著书戕人慧命，则万死不足以辞其咎！

戒友自信：飞翔的方法对戒友造成一破就后悔、悔恨的严重恶果！《戒为良药》给人造成暗示，把什么都怨手淫，不戒手淫就贫贱一生，一破戒就后悔，我呸呸呸呸！让人纠结戒与破之中，完全错误。

戒友炎：记得前年，我大半年赋闲在家戒色，日复一日学习戒色文章，《戒为良药》、《戒者录》、《戒海明灯》……等都看完了，笔记做了两本，念断念口诀二十多天，二十多天内每天念俩小时，最长戒 3 个月。飞翔那一套理论我已经熟得不能再熟，但是还是破戒。他们都是用佛号或持咒来戒色的，光靠观心断念很难。我翻阅戒色吧的加精文章，作者百分之 90 都是学佛的，飞翔持过半年的楞严咒。楞严咒我念过，有净化邪念的作用。现在我戒色半年，我建议戒友要独立思考！

【点评】：确实如此！根据很多戒友以及戒色吧 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！

飞翔是如何做到秒杀淫念成为断念高手、戒色成功的？飞翔是通过“持诵法”（念佛持咒法）做到的，根本不是单纯运用观心断念做到的。你了解这个戒色

界的顶级大秘密吗？请参阅《惊天秘密：你们真以为飞翔是用观心断念戒色成功的？错了！（2023 升级终修版）》一文。

（5）正确戒色篇

戒友祁画：

我之前也是在戒色吧学习《戒为良药》的，天天顶帖回帖。我必须说一句，这么多年来，戒色吧的确没有几个人使用《戒为良药》的方法成功戒色的（即使成功的人也是参杂使用了其他戒色法），而且多的是戒了多少年依然在破破戒戒的人。就算成功戒除了，两年、三年之后他们又会破戒。总结经验贴永远都是，我放松警惕了。

【点评】：确实如此！根据很多戒友以及戒色吧 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！

戒友 ismind：

我刚刚去戒色吧看了一下，还是和上次的军哥发表评论的做法一样，那时我也觉得飞翔是对的，现在想来自己错了。

1、自己三年的失败，我一直觉得是自己哪里做的不好，那个时候练习断念真的是强度很高，学习戒色文章也很多，还是失败！

2、然后飞翔的文章怎么说的，觉悟低！飞翔这句话害了多少人！如今还在继续这样害人！说什么时时刻刻警惕！现在我一想起《戒为良药》里提到的“保持警惕”，内心一阵紧张不安，感到压抑。那个时候我也是快崩溃了，去飞翔帖子下留言，他说不要太紧张，放轻松。可是问题依然在，我就想如果一辈子时刻牢牢看住自己的念头，那太累了。快要崩溃的时候，戒色群的师兄发了戒色论坛公众号的文章，我看了之后解脱了好多！

3、那些戒色吧的成功文章，你知道说的是什么吗？就是鼓励你多学习《戒为良药》，多练习断念。估计那些戒掉的人自己用了七部曲，但是误认为自己是**用良药的方法戒掉的**。

4、我还要生活呀，每天花那么多时间去学习戒色文章和练习断念，真的是。最后，我说一句，那些支持飞翔的人都是被飞翔洗脑了，就如当初的我一样。

那时我也觉得飞翔对的呀，错的肯定是汉军前辈。现在来看，自己怎么那么傻？

【点评】：连飞翔自己戒色都是用了《戒色七部曲》的方法戒掉的。具体详阅《惊天秘密（续）：飞翔还用了另一个戒色法没有讲，你们知道吗？（2023升级终修版）》一文。

戒友骨枫：

我去年开始学《戒为良药》，戒了一年，身体好了，但是后来每天花8个小时在戒色上，和神经病一样，后来越来越压抑，后来就破戒了。我一直看戒色文章、洗脑，可是过两天就破戒。后来尝试不看文章戒色，戒的时间还比看文章戒色的时间长。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。我真的被害的太惨了，神经兮兮的过了一年。

戒友能量：

说良药是邪书一点不为过，就像慢性毒药你很难发现而已，加上戒色吧的声势影响力，所以很容易陷进去。我认为《戒为良药》里面的内容会把一个人的戒色行为推到一个极为困难的地步。

