

深度分析“观心断念”的 12 个戒色误区

作者：戒色管理团队

提示：本文汇集了戒色界众多前辈和戒友们的观点、智慧为一体，对“观心断念”问题的分析是目前国内戒色界最深刻的一篇，请大家高度重视。也希望此文能抛砖引玉，启发大家对“观心断念”的误区进行深入思考，提出更好、更深入的观点来。

飞翔在《戒为良药》中提出了“断念论”，主张用“观心断念法”（念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无）戒色。他的这个方法表面看起来没有问题，实际上问题相当多。本文尝试对“观心断念”的 12 个戒色误区进行深入分析，希望大家会从中受益。

误区一：不明“观心法门”的“观心”真义，错乱套用。

佛家观心法门的真义是：我们的思想念头是“客尘烦恼”（思想念头是客人），如过客一样来来去去，你这个主人家，知道客人来来往往，你对客人采取“不迎不拒”的态度：客人来了，你不理他，不迎接；客人走了，也不送，不拒绝。爱来就来，爱走就走，根本不理，心慢慢的就宁静下来了，妄想杂念就没有了。“不迎不拒”也就是“不压不随”。察觉到它，但不理它，既不对抗也不跟随，让念头自生自灭，这是一种极其上乘的修心法门，需要极高的修为才能做到。

飞翔的观心断念法借鉴自佛家的观心法门，但是他对于佛家观心法门的真义没有真正地领会，却错乱套用来戒色。他的观心断念法要求戒友时时刻刻看住自己的念头，时刻关注心魔入侵，这是“迎”；反复强调看到念头来了“断念要快至 0.1s（秒）、0.01s（秒）、0.001 s（秒）”，这是“拒”。观心断念的实质，就是“又迎又拒”，与观心法门“不迎不拒”的真义完全不一致。“又迎又拒”其实就是压制、对抗，戒友因此就陷入了对抗念头的陷阱里了。

还有的大德开示说：我们静坐时观心，当前面一个念头跑掉，而后面一个念头还没来时，中间有段空空洞洞的，保持中间这个空，就叫观心法门。

显然，飞翔学佛的修为与认知层次有限，他对“观心”二字的解读和大德对观心法门的开示相比，存在巨大的不同。

误区二：错把“大妄念”当“觉知”，不明“观心”的精义。

飞翔在《戒为良药》提出“戒色的核心是断念”，他在该书中写到：“要观察，要看住念头，要警惕，看住自己的念头，严格做到念起即断”、“修心就是要主宰内心，做念头的主人”、“你看见念头，你知晓念头，你觉察念头，你不是念头，你是觉知，纯粹的觉知”……

飞翔认为“你是觉知而非念头”，他在《戒为良药》里反复要求戒友一直保持那一念觉知，要时刻觉察念头，这样就能及时断念，戒色因此就成功了。其实，飞翔对佛家观心法门的“观心”精义未能真正领会，认识是肤浅的。

按照真正观心法门来看，戒友心心念念保持的那一知（也就是觉察念头的那一念觉知），时间长了就变成大妄念了。由于飞翔自身佛法修持与佛学认知水平不高，对于这个观心法门深层次的修行要领，他根本不清楚，误把大妄念当成觉知了，因此在讲解方面出现了误导。由此导致的结果就是，戒友用观心断念法戒色，本质就是：在用一个大妄念和无数的小妄念一直在心里反复做斗争！就是在内心玩弄“念头斗念头”的游戏。飞翔在很多文章里的不正确描述，都把“念头斗念头”这件事推向了极致。戒友这样长期心理内斗下去的恶果，就是戒友一定会出断念强迫症、焦虑症等一系列心理问题，严重的会出现幻觉、人格分裂、精神问题。

误区三：对“念起即觉、觉之即无”的对治对象和使用条件认识模糊不清。

飞翔的断念口诀“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”。从理论上讲没有问题。实际操作起来就有问题了。

