

戒色明灯——浅谈戒色法发展史兼评《戒为良药》历史功过

作者：戒色元老组

目 录

引言

第一章 国内戒色法的发展历史

一、戒色法之源清

二、戒色法之流浊

第二章 戒色界的拨乱反正事件

一、“二月论战”及其影响

二、“二月批判”及其影响

第三章 当代戒友的严重戒色误区

第四章 客观评价《戒为良药》的历史功过

一、《戒为良药》戒色法的问题

二、为什么《戒为良药》戒色法会大流行

三、《戒为良药》的历史功过

第五章 对当前戒色界问题的反思

总结

附录

一、部分受害戒友案例

二、答戒友疑问

引 言

戒色要想成功，首先要选对戒色法。如果选错了戒色法，越努力结果越糟糕，只会白白浪费时间精力和宝贵青春。当前的戒色时代是一个泥沙俱下、正误戒色法混杂的时代，戒友很难分辨戒色法的真与伪。由于无数戒友缺乏正确引导，戒色视野狭隘而选择了错误戒色法，酿成了一桩桩戒色悲剧，这是当前戒色界非常严重的问题。

如何才能选对戒色法，避免走错路？只有对戒色法的发展史有一个清晰认识，才不会走错路。本文从国内戒色史的角度分析了戒色法的发展史，为广大戒友理清思路，指明了正确戒色的方向。

第一章 国内戒色法的发展历史

一、戒色法之源清

戒色法的发展史和戒色史是一起发展的，先从戒色史谈起。

国内戒色公益事业的历史（戒色史）起源于 2002 年，至今共分为“前弘期”、“中弘期”、“后弘期”三个阶段。“前弘期”以戒邪淫论坛为代表，“中弘期”以戒色论坛为代表，“后弘期”以戒色吧为代表。每个时期都有各自不同的特点，对国内戒色公益事业有着不同的贡献。

国内戒色史第一阶段：2002～2006 年，史称“前弘期”戒色时代，是戒色公益事业的萌芽期，以戒邪淫网及其下属的戒邪淫论坛为代表。

2002 年春节前后，了尘缘、泡沫人生、仁然三位年轻网友为了对治看黄色网站、手淫等恶习，同时不忍袖手旁观社会上邪淫风气日盛，共同创立了一个戒邪淫静态网页，以期自利利他。2003 年 8 月，美国 AYA0 居士捐赠 1600 元人民币要求改版。改版后人气大增，逐渐发展为国内第一家专业戒手淫、邪淫的戒色网站——戒邪淫论坛。

戒邪淫论坛是国内第一家公益戒色网站，后起的各大戒色类网站皆是受其启发、影响而创建的。戒邪淫网的主要贡献是开启了国内戒色公益事业的先河，为成千上万的手淫恶习者带来了戒除的希望。

在“前弘期”戒色时代，众多前辈们开始探索成功戒色的方法。由于戒邪淫论坛倾向于佛家，“前弘期”戒色法的特点是以借鉴佛家的念佛持咒为主流戒色法，方法虽然简单，但是效果非常明显，很多戒友都因此戒除了淫习。

国内戒色史第二阶段：2006～2011 年，史称“中弘期”戒色时代，是戒色公益事业的发展期，以戒色论坛为代表。

戒邪淫论坛的唯一不足是不适合更多不信宗教的戒友。为了利益更多无宗教信仰的戒友，曾经是戒邪淫论坛版主的慈善中国、清泉、汉军威武三人，于 2006

年9月18日共同创立了国内第二家专业戒色网站——戒色论坛，从此开启了“中弘期”戒色时代。戒色论坛的成立标志着摆脱了只利益学佛戒友的局限性，开始面向全体社会大众，利益所有戒友。

在这个时期，网上还出现了成立于2008年的地藏缘论坛“戒邪淫专版”，成立于2010年的“中国反色情网”等。其中戒色论坛与地藏缘论坛影响力最大，尤其以戒色论坛最为突出。

