日日知非前辈评价《戒为良药》兼谈戒色

按：日日知非前辈是戒色界的元老级别前辈，经历了“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三大戒色史阶段，堪称“三朝元老”，也是戒色吧吧主飞翔的前辈。

前辈已经隐退封笔了，不打算再写了。为了利益广大戒友，我们联系上前辈，请他谈谈如何正确戒色。在我们的请求下，前辈答应了我们的约稿，发来《我对《戒为良药》的评价兼谈戒色》一文。这篇文章的很多内容是前辈首次在戒色界公开谈到，难得难闻；前辈文章中的真知灼见，值得大家认真听取。我们转发了此文与大家共享，希望大家从中受益。

戒色管理团队 2023 年春

我对《戒为良药》的评价兼谈戒色

应该如何评价《戒为良药》？应该如何正确戒色？这些戒色话题与大家关系十分密切，也是大家最关心的戒色问题。现在我就谈谈自己的看法，希望本文观点能帮到大家。

第一个话题，谈谈我对《戒为良药》看法的转变过程，以及我对“是否公开批评飞翔”的复杂心情。

《戒为良药》是当前戒色时代人人都知道的一本戒色书，对于这本书的正确评价关系到每个人能否成功戒色的大问题。然而，能对《戒为良药》有正确认知并不是一件容易的事。包括我在内，对《戒为良药》的认识也经历了一个曲折的过程。

2017 年，是我对《戒为良药》评价的分水岭。2017 年之前，我完全肯定《戒为良药》，在 2017 版的《走向光明》的后记里也推荐了飞翔。2017 年之后，我对《戒为良药》的态度是半肯定、半否定的态度，肯定该书对手淫危害的论述，否定该书提出的戒色法。在 2017 版之后的几个《走向光明》修订版里，我直接指出了《戒为良药》戒色法的问题。

为什么在《走向光明》“2017 版”和之后的几个修订版里，我对飞翔的态度会有“从肯定到批评”的巨大变化？

在写 2017 版《走向光明》的时候，当时我还没有认识到飞翔在《戒为良药》里提出的戒色法有问题。原因是：

一、当时戒色界没有戒友反馈飞翔的戒色法有问题。

二、我没有使用过飞翔的戒色法，不可能知道他方法的问题。

三、我看到飞翔戒色成功了，他发心很好，也大力劝戒友戒色，我就误以为他的戒色方法没有问题。

因为这三个原因，我在 2017 版《走向光明》里推荐了飞翔，对飞翔持赞赏态度。

2017 版《走向光明》实际上是我 2016 年写作的，直到 2017 年 4 月才全部写完并对外公布。在这之后也就是 2017 年当年，开始不断有戒友向戒色论坛的前辈以及我本人反馈《戒为良药》戒色法的问题。戒色论坛的前辈们（也包括我在内）就《戒为良药》戒色法的问题与飞翔私下沟通过，但是飞翔坚决不承认错误，认为他的戒色法没有问题。由于反馈《戒为良药》戒色法问题的戒友越来越多，事情越来越严重，论坛管理团队经过集体反复讨论后一致认为：必须公开站出来批评《戒为良药》戒色法的错误，否则戒友永无解脱之日！于是戒色论坛在 2018 年 2 月发动了震惊戒色界的“二月论战”，在戒色界第一次公开指出了《戒为良药》戒色法的问题和错误，批评了飞翔。

因为“二月论战”这个原因，在《走向光明》2017 年修订版之后的几个《走向光明》修订版里，我及时纠正了之前的不正确看法，公开指出了《戒为良药》戒色法的问题，并进行了批评。这就是《走向光明》“2017 版”之后的几个《走向光明》修订版（终修版、终极定稿版）我对飞翔态度彻底转变的原因。

其实，就“是否公开批评飞翔戒色法的问题”这个事，我是经过一段时间的反复考虑之后才做出了这个决定。我和飞翔之间没有任何个人恩怨。飞翔曾经在戒色吧推荐过我的文集《走向光明》，公开批评飞翔，于人情情理不合；可是做为一个戒色前辈，看到那么多戒友被《戒为良药》误导受苦而不公开指出《戒为良药》的问题，于道义又不合。当时我是左右为难，不批评，不对；批评，也不