飞翔说观心断念不是压制念头（淫念），而是一觉察，淫念就没有了。理论上没有错，可惜存在两大问题。

一是观心断念（念起即觉、觉之即无）难度极高，普通戒友根本做不到。

戒色界有前辈站出来批评飞翔的戒色法断念口诀、观心断念，飞翔就拿高僧大德就是这样说的来给自己垫背撑腰，给自己背书，证明自己的方法是对的。可是大家别忘了，那是高僧呀，普通戒友是高僧大德吗？大家动脑子想一想，“一

觉察，淫念就没有了”，这得需要多高的修行境界和实力？一般的普通戒友能做到吗？

二是对观心断念（念起即觉、觉之即无）的适用对治对象认识不清楚，用错了对象。

“念起即觉、觉之即无”的对治对象是：适合对治普通的一些念头、杂念，不太适合对治淫念。这一点精髓认识，飞翔是不清楚的。

为什么不太适合对治淫念？普通的一些念头、杂念是没有根基的，你一觉察就没有了，心念很容易就清净了。然而，淫念是有强大根基的，强大根基就是内心的淫欲习气，与普通的妄念完全不一样。你一觉察，淫念是不会走的。没有走，戒友就陷入了苦斗淫念的陷阱，结果就是犯了“白象效应”，越断淫念越多，最后出现断念强迫症、焦虑症等一系列心理疾病。

“念起即觉、觉之即无”真不能用来戒色吗？真不适合用来对治淫念吗？也是可以的，但是必须具备一个前提条件，才能用。

使用观心断念（念起即觉、觉之即无）戒色的前提条件是：

戒色者必须通过持诵（念佛持咒）淡化了淫欲习气，使淫念变淡、变弱的时候，才能使用。否则，必然会出现一系列的断念后遗症。

飞翔并不知道“念起即觉、觉之即无”的前提条件（持诵淡化淫心），但是他却无意中做到了。为什么呢？飞翔是用观心断念戒色的，这没有错，但是大家别忘了飞翔是学佛的，他每天大量持诵（念佛持咒）已经淡化了淫欲习气，是持诵暗中帮助他轻松做到秒杀淫念，成为了断念高手。实际上飞翔用的方法是“持诵+观心断念”。由于飞翔对于“持诵淡化淫心”缺乏深刻认知，以为自己是单纯使用观心断念成功的，所以他告诉戒友使用观心断念就可以对治念头。结果戒友使用观心断念不但戒色屡屡失败，还出现了一系列的断念后遗症。（按：以上惊人的秘密，请大家阅读《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，文中讲解分析的很清楚。）

很多戒友之前单纯使用观心断念戒色屡屡失败，后来舍弃飞翔的戒色法改用《戒色七部曲》（别行版）戒色，在每天坚持一定数量的持诵（念佛持咒）后，

淫心越来越淡、越来越少，内心很清静，自然而然的学会了观心断念，轻松做到秒杀淫念，和飞翔说的断念境界一模一样！这，就是事实的证明。

飞翔用的方法是“持诵+观心断念”，戒友用的方法是“观心断念”，完全不一样。这就解释清楚了为什么飞翔使用观心断念可以轻松秒杀淫念，成为断念高手，而没有出现一系列“断念后遗症”；而戒友使用观心断念无法秒杀淫念，屡屡失败，又出现了一系列“断念后遗症”。

当然，飞翔并非故意存心误导、坑害戒友。由于飞翔自身的戒色认识不高，他无意中误导戒友了，是好心办了坏事。对于这个残酷事实，所有戒友都必须面对和认清。

误区四：没有认识到观心断念的适用人群和素质要求，观心断念的门槛太高，不适合一般戒友，没有普遍适用性。

观心断念借鉴来源于禅宗，禅宗必须是上等根性的人才能修学。因此，观心断念的门槛太高（难度太大），根本就不适合一般的普通戒友使用。

单纯使用观心断念戒色的人，必须是上等根性，具有悟性极高、福德深厚、高度自律、超强恒心毅力、强大自制力与执行力等先天素质。这就是观心断念的适用人群和素质要求。然而，飞翔并不知道观心断念的使用基础，就盲目在戒友中推广了。戒色界具备这些素质的戒友是百万分之一的几率，非常低。绝大多数戒友都是中下根基，根本不具备这些素质，直接运用观心断念戒色，效果不好是正常的。

