

揭秘《戒为良药》戒色法的成功率与虚假有效性

本文是国内戒色界第一篇专论戒友使用《戒为良药》戒色法的成功率、成功戒色真相的文章，对于大家成功戒色具有极大的参考作用。学习本文，胜读十年戒色书。

揭秘“良药法”的虚假有效性

问：《戒为良药》观心断念戒色法的成功率有多大？

答：根据众多戒友的实践反馈，使用《戒为良药》戒色法往往屡屡失败，成功率很低。戒色吧的很多资深戒友反馈说，戒色吧 300 多万人，单纯只用观心断念+看戒色文章就戒色成功的少之又少，几乎没有。

以下是实践过《戒为良药》戒色法和《戒色七部曲》的戒友感悟，“良药法”对不对不是飞翔一个人说了算，而是实践过的广大戒友说了算。

戒友小朱（九年资深戒色义工）：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。

戒友惟正己可化人（戒色吧 14 级资深会员）：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！

戒友祁画（资深戒友）：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。

问：戒色吧有些戒友通过使用《戒为良药》戒色法也有成功的，是怎么回事？

答：这类戒友并不是单纯使用《戒为良药》的觉悟、断念口诀、观心断念来戒色的，他们其实是同时使用了持诵（念佛持咒）淡化了淫心才戒色成功的，在戒色期间还做到了“早睡、健身、读书、行善、奋斗、反省”等《戒色七部曲》里的好习惯才戒掉的。但是这些人的戒色认识存在偏差，他们并不认为持诵和这些好习惯是戒色法，反而误以为是觉悟、断念口诀、观心断念在起作用。

以下是戒色吧经典成功经验贴分析，看看其戒色成功的真相到底是什么？

戒色吧有个叫 aitrue 的戒友写了《戒色 5 年，从废人到日收入 5 千》的一系列成功戒色帖子，在戒色吧被加精，2015~2016 年间一度非常火爆。这个人

在戒色吧的文章很有名，他之前的名气曾经有一段时间还压倒过飞翔。他的文章《戒色让我重生！我现在平均每天可以赚到 5000！》大家可以搜一下，他也是推荐戒友练习断念口诀。

我们来看看他写的《戒色让我重生！我现在平均每天可以赚到 5000！》的文章内容：

“我现在已经把这种思想融入自己的血液。就像当初戒色的时候，把**念起即断、佛号**融入血液是一样的道理。一旦有相关的事情发生，我大脑会自动激发这个指令来告诉自己。这就是戒色的精髓。其实也就是**彻底洗脑**的必然现象。

通过这 388 天的戒色。我做到了基本**不睡懒觉**。这是一个积累。我做到了天天**锻炼**，这点以前根本做不到，虽然我一直是一个热爱运动的人。我还做到了经常写文章，**记录自己的点点滴滴**，回过头去看，发现自己也有过不少好的想法。我做到了，经常录音，**把自己的所思所想记录下来**。

我戒烟、戒酒、戒色、戒荤。我**运动、念佛、努力工作**。善待身边的人和事。**放生、学习**，经常写一点戒色文章。回复一些吧友的问题。也替一些吧友加油鼓劲。所有这些都是很正面的。”

大家看看吧，他是单纯练习观心断念戒色的吗？他成功戒色的真相是：还使用了早睡早起、健身、读书、持诵（念佛持咒）、行善、奋斗、反省这些《戒色七部曲》的方法戒色的！

戒色吧很多成功戒色精华帖，都是靠念佛持咒戒掉的，但是这些人的戒色文章每次都要提断念口诀，都说飞翔做了很大的贡献，把飞翔捧到很高的位置。比如戒友王林子安，他戒了 5、6 年，他发的文章在当时很火，禅行僧的成功戒色贴也很火，都是这样写的。总之，他们明明是靠念佛戒掉的，但是他们的文章每次都是感谢飞翔、感谢《戒为良药》。他们这样写，导致很多戒友都认为他们是靠《戒为良药》戒掉的，所以很多戒友都去相信飞翔的方法了。