戒色论坛对国内戒色公益事业的贡献：

第一个贡献：提出了“戒色”一词和新的戒色理念。改变了之前戒邪淫网提倡的“戒邪淫”一词，首次提倡使用“戒色”一词，从此“戒色”一词开始在戒色界普及了。同时提出了论坛的戒色理念，该理念也成为后来成立的各大戒色类网站的范本。

第二个贡献：提出“系统戒色”理念，提倡用“系统戒色”方法戒色。论坛总管理员慈善中国于2006年末在国内戒色界首次提出“戒色，是系统工程”这一戒色理念，并提倡用系统方法戒色。该理念提出之后，立刻成为戒色论坛的共识，论坛版主、会员们不断进行理论补充和案例实证。特别是论坛会员日日知非经过提炼总结，于2013年写出第一篇总结系统戒色法的文章，并于2015年提出高效、简易版的系统戒色法《戒色七部曲》（别行版），之后又提出“通行版”《戒色七部曲》和完备的“系统戒色论”理论，将论坛的戒色理念与方法进行了集大成式的统一化、标准化，更有利于大面积的推广。

“中弘期”戒色时代的特点，是戒色论坛众多戒色前辈们开始探索面向社会大众的具有普及性的戒色方法，提出了“系统戒色”理念，并积极探索高效的“系统戒色”方法。

“系统戒色”方法的特点是以儒家修身法为核心，能够广泛利益无宗教信仰的广大戒友，在戒色法方面有重大突破，填补了“前弘期”戒色法的空白。通过“前弘期”与“中弘期”众多戒色前辈的数十年不断努力探索，戒色法终于趋向成熟，覆盖了各种类型和信仰的戒友。（按：吸取了“前弘期”与“中弘期”前辈经验的是《戒色七部曲》别行版。吸取了“中弘期”前辈经验的是《戒色七部

曲》通行版。)有无数戒友通过落实论坛提倡的“系统戒色”方法而走向了成功。

无数戒友通过实践“中弘期”早期简朴的系统戒色法和后期成熟的系统戒色法《戒色七部曲》，都成功戒除了淫习。实践证明，“中弘期”众多戒色前辈总结提出的系统戒色理念方法是正确的、成熟的、高效的，具有广泛的普及性。

二、戒色法之流浊

国内戒色史第三阶段：2011~2020 年，史称“后弘期”戒色时代，是戒色公益事业的普及期，以戒色吧为代表。

百度戒色吧成立于 2010 年，是感情世界、顺天为圣、传奇玛雅人三位网友创建的。戒色吧真正起步时间是 2011 年之后。2011 年 3 月，飞翔第一次在戒色吧发帖。几个月后，他发布了自己戒色 2 年的体悟帖，跟帖达到七千六百多条，使他一战成名。因为“后弘期”以飞翔的《戒为良药》为代表，因此“后弘期”戒色时代从 2011 年开始算起。

“后弘期”成立的戒色网站还有成立于 2011 年的百度戒撸吧，成立于 2012 年的大悲拔苦戒邪淫论坛、SY 后遗症治疗吧、女子戒色吧，成立于 2014 年的反黄之盾等。在这些网站中，由于戒色吧人数众多比较突出，影响力比较大，可以算是“后弘期”的代表。

随着戒色吧的崛起，飞翔于 2011 年~2020 年在戒色吧连续 10 年发表连载“飞翔经验”，即后来的《戒为良药》。《戒为良药》的最大优点是借鉴了中医观点对手淫危害进行了全面分析与总结，破斥了手淫无害论，劝人戒色，宣传了戒色，这是该书对戒色公益事业的最大贡献。“后弘期”戒色时代的特点是《戒为良药》把手淫危害的理论完善成熟了，弥补了“前弘期”与“中弘期”在手淫危害方面的研究不足。