回顾自己的戒色日子，那真是一部厚厚的血泪史，难以形容，经历过太多……在对戒色无可奈何的时候幸亏遇到了微信戒色群，多次失败反省后的量变到质变，算是按自己的方法走到了现在。回想起来其实我只用到了七部曲的健身一项，但其它几项也不知不觉的勉强执行，只是我从来没总结出来。直到今年的“二月批判”，才真正重视论坛。其实很早就知道论坛，无缘份，脚下的金子你就是发现不了。

说到这里，也为戒色界的大环境摇头。我从来不恨飞翔，毕竟他的发心也是公益行为。佛家观点讲叫自己福德不够，要早点重视论坛，就跟着论坛的脚步了，也就没有这一出弯路了。一切皆是业障，有什么好抱怨的！

戒友战狼：

你学习《戒为良药》越多，离现实越来越远，和同龄人的差距越来越大。

戒友江夏：

说深一点，飞翔和《戒为良药》能量层级很低，信他的戒友在这种能量场压制之下不仅戒色不会成功，人生也不会有起色。就是已经学习《戒色七部曲》的戒友，也一定要从内心舍弃《戒为良药》，不再相信他的观念才能解放思想，才能提升量级，也才能让自己现实生活更加美好，才可能实现论坛前辈所说的人生成功。一个思想混乱，能量场低下的人，他能有什么成就？有什么富贵？

【点评】：真知灼见、金玉良言！

某戒友：

戒色吧有翻译国外戒色文章，国外都是靠充实生活忙起来戒色，最好把戒色和色情忘掉最好。但是他们就不去学习，反而天天看良药的文章暗示自己，这是真难受啊。

戒友能量单元：

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十规，抄袭与否暂且不论。相信有独立思考能力的人，都能判断飞翔对戒色的认识是个什么水平。

戒友甜酒一碗：

自从我用了戒色论坛的方法，虽然会有破，但是呢，不会戒的那么痛苦。

戒友小柯：

戒色的本质是回归生活，《戒为良药》就是为了戒色而戒色。群里的各位，用《戒为良药》的方法好不好，不用别人说。如果你走不通这条路，是可以考虑换方法了。

戒友初心 1106：

《戒为良药》有问题，别人指出来，作者应该有所回应，虚心接受。我们

来这里主要戒掉恶习，恢复健康幸福的人生道路，但是他有点太高傲了，还搞出个戒色语录，还有戒色诗歌。飞翔的戒色时间，包括他的经验体会什么的，跟戒色论坛前辈比，戒色论坛戒色超过三年以上的大有人在！

戒色论坛前辈们戒色并没有脱离生活、脱离现实，也没有把戒色当人生的唯一头等大事来抓，没有除了戒色啥都不干。飞翔这篇文章写得像国外的文章一样，其实就一句话就可以概括的事儿，啰里啰嗦，已经写了124季，还没有刹住脚的意思，而且打算写200季吗？

戒友白莲花：

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。

今年实修群取得了很大的进步，领悟到戒色七部曲的修正有一定的次第，以福德开路，以持诵突破，以早睡健身增加执行力，培养精气神，以读书反省明理转进，以奋斗延伸人生的深度和高度。

初学戒色首要的是熏习正确知见，明白戒色本质，减少误区，然后用持诵来打断这种惯性相续，增加自信，同时早睡培养精神，信心精神和正确的认知是后面转进其他几条的重要基础。

昨天在群里的讨论非常有意义，一些新戒友也意识到习气重的人断念无效，因为断念有门槛的，需要正确知见（慧力），降伏信心的突破口和惯性推动（定力），断除外缘广积福德（福力），对戒色和自己的信心（信力），还要减少慢心疑心，最好加上一个佛的加持力，慧力、定力、福力、信力和加持力具备，才能让淫念不断而自断。戒色七部曲让慧力、定力、福力、信力和加持力具足，业障消除身心清净，这才是最彻底的断念法。没有这几种力量，拿什么去修有门槛的断念和不净观？

自从老师指出情绪破戒的误区，我们实修群情绪破戒的案例就少了很多，放逸自己才是破戒原因，情绪只是放纵的借口。几十种破戒情景就是几十种破戒的借口。断念和不净观是暂时对治的一种方便，要根本解决业力需要在培植正确知见、消除业障积累福德、增加定力慧力信心的基础上，然后转化淫欲习气种子才