观心断念的境界（念起不随、念起即觉、觉之即无）对于真正的佛家修行人都都是极高层的修为，对于十几岁、二十几岁心智不成熟又没有深厚修行基础的普通戒友根本不适合，练习不当会出现“断念后遗症”。由于这个方法难度超极大，只有极少数（几百万分之一）的上上根基戒友才能驾驭，一般戒友用了不但没效果，强行使用反而会出现一系列的严重副作用。这就是为什么很多戒友很认真地学习飞翔的断念理论，却很难掌握观心断念的精髓，屡屡断念失败，还出现一系列严重断念心理问题的原因。

误区五：“观心断念”存在安全风险，会产生一系列严重副作用（“断念

后遗症”）。

由于观心断念的难度超级大，使用门槛超级高，只有极少数（几百万分之一）的上上根基戒友才能驾驭，一般普通戒友用了不但没效果，强行使用反而会出现一系列的严重副作用。

很多戒友反复学习实践飞翔的“断念论”之后，不但没有戒掉淫习，反而导致淫念强烈反弹。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

“断念后遗症”的副作用实际上还有很多，以上仅仅选了一些最常见的戒友受害的共性问题谈了谈。

误区六：对“断念”的理解有偏差，缺乏系统对治手段。

断念，有直接断念与间接断念之分。观心断念是直接断念，《戒色七部曲》是间接断念。

《戒色七部曲》日课七条每一条看起来都与戒色无关，其实每一条都在化解淫念。很多戒友之前用观心断念屡屡失败，戒得很痛苦，在用了《戒色七部曲》之后戒色出现了自己不敢想像的大进步，而且戒的很轻松，最后顺利戒掉了淫习。

飞翔说“戒色的核心是断念”，认为七部曲没有一条是直接对治念头的，根本没有触及戒色的核心，主观臆测说七部曲不行，效果不好。可见，飞翔

对“断念”的理解有偏差，他只认识到直接断念，没认识到间接断念，才会有以上错误认识。

飞翔提供的对治淫念方法，主要是观心断念这一种，缺乏系统对治。

“中弘期”戒色前辈们提出对治淫念的方法有八种：观心法、呵斥法、断喝法、闭气法、运动法、持诵法、转移法、思维法，这八种方法称为“降念八法”，对治手段灵活多样而系统。

误区七：戒友缺乏“系统修持”的基础，自身实力不足。

佛家修行方法里虽然有观心的修持方法，但是佛家修行人主要进行“系统修持”，比如念佛、持咒、诵经、经行、禅定、礼忏、闭关、打七等。没有哪个人是每天单纯练习观心断念的。

佛家大德的观心境界（念起不随、念起即觉、觉之即无）是建立在长期“系统修持”基础之上，是长期“系统修持”之后的自然产物，根本不是单一练习观心断念的结果。也就是说，没有一个大德或普通修行人是每天单一练习观心断念的。然而，现在的年轻普通戒友根本就没有佛家高僧大德与修行人的深厚“系统修持”基础，每天单一练习观心断念，用观心断念戒色效果自然就很差。做不到“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”，又有什么奇怪的？

误区八：犯了“把辅助修行方法当成主要戒色法”的错误。

佛家大德和一般修行人都有自己的主要修行方法，比如打坐禅修、念佛持咒、诵经礼忏等，观心这个修持方法仅仅是辅助的次要修行方法。经过主修方法的精进修持培养出定慧力、净化了淫欲习气，具备了深厚“内功”，大德和一般修行人才能做到“念起不随、觉之即无”的观心高深境界。