然而，《戒为良药》这本书提出的戒色法存在严重问题。很多戒友使用《戒为良药》的戒色方法，不但没有戒掉色，心理反而变得紧张、焦虑、压抑、阴暗、经常情绪失控，甚至有人得了断念强迫症、断念抑郁症、断念焦虑症、神经症，乃至幻视、幻听，与人交流障碍等各种严重心理疾病，搞得自己痛苦不堪，还不如戒色之前的状态好。很多人看《戒为良药》5 年多，把该书反复学了 5、6 遍，

笔记做了 6、7 本，照样失败戒不掉，甚至有人看《戒为良药》做了 8 本笔记仍然戒不掉，还有的人学习《戒为良药》9 年都戒不掉，还落下了一系列心理疾病。有些戒友因为用了《戒为良药》的方法始终戒不掉，对戒色极度绝望，最后由支持戒色转变为反对戒色。

戒色吧几百万人都在用《戒为良药》的方法戒色，但是成功率非常低。据戒色吧内部资深人士透露，单纯用《戒为良药》的方法成功戒色的人在戒色吧是非常少的。还有一些戒色吧戒友透露说，那些所谓的观心断念成功案例有很大的水分，其中很多人是用系统戒色法或其他戒色法成功的，并没有深入实践《戒为良药》的方法。这些戒色吧戒友的爆料离真相应该不会太远，因为论坛掌握了大量落实《戒为良药》方法而戒不掉恶习乃至患上各种心理疾病的戒友案例。

虽然已有“前弘期”、“中弘期”戒色前辈的经验在前，但是“后弘期”戒色时代的飞翔在《戒为良药》中提出的戒色理论与方法却是重新另起炉灶，洗脑论、觉悟论、心魔说、观心断念法等戒色理论方法完全是飞翔一己之见与个人体会。“前弘期”和“中弘期”众多戒色前辈总结的优秀戒色理念方法并没有在《戒为良药》中得到丝毫继承。

“后弘期”戒色时代戒色法的特点是：《戒为良药》的戒色法大流行，导致戒色走入复杂化、难度化、歧路化，偏离了“前弘期”与“中弘期”的戒色正道，使戒色脱离了现实生活和戒友实际。很多戒友虽然很用功地使用该书方法戒色，却屡屡失败，很难戒掉淫习。戒色，从此变成一件很困难的事。

“后弘期”戒色时代目前依然在延续，何时结束，以《戒为良药》戒色法在戒色界影响力的衰落为临界点。

第二章 戒色界的拨乱反正事件

一、“二月论战”及其影响

2018 年 2 月，发生了一件轰动整个戒色界的事件，即以戒色论坛为代表的戒友一方与以戒色吧为代表的戒友一方，发生了一场关于《戒为良药》戒色法是否存在问题的大辩论，史称“二月论战”。

在 2018 年初之前，已经有几十位戒友陆续向戒色论坛前辈反馈自己受《戒

为良药》戒色法误导，出现了严重后果。比如，让人陷入屡屡失败的困境，造成断念强迫症、焦虑症、抑郁症、自闭症、社恐症等后遗症问题，耗费了时间精力，浪费了宝贵青春等等。论坛众多前辈们开始意识到《戒为良药》的方法有问题，并与飞翔私下沟通，指出了问题。然而，飞翔拒不承认自己的方法有问题。

“二月论战”的导火索，是戒色吧发生了一位实践《戒为良药》戒色法的戒友出现幻觉住进了医院精神科的事件。做为当时戒色论坛实际总管理员的汉军威武前辈，得知该戒友事件时，再也不忍心广大戒友继续被《戒为良药》误导，一时激愤，写下《是 300 万戒友的青春重要，还是一位大神的神位重要？》一文发到网上，在戒色界第一次公开质疑飞翔在《戒为良药》中提出的戒色法存在严重问题。戒色吧吧主飞翔看到之后，立刻在戒色吧写了《关于汉军事件澄清和说明》置顶帖，进行了反驳，由此拉开了戒色史上的“二月论战”序幕。

到了“二月论战”的后期，由于某些特殊因缘，如果戒色论坛与戒色吧再继续论战下去，会给整个戒色事业带来极端不利影响。预判到这种趋势后，汉军威武果断选择终止了“二月论战”。汉军威武的决定与行动，受到了其他戒色平台老前辈们的肯定，认为他具有大局意识。