我们来看看其他戒友的戒色感悟：

戒友 ismind：那些戒色吧的成功文章，你知道说的是什么呢？就是鼓励你多学习《戒为良药》，多练习断念。那些戒掉的人自己用了七部曲，但是他们误

认为自己是用良药的方法戒掉的。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，错的肯定是戒色论坛的前辈。现在来看，自己怎么那么傻？

戒友小朱（九年资深戒色义工）：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他方面诸如自律修身、行善或持诵方面等都做得很到位的，并不是靠观心断念。

点评：飞翔是依靠持诵与《戒色七部曲》戒色成功的。具体原因请参阅《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）》、《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）》这两篇文章。

戒友惟正己可化人（戒色吧 14 级资深会员）：**戒色吧那些发成功戒色精品贴的人，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！

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。

戒友 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。2018 年至今我没有再犯过邪淫，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。

戒友普通：我是陷入《戒为良药》太深了。当时被手淫伤得很深，一身的症状。看了飞翔的《戒为良药》觉得他说得太对了，然后一直用他的方法观心断念五、六年，其中连续戒断 4 年半。这不是他的方法好，是因为我的决心大。期

间只要起邪念我都会抽自己、罚自己，现在想想是多么蠢。在这几年里每天就是关注念头、警惕念头，起了念头就惩罚自己，完全过得不是正常人的生活。我变得有强迫症，变得不能与人交往。但我压根就没想到是观心断念害的，我一直以为《戒为良药》是对的。

问：有些戒友通过使用《戒为良药》观心断念戒色法，戒色天数增长了，这怎么说？

答：很多戒友反馈，使用观心断念戒色，戒色天数确实也会有所进步，但是戒色过程中心情压抑、焦虑，最后会出现强迫、焦虑、抑郁、失眠等严重后遗症。显然，这种天数的增长是付出了惨痛代价的，这种戒色不是正常的戒色。

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。

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。

戒友杨帆起航：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。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……

点评：很多戒友反馈使用观心断念虽然戒色天数增长了，但是戒色戒得痛苦、压抑，而且会出现断念强迫、焦虑、抑郁、人格分裂等后遗症。用断念口诀戒色，虽然戒色天数增长了，但是并不快乐，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？正确的戒色应该是越戒越轻松、越快乐才对！

问：为什么有些人用了《戒为良药》戒色法，却没有“断念后遗症”？

答：原因有两个：

一、没有深入认真实践《戒为良药》观心断念戒色法的人，不会出现“断念后遗症”。凡是按照《戒为良药》的要求认真实践该书观心断念戒色法的人，早晚一定会出“断念后遗症”。

二、这些人可能是在断念的同时使用了持诵法（念佛持咒法），化解了淫欲习气，也不会出现“断念后遗症”。就像飞翔一样，飞翔因为持诵（念佛持咒）而没有出现“断念后遗症”。

问：飞翔用观心断念为什么戒色成功了？

答：飞翔在《戒为良药》中大力推荐戒友使用“观心断念”戒色，然而飞翔自己根本不是单纯用“观心断念”戒色的，而是用了“持诵+观心断念”这个组合方法戒色成功的。“观心断念”在飞翔戒色成功、秒杀淫念这件事上没有起到任何作用。就是说，飞翔的观心断念能力来自持诵！飞翔是通过持诵淡化了淫心才做到秒杀淫念、戒色成功的。飞翔戒色成功、成为断念高手的真正原因是使用了持诵（念佛持咒），根本不是观心断念。关于这个结论，请大家具体参阅《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。

飞翔除了使用持诵法（念佛持咒法）戒色之外，在戒色期间还做到了“早睡、健身、读书、行善、奋斗、反省”等《戒色七部曲》里的好习惯才戒掉的，具体参阅《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。

