

深度分析“《戒为良药》问题戒色法”流行的十大原因

作者：戒色管理团队

目前戒色界凡是有正知正见的戒色前辈和戒友，一致认为《戒为良药》的戒色法存在严重问题。《深度分析“《戒为良药》戒色法”的十大问题》、《深度分析“观心断念”的12个戒色误区》对其问题进行了深度的剖析。

有人会有疑问：既然飞翔在《戒为良药》中提出的戒色理论方法层次不高，存在严重问题、重大缺陷，为什么会在戒色界大流行？吸引了众多戒友追捧实践呢？

原因有很多，具体分析如下：

一、《戒为良药》的崛起期正好处于互联网时代的变革期，处于传统戒色网站的衰落期、传统戒色理念方法的中断期，这种特殊的时代特点非常有利于《戒为良药》的崛起和大流行。

2002年春节前后，国内出现了第一家戒色网站“戒邪淫网”，2006年出现了第二家戒色网站“戒色论坛”，以及地藏缘论坛的戒邪淫专版。戒色吧在2010年才成立，在戒色界只是后起之輩，到了2013年之后才真正红火起来。

现在的戒色新人有一个特点，一提到戒色，言必戒色吧，只知道戒色吧，根本不知道戒邪淫论坛、戒色论坛等传统戒色网站，更不知道戒色吧的最初建立者之一竟然是戒色论坛一位不是很有名的会员。凡是知道戒色史的资深戒友都知道，在2013年之前国内戒色界叱咤风云、影响力极大的是戒邪淫论坛、戒色论坛、地藏缘论坛等网站。在2002~2012年之间的10年时间里，戒友言必这三家戒色网站，就和现在的戒色新人言必戒色吧一样。

为什么戒色论坛与其他传统戒色网站在“后弘期”戒色时代（2011年之后）都衰落了？根本原因是移动互联网时代的到来、上网方式的变化导致的。

2000年之后，PC互联网时代的到来，出现了戒色网站，成就了戒邪淫论坛、戒色论坛等几家传统戒色网站。2010年之后，移动互联网时代的到来，宣告了传统戒色网站的衰落，成就了符合移动互联网性质的戒色贴吧。随着传统互联网时代转变为移动互联网时代，戒友的上网方式发生重大变化，戒色论坛等传统网

站都不可避免的衰落了，而戒色吧的崛起恰恰是顺应了移动互联网时代的潮流。就像手机一样，现在大家都在用触摸屏、能上网的智能手机，谁还用只能打电话、发短信的老掉牙手机？戒色论坛等一批传统戒色网站的衰落，是时代发展的必然。

年龄大一点的网友都知道天涯社区曾经是国内互联网最大、最火的网站，被称为全球华人最大的中文网站、全球华人的网上家园，一度人气非常火爆。巅峰时期的注册用户超过 1.3 亿，月覆盖用户超过 2.5 亿。彼时，天涯是中国互联网的标志之一。2007 年之后，天涯论坛开始走下坡路，甚至被传一度要卖掉。近日，“天涯论坛关停”的消息冲上热搜，尽管天涯论坛官方辟谣，网站也恢复了正常，但天涯社区的没落却无法否认。“天涯关停”的消息，更是隔一段时间就会来一次。在历经西祠胡同、铁血论坛等一度大火的著名网站关停之后，中国最早一批网友对于天涯的没落已经不觉意外。

为什么曾站在时代顶峰的天涯社区如今会没落？天涯落寞最根本的原因是：2010 年移动互联网时代的到来，宣告了论坛时代的终结。

从互联网发展史来看，在论坛这种网站形式经历了极盛时代（2000 年～2010 年）之后，2010 年以后互联网已换了天地，用户转换了上网阵地。与论坛相比，更多元的上网形式出现了，例如百度贴吧、豆瓣、博客、微博、微信、短视频等。大量用户被分流，这些平台相继成为用户可选的平台，吸引力更强。根据中国互联网络信息中心（CNNIC）的数据，论坛走向衰落是从 2009 年开始的，那一年这类服务使用率首次出现下滑。