是。内心比较矛盾，没有人理解我当时的心情。

从 2017 年到 2019 年这两年期间，因为即要拯救戒友，也要顾及飞翔的面子，我采取了折中方案，在公开文章中我采用不点名方式，暗示批评了飞翔戒色法的问题，聪明的戒友也看得出来。然而，世间哪得两全法？后来看到被《戒为良药》方法误导的戒友越来越多，戒色界的问题越来越严重，不公开点名批评飞翔真的不行了。如果不公开点名指出飞翔戒色法的问题，很多戒友根本不会回头，会一直被误导受害下去，折中方案已经走不通了。于是我在 2020 年之后的文章中，公开点名批评了飞翔戒色法的问题，因此我也得罪了飞翔，从此与飞翔的关系彻底恶化了。

我和飞翔之间没有任何私人恩怨，我在文集中公开批评他的戒色理论方法，是为了广大戒友的利益考虑，坚持说真话而已。我批评飞翔的戒色法，是就事论事，对事不对人。况且，公开指出飞翔的问题，阻止更多的戒友被误导，对飞翔本人来说其实是一件大好事，当然代价有的，就是对他的名声不利。只是飞翔内心是极度痛恨我？或是感激我？他的真实想法是什么？我不知道。

从根本上来讲，我公开指出飞翔戒色法的问题，不仅仅是帮助戒友、拯救戒友，更是真正在帮助飞翔、挽救飞翔。戒色界那些一味吹捧他、对他大唱赞歌、把他捧到戒色神台上的戒友才是真正害他的人。像我这样清醒指出他问题的人，才是真正帮助他的人。至于他是否理解，我就不得而知了。

如果飞翔放不下戒色界的虚名，那他一定是极度恨我的；如果飞翔放下虚名站在善恶业的角度看问题，他应该感激我。如果他痛恨我，那就随他去吧，我问心无愧。

戒色写作者的初心是什么？不就是想帮助戒友吗？如果忘记了自己戒色写作的初心，沉迷在一个虚幻不实的网络戒色虚名里，实在是得不偿失！做为一个戒色写作者应该问一问自己，自己是为了救戒友而写作，还是为了一个虚名而写作？如果自己是真正为了救戒友而写作，一个虚名又有什么放不下的？

第二个话题，谈谈我对《戒为良药》的看法。

在 2017 年知道了《戒为良药》戒色法有问题之后，我对《戒为良药》始终

采取一分为二的辩证态度看待，即没有全盘否定，也没有全盘肯定。《戒为良药》这本书既有正确的观点，也有错误的观点，是正确观点与错误观点混杂的一本书。我肯定这本书的正确观点，否定这本书的错误观点。

《戒为良药》破斥了手淫无害论、借鉴中医观点全面彻底分析手淫的各种危害症状，这些内容弥补了戒色理论的空白，坚定了广大戒友的戒色决心，宣传了戒色理念，为公益戒色事业做出了贡献，对于该书的这些优点，我持肯定态度。然而，《戒为良药》提出的一系列戒色理论方法是有严重问题的。该书提出的“洗脑观、心魔说、觉悟论、断念法（断念口诀、观心断念）”等一系列戒色理论方法不仅难度极高，而且存在流弊，已经被无数戒友亲身验证过，根本不适合广大戒友们使用。很多戒友用了之后导致淫念强烈反弹，越戒心越色，越戒手淫越频繁，不但戒不掉淫习，反而会出现一系列严重副作用，出现断念后遗症。对该书提出的戒色理论方法，我持否定态度。

《戒为良药》提出的断念口诀、观心断念（即念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无），这个方法来自佛家禅宗，难度非常大，根本不适合一般戒友使用。大家要知道禅宗只有上上根基的人才能修，因此断念口诀、观心断念只有上上根基的人才能用，一般戒友根本就不能用，用了也没有效果。如果强行使用，反而会出现副作用。因此，我强烈反对飞翔把断念口诀、观心断念推荐给戒友使用。

