

你想戒色不走弯路、青春不被耽误吗？本文必读！

前 言

本文分上、下篇，戒友以亲身的惨痛戒色经验告诉大家《戒为良药》戒色法的严重问题与危害，并在戒色界第一次明确指出了使用《戒为良药》戒色法戒色成功的真正原因与成功率的问题，对如何正确戒色做出了很深入的探讨。

如果大家戒色不想走弯路、青春不想被耽误，本文是必读的顶级戒色精品文章。认真阅读，必将受益匪浅！

目 录

上篇

戒友虚珂写给汉军前辈的道歉信

真戒色法让我回归正常人生

一个过来人对戒友的泣血忠告

《戒为良药》差点让我从 13 楼跳下去——学习良药七年的戒友自述

飞翔戒色法浪费我十年青春（差点自杀自宫）——戒色吧 15 级资深戒友自述

光的下面，是阴影——戒色吧推崇“飞翔戒色法”误导人的问题

学习《戒为良药》的后果：30 岁的我，精神分裂了！

下篇

谁能回答这位戒友的“灵魂一问”？

用《戒为良药》方法戒色 4 年多的戒友，告诉你成功真相

九年戒色义工告诉你：用《戒为良药》戒色法成功的真相

戒色吧 14 级资深会员揭秘“戒色吧戒色成功者”的秘密

戒色吧百万宣传达人的成功戒色体会与建议

实践《戒为良药》方法 4 年后的深刻戒色反思

深思篇：戒色吧十年老吧友的悔恨与期望

正 文

上 篇

戒友虚珂写给汉军前辈的道歉信

军哥：

你好，我是来向你忏悔的。

我从小生活在一个小县城，从初二开始染上了手淫恶习，有十多年的历史了，淫习很重，痛苦不堪。

2015年下半年接触戒色吧，开始戒色。之后就一直学习飞翔哥的《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，但是在强大的淫欲习气面前根本没有招架之力。今年（2018年）二月份的时候，看见飞翔哥在贴吧说了你和他的事情，当时我很气愤，认为你是嫉妒他人的小人，当时我坚决站在飞翔哥这边，还发表了不少骂你的话。深表歉意！

不过自己戒色一直没有长进，戒色很难突破一周的怪圈。清晰地记得3月份某天连续破戒三次！！撸得头晕眼花，几乎站不起来了。唉！我彻底绝望了！《戒为良药》这本书我反反复复看了很多很多遍，里面的内容不敢说全部记得，但是基本上可以说看到一段话就知道在哪一节了。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，我想起了你。因为之前都不知道还有个戒色论坛。我进入了戒色论坛，看了不少戒色前辈的精华帖，又关注了戒色论坛微信公众号，看了很多很多文章，终于恍然大悟！

原来我戒色一直走偏了，每天脑子里都是想着戒色，啥事都不干，极度懒惰，天天只想着看戒色文章。那段时间，我把公众号的文章一篇篇看完，尤其是你写的《再谈戒色》一文，给我触动很深，日日知非前辈的文章写的也很精彩。

突然我醒悟了！！！过去我一直活在戒色的幻境之中，幻想自己戒了色就会逆袭成高富帅，人生事业走向巅峰，而根本没有努力付出过什么。这是另一种意淫！！

我把论坛精彩的文章打印下来了，钉成了一个小册子。我把三本《戒为良药》书籍和笔记本销毁了，因为我要重新开始！！

我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，因为你说过努力工作奋斗就是最好的戒色法。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。在我生日的时候，全公司瞒着我给我过生日，我感动地落泪了……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！在两个月以前，我还是一个躺在床上的废人啊！！

刚出来工作极度不适应，不过这是我唯一的出路了，因为我想活，所以再难再累再苦我也要勇敢走出家门。现在身体恢复了很多，这和每天 9 点早睡觉关系密不可分。虽然身体还很虚弱，毕竟身体透支了十几年，怎么可能戒两个多月就完全恢复呢？不过现在的我，正慢慢走向普通人的生活，对未来充满了信心。

回想这段日子，可以用“幻如隔世”来形容。

真的，军哥，谢谢你，是你给了我第二次生命。还有日日知非前辈，如果你和他有联系的话，请帮我转达。

我现在怀着非常惭愧的心态向你忏悔、道歉，当初不应该骂你，请你原谅我。

——戒色后辈 虚珂 2018.6.14

【点评】：这是 2018 年“二月论战”中戒色吧一位坚定支持飞翔、反对戒色论坛并辱骂汉军前辈的戒友，写给汉军前辈的一封道歉信。到底那个戒色法好？谁对谁错？时间会证明一切！事实会说明一切！

戒友虚珂使用《戒为良药》戒色法很用功的戒色 3 年，却很难突破 7 天。他使用《戒色七部曲》日课一周后淫心就变淡了，突破了之前最高戒色纪录，成功戒色 78 天！而且心态阳光了，懂得孝顺父母了，工作方面与同事和谐相处、被领导肯定加薪，完全回归正常人的生活了。什么是戒色逆袭人生？这才是真正的戒色逆袭人生！

戒友虚珂为什么使用《戒色七部曲》日课戒色进步如此迅速？一是因为他彻底抛弃了《戒为良药》的错误戒色理论方法，树立了正确的戒色观；二是因为他落实《戒色七部曲》日课非常认真到位，大家看看他的持诵量和几点睡觉的，就明白了。戒友虚珂在“戒色认识论”与“戒色方法论”两方面都走上了正道，认真落实，当然进步就神速了！

所以说，戒友用《戒为良药》戒色法戒不掉的根本原因：

不是戒友不用功（不是洗脑不彻底、觉悟不高、断念不快），而是《戒为良药》戒色法本身就存在严重的问题。一个有问题的戒色法，让戒友再怎么用力都是枉然！有人质疑：“为什么同样的戒色法，飞翔成功了？”那我们现在告诉大家真相：飞翔根本不是用觉悟、观心断念戒色成功的。具体原因请大家自己阅读《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，不解释了。

戒友虚珂的戒色经历说明一个真理：

选错了戒色法，越用力，戒色和人生越糟糕。选对了戒色法，越用力，戒色和人生越顺利吉祥。

想了解《戒色七部曲》的戒友，请阅读《走向光明》（终极定稿版）（2022 年 12 月 30 日最终修订），这本书是《戒色七部曲》的唯一实战指导教材。

真戒色法让我回归正常人生

作者：戒友弘军

本人是 2018 年接触《戒为良药》，戒了一年多。刚开始戒每天看文章、做笔记，没有上班。在家待了一年多没有出来去工作，每天练习断念口诀，别人以为我有问题，背后说三道四。

家里人劝我出去上班，我都不听，心里想要以戒色为主，只有戒色成功才有未来。然而，事实很痛苦，一年了什么都没改变，还在戒，越戒越色，念头越断越多，不知道为啥而戒。直到 2019 年遇到日日知非前辈写的《戒色七部曲》，把戒色融入生活，在生活中戒。我按日日知非前辈的要求每天做七部曲功课，自