是根本办法。

戒友悟道：

飞翔的戒色方法确实有问题，只是他不愿意承认罢了。他一旦承认自己的断念有问题，之前一直使用他方法的戒友估计要精神崩溃了。

【点评】：很多戒友对飞翔极其崇拜，把飞翔做为自己的精神支柱，精神支柱一旦错了，那么之前自己的所有付出与努力不是都错了吗？承认飞翔错了，等于承认自己错了。维护飞翔，等于维护自己。所以，很多戒友不愿意承认飞翔的方法存在问题，选择性失明，这是自欺欺人的行为。

戒友港：

就算学良药，戒了又能怎样？你已经永远陷入虚拟的断念和心魔的斗争中，一生不能解脱。离现实生活越来越远。这样的戒色不可取。

戒友沥雨天壁：

觉悟戒色法和断念口诀还是放下吧。专心念准提咒和观音圣号。色不是戒掉的，而是忘掉的。断念口诀却让你造一个心魔出来，断念口诀其实就是让你不断去想色情的东西。我现在让你不去想一头大象，不想它的象牙，但是你的脑海马上出现一头大象。这就是为什么越想戒色越戒不掉的心理学原理。

戒色七部曲没有一条跟戒色有关，全都是让你全身心投入到生活和奋斗中，当你全力为自己的人生打拼的时候，那还有时间和心情去手淫？

【点评】：深刻见解！这位戒友说出了戒色的最高原理。

戒友追阳：

我戒色差不多1年半了，我之前看《戒为良药》最多戒了一个月，后面学习《戒色七部曲》戒色第一次就戒到59天。我相信认真执行《戒色七部曲》肯定能戒色成功，我会好好反省的。

【点评】：哪个是真戒色法，效果来说话！不是戒友不努力，而是《戒为良药》提供的方法本身存在重大缺陷！

敬告飞翔及支持者们：不要再用“觉悟不高、断念不快”来绑架戒友了，他们已经很可怜了，不要再用错误戒色法来二次伤害戒友了！

戒友猴王：

七部曲真的有用。我戒色两年了，看《戒为良药》就感觉是在看武侠小说一样，都是理论，听了就忘。必须真干点事情来才能有收获，之前我就在默默的落实七部曲日课，昨天我才进来实修《戒色七部曲》，现在戒色 28 天了，第一次坚持那么久，而且我发现我开始能控制住自己的念头了，圣号真灵。

戒友随清而流：

（实修七部曲）戒了邪淫之后有一股正气，敢于跟生活拼命的那种感觉。

结束语

被《戒为良药》问题戒色法误导的戒友实在太多了，本文例举的仅仅是冰山一角，戒色论坛掌握了大量的戒友受害一手资料。

希望看了这些戒友的惨痛受害经历之后：没有使用《戒为良药》方法的戒友，请你们立刻打消使用的念头；已经用了《戒为良药》方法而受害不深的戒友，请你们立刻舍弃；深受《戒为良药》方法之害的戒友，请你们放下对飞翔的怨恨，毕竟他是出于公益心想帮大家，只是由于自身的局限提供了有问题的戒色法。

被《戒为良药》误导的受害戒友们，你们的解脱之路如下：

请你们彻底放下《戒为良药》，彻底放下过去，学习“中弘期”前辈的戒色文集《走向光明》（终极定稿版）、《清新人生手册》，以“系统戒色论”为指导，每天认真落实《走向光明》提出的高效戒色法《戒色七部曲》（别行版或通行版），同时辅助阅读“中弘期”小小、寡欲清心、光明蜘蛛等前辈的戒色文集以开拓眼界，必能戒色成功，必能迎来全新的生命！

“中弘期”前辈在这里忠告大家一句话：人要学会独立思考，不要盲目迷信他人；前辈的观点，是需要你用自己的实践来检验的，而不是用来迷信的。“中弘期”戒色界元老级前辈们不希望被广大戒友封神，不希望大家迷信自己，也不敢保证自己说的每句话都是对的，但是这些前辈至少在大方向上不会误导大家！这些前辈的戒色观点对不对，大家可以用自己的亲身实践来印证！

希望类似本文的戒色悲剧今后不会在戒色界重演！

最后祝福大家早日实践《戒色七部曲》（通行版、别行版），早日走出人生低谷，获得全新生命！

【友情提示：

如果大家想快速走向戒色成功，请继续阅读本文的续篇：《你想戒色不走弯路、青春不被耽误吗？本文必读！》】