从论坛本身来看，论坛的帖子内容偏“厚重”，高质量的帖子和回复都需要比较深的积淀，要付出一定时间去组织语言。上网方式从论坛转到手机移动端之后，网友在小小屏幕上码帖的耐心也在不断降低。

从网友身份来看，当 70 后、80 后等论坛主要用户都为了忙于生计而奔波，95 后、00 后又看不懂“灌水”“扫楼”这些用语，玩论坛的人也就越来越少了。

从平台形式看，伴随移动互联网的发展，新的网络平台层出不穷，百度贴吧、新浪微博、豆瓣、博客、微博、陌陌、微信、短视频、直播等平台不断争夺网络市场，论坛也就被不断边缘化了。

基于以上种种原因，来自内外部的双重压力，使得论坛这种传统网站形式不再受年青网友的欢迎，只剩下了昔日的情怀。

天涯社区做为论坛形式的顶级代表网站，是 PC 互联网时代的产物，到了当今移动互联网时代没落了，是时代发展的大趋势使然。论名气、论人气，戒邪淫论坛、戒色论坛、地藏缘论坛等传统戒色网站根本无法和天涯社区相比。连天涯社区都没落了，传统戒色网站做为 PC 互联网时代的旧产物，其没落也是情理中的事。

随着传统戒色网站的衰落，传统戒色理念方法也处于中断期。《戒为良药》又乘上了移动互联网时代的春风和新兴平台戒色吧这辆快车，其崛起与一家独大就是时代发展的必然。况且，戒色吧是新兴的戒色网站，成立时根本没有什么成功者和优秀人才，飞翔成功了，自然会被戒色吧众多屡屡失败的戒友追捧！

戒色论坛等传统网站衰落了，不代表他们的戒色理念方法不好，而是时代的因素。恰恰相反，最好的戒色理念方法就在“前弘期”和“中弘期”的传统戒色网站里，而不是“后弘期”时代的戒色吧。

二、《戒为良药》站在了互联网新时代的风口上，随着戒色吧的崛起而崛起，占据了天时、地利、人和等众多有利因素。

天时：2010 年后，由于时代发展与科技进步，从传统互联网时代迈入移动互联网时代。戒友从传统的网吧与电脑上网模式，转换为移动终端的智能手机上网模式。戒色吧是一种新兴流行的上网模式，顺应了移动互联网的时代潮流，因此开始走向兴盛。

地利：戒色吧是一个新兴的戒色平台，没有一个有影响力的成功前辈。飞翔戒色成功的经历给屡屡失败的戒友以很大鼓舞，因此飞翔很容易在戒色吧成名。同时，戒色吧非常注重对外宣传。这些因素为《戒为良药》的大流行起到了巨大推动作用。

人和：由于赶上了移动互联网的时代大潮流，上网人数大增，戒色吧的关注度在短短几年之内就迅速突破百万人次，目前达到 600 万的高关注度。戒色吧的戒友人数众多，达到整个戒色界人数的 90%以上，其他戒色平台根本不能与之相

提并论。

《戒为良药》就是在戒色吧创立的同时开始持续写作的，占据了有利的天时（顺应了移动互联网发展新潮流）、地利（新兴上网方式戒色吧的崛起）、人和（关注度最大）等有利因素。

小米公司的创始人雷军有一个“风猪理论”：站在风口，猪都能飞起来。飞翔以及其著作《戒为良药》的出现，恰恰是站在了时代的风口上，况且《戒为良药》在破除手淫无害论、用中医理论揭示手淫危害方面确实有独到之处、过人之处，飞翔出大名、他的著作大流行，也就不奇怪了。

