七年前的内部戒色指导 ——《戒色七部曲》实修录影

【按：本文是戒色论坛在2017年组织戒友共修《戒色七部曲》戒色的一次内部指导交流的记录。论坛组织的共修《戒色七部曲》活动让很多戒友快速获得了戒色成功，当年参加七部曲共修的很多戒友如今早已经走出了戒色界，回归了正常生活。由于种种原因，目前戒色论坛已经停办了共修《戒色七部曲》的活动，大家可以自行组织共修七部曲活动戒除淫习。

本文虽然是7年前的戒色经验分享、指导，但是从今天的角度看，其内容对当今广大戒友依然有着极高的戒色实战指导价值，其戒色观念依然是超越当前时代的、并没有过时，这些经验今天听来依然感觉是振聋发聩的！

为了利益广大戒友，我们对于这份7年前的戒色指导记录略作修订，使文意更加通顺、明白。从这个片段记录里，大家可以一睹7年前的戒色界状态与前辈风采！

我们相信，这份珍贵的戒色指导记录，将会穿越时代的藩篱，一定会利益当前以及未来真心戒色的戒友！

戒色论坛管理团队编辑组 2023年4月8日】

主讲：七部曲实修辅导员、某前辈老师

审定：七部曲实修班班主任汉军前辈

时间：2017年11月3日晚

地点：戒色论坛七部曲实修总群

大家好！现在时间已到08:50了，我今天跟大家分享一下戒色经验，就是让大家对一些错误戒色观念、一些错误戒色法认清楚。如果你认不清楚，你的戒色观念有问题的话，你想很快很顺利的戒色成功那是不可能的！

今天先驳斥一个错误的观点，这也是我们七部曲实修群的一位戒友写的七部

曲实修日记，他是这样写的，我先念一下：

我看了不少师兄的七部曲日课，我觉得我建议有些师兄不妨把《戒色七部曲》里的健身、行善、持诵先放放，有的放矢。初期是欲望休眠期，抓紧时间多多学习传统文化和戒色文章。在初期天天按照《戒色七部曲》来做的的话肯定很充实，如果过了欲望休眠期到了破戒高峰期，我感觉有人可能会破。因为前面看的东西少了，欲望一来身体起反应，心理邪念增多很可能破戒。《戒色七部曲》我感觉是你觉悟提升了，是后面生活的常态。

我现在就破斥一下他的这些错误观点。

他的第一个观点是健身、行善、持诵先放放，这是非常非常错误的。

为什么要健身呢？因为我们大部分的人身体都不太好，通过养生、健身，比如说传统的养生功法，再加上快走、散步一小时，就可以让身体快速康复，这是它的第一个作用，让身体康复。这位戒友说健身先放放先不要做，你们觉得对不对？第二个：健身还有个作用就是升阳，升起你体内的阳气。大部分戒友身体的阴气太重了，当你阳气升起来的时候，你的肾气就足了。肾和胆气是有关联的，你的肾气一足，你的胆气就足，你的胆气一足你的执行力就上来了，执行力就强了。成功戒色最重要的是什么？是执行力！健身不仅仅是为了恢复我们的身体，更多是培养我们的执行力。健身不但让我们身体快速的恢复，而且同时让你的执行力越来越强，这对大家成功戒色是非常有好处的。这位戒友说你先不要健身，你们觉得对不对？

第二他说行善先放一放，这是完全错误的。戒色论坛有个非常厉害的前辈，叫寡欲清心，他写过一篇文章《身无正气福德，戒色难以为继》。他总结了前人经验，明确指出：如果你福报不够的话，你要想把手淫这个超级恶习戒掉，是根本不可能的事情！就是说，对于福德少、福薄的人来说，你想把这个色戒掉那是不可能的！那么，福报从哪里来？是从行善来的。你多行善，就会使你的福报充足，你的福报充足了，你才有资格、才有资本去戒色。我们做生意要有资本，戒色也要有资本。你没有戒色资本，你拿什么来对抗强大的恶习呢？