己的淫欲心越来越少，戒得很轻松，不觉得自己在戒色，而是在生活中奋斗。工作也很顺利，目前在公司做管理层。

在这里感谢日日知非前辈，感谢自律论坛义工们的付出，才使我生命自由！

【点评】：这是成都市一位戒友的亲身经历。经过交流，这位戒友说自己用《戒色七部曲》一次性就成功戒除恶习，目前戒掉4年多了。

各位戒友，什么是真正的好方法？什么是真戒色法？《戒色七部曲》就是！可是目前戒色界依然有大量戒友被《戒为良药》成功洗脑，错误认为断念口诀、观心断念才是戒色王道，看不起《戒色七部曲》，认为《戒色七部曲》是小方法。如此戒色见解，真是愚痴！这样的戒友目前在戒色界占了80%以上，真是当前戒色界的悲哀！

戒色法有真，也有伪。一个戒色法好不好，不是提出该方法的作者说了算，而是实践了该方法的广大戒友说了算。实践才是检验真理的唯一标准，而不是某个人！群众的眼睛是雪亮的，就算《戒为良药》戒色法可以骗人一时，但是不可能骗人一世！

一个过来人对戒友的泣血忠告

作者：霁晚萧晨

今天就不分享戒色论坛的文章了，我想和能看到这篇文章的人谈谈我戒色的立场。

我来贴吧已经3年了，2014年遇见《戒为良药》，当时一口气读完，心情是复杂和激烈的。不怕大家笑话，当时内心不断呐喊、想哭，因为我终于知道是什么原因让我如此悲惨、痛苦了。

我开始做笔记，我天天抱着戒色文章读。我去看《圣贤教育改变人生》，去看彭鑫博士的《伤身败德折寿的根源》和他推荐的养生功法，去看陈大惠老师的讲座，去其他吧宣传戒色吧理念。我开始读佛经，从此我开始信佛，也就是那时我第一次靠信仰戒除邪淫达到60天！可我还是失败了，我被懒惰打败，被浑浑噩噩没有志向打败了。我失败后，一切都陷入黑暗，就这样每天浑浑噩噩活着过了1年。

到了 2015 年，我从地藏论坛发现戒色论坛。我对戒色文章的厌恶情绪消退了，我重新开始读戒色论坛成功前辈的经验贴，拜读了日日知非前辈的文章、光明蜘蛛前辈的文章。这些文章给了我一片新的天地，特别是《走向光明》中的《戒色七部曲》，让我重拾了信心，也认识到一个人戒色不只是一定要戒除掉这个恶习，而是要成为自己喜欢的人，找到自己的理想奋斗，培养好的习惯来防范未然。也许是福薄德浅，我依然没有戒除恶习，但我看到了一条正确的道路，一条让我打心眼里认同的戒色道路。这条道路比天天看戒色文章提高觉悟要高明无数倍！所以这次决定重来后，接连两个星期《戒色七部曲》做的都不错，唯独行善几乎天天没有。

我突然想起了戒色吧，也毅然回来了。看到诺大一个戒色吧，一大片破戒要死要活的帖子，一大片当初和我一样励志要戒色没过几天又宣告失败的帖子。翻开下面的留言，我看到一大片、一大片劝看《戒为良药》，多阅读戒色文章提高觉悟的说法，我很难过、受伤、失望。

作为一个过来人，我用我的经历作为明证：

《戒为良药》是本对邪淫危害揭露的好书，但他的方法是不适合绝大部分人的！

这一点我早在前两天的帖子中写明了！我希望看到我这篇文章的朋友，不知道戒色论坛的朋友，屡战屡败的朋友，不要再幻想通过天天刷《戒为良药》提高觉悟戒色了！

戒色是需要努力的，是需要重新开始做一个自己喜欢的人，而不是低层次的和心魔天天血战！

附录

某戒友的读后感：

戒色论坛的兄弟，握手，一直觉得提高觉悟戒色是真的不适合大部分人，可惜戒色吧竟然那么少的人知道戒色论坛、知道《走向光明》、知道《戒色七部曲》。一点开戒色吧全是破了想死，全是什么多看戒色文章的劝言，让人感觉不

到一点新意，死气沉沉……真的不懂这么大一个戒色吧，除了觉悟戒色，就只有翻译外国戒色视频那些值得一看了。今天是我成功戒色第十八天了。

【点评】：本文作者说出了当前戒色界的真实情况，他的戒色忠言大家要认真听取！

《戒为良药》差点让我从 13 楼跳下去 ——学习良药七年的戒友自述

作者：戒友小一

不是标题党，更不是夸大、噱头。

本人从 6 岁学会用下面摩擦床，邪淫史接近 30 年。手淫对我身心造成非常大的影响：神经衰弱、强迫症、抑郁症以及滑精、早泄、失眠等等疾病我都有，人生的不顺我全部体验过。生活在一家单位的底层，十一年了还未升职。因生理缺陷、心理缺陷 36 岁不敢结婚生子，无法完成家族的传宗接代。因身心疾病，更是在家不孝父母。

先是 2009 年大学毕业后在戒色论坛戒色。在 2012 年左右（具体时间真记不住了）在戒色吧开始学习飞翔的《戒为良药》、《以戒为师》、《手淫受害者案例》等书籍。在最疯狂的时候，每天不上班躲宿舍抄写《戒为良药》，笔记至少有 5 本（后因在办公室落下了戒色相关笔记，被单位勒令删除电脑里面全部戒色相关内容，以及烧掉全部戒色相关书籍以及笔记）。每天清晨大声朗读《戒为良药》，有些内容我都能够背诵，每天练习大量的断念口诀，花大量的时间在贴吧以及百度问答回答戒色问题。

因学习飞翔的相关书籍 7 年未戒掉，身心症状不仅不减轻，反而因戒不掉手淫而加重。更为重要的是，在这 7 年里心理处于阴暗、负面、消极、厌世等状态，而产生大量想自杀的念头，但是从未主动实施过。直到 2016 年一次破戒后差点从 13 楼阳台跳下去。现在回忆起来仍是历历在目、惶惶不安，后背发凉，现将相关事实写下来警醒后人。

那是 2016 年一次单位上聚餐喝酒后发生的故事。在喝酒前我就有点怕酒后破戒，酒后去洗脚城。但是我自恃武功高强，有断念口诀在手不怕断不了的“心

魔”。再说了《戒为良药》里面也没说过不能喝酒，只是强调叫我下大决心看戒色文章（当时对飞翔有很大的崇拜，凡是他说的话都是正确的，从不怀疑。我的案例还被他收集到《戒为良药》这本书里，他还鼓励我下大决心学习戒色文章）。

在此极不正确的戒色观念的指导下，我有恃无恐的开始推杯换盏，酒光筹措。在酒席结束后，走在回家的路上开始有酒后去洗脚城的念头。我也开始念“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”的断念口诀，但是怎么断也断不掉，而且在回家的路上看见熟悉的洗脚城招牌霓虹灯（洗脚城就在我家楼下），鬼使神差的就进去了。完事后，快步坐电梯回家。在家里心理非常的恐惧害怕，后悔自责不停的用手抽打自己的脸，脸上的眼镜被我抽飞在一旁。我不停的在心理问自己：为什么要去洗脚城？人生已经很凄惨为什么还去嫖娼？为什么？为什么？