断念口诀、观心断念只能做为选用的、次要的戒色方法简单介绍，让戒友知道有这种戒色法，这样是可以的，戒友可以用，也可以完全不用。如果把断念口诀、观心断念抬到很高的地位，当做必用的、主要的戒色方法推荐给戒友使用，不考虑戒友的根本性是否适合，进行大力推广提倡，这样做是不合适的，是必定出问题的。

《戒为良药》在劝人戒色方面是有大功劳的。然而，《戒为良药》的戒色法误导了戒色界无数戒友，给广大戒友带来了深深的痛苦，这方面的过失是不可否认的。

如何正确戒色？推荐大家看《戒色明灯——浅谈戒色法发展史兼评《戒为良

药》历史功过》等文章。看了这些文章，大家就明白戒色该走哪条道，该怎么戒色了。

第三个话题，谈谈我对飞翔的看法。

我认为，飞翔写作《戒为良药》的初发心是好的，是为了救戒友，他坚持多年戒色写作解答戒友的疑问，这是不容易做到的。飞翔在《戒为良药》书中批判了手淫无害论，从中医角度阐述了手淫危害，坚定了广大戒友的戒色决心。对于飞翔的良好发心和劝人戒色这方面的贡献，我是肯定和赞赏的。

然而，飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法存在严重问题，误导了戒色界很多戒友，对戒友和戒色公益事业带来了严重伤害，这一点我是完全否定的。飞翔在戒色法方面犯下的严重错误和问题，是不能回避和掩饰的。对于后辈飞翔的问题和错误，作为前辈我不能睁眼说瞎话，我该批评的就批评，这是对后辈飞翔的真正帮助和爱护。

2017年飞翔戒色法的问题被曝光之后，在戒色论坛内部有一种看法，认为飞翔是故意坑害戒友，我不同意这种看法。我认为飞翔写作《戒为良药》的初发心是好的，至于该书方法的问题，完全是飞翔戒色认知水平不高导致的，并非他故意坑害戒友，而是好心办了坏事，是无心之过。也就是说，我在批评飞翔戒色法的同时，始终没有彻底否定飞翔本人，甚至替飞翔说了句公道话。

我虽然批评了飞翔，但同时飞翔也怀有一种同情心。飞翔在戒色写作上付出了10年时间的巨大代价，换来的却是误导了无数戒友的结局，从因果的角度看，对他自己很不利。如果飞翔把写戒色书的时间精力都投入到现实生活和工作上，10年下来就算不能大富大贵，日子起码也会过的很不错。现在飞翔除了戒色界的一个虚名，什么实际利益都没有得到。不做好事还好，做了好事结果办砸了，害了他人，也害了自己，他实在得不偿失。

对于飞翔本人，我始终是以一种客观公正的态度看待他。他的优点贡献，我肯定；他的缺点问题，我否定。我批评飞翔的戒色法，是采取光明正大的方式，评价飞翔是公正公平的态度。背地里耍阴谋诡计、使用卑鄙伎俩坑害别人，这不是一个戒色者应有的态度。我不会这样做，也从没有这样做过。

飞翔其实是戒色界最悲情的一个人，尽管他犯了错误，我还是衷心希望他有一天能够醒悟和回头，未来有一个好的人生结局。毕竟，飞翔写作《戒为良药》的发心是好的，“人非圣贤，孰能无过？”大家都是戒色界的人，一切的纷争，无非都是为了戒友而已。

第四个话题，谈谈当代戒友应该如何正确戒色获得戒色成功，以及人生成功的问题。

（一）第一条，必须彻底舍弃远离《戒为良药》这本书，彻底抛弃《戒为良药》提出的所有戒色理论方法。做不到这一条，想戒色成功根本不可能。

有位戒友说：“学《戒为良药》差不多十年，现在已经放弃了！结果放弃后，我发现日子越来越好，运气也不错。”这位戒友的感悟很有代表性。如果你真想戒色成功，真想过上好日子，不放弃《戒为良药》的所有戒色观点与方法，你想都不要想。无数戒友被《戒为良药》误导的血泪经历，已经证明了这一点。