第三他说持诵也先放一放，也是完全错误的。持诵，我们都知道是指念佛持

咒。我见过也指导过很多学生戒色，在你们实践七部曲之前，我已经指导了一些戒友实践《戒色七部曲》。我指导的很多戒友，他们之前用别的方法戒色是屡屡破戒，戒了很多年都戒不掉，三、四年，四、五年都戒不掉。其中有一位戒友19年严重恶习，之前用别的方法（《戒色良药》的方法）戒色屡屡失败，后来他实践《戒色七部曲》戒色，通过大量持诵，他每天念八千到一万遍观音圣号，他现在已经成功戒色四百多天了，一路顺风、轻轻松松的就戒掉了。他实践《戒色七部曲》就是从持诵入手来单点爆破的。他持诵这点抓得非常好，七部曲其他几项也落实得很好，通过持诵单点爆破，他就顺顺利利、轻轻松松的成功戒了四百多天。还有一个戒友也是这样子，之前屡屡破戒，最后他开始持诵了，他是一个意志力很弱、性格很软弱的人，但是奇迹发生了，他现在已经成功戒色快一百天了，确切说是八、九十天了。他也是持诵半个月就见到了效果，半个月就发现自己淫心给转化了，而且见到女色不动心。我指导的戒友太多了，他们就是通过持诵达到见女色不动心这个境界。大家觉得这个持诵对戒色重不重要？

这三点我已经破斥了，这位戒友说“戒色，健身、行善、持诵先放放”，说得好听点是错误观点，说得难听一点这叫做邪知邪见！当然这个戒友我就不点名了，但是他的观点确实也代表了很多很多戒友的观点。我为什么要站出来破斥呢？你们对这个错误的观点不放弃的话，你怎么能好好落实《戒色七部曲》成功戒色？身在曹营心在汉，你一边在落实七部曲，你一边的心还在以前的其他戒色书（戒色良药）上，能行吗？

还有一点，他提到观点初期的时候，在欲望休眠期要抓紧时间多学传统文化戒色文章。你说学习戒色文章和传统文化有没有错？没有错。但是，他提到了欲望休眠期、破戒高峰期，他说如果你在欲望休眠期学习少了，可能到了破戒高峰期就会破戒的。我现在就给你们破斥一下他的这个错误观点。

首先，大家要明白这个“欲望休眠期和破戒高峰期”是哪里来的呢？是《戒色良药》里提出的内容。

是不是每个人戒色都会出现“欲望休眠期、破戒高峰期”这两个时期呢？不见得。那么这是一个，我首先讲不见得。大家要知道“欲望休眠期、破戒高峰

期”完全是飞翔的个人观点和经验，不见得其他戒友会出现。

对于我们真正落实《戒色七部曲》的人，我是说真正落实七部曲的人、扎扎实实落实到位的人，是不存在“欲望休眠期和破戒高峰期”的。我为什么这么说呢？因为我指导过戒色学生的，很多学生他们都是戒色一路顺风顺水、顺顺利利的就突破七十天了。七十天是戒色很关键的一关，你突破七十天你的成功率达到百分之七十了，基本上就快成功了，希望很大！他们就是很顺利的就把这关突破了。在我指导的时候，还有一个学生他也是以前的老思想，戒色思维还停留在《戒色良药》那个阶段，他就觉得这些跟我一块落实《戒色七部曲》的这些戒友，为什么他们戒色顺顺利利的？为什么他们不存在“欲望休眠期和破戒高峰期”？《戒色良药》的戒色理论为什么会失效了？他就提出这个疑问了。这说明什么呢？对于真正落实《戒色七部曲》的人来说，根本就不存在“欲望休眠期和破戒高峰期”！

还有一点，我们要从戒色史的高度来看，我们所用的《戒色七部曲》是戒色论坛的系统戒色方法，是“前弘期”和“中弘期”前辈共同总结出来的一个方法。就是从2002年到2011年整整10年，2002年到2006年是“前弘期”，就是戒邪淫论坛很有名。2006年到2011年是“中弘期”，就是戒色论坛很有名。所以说戒色历史的前10年就是一个“前弘期”和一个“中弘期”，戒邪淫论坛是“前弘期”，戒色论坛“中弘期”，到“中弘期”的时候国内最系统、最高效的方法总结出来了。（汉军注：在真正的戒色论坛 www.jiese.org/bbs 戒除手淫版的子版，可以看到戒色100天到戒色超过1年的很多会员体会帖和方法总结帖）

最好的方法、最系统的方法是在“中弘期”形成的，而且国内那些一大批真正的前辈，我说的是真正的前辈，走的都是系统戒色这条路。那么到了2011年以后戒色吧崛起了，戒色吧在国内戒色史上是什么呢？它是“后弘期”时代的，以戒色吧为代表。

好，那接着来说这个戒色吧，它是“后弘期”的。《戒色良药》是“后弘期”时代，也就是2011年之后出现的。《走向光明》和系统戒色法是在“中弘期”形成的。用“后弘期”的戒色理论来指导“中弘期”的戒色方法，是不是很合适的