我彷徨无助，心中恐惧而手在发抖，大声哭泣而全身抽搐，不知不觉就走到阳台上。在阳台上我想到了手淫的后怕，想到了自杀，想到了跳楼。当我在阳台上往下面张望、想纵身一跃跳下去的时候，跳楼的冲动以及酒精后的麻痹被死亡的恐惧冲淡，本能的往后退了两步：我死了，我妈爸怎么办？谁来给他们养老？又是谁来延续家族的荣耀与兴衰？瞬间我摊倒在阳台上，手抖得拿起电话给我弟弟拨打过去，大意就是**我戒不掉手淫，我不想活了，想跳楼。**

后来弟弟载着父母从 200 公里外的城市开车过来解救我。经过这一番闹腾后，在弟弟的电话安慰中以及酒精的催眠下，沉沉的在床上睡着。第二天吃早饭时，**母亲流着泪絮絮叨叨的说**着养育我不容易，什么生病的时候的照顾，什么读书的时候出去借学费，大概意思就是：好好活着。

直到去年我彻底放下《戒为良药》，学习《走向光明》，在节制上网的前提下，我明白了什么是白熊效应，什么是戒色本质，怎么去精进落实七部曲。我为我以前的行为感觉到可笑，虽然现在有很多的生活困难需要我去解决，需要我去恢复身心健康，但是我现在真的走出来了。

【编辑组按】

本文作者学习飞翔的戒色书籍 7 年未戒掉淫习，身心症状不仅没减轻，反而更加严重，心理上消极、厌世，导致走向极端想要自杀。飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法到底对不对？答案还不明显吗？

原戒色吧戒友云海的文章《人生有几个 5 年可以浪费？！——追《戒为良药》5 年的血泪告白书》，都说明了飞翔的戒色法存在严重问题。云海认为飞翔方法的弊端是让戒友陷入断念陷阱，每天与一个虚幻对手缠斗，很容易逼疯自己，不疯也焦虑痛苦。由于飞翔戒色法存在缺陷，导致戒友很难戒掉淫习，长期戒不掉淫习的焦虑痛苦积累到一定程度就很容易产生自杀的念头。如果戒友小一那晚跳下去了呢？因为飞翔的问题戒色法，戒色界有多少戒友曾行走在或正行走在自杀的边缘？到底还有多少受害者案例没有浮出水面？

飞翔戒色法浪费我十年青春（差点自杀自宫）

——戒色吧 15 级资深戒友自述

作者：戒色吧 15 级资深戒友

编辑组按：本文原题目是《十年学戒（为良药），是个神经病》，作者为戒色吧 15 级资深戒友。应本文作者要求，我们选入本文时保持原文原貌不变。由于本文有些地方写的过于简略导致文意不通顺，为了方便大家阅读理解，我们在文中加了一些字句使文意更加通畅，这些字句用（）符号标出了。【】符号中的内容是本文作者自己写的。

正文

我是来自重庆某区某县某村的一名戒友，属于地地道道的山里娃吧。没有什么见识，也没有什么远大的志向，更不会有什么特别的斟酌信息的能力。

从 2008 年染上黄后，便一发不可收拾，每天都要来几次。一直持续到 2012 年，那时候就开始出现早泄、勃起不坚等等生理问题了，然后心理问题也的确出现了不真实感。而农村来的我，心里本来就不自信，结果又看又手（淫），人也变得更加的自卑了。

我深刻的记得，那是 2012 年 11 月 10 几号的某个夜晚，机缘巧合搜索到了戒色吧。当时看到了很多和我一样的人，还有精品贴也就是飞翔大哥、飞翔老师【最后一次这么称呼，算是给自己青春画上一个句号】的《戒为良药》第五季还是第七季。

那个时候（我）就开始慢慢学习《戒为良药》了。那个时候（《戒为良药》）还没有特别强调断念，更多的是飞翔大哥强调他摆脱了黄、摆脱了手（淫），他看到还有许多戒友在欲海沉沦，于心不忍，于是给我们指条明路。（《戒为良药》）前 50 季吧，奠定了我对手淫危害的认知，但是也仅仅是认知罢了。想摆脱黄、手（淫），却也是怎么也做不到。

从（《戒为良药》）50 季后开始，飞翔大哥开始写断念、心魔也越来越频繁了，（提倡）学习戒色文章提高觉悟、觉悟战胜心魔！！！那个时候（我）还在上学，每天都有学习戒色文章和断念的任务，每天至少花一个小时以上吧。记了起码 3 本以上的笔记本，厚厚的哪（那）一种笔记本。笔芯用完的（数量）可以媲美我一学期（写学校课程作业）用完的笔芯了。

然后日复一日、年复一年（地学习《戒为良药》），耗费的精力不说，（我）还有意无意逃避周围的人，给自己创造独处的空间好练习断念和学习《戒为良药》。现在看来，唯一觉得（《戒为良药》有用的就是）养生知识，这点我觉得还是不错的，至少也灌输给我一些些养生的常识。

（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，并且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。

2022（年）11（月）22（日）晚上再次破戒后，我突然觉得自己的人生是不是就是为了生殖？（是不是）自己多年以来选择的戒色方法有问题呢？于是上网搜索看到了这么多批判《戒为良药》的，批判飞翔老师的，这么多人和我一样。其实之前看《戒为良药》，飞翔也提到过很多人批判他，但是他心里无所畏惧，他做的是正确的，反而告诉戒友不要为了他而和别人生气斗争。当时，我觉得他（飞翔）的为人真的十分善良正义。结果就是一直以来自己不愿看别人说他（飞翔）不好，选择性失明。

最后再回顾十年青春，十年岁月，一阵唏嘘。很想爆粗口！！！别人为学习事业努力的时候，我在学习戒色文章和练习断念。365 天，连过年都没有休息。害怕破戒，只有努力学习戒色文章和投入大量时间练习断念。十年时间，打算按

最低时间来算，**3000** 多个小时，《戒为良药》至少刷了 **10** 遍，最少念十六字口诀（断念口诀）上百万遍，劝学《戒为良药》宣传（了）至少 **1** 万个人。我就是为了戒除看黄、戒除自慰的恶习罢了，可是我做了什么？我把时间花在这上面，结果呢？得到的只是和同龄人之间知识的差距，以及断念断的心理强迫、偏执的症状，越断越色、越断越多的念头。

（飞翔在《戒为良药》这本书里）还说不要压念头，只是一觉。可是这个觉，越想越不对劲，算了算了。十年的时间还是没能参透他这个觉字，再见了，飞翔！我学习了十年的对象、崇拜了十年的对象，竟然是一个把别人拉黑、不愿意达成和解的人，是一个连正式工作也没有、十年在家写书的人。