“二月论战”的本质，是一场戒色界关于应该如何正确戒色的大讨论，是一场戒色思想启蒙运动，是一场“实践是检验真理的唯一标准”的思想解放大讨论。

“二月论战”的后果及其影响：

一、戒色界的一些戒友开始觉醒了，认识到《戒为良药》戒色法存在问题，纷纷舍弃该方法，很多戒友因此获救，走出了戒色困境，获得了新生。

二、飞翔鉴于自己的戒色法被批判，在“二月论战”之后连发几季文章对自己错误的戒色理论进行纠正，并于 2018 年 5 月借鉴戒色论坛的系统戒色理念，模仿论坛的戒色方法《戒色七部曲》，提出了《戒色十规》。现在戒色界有一种声音，说《戒色七部曲》是模仿《戒为良药》的《戒色十规》提出的，这种观点简直是颠倒黑白、无知可笑之极。

三、对戒色界起到了一定的拨乱反正作用。

二、“二月批判”及其影响

由于“二月论战”飞翔被点名批判，戒色吧管理组加强了言论管制。戒色吧开始“罢黜百家，独尊良药”，彻底封杀了戒色论坛、《戒色七部曲》、论坛诸多前辈的文章，以及论坛会员在戒色吧的 ID，也封杀了其他平台的戒色法，只保留《戒为良药》的戒色法。戒色吧由初期百家争鸣式的公益性开放平台，转变为不利于广大戒友戒色的一言堂。

2020 年 2 月，为了广大戒友的切身利益，戒色论坛再次站出来公开批判了飞翔在《戒为良药》等书中提出的问题戒色法，史称“二月批判”。

论坛发动“二月批判”的原因，是因为自 2018 年 2 月以来飞翔并没有从“二月论战”中吸取教训，没有深刻反思、认真检讨《戒为良药》等书存在的戒色法问题，反而在推广他的问题戒色法的道路上越走越远，以至于仅仅戒色论坛一家戒色平台就搜集到超过 10 万余字、300 位以上的戒友对飞翔问题戒色法的血泪反馈！

2020 年 2 月，戒色论坛发表了《应该如何戒色与看待《戒为良药》——戒色论坛致戒友书》一文，公开呼吁广大戒友认清《戒为良药》戒色法的问题，给戒友指出了戒色的明路，由此揭开了“二月批判”的序幕。

将“二月批判”导入批判高潮的事件，是论坛发了一位名叫“云海”的戒友控诉《戒为良药》戒色法问题的文章，即“云海案例”。这位云海戒友完全按照飞翔所说的方法，苦看《戒为良药》，刻苦练习观心断念、断念口诀。从 2015 年开始练习断念口诀一直到 2018 年，他不仅没有戒掉淫习，反而十分焦虑，最后被医院确诊为中度焦虑症，每天头晕昏沉，经常全身无力，身体还有其它一些莫名其妙的症状。“云海案例”一公布，飞翔立刻撤销了自己在戒色吧的置顶文章，对外公开解释说是贴吧不稳定造成的。在发布了第一篇“云海案例”之后，戒色论坛连续发布了几十篇揭露《戒为良药》问题戒色法的戒友案例和批判文章。这些案例都是受害戒友自己亲笔写的，戒友用自己的亲身血泪经历，控诉了《戒为良药》问题戒色法对自己身心健康与前途所造成的巨大伤害！