一件事？把“后弘期”的戒色理论（《戒色良药》的戒色理论）套在“中弘期”戒色法《戒色七部曲》的头上，对“中弘期”的系统戒色法又是这样指点、那样指点的，这是什么呢？这就是前辈说的“拿着鸡毛当令箭”，自以为是、不知道自己几斤几两！你把别人的理论拿上了，你觉得你什么都懂，完了以后你再往《戒色七部曲》头上套，这个是不对的，是很可笑的事。所以说，刚才分享的那个戒友的戒色观点是彻底错误的。我相信不止他一个人，还有很多人都存在这种戒色误区！

飞翔对你们来说，他是前辈。如果站在“中弘期”前辈的角度论资排辈的话，对“中弘期”的人来说，飞翔就是后辈！戒色吧，它没有把戒色论坛的系统戒色方法继承下来，飞翔是走了另外一条路，他自己探索了一条戒色路。那么这条路呢？我只能说：他的方法只适合极少数的个别人，对于绝大多数戒友并不适合。

戒色吧《戒色良药》的方法，就是多看戒色文章提高觉悟完了断念，但是现在情况是什么呢？大家首先一点你要搞清楚要走飞翔这条路的话，它有前提条件：第一你福报要大；第二你意志要坚定；第三你执行力要强。最起码有这三个条件，第四条是你的悟性一定要高。《戒色良药》的戒色法其实有四、五个条件在限制呢！你们知不知道你达不到这几个条件的话，你要走看文章提高觉悟、断念这条戒色路，很难的！

所以说，你们对《戒色良药》有正确评价吗？你们知道《戒色良药》它好在哪里吗？它的不足、缺点在哪儿？你们知道吗？你们统统不知道！《戒色良药》写的最好的是什么呢？它对手淫危害的研究，这一点它确实超过了“前弘期”和“中弘期”的前辈（汉军注：完全同意！）。但是，如果要讲戒色方法，（飞翔写的）《戒色良药》就是最弱的一个。最一般、最不咋地的戒色方法就是《戒色良药》的戒色方法。如果按照戒色方法来比的话，《戒色良药》的方法没有达到“前弘期”和“中弘期”前辈方法的高度。更确切的说，《戒色良药》的方法完全不如“前弘期”和“中弘期”前辈提出的戒色方法。

我们要客观的看待一个人、一个人的作品。《戒色良药》它确实在破除手淫危害这块帮了很多人，劝了很多人戒色，但是它的方法，并不适用每一个人。而

真正能解救每一个人的是“中弘期”的系统戒色法《戒色七部曲》。这个方法是最高的方法，你们认识到了吗？你们知道吗？我想你们绝大部分人思想还没转这个弯。真正受过苦的人，他是转了这个弯儿的。

因为我们群里，我们这个实修班里有一个戒友，他在戒色吧用《戒色良药》的方法（就是戒色吧的方法）戒色，看文章提高觉悟、断念，他成功戒了一年，应该说能戒到一年这是很了不起的了，到最后怎么样呢？最后还是破戒了！他最后认识到这个戒色吧的方法是有局限性的，他最后转而来实践《戒色七部曲》了，他认识到《戒色良药》的不足了。我觉得这个人是很聪明的，这个戒友很聪明。

还有很多戒友呀，他们也是按《戒色良药》的方法戒色，戒了很多年都失败了，他们还认为《戒色良药》的方法是好的，说只是自己没做到。我看了他们这样的低级认识，我只能说我都没话说了！

点评一下这类观点。有些戒友说“《戒色良药》的方法好，只是自己没做到（很难做到）”。他们后半截话倒是说对了，做不到（很难做到）是对的！方法好，是不是一定真的很好呢？你把“中弘期”的方法《戒色七部曲》真正实践到位了、认识到位了，谁的方法好，谁的方法一般，根本就不用我点评了。

你们走的是国内最好的戒色方法，你们知不知道？有些人还是身在曹营心在汉。举个例子，你的身体在实践《戒色七部曲》，你的心呢？你的戒色思想观念呢？还在别的上面，还在《戒色良药》里面。“中弘期”的戒色方法是国内戒色界最好的方法，但是你的戒色认识还在别的身上，还在《戒色良药》里面，你还在左右摇摆，在《戒色良药》和《走向光明》七部曲之间摇摆来、摇摆去的，这是不对的！如果你这样的话，你七部曲是根本落实不好的。

所以说，如果你觉得《戒色良药》好，那你就按《戒色良药》的方法走（是否走得通，谁也不敢保证。确切的说，《戒色良药》的方法就是一条死路）。

如果你觉得《戒色七部曲》好，那就踏踏实实按七部曲的路子走，你不要按着《戒色良药》方法走，你的心要专一，你不要脚踩两只船。你一定要认识清楚，哪个方法更适合你。你觉得《戒色七部曲》好，那就按七部曲来。按七部曲来的话，你心就要踏实落下来，你就不要嘴里在吃着，眼睛还看着锅里，戒色观念和