和一个精神病一样的人学习了十年，爆粗口，然后自己也是在精神病的世界里遨游了十年，自己也是别人眼中的精神病，这个世界太疯狂了！真的后悔啊，这么多时间和精力啊，还是最宝贵的青春十年！疯狂啊！还自誉为正道！

人生不可能重来，青春也不会重来！（我）唯一能做的就是（把我的惨痛经历）发出来，让愿意回头的人回头吧。我也会继续努力，寻找属于我的人生。

作者：一个戒色吧 15 级、十年学习（《戒为良药》）的戒友，没有网名，很多年没有了。全部为原创，可以发出去，不用删减，错了就是错了。只是后悔宝贵的青春结束了，才认识到。

【编辑组按】

说句大实话、公道话：《戒为良药》揭示手淫危害、讲解手淫症状在整个戒色界所有戒色文集中是最好的，但《戒为良药》提倡的戒色法在整个戒色界所有戒色方法中却是最差的！

为什么这么说？因为其他戒色法不能让戒友戒掉色也就算了，一般不会对戒友越戒越差，不会出现副作用，不会耽误戒友的青春。

然而，《戒为良药》提倡的以观心断念为核心的一系列戒色法，不能让戒友戒掉淫习也就算了，结果反而导致戒友越断心越色、越断淫念越多、越戒手淫越频繁（越戒越差，还不如不戒），把戒友整出断念强迫症、焦虑症、抑郁症、自闭症、偏执症、幻觉、人格分裂、精神疾病……等 20 多种严重副作用，甚至导致有些戒友想自宫、自杀（本文作者就是如此），浪费了戒友的时间精力，耽误了戒友的宝贵青春和人生前途！简直是毁人一生！

“《戒为良药》，毁人一生”，这个说法并非危言耸听，本文作者的经历就是明证。戒友一般都是以十几岁、二十多岁的年轻人为主流，都处在青春期，而青春期是一个人一生的关键期，影响一个人一生的发展。青春期被《戒为良药》问题戒色法耽误了，一生都会受到不良影响，就等于一辈子被毁了。《戒为良药》问题戒色法毁了戒友青春，等于毁人一生。因为学习《戒为良药》，很多戒友本来可以考上大学的，结果没有考上；本来可以考上重点大学的，结果只考上二、三流甚至不入流的大学；本来可以考上研究生的，结果没考上；本来可以有一个更好前途的，结果全耽误了；本来可以拥有甜美爱情的，结果错过了……这类受害戒友的案例太多了。

之前有前辈在文章中明确指出了《戒为良药》戒色法的问题，有一位戒友看了之后十分不满，指责前辈说：“你提倡《戒色七部曲》就好了，干嘛说《戒为良药》戒色法不好？”这类戒友没有亲身体会到《戒为良药》的危害，缺乏正见，可以理解。只是想问问这类“骑墙中间派”的戒友：看了《飞翔戒色法，浪费了我十年青春（差点自杀、自宫了）》这篇文章，你们作何敢想？前辈批评《戒为良药》的戒色法有问题，难道有错吗？

本文作者在使用《戒为良药》的戒色法连续失败 10 年后，反思自己：“我突然觉得自己的人生是不是就是为了生殖（戒色）？（是不是）自己多年以来选择的戒色方法有问题呢？”他的这个反思很好，戒色不是人生的中心、不是人生的一切，《戒为良药》的戒色法确实有严重问题，只是这个反省有点晚了一些。本文作者十年时间最少念十六字口诀（断念口诀）上百万遍。如果他选对了戒色法，选择落实别行版《戒色七部曲》，每天认真念观音圣号一千遍，念满 10 万遍观音圣号，三个月可能就戒掉了。哪里用得上 10 年时间、念了百万遍断念口诀？而且还没有戒掉？

使用《戒为良药》的戒色法只会让人陷入“戒色反复失败的泥沼里”无法自拔，耽误了人生的发展。那该使用什么方法戒色呢？使用“中弘期”前辈们成功经验的精华汇总方法《戒色七部曲》，会让大家人生发展与戒色两不耽误，人生不但会有很好的良性发展，而成功戒色也是同时顺带的结果，并不需要大家刻意去戒色。这样戒色，才是最佳的成功戒色途径与

人生良性发展方法！

对于被《戒为良药》耽误了青春的戒友们，你们也不必悲观失望，因为只要认识到自己走错了戒色路，及时回头采用正确戒色与修身立命方法《戒色七部曲》，人生依然有希望！认识到问题了，在人生的任何时候重新开始都不算晚！

光的下面，是阴影

——戒色吧推崇“飞翔戒色法”误导人的问题

大哥，实在不行了，今天我必须站出来，关于戒色吧洗脑严重的问题，也许这个问题论坛说过了，但是，现在的问题实在不简单！

我看了很多反戒色的人，都是被戒色吧的氛围害的不浅的人。说实话，他们和我有个共同特点：进入戒色吧后，生活几乎被戒色毁掉了。可以说，人生都因此而毁掉了，真的不夸张。我手上有那些人的证词，戒色说是救人！可那些被戒色吧（提倡的《戒为良药》戒色法）害惨的人到哪里申冤？？？被一群乌合之众毁掉人生的人，是没办法找回公道的！请问，戒色是救人还是害人？

我之前也多次找飞翔和小吧主反应过这个问题，他们直接回避，用个人贴吧权限删帖。还不够反映出这个贴吧吧主的为人，这个贴吧的恐怖吗？

光的下面，是阴影。人们在排斥阴影的时候，他们就没想过，不是阴影有多恐怖，而是因为光没有照射进阴影！

【编辑组按】：

早期的戒色吧是采取百花齐放、百家争鸣的态度，虽然存在《戒为良药》问题戒色法，但是也允许其他正确戒色法的传播，戒色吧起码会起到救人的作用，对戒友存在有利的一面。

然而，自2018年2月戒色论坛发动“二月论战”批判了飞翔问题戒色法之后，戒色吧完全变了，除了推崇《戒为良药》之外，彻底封杀了《戒色七部曲》、封杀了支持戒色论坛的戒友，封杀了其他一切戒色法。这样做的结果就是：2018年2月之后的戒色吧已经完全变质了，不再是利益戒友的平台，而是误导戒友、坑害戒友的平台了！

时至今日（2022 年 12 月），有人在戒色吧里指出《戒为良药》的方法有问题，戒色吧管理组的做法依然是删帖。戒色吧吧主飞翔和戒色吧管理组提倡戒色是对的、发心是好的，但是他们不肯正视《戒为良药》的方法问题，封杀一切合理质疑《戒为良药》戒色法有问题的帖子。在戒色吧里，戒友只能看到《戒为良药》，而听不到其他的不同戒色声音。这样做的结果，请问到底是在救人？还是在害人？

学习《戒为良药》的后果：30 岁的我，精神分裂了！

作者：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；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 2018 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 2012 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（编辑组按：这不是人格分裂那么简单，而是精神分裂的征兆）。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。