“二月批判”相对于“二月论战”，对于飞翔问题戒色法的批判揭露更加彻底、深刻。论坛用大量鲜活的受害戒友案例，揭开了戒色界最黑暗的一幕，震惊了整个戒色界！

“二月批判”的本质，是一场真正的挽救戒色公益事业和戒友生命的拨乱反正的公益行动。

“二月批判”的后果及其影响：

一、戒色界越来越多的戒友开始觉醒了，开始认识到《戒为良药》戒色法存在问题；越来越多的戒友因此获救，走出了戒色困境，获得了新生！

二、戒色吧最高吧主飞翔不再公开出现在戒色吧，隐退幕后。

三、飞翔开始局部修正他的戒色理论，把第1季“屡戒屡败的根本原因——洗脑不彻底”改为“屡戒屡败的根本原因——修心不彻底”，废掉了洗脑论。

四、开启了新的戒色时代——“新弘期”戒色时代。

“二月批判”在戒色史上的影响是深远的，起到了真正拨乱反正的作用！如果说“二月论战”仅仅是戒色界的黑暗天空出现了一丝曙光，“二月批判”就意味着戒色界的黑暗天空出现了万道灿烂的朝霞，旭日已经东升！戒色界的天，从此开始亮了！

第三章 当代戒友的严重戒色误区

现在的戒色新人有一个特点，一提戒色，言必戒色吧和《戒为良药》。他们的视野极其狭隘，根本不知道“前弘期”和“中弘期”的众多戒色网站和前辈文集。其实戒色吧和飞翔在戒色界只算是后起之辈，只不过由于时代因素和种种原因，戒色吧和飞翔的名气比较大而已。

由于2011年之后戒色吧的崛起与《戒为良药》的大流行，飞翔在《戒为良药》提出的戒色法（以下简称飞翔戒色法）成为了戒色界最流行的戒色法。由于视野的局限性，当代戒友普遍存在一个严重认识误区：

以为戒色必须要用飞翔的观心断念那一套理论方法才能戒色成功。

以为戒色就是飞翔戒色法所描述的那个样子。

以为飞翔戒色法代表了正宗的戒色路线。

事实并非如此！现在必须告诉广大戒友一个严肃事实：

飞翔戒色法是戒色法，但戒色法不等于飞翔戒色法，戒色不是必须要用飞翔戒色法才能成功。

飞翔戒色法是在戒色，但（安全无害的）戒色根本不是飞翔戒色法所描述的那个样子。

飞翔戒色法并不是正宗的戒色路线。

戒色法是一个大概念，是众多不同戒色法的总集，而飞翔戒色法只是众多戒色法中的一个戒色法，是一个小概念，是从属于戒色法的。当代戒友的思维混乱，他们犯了严重的逻辑错误，误认为：戒色法=飞翔戒色法，戒色=飞翔戒色法描述的那样。他们混淆了戒色法与飞翔戒色法的区别，他们误以为戒色就是要按照飞翔戒色法的道路走，戒色就是飞翔戒色法描述的那个样子。然而，事实真相完全不是这样。

飞翔在《戒为良药》里指出：“只有断念实战才是最正确的方法，戒色者必须走断念实战的路子”。这个观点只是飞翔个人的看法而已，事实并非如此！大家要知道一个事实：“前弘期”与“中弘期”众多戒色前辈和戒友们根本没用过飞翔的观心断念方法戒色，很多人都成功了。一切人生的法则，都是以“人之常情”为最基本法则，凡是违反“人之常情”的事理均不能持久。戒色是回归正常人的状态，试问那些没有手淫的正常人，有谁是天天念诵断念口诀，练习观心断念的？哪一个事业成功的正常人，是天天念诵断念口诀、练习观心断念的？戒色过程都是神经兮兮不正常的，都是违反“人之常情”的，戒色结果能正常吗？

很多戒友学了《戒为良药》的“高级”方法根本戒不掉色，成为赵括式夸夸其谈的“纸上戒色高手”。在广大戒友之中，迷信、崇拜、痴迷《戒为良药》的人还真是不少。有死背《戒为良药》书者、有抄录《戒为良药》书者、有把《戒为良药》像“红宝书”一样分秒不离手者，这样的人太多了。这些戒友视《戒为良药》为神明，以为学了《戒为良药》就会成断念高手，从此就逆袭人生了。可事实上恰恰相反，这些人中没有一个戒色有点样子的，反而因为学《戒为良药》越戒心越色、淫念越断越多，心理出现问题，变得神神叨叨，脱离了现实社会，