戒色吧吧主慧剑斩魔：

其实我一开始戒色也还是很懒惰，表现在于学习戒色文章没有坚持，三天打鱼两天晒网，也没有做戒色笔记。直到后面我才开始学习戒色文章，看了吧里很多精品贴和《戒为良药》，提升觉悟很快，戒到一百零几天的时候经历了一次魔

考，那时候的欲望很大，意淫非常多，主要原因是办酒席吃肉太多导致的。我就开始念佛号断念，我只用了一个小时的时间左右就居然练成了条件反射的断念，那天晚上念头来了几百个左右，我都一一断掉了，没有一个念头是超过1秒的，那种断念的感觉真的是非常爽。所以说建议大家一定要多多练习断念，练到出神入化的阶段，这样心魔怎么样都虐不了你，警惕的螺丝也不能松，不然戒色大厦会轰然倒塌。

点评：戒友“慧剑斩魔”观心断念“秒杀淫念”的能力来自念佛持咒（持诵），和飞翔一样。然而，慧剑斩魔自己是靠念佛戒掉的，却和飞翔一样劝别人念断念口诀，这完全是自误误人、误人子弟。观心断念在戒色成功中的作用为0，连自己怎么成功的真相都不知道，还以为是观心断念的功劳。

结论：

一、《戒为良药》的戒色法（观心断念）来自禅宗，只适合上上根基的戒友使用，而上上根基的戒友在戒色界的概率是百万分之一、千万分之一，一般戒友难以驾驭该方法。

二、单纯使用《戒为良药》观心断念戒色法的戒色成功率为百万分之一、千万分之一，几乎为0。

三、即使有使用观心断念成功的，也不是单纯仅仅使用了《戒为良药》的戒色法（观心断念），而是掺杂使用了持诵等其他戒色方法，戒色成功完全是其他方法真正在起作用，或是自己的戒色决心大。观心断念在戒色成功中的作用为0，完全是多余的方法。

四、很多人（包括飞翔在内）观心断念“秒杀淫念”的能力来自持诵（念佛持咒）。

五、所谓“单纯使用观心断念能够“秒杀淫念”成为断念高手、戒色成功”的说法，完全是误人子弟的虚妄之说！

六、飞翔自己是靠念佛持咒戒掉的，却让戒友念断念口诀、用观心断念戒色。戒色吧的那些成功的戒友也是如此，都是以盲引盲，误人子弟！

放弃戒为良药 回归正常人生

不能用《戒为良药》方法，那该使用什么方法戒色？使用《走向光明》（终极定稿版）这本书总结的《戒色七部曲》戒色，轻松戒色没有副作用，而且人生会获得良性发展。

【案例】戒友运河魂

我没有戒掉色，但我却更好的面对生活，人也变乐观了，这跟之前《戒为良药》所表达的观点完全不一样。

【案例】戒友子达

作为一名高二的学生，我学习过《戒为良药》，它只是起到克制我自己 xy 的次数，但同时带给我心理上极大的负担，甚至一度让我患上了抑郁症。我开始怀疑它，后来我找了戒色论坛，我在论坛找到了《走向光明》这本书。正是因为阅读了《走向光明》这本书，让我明白，如果只是一味的去学习断念，而不改变自己现在的生活状况，是根本不能戒掉的。并且《走向光明》这本书让我的抑郁症也渐渐好了。《走向光明》让我明白，如果只靠求 shen 拜 fo，而不去改变自己，那么什么也做不成。也正是在《走向光明》的指引下，我考上了省重点高中。

【案例】戒友 yays4070

手淫 16 年，用飞翔的学习戒色文章、断念戒了 3 年没有戒掉，最多戒一个月就破了。自从落实了《戒色七部曲》，大量持诵和我自己总结的忏悔，至今已轻松戒掉 4 个月了。等我戒满 3 年发文章总结经验给各位戒友。

【案例】戒友阿伟

观心断念我感觉只适合一部分人。因为我以前就是断念、学习《戒为良药》成了戒油子，最多戒 4 天。然后我发现了这个《戒色七部曲》，现在戒了 11 天了，而且邪念很少，比断念管用很多。