【编辑组按】

过去一段时间，很多戒色吧的戒友总认为我们是故意拿极端案例在“黑”飞翔。今天这篇文章的主人公学习《戒为良药》仅仅中等努力而已，就出现了精神分裂（心外生出一个心）的严重断念后遗症。如果这位戒友再按照《戒为良药》的方法继续搞下去，一定会出现幻觉和精神病！那些站在岸上没有切肤之痛的为飞翔欢呼的戒友，你们又做何感想？《戒为良药》的戒色法让戒友无法与人正常交流、无法正常谈恋爱，出现社交恐惧症、自闭症，无法像正常人一样生活，出现精神分裂的征兆，还不说明《戒为良药》的戒色法有严重问题吗？

不要再说这是是个例！戒色吧的吧务到底删除了多少这样的受害戒友的控诉？他们自己最清楚！正如我们过去说的那样：对于依然狂热迷信《戒为良药》方法的戒友，到底还需要多少个受害案例，才能让你们头脑清醒？

本文作者说“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。”各位，就算你用飞翔在《戒为良药》提出的戒色法成功了又怎样？不还是落下了一大堆的身心疾病吗？

下 篇

谁能回答这位戒友的“灵魂一问”？

作者：戒友三羽鸭

《戒为良药》真的很害青少年！我严重的心理问题就是一直学《戒为良药》搞出来的。强迫症、扭曲以及和外界脱节、逃避现实，搞戒色理论研究。

当初就真的认为戒色就是一切，戒色成功了，人生就好起来了。一旦破戒，心里面就极度得难受，感觉好像就要死了，想着完了，我又破戒了怎么办啊，什么的。每次破戒都难受得想哭，然后又开始搞断念，学习戒色文章。自己还去写一些文章来说《戒为良药》，还向戒友推荐《戒为良药》，但是反过来自己也还

是戒的一摊糊涂。偶尔还会自暴自弃，就陷入混乱，想着戒什么戒？然后就疯狂sy。事后又开始痛苦，想哭想死，想着自己人生为什么这么黑暗？为什么就只有自己这样？

看着那些在戒色吧里用《戒为良药》戒掉的前辈，我一直在想为什么？后来以为自己不够狠，就加大学习，但还是失败，反反复复。直到现在我的心理问题依旧无法解决，十分难受。而且，学习《戒为良药》那段时间，我与社会脱节，避免和人接触，缺乏社会实践，让本就胆小自卑的我更加害怕社会实践。甚至说下午放学让我一个人去吃饭都怕，就看着这么多人，自己心里面就害怕。整个高中没有一个朋友，戒色没戒好，学习没学好，荒废了学业不说，还耽误了作为人的社会实践能力发展，真的悔不当初。特别是心理问题真的对人影响太大了，愿《戒为良药》能不再祸害世间，飞翔能早日觉悟，广大戒友能早日找到真正的正确戒色方法，不被困死在戒色里了。戒色真的不能当做生活，不要戒色还没戒掉，你就把你自己给戒掉了（搞死了）。

高中三年，就困死在戒色里了。从文科全级第四左右，滑到三十几再也考不上去。身体差、记忆力差，文科背的东西本来就多，根本就跟不上高三的高强度学习。无可奈何，事到如今却也只有接受现实，欲哭无泪了。

【编辑组按】：

选错了戒色法，不但淫习没戒掉，人生也一塌糊涂，完全困死在戒色里了。本文作者就是如此，就是被《戒为良药》的戒色方法毁了高中三年。

这位戒友在文中发出“灵魂一问”：看着那些在戒色吧里用《戒为良药》戒掉的前辈，我一直在想为什么？

这位戒友的“灵魂一问”代表了绝大多数戒友的心声。请问，谁能回答这位戒友的“灵魂一问”？

大家真以为在戒色吧里戒掉的那些前辈是用《戒为良药》戒色法戒掉的？这种想法太天真了！下面几篇文章会告诉大家事实真相：用《戒为良药》戒色法戒掉的那些成功者，到底是怎么戒掉的？！

用《戒为良药》方法戒色4年多的戒友，告诉你成功真相

作者：cherry

我是 2018 年年底接触《戒为良药》的。2018 年年底至 2021 年年初，我是对《戒为良药》坚定不移的支持的。因为那期间的的确确没有 sy，所以那时候一直认同。现在想想，那期间我不仅仅只学习了飞翔的一种方法，更多的是在戒邪淫的根基上下功夫，比如学习、读书，等等等等。更多的是学习一些修身的方法。

但到 2019 年年底，许多不良影响(各种心理疾病)慢慢开始爆发。那时候看到过批评《戒为良药》的文章，但又看到飞翔后续反驳的那数篇文章，就依然坚定不移的走飞翔路线。到 2020 年 4 月，各种心理疾病彻底爆发，成绩也一路下滑，不敢与异性交流等等各种批评《戒为良药》文章提到的后遗症几乎都有出现过。周围许多人都说我神经病，但自己没有意识到。虽然我那时候没有破戒，但我依然傻傻的认为这是飞翔的功劳。直到后面人生出现了许多重大问题（就不细说了，反正和论坛发表的受害者文章有非常大的共鸣），从 2021 年年初开始我才深刻认识到问题。那时候我看了《走向光明》，也在不断的想走出错误路线，但大脑无法控制的执行飞翔的错误思维，所以直到现在我依然在反反复复的陷入错误思维。

最后总结一下我的个人观点：

2018 年至今我没有再犯过邪淫，所以我不否认飞翔对 sy 危害的观点让我懂得了需要戒除邪淫，但是归根结底这 4 年多的戒除邪淫功劳在于我在戒邪淫根基上下的功夫和生活道路上下的功夫。

《戒为良药》的弊（各种无法控制的心理问题）远远大于利，但即使有利也要彻彻底底的放下《戒为良药》。因为洗脑性极强，极迷惑性极强，有了飞翔的（戒色）思维必出问题。

【编辑组按】：

这位戒友用《戒为良药》戒色法成功戒色 4 年多，实际上他戒色成功的真正原因根本不是用了《戒为良药》的方法，而是用了修身的方法成功的。《戒色七部曲》走的就修身道路，戒色该用什么方法？大家明白了吧？虽然这位戒友戒

色成功4年，因为他夹杂使用了《戒为良药》的方法，各种心理疾病还是彻底爆发了，大家引以为戒！

这位戒友的最后忠告，请大家高度重视：

《戒为良药》的弊远远大于利，但即使有利也要彻彻底底的放下《戒为良药》，因为洗脑性极强，极迷惑性极强，有了飞翔的思维必出问题。

九年戒色义工告诉你：用《戒为良药》戒色法成功的真相

作者：戒友小朱

我做戒色义工有八、九年了。我是通过 louwaishui 大哥的《戒色文集》走上正轨的，其内涵及我实际所做的和《戒色七部曲》差不多，主要在QQ群中帮人戒色和恢复身心等。

我推荐的戒除方法，从一开始的行善忏悔→妙光老师推崇的“戒色三宝”→更全面的《戒色七部曲》（持诵这条推荐读清净明海、观音心咒）。这些年遇到成千上万、数十万的案例，几乎就没有靠“观心断念”戒掉的。唯一有三两个案例戒掉的，也像飞翔自己一样其它方面诸如自律修身、行善或持诵方面等都做得很到位的，并不是靠观心断念。