佛家大德在佛法修持开示里说，要念念观照自己的起心动念，及时把不好的念头转化。飞翔的书里也有类似的戒色观点，他的观点是受到大德启发的，所以他一再搬出大德也是这样修持和说的，来给自己方法背书（证明自己的观点是对的）。同样的观心观点，为什么飞翔的说法会导致戒友出现断念强迫症、焦虑症等一系列后遗症，而佛家大德的开示却没有导致修行人里出现这些断念强迫症、焦虑症等一系列后遗症呢？原因如下：

原因一：在大德浩如烟海的开示中，观心开示仅仅是大海中的一个小水滴、广阔沙漠中的一颗小沙粒，在众多开示中仅仅是提了一嘴而已。在大德几十万字或是上百万字的佛法著作中，观心开示所占比例极低，仅仅是提了一句，并没有长篇累牍、反复强调。学佛的戒友你们仔细想想，是不是这个理？

观心开示在大德的无数开示里所占的比例是非常小的，几乎可以不计。你们听说过哪个大德是天天把观心开示挂在嘴上不停说、反复说的？你们听说过哪个大德像祥林嫂一样，见人就劝“你要观心啊、你要观心啊”，反复不停唠叨的？没有吧？反而是劝人多念佛、持咒、诵经、打坐等，对不对？这说明什么？也就是说：佛家修行方法非常多，观心法并不是主要修行法，而是一个辅助修行法。佛家修行人不会执着到观心、断念头上。大德的这句观心开示，不会造成学佛者出现强迫症之类的心理问题。

原因二：佛家修行人都有主修方法（念佛、持咒、诵经、打坐等主要修行方法）的护持，淡化了淫欲习气，修行人根本不会出现问题。

原因三：大德说修行“要放下”、“无心于事，无事于心”，所有的事不装到心里头，过了就算，要放得下，因此学佛者不会出现强迫症之类的心理问题。

然而，《戒为良药》断念戒色法的误区：

一是飞翔单单只抓住了大德的这一点观心开示，单独提出来，“只顾一点，不顾全局”，进行了极致强化，把观心法当成最主要的戒色法推荐给戒友使用。

《戒为良药》的很多文章长篇累牍、反反复复强调要观心，要觉察念头，要迅速断念，对此进行了极致强调。正确的东西，不顾背景条件，一但推向了极端，也会出问题。

二是戒友没有主修方法（念佛持咒）的护持，淫欲习气没有淡化，强行用“断念口诀”断念，根本断不掉，长期下去一定会出现副作用，即一系列的“断念后遗症”。

以上就是同样的观心观点，大德说了和飞翔说了结果就不同，佛家修行人不会出问题，而戒友却会出问题的深刻原因剖析。

总之，现在的戒友错把高僧大德和修行人的辅助方法，当成主修方法来练习了。没有主修方法的修持，自然缺乏定慧力，不具备深厚“内功”就直接观心断念，效果当然不佳了。这就如同吃饭，米饭、面条是主食，菜是副食，副食只是为了吃主食服务的。大德是主食、副食一起吃，现在的戒友是只吃副食（菜），主食不吃。你天天吃菜，能行吗？

误区九：把修持结果当戒色方法，缺乏中间的修持过程。

佛家大德的“念起即觉、觉之即无”的观心境界是长期综合修行方法的修持结果，现在的戒友倒果为因，把大德的修持结果当做断念方法使用了，当然会屡屡失败。

有个形象比喻：一个武林高手通过“有招”的系统训练，苦练了一辈子的武功（因），才从“有招”进入“无招”，达到“无招胜有招”境界（果）。一个初入门习武者没有经过“有招”的系统训练过程，不可能仅仅依靠“无招胜有招”这五个字就练成绝世武功。当他用“无招胜有招”这句口诀和别人比武，只有被对手暴揍的份！