《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。《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《戒为良药》的问题，即便是戒色界的资深前辈们都看不出来。我本人经历了“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三大戒色史阶段，堪称“三朝元老”，成功戒色15年了，戒色资历是飞翔的前辈，在2017年之前我都被《戒为良药》蒙蔽了，完全认可了这本书。后来，我在明知道《戒为良药》戒色法有问题的前提下，看《戒为良药》的文章时间长了，我都觉得飞翔说的挺对的。大家看看，《戒为良药》的洗脑性是多么的强大可怕？我尚且如此，何况一般的普通戒友？我曾经问过戒邪淫论坛的一位资深管理员（他也是老资格戒色前辈了），问他对《戒为良药》的看法。他说《戒为良药》说的挺对的。包括戒色论坛的最高管理员汉军威武前辈，他和我一样是“三朝元老”，之前他看《戒为良药》也没有看出问题来，觉得飞翔说的挺对，他还一度在戒色论坛置顶《戒为良药》，进行全论坛推广。大家看看吧，连很多戒色界的

资深元老级前辈们都没有看出《戒为良药》的问题，何况一般普通戒友？

因为这些经历，我不禁深深感叹：如果我是90后、00后，一定会被《戒为良药》迷惑，一定会跟着《戒为良药》走。为什么那么多的戒友深陷《戒为良药》的戒色学说里跳不出来？确实是有原因的，因为《戒为良药》的迷惑性、洗脑性实在太强大了！一般人根本无法分辨其戒色法的真伪！

《戒为良药》最大的问题，就是在正确观点中掺杂了一些有问题的观点，让人防不胜防。谁能想到一个劝人戒色、发心良好的带头大哥提供的戒色法竟然有问题？而且问题（副作用）大到令人震惊的地步？就如在解药之中掺杂了一点无色无嗅的毒药，你怎么分辨？根本没法分辨。只有吃了之后中毒了，你才能分辨出来，才知道有问题，但是已经晚了。

当然，我始终认为飞翔写作《戒为良药》的初发心是好的，至于该书方法的问题，完全是飞翔戒色认知水平不高导致的，并非他故意坑害戒友，是无心之过。可以这个“无心之过”已经牵扯了广大戒友的切身利益，我必须公开讲出来，这是我应该尽的道义。

（二）选择落实汇集了“前弘期”、“中弘期”前辈戒色精华经验的《戒色七部曲》，如此才有成功戒色之希望。

《戒色七部曲》的内容是什么？怎么落实？大家认真阅读《走向光明》（终极定稿版）（2022年12月30日最终修订），就都知道了。因为这本书是《戒色七部曲》的唯一实战指导教材。

重要说明：《走向光明》之前有很多修订版，最终的修订版是“《走向光明》（终极定稿版）（2022年12月30日最终修订）”，请大家学习和流通这个版本。12月30日是腊八节，这个版本也称为《走向光明》（终极定稿版）“腊八版”。

《戒色七部曲》（别行版、通行版）汇集了戒色公益事业发展二十年以来的前辈成功经验，是对戒色界最重要、最有效戒色法的全面总结、概括与提炼，是一个集大成的高效戒色法。使用《戒色七部曲》（别行版、通行版）戒色，就是一条最大的戒色捷径。当代戒友不走这条路，想成功很难。

《戒色七部曲》不仅仅是戒色养生之法，更是修身改命之道。《戒色七部曲》也叫作《修身七部曲》、《立命（改命）七部曲》，七部曲的立命功能，就是改命。《戒色七部曲》的本质是一种健康生活之道，是人生良性发展的生生不息之道。你想在戒色成功后自己的人生更加健康、精彩吗？那就落实《修身七部曲》吧！

（三）当前这个时代戒色，没有福报是碰不到戒色正法的，即使碰到也会当面错过。这个话题不展开谈了，在戒色法的选择上经过曲折痛苦经历的戒友，一定会深深认同这个观点。

（四）对于被《戒为良药》误导伤害的戒友，我赠送几句忠言。

我非常同情被《戒为良药》问题戒色法误导的戒友，很理解被误导的戒友心情。然而，我希望被飞翔方法误导的戒友能够放下对飞翔的仇恨，积极面对未来。因为飞翔并非故意误导人，尽管你被飞翔的方法害惨了，可是从因果的角度看，飞翔误导了那么多戒友，他自己将来的日子也很不好过。你又何必仇恨他？仇恨不能解决问题，只有宽恕才能。心怀怨恨的人，难有美好的未来。