其实在“二月批判”之前，我就遇到过一些因为“观心断念”而受到影响的戒友（甚至有焦虑、恐慌，要死要活把家庭也搞的一团糟），那会就逐渐觉得这方法有问题。但自己能力有限，只是在所在的群里告诉大家别再看这些（《戒为良药》的“观心断念”），驳斥适度无害论和身体恢复方面的内容除外。

“二月批判”开始后，我更做实了心中的判断。遂只要在群里有推荐任何“观心断念”的立马予以反驳或删除。自然也同一些维护“飞翔”的人产生了些争论，绝大多数人在我摆事实讲道理（包括把“二月批判”的文章发给他们看）之后都能认可。

【编辑组按】：

飞翔戒色成功绝对不是单纯使用了观心断念这一个方法，而是使用了“早睡、健身、读书、持诵、行善、奋斗、反省”等系统修身方法（即《戒色七部曲》）才戒色成功的。具体内容大家参阅《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）》、《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）》二文。

这位资深戒色义工把“观心断念”戒色成功的真相说透了，他的戒色观非常正确！可惜像他这样的明白人，在戒色界里实在不多。

戒色吧 14 级资深会员揭秘“戒色吧戒色成功者”的秘密

作者：戒色吧 14 级资深会员、戒友空心

我曾经 7 年的青春浪费在《戒为良药》身上！而我学习《走向光明》和落实（戒色）七部曲，只失败了二次就成功走向光明！

奉劝大家不要学习《戒为良药》！观心断念只适合那些得道高僧！我只想说：《戒为良药》实际是《戒为毒药》！我不否定飞翔哥这个人，我否定这本书。我曾经和白水师兄讨论过，白水师兄说看《戒为良药》戒掉的人特别稀少！戒色吧那些发成功戒色精品贴的人，基本上 100%都是靠念佛持咒戒掉的！这个事，我身为在戒色吧 14 级的号（老资格会员），最为清楚！**我和那些戒掉的师兄（戒色吧发成功戒色精品贴的人）聊过天，他们是靠念佛戒掉的！包括现在那个慧剑斩魔小吧主也是靠念佛戒掉的！**

有些人看《戒为良药》能戒掉的原因，是他们依靠念佛持咒戒色，同时《戒为良药》没有看多少，手淫时间短、坏习惯很少，本来就有良好的行为习惯。我到现在为止都不明白，戒色吧那些戒色“大神”明明是靠念佛持咒戒色成功、获得所谓的“断念”能力，为什么让戒友念断念口诀？自己却用念佛持咒？自己都没有亲自实践过的东西，然后推荐给别人使用，这个是否太不道德了？！

最后送大家一句话：念佛可以离淫欲！南无观世音菩萨！

【编辑组按】：

“戒色吧那些发成功戒色精品贴的人，基本上 100%都是靠念佛持咒戒掉的！”——这才是戒色真相！

就是说：戒色吧成功戒色的戒友（戒色吧那些发成功戒色精品贴的人），表面看起来是用《戒色良药》方法戒色成功的，实际上根本不是依靠《戒色良药》方法戒色成功的，而是依靠持诵（念佛持咒）戒色成功的。

《良药戒色方法 毁我高中三年》的作者“戒友三羽鸭”在使用《戒为良药》方法屡屡失败的时候产生疑问：“看着那些在戒色吧里用《戒为良药》戒掉的前辈，我一直在想为什么？”以上就是真正的答案！

其实，连飞翔本人也是依靠持诵（念佛持咒）戒色成功的，根本不是依靠观心断念戒掉的！关于飞翔戒色成功的秘密，请阅读《惊天秘密：你们真以为飞翔是用观心断念戒色成功的？错了！》一文。

戒色吧百万宣传达人的成功戒色体会与建议

作者：戒友惟正己可化人

各位师兄好，我是戒色吧惟正己可化人，也是戒友空心。我曾经在戒色吧待了很多年，19岁到22岁。不知戒色吧的戒友是否还记得当时有一篇帖子很火，叫做《宣传戒色的好处》。当然，这篇帖子是我结合自己的一些想法和别人的文章写成的，当时反响还是很强烈。戒色吧有600多万人，肯定有我一份力量！因为我宣传了100多万人（帖子的浏览量）。当然都宣传到戒色吧和正气去了！

当时我每天帮助戒友（当时认为是做好事），飞翔哥就是我崇拜的对象。飞翔哥回我一句话，我都会高兴很多天。我天天抱着《戒为良药》看，看了一年多，笔记记了7、8本，每天看一个多小时（最多的时候3小时）、练习断念口诀，每次只能戒10多天，欲望一来就破戒。当时也看修身之类的书，《弟子规》、《太上感应篇》等这些。当然也改变了一些东西，不说脏话了，人平和了一些。但是人也戒傻了，手机桌面都是《戒色10规》，对女孩子敬而远之，也不和女性聊天，导致当时连一个女性朋友都没有，当然最后也没戒掉手淫这个坏习惯！然后就开始摆烂了，坏习惯又开始冒出来了，因为失去信心了。

2021年偶然看到对飞翔的批评文章，然后我就找到汉军威武前辈骂了他。当然汉军威武前辈没有和我对骂，也没有辩论啥。在这里我对汉军威武前辈说句对不起！当时我还是改变不过来，还是在看《戒为良药》，最后开始适当看《走向光明》和接触《戒色七部曲》。2022年完全抛弃《戒为良药》！改变了很多坏习惯！谢谢师兄们！！

其实，《戒为良药》还是有可取之处的，例如驳斥手淫无害论和养生的内容。

观心断念绝对不能看！《戒为良药》很多文章都是观心断念，除了刚开始出的30、40季。我现在都还记得《戒为良药》第41季控遗详细篇，这篇文章的固肾功对我有效（按：根据很多戒友的反馈，《戒为良药》的固肾功是有问题的，这一点在《走向光明》（终极定稿版）里已经指出了）。在这里还是感谢飞翔哥，也希望飞翔哥能在戒色吧放开对《戒色七部曲》的限制。

我现在的群有几个人都是练习断念口诀出了问题，以前看《戒为良药》，现在落实《戒色七部曲》都突破了最大天数。有一个兄弟（落实《戒色七部曲》）一次就戒了200多天，虽然最后破戒了，但是已经非常不错了！其实我差的就是念佛持咒，因为当时并不念佛持咒，导致无法化解欲望，然后经常破戒！虽然看《戒为良药》和修身类书籍，但还是不行！我自己也是无信仰者，当然并不妨碍我念佛持咒，最后开始信佛了。在这里说一句，对不起那些因为我而接触到戒色吧的师兄们。