【案例】戒友东方欲晓

感恩自律论坛前辈们的坚持，让我等后辈看到了希望，告别了之前断念而带来的一系列心理问题。我以前也不愿意看到有人反对飞翔，不愿意看到对飞翔的争议文，就怕飞翔会因此退出戒色界。现在我已经 1 年多没有看过《戒为良药》，

没有断念，没有去过某戒吧，以前的那些心理问题基本上都消失了。很感恩自律论坛前辈们，真的真的非常感恩，是自律论坛给了我成长的正确方向。现在那些质疑的人，总有一天你们会理解论坛前辈们的，而且这样的日子也不会太远。

【案例】某贵州戒友

戒为良药，好几年前试过，也看过，那时我还是常破。后面就时间长了就顺其自然了，不去研究了，从戒色吧退出来了。直到去年在一个戒邪淫网站，看到日日知非前辈的文章，就关注论坛号，按照里面说的方法（戒色七部曲），我就做到了（戒色七部曲）其中几个，非常不错，只有自己体会到了，才知道什么是正确的，什么是误人的。

【案例】戒友 Ustinian

我学习过飞翔写的文章，三年多，也是怕心魔怕的不得了，所以我还是有体会的。军叔和论坛写了很多，我就不赘述了。我现在好久没看飞翔的书了，生活步入正轨啦。以前的恐惧大魔王也没有了，那真是精神折磨，还有和社会严重脱节。

那些执迷不悟的人，或者还不相信的人，没关系，等你吃到苦头就明白了。其实，有些公众号你遇到就已经是上上签了。飞翔也没有什么好去怨恨的了，说白了就是自己福薄啊。还是要谢谢飞翔，经历的苦难让我成为更好的自己。更要谢谢论坛以及众多前辈们，在我黑暗的时候，将黎明的光明带给了我。最后希望看到这条消息的人，祝你们和家人健康平安，幸福快乐。

【案例】戒友篝火

突然好久没看这个公众号了，发现自己自从开始把重心从戒色移到生活，欲望轻了，也不在意了。好好生活就行了。

点评：《戒色七部曲》的本质是健康生活方式，就是让你好好生活，在生活中不知不觉就戒色成功了，根本不必练习观心断念。

【案例】北京某戒友

戒色是重要的，但是只关注戒色的人是戒不成功的。

【案例】戒友暮从碧山下

戒色是一种手段而非目的。真戒色是要通过戒色以留出大量的时间来提升自我，过上更好的生活。如果人为地将戒色与生活从二元统一的状态割裂开来，势必造成不堪设想的后果（不仅仅是人格分裂）。飞翔的观心断念往往让人困在戒色的怪圈里，而论坛的《戒色七部曲》则能很好地避免“越戒越色”和“自我恐吓”等怪异的状态。对于应该坚持哪一种戒色法这样的问题，戒友们稍加思索就能得出正确的答案。

【案例】戒友清阳

念佛如同斩草除根，把淫欲业障消了，自然成功。同时学习佛法智慧多了，自然不再起淫念。而飞翔的断念如同割草，今天割了明天长，越割越长，搞得精疲力尽。

【案例】戒友 Aurora

是这么一回事！邪念就像杂草，观心断念就像一把除草的剪刀，如果只是单纯的观心断念，而不净化其内心（持诵就是净化内心的方法），即使杂草被全部剪断，杂草的根依然在土里，过不多时杂草又会重新长出。