戒色认识还停留在《戒色良药》里面，这样是绝对不行的！

你们要是真正按《戒色七部曲》走的话，如果你认真落实的话，你会一帆风顺的就成功了。我见过太多这样的戒友，你们知道吗？我亲自指导过的，因为这些都是事实案例，都是眼前活生生的事实，所以我很清楚。如果你们按七部曲走的话，是一帆风顺的就可以成功的。你真正落实到位的话，大量持诵的话，五千到一万遍，你完全有可能一次不破直接戒色成功，什么欲望休眠期、破戒高峰期，都不存在！

既然落实七部曲，你的心就要踏实下来，把之前学的东西全部放弃，你学的那套全部放弃。首先问你成功了没有？你没成功！你看的那些东西谁的？别人的经验。那是你的经验吗？你拿着那些戒色理论跑到这里实修七部曲，又放不下，你这样做对不对？你这样做是不可能成功的！所以说，**按《戒色七部曲》的戒色路子走，你要彻底放下《戒色良药》那套戒色理论方法！**把以前看过的所有东西，我不管你看的是什么，统统一概放下！踏踏实实按照《戒色七部曲》的戒色路子走，你一次性成功完全是有可能的。

真正的大量持诵，这是一个让你很快就可以戒色成功的方法和捷径。为啥要强调持诵呢？因为我们大部分人啊，靠自己力量戒色是很难的。快的话，你大量持诵半个月就会见到效果，你的淫念感觉削弱、变淡了。更快的话，你几天就会见到效果。念观音圣号或准提咒，你要是大量念的话，比较快的人，几天后就发现我的淫心一下变淡了、变薄了。这是真的，是有戒友的案例事实来证明的。

你们要知道，你们戒色，首先对“戒色”这个词要有一个正确理解。你对戒色的理解决定了你的戒色高度，你能达到的戒色高度也决定了你戒色能取得多大的成就，能走多远。

什么叫戒色？真正的戒色，按“中弘期”戒色前辈观点来讲，它不仅仅是戒除一个手淫恶习，不仅仅是不手淫、不意淫，而是彻底自我改造、全面克己修身，获得生命的重生，活出精彩的人生，这才是真正的戒色观念。如果你对“戒色”这两个字的理解就是只要戒掉一个手淫恶习就行了，就算你成功了，那你最多就戒掉一个恶习而已，你就到此为止了！你的高度很低，你为了戒色而戒色，你的

高度很低，你也不会走的很远。

如果你按照“中弘期”的系统戒色理念去走的话，按它这个系统方法走的话，你不仅戒掉了手淫恶习，而且你还可以改掉其他方面的一些陋习和毛病。全面修身最后获得的是什么？生命的破壳重生，获得生命的重生！你的整个人生都改变了，你获得的是人生的成功，你的学业、事业、婚姻、家庭、财富各个方面都会获得很大的改变。因为你的目标，你的戒色认识，你对戒色的认识是一个生命的重生，你这样去想的话，你才会这样去做，你只要认真做了，你就会达到这个目标。

大家现在对戒色的认识，哎，说实话很多人都没有认清“戒色”到底是什么？真正的“戒色”意味着什么？“中弘期”戒色论坛的方法《戒色七部曲》，不是为了戒色而戒色，不为了戒色却能把色戒掉，这是系统戒色方法最高明的地方。

你们去看一下《戒色七部曲》，还有“戒色系统工程论”第一篇和第二篇，它的哪一个方法是直接去针对心魔的？是直接去针对淫念的？没有，它就是让你全面修身。几乎就是说，《戒色七部曲》没有一条是直接针对戒色的，但是它却能把色戒掉，这就是它最高明的地方！我不去刻意戒色，却能把色戒掉，这是七部曲最厉害的地方。

现在给大家讲一个禅宗的开悟公案。古代有个禅师很用功参禅，可是一直没有开悟。有一天禅师到闹市上，碰到一个卖肉的，还有一个买肉的。这个买肉的人说：“唉！店家，你能不能给我割一些精肉？”就是说只要瘦肉，不要给肥肉。那个卖肉的一听，直接把刀放下，不高兴了，说：“请问我卖的哪一块肉不是精肉？”这个禅师听到后，一下子就开悟了。