我在这里呼吁戒色吧放开对《戒色七部曲》的限制，呼吁广大师兄们，落实七部曲的师兄们，能在正气App上面发《戒色七部曲》实修情况，我们不能再等了！

我的戒色建议是：没有得道高僧的能力就不要去做观心断念的事情，老实念佛持咒！特别是邪淫时间长的人。我念圣号3000遍，才能有效对治欲望！而且必须结合《戒色七部曲》其它六项！戒邪淫不用看那么多文章，知道了就要去做。看到、知道，做到才有用，而不是每天抱着戒色文章啃！我感觉《戒为良药》把戒邪淫复杂化了，特别是《戒色10规》，每天看戒色文章和练习断念口诀。

在这里想再次呼吁飞翔老师放开对《戒色七部曲》的限制！飞翔老师在《戒为良药》里说希望大家还是学习其他前辈的文章，希望飞翔老师说到做到，而不是限制《戒色七部曲》和《走向光明》！以上内容皆为个人体会。

【编辑组按】

戒友“惟正己可化人”在戒色吧的号是14级，是戒色吧老资格会员，在戒色吧很有影响力，曾经宣传了100多万人，他就是《戒色吧14级资深会员揭秘“戒色吧戒色成功者”的秘密》一文的作者戒友空心。

他一开始崇拜飞翔，攻击批评飞翔的前辈，迷信《戒为良药》的方法却屡屡戒不掉。后来终于觉醒彻底抛弃《戒为良药》，转而使用《戒色七部曲》戒色，仅仅失败2次就戒色成功了。然而他之前用《戒为良药》的戒色法每次只能戒10多天，欲望一来就破戒，反差太大了！由此可知，真想戒色成功，一定要彻底舍弃《戒为良药》，转而学习《走向光明》（终极定稿版）里的《戒色七部曲》，才有成功的希望。

这位戒友的曲折戒色经历很有代表性，很多戒友都是这样过来的。他的戒色建议和宣传推广《戒色七部曲》的倡议很好，希望大家认真对待。

实践《戒为良药》方法4年后的深刻戒色反思

作者：黄莹洞主

第一，戒色吧为什么会被网友冠名“贴吧三大邪教之一”？

在刚刚加入戒色吧之时，使我甚为费解，觉的明明是一个能给大家带来健康的贴吧，为什么会有好多人攻击呢？

经过多方查阅，恍然大悟。戒色吧之所以被诟病，就是因为扩大了手淫的危害，即“手淫万病论”，认为人生所有不如意的事情都是手淫造成的，此乃大谬之论。看黄、手淫仅仅只是结果，并不是一个人命途多舛的根源。可以这样说，每一个沉迷于看黄、手淫的人都有他更深层次的心里缺陷。简而言之，就是“没有把人做好，没有把事儿做好”。不讲求根本，而只讲求细枝末节，即使戒掉了手淫，但内心深层次原因没有解决，也是不会有什么大改变、大进展的。

戒色吧只是在告诉大家戒除手淫，而对于更深层次的原因，并未提出来。就仿佛一株枯木，地下之根已经腐烂，不解决根本，而修剪枝叶，只会越来越枯萎泛黄。

第二，怎样的戒色方法比较好？

《走向光明》的戒色方法是《戒色七部曲》，《戒为良药》的戒色方法是断念+戒色文章。先看看（戒色吧）每位戒色成功兄弟写的戒色文章里提到的戒色方法，无外乎就是远离黄源、早睡早起、锻炼身体、持诵、行善（放生、吃素、孝顺父母等）、每天奋斗、读书等，这些方法都与《戒色七部曲》相异无几。实

际上七部曲正是在吸取众多戒色成功戒友的经验教训的基础上应运而生，一曰早睡，二曰健身，三曰读书，四曰持诵，五曰行善，六曰奋斗，七曰反省，说它具有很大范围的戒色普世性并不为过。

再看看《戒为良药》是否有普适性？其中的断念一条，念头真的能断掉吗？即使功力深厚如飞翔，还偶尔有淫念。有很多人出家多年，修为颇高，但他们的内心依然很痛苦。一念灭时一念生，敢问戒色何时成？念头是断不掉的。其次，戒色文章看久了会心生厌倦，同时有些戒色文章也并非货真价实，看多了只是白白浪费时间。但恰恰飞翔提出的要求是要大家每天坚持看大量的戒色文章。但是戒色成功的戒友中有多少是只靠每天大量看戒色文章就成功的？他们不都是付出了辛勤的汗水吗？戒色吧 300 多万人，只用断念+看戒色文章就戒色成功的又有几人？可谓少之又少，所以我说它缺少普适性。

第三，为什么每个时代都有派别争斗？

因为观点不同，所以方法论也不同。所谓“法无定法”，方法没有好坏之分，只有适不适合。可是，戒色吧的管理人员会颐指气使地说“为什么同样一本书，别人能成功，你不能成功，还是你态度问题”。没错，他们只会这样说，他们只会把原因推给戒友，把一切问题归结到态度问题，而不是方法问题，而不会告诉戒友“我的方法不适合你，请你用其它的方法”，是的，他们不会这样做。

还是那个“普适性”的问题，使用《戒为良药》这本书也有可能成功，只是要看使用它的是什么人，那样的人是极少的。我还是想说，《走向光明》的方法论要比《戒为良药》的方法论更加科学。所以我想对戒色吧的戒友说：如果你用《戒为良药》没能成功，可能不是你的态度问题，而是你的方法问题！这时最明智的做法就是弃暗投明。

第四，我为什么要这么墨迹而浪费这么长时间？

因为我真的想说两句。论坛与贴吧各自为政，没有谁诋毁谁。对于这次事件（按：“二月论战”事件），我不知道是什么原因，既然给我说的机会，那我就当个吃瓜群众，姑且凑个热闹。

在下 2014 年进入戒色吧开始戒手淫恶习，一直到 2017 年我始终走不出这个怪圈。按照《戒为良药》的方法开始断念，开始看大量戒色文章，于是乎每日深陷于戒色之中，满脑子都是戒色，为破戒而担惊受怕，几乎脱离了正常的生活。每隔两三周，看戒色文章的耐心下降，就会反复破戒。于是多次怀疑，但每每听到“为什么同样一本书，别人能成功，你不能？”时，我觉的是我的态度问题，故而更加认真研究，但终究都是以失败告终。

接触了戒色论坛之后我终于知道，事实上有时并非态度问题，而是方法问题。并且我知道我淫心如此重的根本原因，是我在“做人做事”上出了问题。我必须从根源上去解决，学习如何做人，如何做事，向做人做事的高手看齐，比如说曾国藩，比如说南怀瑾。这样的人身正心正，见邪唯恐避之不及，又怎会以身犯险呢？

遵照着七部曲的要求，我已经戒了 70 多天，不再有淫心上涌的情况，偶尔有些念头，但都被我立刻碾碎。我现在日课落实还不是很好，所以要向光明蜘蛛前辈看齐，老老实实的去落实。游戏、熬夜、看黄、赖床、意淫都戒掉了，每天都扫地拖地，和父母也开始沟通，坚持洗冷水澡、持诵、读书，每天都尽力行善。这在以前是从来没有的，（若在以前）是很糟糕的时候。现在没那么迷茫了，因为每天都有做不完的事情去做。不好的地方还是有，但我相信这次我可以坚持到底，因为量变到质变的感觉十分强烈。我相信在不久的将来，论坛里一定有我“黄莹洞主”的名字。