【案例】戒友星河长明

不仅要戒不良习惯，还要把不良方法《戒为良药》一起戒除。

【案例】戒友八十八夜茶摘

专业戒色五年多，勇斗心魔没赢过。

论坛戒色七部曲，一朝戒除到人间。

要想彻底胜淫魔，自力他力观音佛。

【案例】戒友水林淼淼 来自广东

相信飞翔的人，就是无脑+懒。真要是断绝无关互联网，天天健康锻炼生活加认真持诵的话，满脑子为学习（或工作）目标不懈奋斗着，哪有心思忙那个啊？

【案例】戒友怒吼天尊

通过洗脑来戒色的内容我倒背如流，觉悟戒色我失败无数次。现在通过七部曲戒色，天数延长了。觉悟戒色不适合我，我适合用七部曲戒色。

【案例】戒友小马

《走向光明》电子版看了核心部分，非常不错，尤其是系统戒色七部曲，我的体会是：七部曲内部七大要素互相联系，互相促进，所以需要整体把握，一体推进。早睡、健身，利于身体健康，奠定物质基础；读书、持诵，利于修心养性，增强精神力量；行善，则是由个体层面延伸至社会层面，即进行道德实践，实现社会价值；奋斗，则是由认知层面转化为行动层面，即做到知行合一，在久久为功中追求生活理想，实现人生意义。反省，则是由外到内、再由内到外的深刻省察，吾日三省吾身，反思总结，增强驱动力。努力向前，走向光明！

【案例】戒友小磊

通过对《走向光明》的阅读，我在实践过程中，深知坚持的重要性，不能三天打鱼两天晒网。特别是《走向光明》前提：远离黄源。我之前实践只想着照着做就行，对这个前提没有过深的体会。在实践过程中，不断破戒，我又重新看了一遍《走向光明》，发现远离黄源的重要性。没有这个前提，其余都是事倍功半。后通过摸索，将工作与生活手机分开，回到家用的是老人手机，只能打电话，不能上网。上班有必要时才用只能手机。通过这个方法，收到了不错的效果。每天持诵也是必不可少的，清净自己的内心。实践才是检验真理的唯一标准。

【案例】戒友树兰

说一说我的经历吧，我是学生，21年入戒色吧。当时主要是看精品帖，也比较努力学习，戒了100多天。但后来看《戒为良药》、念断念口诀。特别是作为一个学生，最尊敬的就是老师，可念了断念口诀后我当时竟然会意淫老师！并且念头怎么断也断不了。前段时间把心思花在学习上，反而戒色很轻松，现在却戒得很压抑。做着最厌恶的事情却无法改变，这是何等的痛苦！并且当时根本无法专心听课。去戒色吧问，全都认为是我觉悟不到位，口诀念的太少。我就一天念1500遍断念口诀，可是有用吗？没用！反而让我活得更生不如死。这使得我在落实《戒色七部曲》后，因为无法完全断绝意淫老师和同学，在相当长的时间内厌恶自己。

后来因为自己的一些原因（对自己失去信心，对待日课不认真），曲折地过了一年，慢慢从阴影里走出来。现在落实《戒色七部曲》一个月了，各方面向好

的方向发展，并且在刚刚的期末测试中取得好成绩，以后要更加努力，追回失去的美好。

很感恩前辈的付出，前辈身上顶天立地的男子汉气概，让我极为敬佩，我也会牢记前辈的教诲，注重培养自己自立自强，独立解决问题的能力。

【案例】戒友妙音：

学生戒色7年，一直屡戒屡破。对《走向光明》早有耳闻，却一直未尝一看，实在可惜。最近却看到了《戒色七部曲》，进而开始看《走向光明》，学生深深佩服前辈们的智慧，戒色七部曲确实高明，暗合道妙。

学生七年来尝试很多方法戒色，也读过戒色吧的《戒为良药》、《以戒为师》，去用过麦田男孩APP戒色，参加过星火传承戒色班，都还是失败了。还去学习过传统文化学习班、打过地藏七，刚开始还好，每过一段时间都还是会破戒。一开始是为了戒色学佛，学佛是为了更好的戒色，一直都是错误的观念，学佛以来唯一能做到的就是吃素，其他的坏习惯：熬夜、打游戏、懈怠、贪多……邪淫色情的习气却是越来越重，感觉越是对抗，欲望就越是厉害。

戒色确实是一个系统工程，学生从现在起每落实一条七部曲，都感觉越是踏实。当然也不能忘了一个前提和一个核心，把手机放下，能不用手机就尽量不用手机。