无法融入正常生活，被同学、同事所耻笑，何谈逆袭人生？这就是当今戒色界广大戒友学了《戒为良药》的真实写照，真是可悲可叹！

《戒为良药》暗含着一个观点：“不管什么戒色法，最后都要回归到断念上。”这个观点是错的！正确的观点是：不管什么戒色法，最后都要回归到正常生活上。凡是做不到这一点的戒色法，就是错误的戒色法。

当代戒友如果真想戒色成功，必须要知道以下基本戒色常识：

1、飞翔戒色法仅仅是飞翔的个人经验，并不是戒色必经之路，以前的戒色前辈和戒友们根本不用飞翔的方法戒色，成功率还很高。

2、戒色的方法有很多，不用飞翔戒色法（觉悟论、观心断念论那一套方法），戒色完全可以成功，而且更容易成功。用了飞翔戒色法，反而不容易成功。

3、有淫念当然要断，但不是用飞翔提供的观心断念法来断，而是用其他方法断。观心断念看似简单，实际极难，成功率极低，对于广大戒友基本没用。

4、戒色是系统工程，断念仅仅是戒色的一小部分，而不是全部与核心。“断念是戒色核心”完全是一种错误的、低级的戒色认识。

5、真正安全无害的戒色根本不是飞翔戒色法所描述的那个样子。

如果一个当代戒色者没有以上这些正知正见，想戒掉淫习是很困难的。

2011年至今的当代戒色界，最流行的“戒色法”是2011年之后在戒色界出现的“飞翔经验”。目前戒色界所“传承”的戒色方法，仅仅是2011年之后飞翔创造出来的戒色法，2011年之前“前弘期”、“中弘期”众多前辈总结的高效戒色理念与方法，完全处于一种几乎中断传承的状态。

当代绝大多数戒友根本不知道“前弘期”与“中弘期”的戒友是如何戒色的。目前，也只剩一小部分戒友在传承实践“前弘期”和“中弘期”前辈们的“系统戒色”理念方法的精华实战版《戒色七部曲》，而大多数戒友对此一无所知，这是目前戒色界最大的悲哀。

第四章 客观评价《戒为良药》的历史功过

一、《戒为良药》戒色法的问题

《戒为良药》戒色法的问题有很多，主要问题如下：

（一）《戒为良药》把戒色导入高度复杂化。

飞翔在 2011~2020 年近 10 年间里持续不断更新《戒为良药》，目前为止写了 140 季，平均每年写作 14 季，总字数高达 214 万字，远远超越了古典四大名著中任何一部名著的字数。除了《戒为良药》这本书之外，在近 10 年间里飞翔累计写作、整理的戒色著作有 7、8 本之多，字数总计高达 500 万字之众！戒一个恶习而已，有没有必要看几百万字的巨著？

戒色并不是很复杂的事，几十篇文章就说明问题了，最多 60 篇就顶天了。

“前弘期”、“中弘期”戒色时代的戒色前辈们，他们的戒色文集文章很少，没有超过 60 篇的，有些前辈的文集连 10 篇戒色文章都不到。虽然戒色文章不多，但那时候的戒友戒色成功的人数却很多。然而现在的戒友把几百万字的巨著《戒为良药》反复看了 5、6 遍，笔记抄了 6、7 本，甚至一抽屉的笔记，都戒不掉。请问这是戒友的问题？还是戒色法本身就有问题？

（二）《戒为良药》把戒色导入高度难度化。

飞翔戒色法的核心方法是观心断念，这个方法借鉴了佛家禅宗的修行方法。由于只有上上根基的人才可以修学禅宗，因此只有上上根基的人才可以使用观心断念戒色。然而，上上根基的人在几百万戒友中也难得一个。再说，一个上上根基的人，又怎么会染上淫习呢？戒色界的广大戒友几乎全部都是中下根基的戒友，方法完全不对根基，观心断念这个方法对于戒色界的广大戒友几乎没有丝毫用处。