大家认真阅读《走向光明》（终极定稿版）（2022年12月30日最终修订），每天认真落实书中提出的高效戒色法《戒色七部曲》，人生完全会有新的转机。因为《戒色七部曲》不仅仅是戒色养生之法，更是修身改命之道；因为你们还很年轻，一切都来的及。之前就有戒友被《戒为良药》耽误了大好青春5年多的时间，后来他觉醒了，彻底抛弃《戒为良药》的方法转而使用《戒色七部曲》，不但之前患上“断念后遗症”痊愈了，人生也发生了逆袭，已经考上了公务员，迎来了光明的人生！

只有放下过去的一切，才有光明的未来！才能奔向新生命！

第五个话题，谈谈我写作《走向光明》的一些往事，以及之前一再说退出戒色界却多次食言的问题。

有些戒友有疑问：为什么我早在2017版《走向光明》里就说要退出戒色界，却没有退出，在《走向光明》后续几个版本里也一直说要退出却没有退出，而一再反复修订《走向光明》？

原因是：我感觉《走向光明》还有不足之处，提出的戒色理论方法还有待完善。这就是我一再食言没有退出戒色界的原因。

我有一个愿望：想给大家提供一个完善高效的戒色法体系，让大家只要看了《走向光明》就能直接、迅速地戒色成功。一个完善的戒色法体系不可能一朝成就，只有经过不断的积累经验、反思改进，不断的优化，最终才能实现。

当初我写出《走向光明》“2017版”的时候，我以为很完美了，于是说自己决定退出戒色界不写了。后来发现有很多不足，于是写出了《走向光明》“2019版”。“2019版”相比“2017版”质量提升了60%。之后的《走向光明》“终修版”相比“2019版”，质量再次提升了30~40%。《走向光明》（终极定稿版）相比“终修版”质量又提升了10~20%。质量提升率越来越小，说明文集越来越完美了。

直到2022年底写出《走向光明》（终极定稿版），《走向光明》才终于真正完善了。我的愿望实现了，随后才真正退出了。

最后一个话题，谈谈当前戒色界的问题和以及戒色界的未来发展问题。

当前的戒色时代是“后弘期”戒色时代（2011年~至今），是一个最坏的戒色时代，也是一个最好的戒色时代。

为什么？因为这个时代是戒色法的混乱时期，错误戒色法与正确戒色法混杂，让人真假难辨。说最坏，是因为《戒为良药》的问题戒色法犯了根本性的方向错误、将戒色带偏了方向，误导了广大戒友；说最好，是因为戒色界出现了继承“前弘期”、“中弘期”前辈经验的正确高效戒色法《戒色七部曲》（别行版、通行版），给广大戒友带来了解脱的真正希望！

由于《戒为良药》的问题戒色法在戒色界大流行，导致当前的戒色界陷入极度混乱的局面，戒色公益事业走向了畸形发展的道路，整个戒色大环境非常不健康。那么，未来戒色界怎样才能健康发展呢？

当前戒色界之所以出现了如此混乱局面，是这个时代众生共业的感召。扭转共业（当前戒色界的劫难），绝对不是仅仅依靠汉军威武、我或其他前

辈等个别少数人可以做到的。真正能够拯救戒色界的是各位戒友！只有当每个戒色的人能够独立思考、自立自强，能够反省自身问题，能够共同发心为戒色公益尽自己的一份力，才能彻底扭转当前戒色界的极度混乱局面，迎来戒色界的灿烂春天。

高阶戒色论“系统戒色论”与高效戒色法《戒色七部曲》能在当前戒色界出现，是当代戒色界众多戒友善业感召的结果。说明这个时代的戒友还是有福德的、是有救的，戒色界的前途是有希望的！

我相信：戒色界的未来一定是光明的！只要大家能尽一份自己的力，为戒友、为他人、为自己的子孙后代做一点力所能及的事，未来绝对可期！我有这个信心！

日日知非 2023年3月3日