三、在戒色界传统网站衰落的同时，大批戒色资历与实力远高于飞翔的前辈纷纷退出了戒色界，客观上更有利于飞翔出名。

飞翔出名的时期刚好是戒色界人才青黄不接的时期，老一辈的真正戒色前辈高人绝大多数都退出了戒色界，而新一代的戒色者当中又没有什么优秀人才出现。飞翔出道的时间点恰恰就踩在戒色界人才凋零的空档期，打了一个时间差。戒色界没有什么人才了，就给了飞翔出名的良好机会。

四、比飞翔戒色资历高、认识高、修为高的戒色前辈们根本不用飞翔的戒色法，不可能发现飞翔戒色法的问题。

《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强，仅仅从书本字面上是看不出来的，只有深入实践之后才会亲身感受到。只有戒色不成功、水平比飞翔低的戒友才会使用飞翔的戒色法。真正的戒色前辈高人根本不会用飞翔的戒色法戒色，没有用过，怎么知道飞翔的戒色法问题？

五、《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强，比飞翔戒色资历低、认识低、修为低的广大戒友们不可能怀疑飞翔戒色法有问题。

广大戒友们的戒色资历、戒色认识与戒色修为普遍都比飞翔低，因此很多戒友即使用了《戒为良药》的方法失败了，出问题了，也不会怀疑《戒为良药》的戒色理论方法有问题，却误以为完全是自己的问题，误以为自己觉悟不够高，没有掌握观心断念的精髓。事实是戒色方向与道路都走错了，任凭你再用功学习《戒为良药》、再用功练习观心断念都是徒劳辛苦，想成功是不可能的事，“南辕北

辙”这个成语用在这里最恰当不过了。然而，凡是相信并实践该书方法的戒友，对飞翔都怀有一种崇敬之情，他们哪里会想到一个极力提倡戒色、帮助自己戒色的人，会提供一个有问题的戒色法？

《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强。《戒为良药》的戒色理论方法表面看起来很正确，实际问题极大，普通戒友根本看不清楚问题在哪里。《戒为良药》在正确的观点之中掺杂了一些有问题的错误观点，这谁能看出来？不要说戒色修为一般的普通戒友看不出来，即便是一些“中弘期”的戒色老前辈与其他戒色网站的前辈们也没有看出《戒为良药》的问题。有些前辈在明知道《戒为良药》有问题的前提下，看了这本书也觉得飞翔说的很对，不禁感叹自己若是90后、00后，一定会被该书迷惑。

普通戒友受限于自身的戒色修为与戒色认识层次不高，即使实践了飞翔的戒色法也看不出问题；戒色修为与戒色认识层次高的戒色前辈高人们又根本不会使用飞翔的戒色法，也无法发现飞翔戒色法的问题。这就是为什么飞翔戒色法从2011年开始到2018年在戒色界大流行了8年，谁都没有发现飞翔戒色法问题的原因！

然而，“纸是包不住火的”，由于使用飞翔戒色法出问题的戒友越来越多，终于被戒色界的前辈们发现了真相。于是，在2018年“二月论战”中戒色界前辈们公开指出并批判了飞翔戒色法的问题。

六、《戒为良药》分析手淫危害非常全面、正确，正中戒友自身的手淫症状，让戒友从内心十分佩服飞翔，不可能怀疑飞翔戒色法。

《戒为良药》也是有正确观点的，该书破斥了手淫无害论，从中医学理论角度详细解读了各种手淫危害症状，宣传了戒色，这是该书的优点，也是值得肯定的地方。《戒为良药》在戒色界第一次从中医学的角度深入讲解了手淫的各种危害，这是超越了以前戒色前辈们的地方，也算是《戒为良药》对戒色公益事业的一大贡献。