我说这个公案是什么意思呢？你们看，《戒色七部曲》看上去好像哪一个方法都不是为了戒色的，都不是针对戒色的，但是我想说：“你真正实践到位了，你真正理解了，你就会发现七部曲的哪一个方法不是针对戒色的？”就像那个卖肉的说的：哪一块肉不是精肉？

你们对戒色知道些什么？你们对戒色的基本概念都没搞清楚，你们对戒色的方法，哪一个方法好都没搞清楚，你们对戒色史都没有一点认识，你们就开

始指点江山了，好像你们一个二个都是戒色成功者似的。那些东西（《戒色良药》的戒色观点）是你们自己的东西吗？是你从书上看来的。你没有成功以前，你们的任何认识都是错的！

你要觉得别的方法好，你就不要纠结，你就按别的方法去做，你先去做三个月，你能成功那恭喜你。你不成功了，你再回头实践《戒色七部曲》三个月，你来做个对比，哪个好哪个不好，你只要落实到位了，你就会做出一个正确的选择！

我们这个地方，绝对不会强迫你非要按照我们的方法来。你要是还觉得《戒色良药》的方法好、戒色吧的方法好，那你可以按照它的方法去做好了，我们绝对不会劝阻你。你要愿意离开我们，也绝对不会强留你。

你们要是觉得《戒色七部曲》这个方法好，那你就要把心沉下来，踏踏实实按七部曲这个方法的要求做。不要吃着碗里、眼睛还看着锅里（心里放不下《戒色良药》的戒色理论方法），脚踩两只船，三心二意，你们这个样子干什么事都干不好！

现在国内戒色界最大的问题是什么呢？很多戒友天天抱着手机看戒色文章，有的甚至是闷在被窝里看戒色文章。除此之外他做了什么呢？什么都没做。看文章什么都不做，最多抄抄笔记而已，就做了这两件事，什么都不做。你觉得这样子看看文章、动动笔，你就能把色戒掉？色是那么好戒的吗？超级恶习是这么好戒掉的吗？看文章是为了提高觉悟，觉悟很多人是提高了，但是你对抗心魔成功了吗？基本上大部分人都不成功，很多很多人都不成功。也就是说，你看文章是做了，你觉悟是提高了，你依然没有战胜心魔，这就是很多人学习《戒色良药》的真实状态！除了看文章，最多动动笔而已，别的什么都不做，这样戒色完全走错了路！

戒色文章是要看的，但是要适量的看。就是说，你认识到了恶习是必须要戒的，而且你也找到了系统的、高效的方法《戒色七部曲》，那你就实干了，你就不要天天再抱着书本啃，或是心思还停留在别的戒色书上了。你要把心思放在《戒色七部曲》上，放在《走向光明》里。为什么呢？《走向光明》是《戒色七部曲》的实战指导教材，但是《戒色良药》它不会告诉你怎么做落实《戒色七部

曲》的！你按一个方法戒，就要一心一意地去做，不要三心二意，不要脚踩两只船，不要吃着碗里、看着锅里。如果是这样，你按照飞翔的方法不成功，你按照《戒色七部曲》的方法也不会成功！

韩寒大家都知道吧，他说了一句话：知道了一大堆道理，却依然过不好这一生。那么，我最后就总结一下：你们其中的有些人啊，看了一大堆戒色理论，什么都知道，却依然戒不掉恶习！这就是很悲惨的现状。你说你不知道吗？觉悟不高吗？应该什么都知道，但你就是戒不掉，这不是很可笑吗？让人很无奈的一件事情。

有一句话，我觉得说得非常好：现在不缺理论家，现在这个社会上理论家到处都是，缺的是实干家。再重复一遍，这个世界上从来不缺理论家，而是缺的实干家！

最后再给大家提醒一下，学习别人的东西，头脑一定清楚、清醒。学一本书的时候，你要清楚这本书的优点在哪里？它的短板在哪里？比如说《戒色良药》，它最大的优点是什么呢？就是对手淫无害论的破斥和对手淫危害的研究，这一点确实确实是超越了所有的人、所有前辈。但是，《戒色良药》最大的短板是什么呢？就是它的戒色方法。它的戒色方法要求是很高的，它只适合极少的上根人，它并不适合广大的戒友。

你对《戒色良药》没个正确认识的情况下，你能学到它的好处吗？它的优点你能学到吗？你连《戒色良药》的优点和短板都不清楚，你怎么去学习呢？

（全文完）

【编辑组按：很多人对《戒色良药》的优缺点认识不清，把《戒色良药》的缺点（戒色法）全部都学到手了，最后一个个都戒不掉。他们那是戒色啊？全都是乱弹琴！乱搞！】