回顾这一路的坎坷，是戒色吧为我开启了戒色的大门，是戒色论坛为我营建了崇高的庙堂。无论如何，都希望两方更好。

【编辑组按】：

这位戒友追随《戒为良药》方法 4 年了，屡屡戒色失败，在他果断抛弃《戒为良药》方法转而使用《戒色七部曲》戒色之后，戒色天数迅速上升，进步极大。目前这位戒友已经成功戒色，走出了戒色界，回归了现实生活。

他指出戒色吧每位戒色成功者使用的戒色方法，都与《戒色七部曲》相异无几。戒色吧 300 多万人，只用“断念+看戒色文章”就戒色成功的人少之又少。这位戒友的经历和反思非常深刻，请大家深思之！

深思篇：戒色吧十年老吧友的悔恨与期望

作者：无邪

作为一名十年戒色吧的老成员！我一开始就很不喜欢飞翔及其文章。特别前面四十季，逻辑性不强，通篇都是神神鬼鬼的。

后面通过戒色吧的专业戒色文章戒了 90 多天。前几年都是戒戒破破。后来前辈们的文章都在戒色吧消失了，剩下的只有《戒为良药》已经延伸的各种作品。我就脱离了戒色吧。做了一两年戒油瓶子，之后还是捡起戒色吧继续努力。无奈整个戒色吧已经没有百花齐放的精品文章了，剩下的只有《戒为良药》一本书。

我虚心学习《戒为良药》这本著作，一年、两年直到现在为止已经 7 年了，还是没戒掉，还患上了社恐、抑郁症、强迫症、焦虑症。作为 96 的初中时期校草，我不敢跟女生接触，女生追求我也不敢答应。一方面内心十分向往爱情，一方面《戒为良药》通篇讲的理念太过吓人，我内心十分痛苦。《戒为良药》让我失去了年轻时候最真挚的爱情，失去近十次脱单的机会，失去了我工作进步的希望，失去了 7 年的青春，失去了我的容颜。真心希望戒色论坛的各前辈们传播《走向光明》、传播正确的戒色观，早点把《戒为良药》这个误导人的毒瘤去掉，别让它再影响了其他的青少年。

我这几年随着阅历的加深，对飞翔的理念更加的怀疑。他让我更加的痛苦，让我陷入了一个死循环。我今年 27 岁年纪，社会压力很大，随着年龄的加深我现在要面临的问题是：如果我要找女友结婚生子，那么我就戒不了色；我如果戒不了色就找不到女友，人生就彻底失败。七年来我看过很多书籍大概每年十本左右，我一直在思考，实在想不出来怎么逃离这个恐怖又令人绝望的循环，剩下留给我的路好像就只剩下出家这个选项了。

《戒为良药》这本书不能让我戒掉恶习，我用了 7 年的时间去实践检验它，可是给我的结果只有 7 年的唏嘘、感情的失败、事业的失败、人生的失败、性

格的失败！陷入了恐怖的恶性循环，最多也只戒了 20 多天。**我没用它的方法只靠一个信念和自律戒了九十多天。**呵！前辈们，我时常在想：我的人生如果没有戒色吧至少会过的比现在精彩吧？！我好恨，好痛心啊！

2020 年 2 月的论战，我到了今年 2023 年 3 月 21 号才看到。**真相都被飞翔及其吧务掩埋了，这一切来的这么晚！**在戒色吧 7 年，我都看不到任何一点关于你们的观点著作。只有飞翔那本书缺陷极大、副作用极大、强迫性极强，我已是满身的伤痕。因为戒色失败**我也曾经自残过**，我现在身体也十分的虚弱，浑身病痛。

求求你们，希望你们能早日把正确的观点传播出去，能够让年轻人树立正确的人生价值观。人生不止只有戒色这么简单又肤浅的观念，你们想想戒色吧几百上千万的人等着你们解救，还有多少还没尝过苦果且对那本书深信不疑的人等着你们解救？不要再让更多人错下去了。求求你们了！

我时常觉得跟这个社会格格不入，始终融入不了这个社会，不像是这个社会的人。其实现在我说这些话的心情是很平静的，但是我的内心跟大脑里的思想真的好恨。一早就觉得飞翔的书有问题了，无奈戒色吧没有其他的方法，只能抱着他的书死啃。唉！

【点评】：《戒为良药》问题戒色法的危害性是十分严重的，一级危害是让戒友戒不掉淫习，有很多戒友使用该方法 7 年、10 年戒不掉的案例比比皆是；二级危害是导致戒友患上断念强迫、焦虑等一系列严重心理疾病；三级危害是导致戒友浪费了宝贵的青春，耽误了学业前途和婚姻，其危害性是全面而深远的！

2018 年“二月论战”之前的戒色吧，是百花齐放的，虽然有飞翔的问题戒色法，但是也有其他的正确戒色法存在，对戒友还是有利的。2018 年“二月论战”中，戒色论坛的前辈们为了拯救整个戒色界和广大戒友，公开批判了飞翔在《戒为良药》提出的问题戒色法。结果是，2018 年二月之后戒色吧和飞翔非但不接受批评，反而加强了戒色吧言论管控，清除一切其他戒色法，在戒色吧只保留《戒为良药》的问题戒色法。飞翔和戒色吧的这种做法，已经背离了拯救戒友的初心，完全站在了广大戒友的对立面上了。飞翔和戒色吧管理团队已经成

为广大戒友的实际损害者了，众多不明真相的“良药粉丝”大力传播《戒为良药》，这些无知戒友实际上就成误导人的帮凶。本文中的这位 10 年戒色吧成员，就是众多受害者之一！

戒色论坛的前辈们为了拯救广大戒友和戒色公益事业，自 2017 年以来至今（2023 年）持续努力了 7 年，做了大量利益戒友的公益事。知道的戒友，自然知道。至于不知道的戒友，这里也不对他们公开讲了。7 年期间仅集中批判飞翔问题戒色法的公益拯救戒友行动这一项，就发动了三次，分别是 2018 年的“二月论战”、2020 年的“二月批判”、2023 年的“二月提醒”。戒色论坛的前辈们已经尽力了，不能对他们奢望太高，要求太高了。

如果大家把拯救整个戒色界和广大戒友的希望都寄托在戒色论坛的前辈们身上，那是不现实的，这个戒色界注定是没有前途的！人人都期盼他人出头来拯救，而不是自立自强、独当一面，这个戒色圈子能有希望吗？

大家要明白一个道理：

戒色论坛的前辈们已经尽力了，他们不是救世主。真正的救世主是戒色界每一个清醒的戒友！只有当戒色界每一个清醒的戒友都能发心为他人、为戒色公益出一份力，这个戒色界才有复兴的希望！

希望每位读者朋友读了本文之后，都能够深刻反思检讨一下：自己能为他人做些什么事？自己为他人都已经做了些什么事？