由于《戒为良药》对各种手淫症状、危害讲解的非常透彻，发前辈未发之言论，深深打动并折服了戒友的心。戒友在内心里完全认同了《戒为良药》，根本

不可能去怀疑一本劝自己戒色的书居然提供了有问题的戒色法。

七、飞翔的“成功者光环”亮坏了戒友的眼睛，使戒友失去了判断力，让戒友不敢质疑飞翔的戒色法有问题。

其实，飞翔的成功是含有水分的成功，并不是他自己宣称的那样是使用了观心断念成功的。飞翔成功的真正原因不是单纯依靠练习观心断念，而是因为他学佛，坚持每天大量念佛持咒淡化了他的淫欲心，才暗中帮助飞翔成为了戒色成功者（断念高手）。可惜，这个成功的真相连飞翔本人都不清楚，所以他只告诉戒友只要练习观心断念就能戒色成功。这简直是以盲引盲，戒友不掉入坑里才怪呢！

单纯练习观心断念的结果只有失败，所以戒友只能仰视成功者飞翔，不敢质疑飞翔的戒色法。关于飞翔成功的真正原因，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。

八、飞翔以成功者身份自夸，说自己的戒色理论方法是最正宗、最正确的，是最具实战性的。

名气大、风头最劲的戒色成功者说什么都是对的，不管邪乎到什么程度人们都爱听。反正飞翔成功了，说什么戒友都会信。戒友没有戒色成功，就是一个失败者，根本没有资格怀疑成功者飞翔，也不敢怀疑成功者飞翔。

其实，飞翔的戒色理论方法恰恰是最不正宗、最不正确的，是最不具实战性的。戒友用他的方法戒不掉色也就算了，还整出一身的毛病和后遗症，被正常人看起来神神叨叨的，连正常人的生活都过不了了。

九、戒友自身的生活阅历有限，戒色认识和修为不高，戒色视野狭窄，让他们无法分辨真伪，走出戒色歧途。

追捧飞翔和《戒为良药》的戒友都是些什么人呢？其中绝大多数人都是一些十几岁、二十几岁的学生和小年轻。他们的共同特点如下：

一是欠缺生活经验与社会阅历，缺乏理性的独立思考能力；

二是心智不成熟，容易盲目迷信、狂热崇拜。

三是缺乏自立自强精神。

四是戒色修为低下，都是屡屡失败的戒色小白；

五是戒色认识狭窄（坑道视野），对于戒色历史完全不了解。只知道飞翔而不知道其他戒色前辈，只知道飞翔戒色法而不知道其他戒色法，完全处于“信息茧房”状态，一叶障目、作茧自缚。

六是自身存在惰性、浮躁，做事喜欢走捷径，喜欢标新立异等缺点。

基于以上原因，当这些戒友面对飞翔的戒色成功者身份和《戒为良药》200万字的宏篇巨著，只有学习模仿的份，只能仰视而不敢怀疑。

戒色吧，是“后弘期”戒色时代的产物。早期的戒色吧，戒色风气是良好的，百家争鸣，允许各种不同戒色理念方法的存在，对戒友是有很大帮助的。然而，后期的戒色吧在几任吧主更换之后完全变味了，特别是2018年之后，完全不是以前的戒色吧了。经过2018年“二月论战”和2020年“二月批判”之后，现在的戒色吧风向大变，用一句话概括：“罢黜百家方法，独尊《戒为良药》”。

戒色吧现在只推崇《戒为良药》，对任何其他不同的戒色法以及质疑声音一律彻底封杀。《戒为良药》的戒色理论方法存在严重问题，现在的戒色吧却大力推崇、独尊该方法，到底是在帮助戒友戒色？还是在坑害戒友？在一致推崇飞翔方法的封闭大环境里，戒友完全处于“信息茧房”的状态，怎么可能质疑飞翔的方法有问题呢？