误区十：过分偏执、执着观心断念，走入了极端。

观心断念从理论上讲没错，但是过分执着、偏执观心断念就错了。大德不会执着于观心断念，“物来则应，过去不留”，妄念一来观心对治，然后就彻底放下了。比如憨山大师《观心铭》讲“境来便扫，扫即放过”，又如某大德讲“什么是用功最好的办法？提得起、放得下，就行了。你们啊，提又提不起，放又放不下。”大德是既提得起，也放得下。

然而，现在的戒友们天天练习观心断念，时刻观察念头、警惕淫念，执着观心断念，因为不能放下观心断念，时间长了就容易出现焦虑、压抑、强迫症、做事患得患失等心理症状。

误区十一：容易触犯“白象效应”禁忌，导致越戒越色。

使用观心断念戒色，容易触犯心理学上的“白象效应”的禁忌，导致淫念强烈反弹，出现“淫念越断越多、越戒心越色”的悲惨结局。由于比较复杂几句话

讲不清楚，请大家阅读《走向光明》（终极定稿版）中的《再谈如何断念》一文中的《观心断念的陷阱》一节内容。

综上所述，**观心断念这个方法看似简单，其实里面的道道和歧路有很多，是一种难度极高的戒色法。**大多数戒友根本不适合这个方法。认识不高、把握不好，会淫念越断越多、越戒心越色，出现断念强迫症、焦虑症、人格分裂、幻觉、精神问题……等一系列严重副作用与后遗症。

误区十二：“观心断念”理论（“断念论”）缺乏科学性，并且十分浅薄，是脱离生活另外搞一套戒色，偏离了戒色正道，走入了戒色歧途。

飞翔的核心戒色理论，概括起来就一句话：“淫念刚出现的时候很弱小，容易断掉，淫念出现时间长了就变强大了，就不容易断除了，因此戒色要在淫念弱小的时候快速断念，如此戒色才能成功。”这就是飞翔戒色方法（观心断念、断念口诀）的根本戒色原理与核心指导思想，可以简称为“断念论”。

其实，当大家明白了飞翔的核心戒色理论“断念论”，再对比“中弘期”前辈的“系统戒色论”，就知道飞翔的戒色理念（“戒色认识论”）有多么浅薄了！

为什么说飞翔的戒色理念很浅薄？

因为“中弘期”的戒色前辈们一致认为：戒色仅仅停留在不手淫、不意淫的层面上，这种“为了戒色而戒色”的戒色认识是片面的、狭隘的，是低层次的戒色认识论，戒色的格局和层次太低了。早在 2006～2011 年“中弘期”时代的前辈们就已经批判了这种“为了戒色而戒色”的“戒色认识论”。而飞翔的“断念论”恰恰就是典型的“为了戒色而戒色”。

具体的分析详见《深度分析“《戒为良药》戒色法”的十大问题》一文，本文不再赘述。

从飞翔的“断念论”，可以推导出飞翔为什么要强调“断念要快到 0.1 秒”的原因了。要想“断念快到 0.1 秒”，就必须保持极高警惕意识，时刻觉察念头、警惕心魔，如此才能在淫念刚起来的时候做到迅速觉察，迅速觉察了才能迅速断掉淫念，如此才能取得戒色成功。

飞翔的这套“断念论”从理论层面看起来似乎没有毛病、自圆其说。然而，

戒友真正实践起来问题很大，存在安全隐患。大家要知道，理论上正确的，实践上未必走得通。飞翔提倡的以“断念”为核心的一系列戒色方法（“断念论”），从理论上看起来似乎没有问题，然而戒友认真实践之后普遍会出现断念强迫症、焦虑症、人格分裂、幻觉等一系列严重心理问题，戒友无法与人正常交流，无法正常生活，耽误了人生前途，这些副作用就是“断念后遗症”。**表面看似正确的“断念论”经过广大戒友的实践验证后，出现了严重问题和隐患，这说明“断念论”非常不科学。**如此戒色，就是脱离生活另外搞一套戒色，偏离了戒色正道。以前的戒色前辈们根本就不用飞翔的这套方法戒色，而是全面修身、融入到生活中去戒色，因此以前的前辈和戒友们都不会出问题，而且成功率还很高。

对于戒友的断念戒色失败，飞翔认为是戒友因为没有掌握断念技巧。他建议戒友要不断学习《戒为良药》讲的断念技巧，不断强化练习观心断念才能戒色成功。戒友因此就陷入了“练习断念→破戒→断念不行，继续练习→破戒→继续练习、加强断念……”的无限循环陷阱，如此和自己的虚幻心魔死磕，永远不可能走出戒色困境了。**戒友犯淫习是得病，“飞翔戒色法”是一种治病的药，但是这种药是有问题的，根本就不治不了戒友的病。**戒友服用的后果是不但戒不掉色，还会出现一系列的严重后遗症。**戒友犯病了（破戒），飞翔的解决思路不是给戒友提醒说要换药，而是继续加大剂量服用他的药，其后果是什么？只会让戒友的病越来越严重！**出现一系列的严重“良药后遗症”（即“断念后遗症”）。

一句话总结，戒友实践《戒为良药》戒色法出问题的根本原因是：飞翔提出的一系列戒色理论方法存在缺陷。存在缺陷，归根结底是因为飞翔的戒色认识水平不高导致的。一个有问题的戒色法居然在戒色界大流行，一个水平不高的戒色者居然受到无数戒友的热捧，不得不说是当代戒色界的一大悲哀！

以上分析了观心断念的 12 个误区，也是抛砖引玉，希望广大戒友能够进一步深入思考观心断念的问题。

指 路

总之，戒色要想不出“断念后遗症”，戒友必须彻底抛弃《戒为良药》的以“观心断念”为核心的一系列戒色理论方法，改用其他方法，比如采用《戒色七部曲》

来戒色，反而安全、有效、轻松，不出副作用。

最后一点忠告，请大家高度重视：

《戒为良药》既有劝人戒色之功，也有阻人成功之过。该书劝了多少人戒色，也阻碍了多少人成功戒色。忠告广大戒友舍弃“观心断念法”，彻底远离《戒为良药》，不要看《戒为良药》这本书。因为《戒为良药》的洗脑性太强，正确观点与错误观点混杂，一般人根本没有分辨能力。只要你看了《戒为良药》就会受到这本书的影响，认同这本书的戒色观点，就会使用“观心断念法”，最后自己把自己推入了戒色的困境！

忠告广大戒友，彻底舍弃观心断念和《戒为良药》、彻底舍弃《戒为良药》的一切戒色观点方法，学习“中弘期”前辈的戒色文集《走向光明》（终极定稿版）和《清新人生手册》，落实汇集了“前弘期”、“中弘期”前辈戒色精华经验为一体的《戒色七部曲》，不但戒色可以成功，人生也必然焕然一新！

很多戒友之前用“观心断念法”戒色屡屡失败，出现心理强迫、焦虑等一系列“良药后遗症”。后来他们彻底抛弃《戒为良药》那本书和那套戒色法，通过每天认真落实《戒色七部曲》日课，把精力投入到火热的生活中去，像正常人一样去生活，去娱乐、学习、工作、奋斗，为学业、事业而努力拼搏、挥洒汗水，不但走出了戒色困境顺利戒掉了色，心理强迫、焦虑等后遗症问题也痊愈了，学业、事业还获得了很好的发展！迎来了全新的人生！

（全文完）

附录：

《深度分析》三篇

- 1、《深度分析“《戒为良药》戒色法”的十大问题》
- 2、《深度分析“观心断念”的12个戒色误区》
- 3、《深度分析“《戒为良药》问题戒色法”流行的十大原因》