十、当代戒友自身存在的种种问题，也是导致《戒为良药》戒色法大流行的原因。

（一）《戒为良药》的戒色法比较简单，符合戒友走捷径的心理，深得当代戒友的欢迎。

当代戒友的素质和以前的戒友相比，整体素质大大下降了，身上不仅仅有手淫恶习，还有其他诸多毛病，比如好逸恶劳、不愿意吃苦，做事总想走捷径等。很多戒友即使遇到了正宗、传统的戒色法（比如《戒色七部曲》），也不愿意实践，因为他们觉得那样戒色太累了。《戒为良药》提供的戒色法比较简单，就是反复看《戒为良药》的文章洗脑，再加上及时断念就可以戒掉淫习。这种看看书、断断念的方法轻松、简单、无宗教色彩，深得当代戒友不愿意付出太多的走捷径心理。《戒为良药》受到广大戒色新人的追捧，也不是奇怪的事。

（二）戒友缺乏独立思考能力，是导致飞翔戒色法流行的原因。

很多戒友犯了逻辑上的根本错误：因为飞翔分析手淫危害是正确的，所以飞翔在《戒为良药》中的其他言论也是对的。

犯这个错误的根本原因，还是戒友缺乏独立思考精神导致的。缺乏独立思考精神，自然就很难质疑和发现《戒为良药》戒色法的问题。

（三）当代戒友欠缺自立自强精神，是《戒为良药》流行的土壤。

从2011年到2020年，《戒为良药》持续10多年按时更新，平均每年更新14季，几乎每过一、两个月就更新一集。《戒为良药》持续10多年的按时更新做法，使戒友对飞翔产生了依赖心理。

飞翔的这种超常持续更新做法，以及他经常到戒色吧线上答疑、与戒友互动的做法，十分契合当代戒友缺乏自立自强精神以及依赖戒色成功者的心理。在依赖心的作用下，戒友不可能去怀疑飞翔戒色法有问题。

（四）戒友把飞翔做为自己的偶像与信仰，不愿意面对“飞翔戒色法有问题”的事实真相。

经过戒色吧广大戒友们无理性的狂热追捧，飞翔成为了他们心目中的戒色大神与权威。飞翔与《戒为良药》是戒友们的内心信仰与精神图腾，即使这些戒友知道了飞翔被批评，也不愿接受神话的破灭，而是偏激的、不管对错的极力去维护飞翔，认为凡是批评飞翔的人都是错的，不是破坏戒色界团结、嫉妒飞翔，就是反戒。

戒友维护飞翔，就等于维护自己的信仰。戒友如果认可飞翔言论有错误，他们内心信仰的将会崩塌，等于承认自己多年来走的戒色道路有错误、自己多年来的戒色付出无意义，这是他们最不想看到、最不愿意面对的残酷事实。因此，他们采取“选择性失明”，有意无意的回避事实真相。

（五）当代戒友自身福德不够，也是感召《戒为良药》这种有问题的戒色书出现于世的深层次原因。

还有其他的一些原因，不做总结了。

总之，在以上十大因素的综合作用下，尽管《戒为良药》的戒色方法有问题，

却促成了该书成为戒色界影响力最大的一本戒色书，顺便也导致《戒为良药》戒色法在国内戒色界广为流传。

最后的忠言

《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。希望看了本文的戒友们擦亮眼睛，不要一味盲目迷信《戒为良药》的方法，不要让自己的宝贵青春浪费在有问题的戒色方法上！

当前的戒色时代是一个鱼龙混杂、泥沙俱下的时代，是一个正、伪戒色理论方法混杂的时代，是一个真、伪戒色前辈混杂的时代。有句话说的好“这个时期要想戒邪淫：不可以少善根、福德、因缘得遇戒色正法；不可以少善根、福德、因缘得遇真正戒色前辈。”当代戒友要想不走错戒色路，难啊！

虽然如此，且给大家指一条戒色明路：

戒色要想不走错路，必须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，转而学习“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》，使用汇集了“前弘期”和“中弘期”前辈经验的系统戒色法《戒色七部曲》，戒色一定不会走错路，一定会迎来全新的人生！

（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》