只有上上根基的人才能达到断念口诀所说的“念起即断、念起不随，念起即觉、觉之既无”的境界，一般戒友根本做不到。因为做不到，就陷入和淫念斗的陷阱，犯了心理学的“白象效应”，结果是越斗淫念越多，越戒心越色。很多戒友反馈，观心断念在戒色实战中没有一点用处，用了反而淫念越断越多，越戒心越色，起到了相反作用！

《戒为良药》提供的戒色方法难度太大、门槛太高，不具备普遍适用性，戒色界的广大戒友根本不适合使用该方法，根本无法从中受益。一套有问题的理论方法让人再努力去实践，也只有失败的结果，就像永动机永远造不成一样。很多

戒友学习实践了《戒为良药》的方法，不但很难戒掉色，反而带来了一系列负面作用。大量戒友的亲身实践表明，越是态度认真，越是刻苦学习实践《戒为良药》方法的戒友，不良后果越严重；态度不认真、没有真正按照《戒为良药》方法走的戒友，反而不受影响。

（三）《戒为良药》把戒色导入高度歧路化。

《戒为良药》的很多描写，不但使该书写成了 200 多万字的长篇网络连载戒色修真小说，还引入了西方的灵修学，把戒色彻底导入了灵修化、玄幻化的歧路（灵修学本身是有问题的），完全脱离了现实生活。《戒为良药》动不动提到心魔、觉悟、断念之刃斩杀心魔、你是觉知而非念头、睁开内在觉察之眼、无敌模式、纯粹的觉知……这让人很迷惑，戒一个恶习而已，这是在修仙？还是身处武侠世界？

（四）《戒为良药》的戒色法给戒友带来一系列严重副作用。很多戒友反复学习实践《戒为良药》的戒色法之后，不但没有戒掉淫习，反而导致淫念强烈反弹，戒友心理紧张、焦虑、压抑、暴躁、阴暗、沉闷、头脑混乱、情绪失控，甚至出现了断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症、自闭症、社恐症、神经症，乃至幻视、幻听等心理疾病，与人无法进行正常交流，耽误了时间精力和学业事业，完全脱离了现实社会等不良后果。

《戒为良药》戒色法的问题实际上还有很多，以上仅仅选了几条重要问题谈了谈。

二、为什么《戒为良药》戒色法会大流行

有人会有疑问：既然《戒为良药》的戒色法存在严重问题，为什么会在戒色界大流行呢？原因如下：

一、客观方面，《戒为良药》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。

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。

由于赶上了时代潮流，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（顺应了移动互联网潮流）、地利（戒色吧崛起）、人和（关注度最大）等有利因素。

戒色吧是一个新兴的戒色平台，没有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，他因此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。

二、主观方面，《戒为良药》的优点打动了戒友，其方法深得当代戒友的欢心。

《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。由于该书对各种手淫症状、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。

《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。

三、《戒为良药》的崛起期正好处于传统戒色网站的衰落期，以及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》的崛起与一家独大。

四、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。同时，那些前辈根本没用过飞翔的戒色法，也不可能发现飞翔戒色法的问题。

五、《戒为良药》戒色法的问题隐秘性、迷惑性极强，广大戒友的戒色认识与修为普遍比飞翔低，他们根本认识不到、也很少怀疑《戒为良药》的戒色

方法存在问题。

《戒为良药》戒色法的问题，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。很多戒友即使用了《戒为良药》的方法失败了，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。该书在正确的观点之中掺杂了一些有问题的观点，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。

普通的戒友即使实践了飞翔的戒色法也看不出问题，真正的戒色界前辈高人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 年开始在戒色界大流行，直到 8 年之后的 2018 年才被戒色界前辈发现并公开批判的原因。

由于以上综合因素，于是促成了《戒为良药》成为戒色界影响力最大的一本戒色书，顺便导致其戒色法在国内戒色界广为流传。

在以上第三点中谈到了传统戒色理念方法的中断，有利于《戒为良药》的崛起。那么，为什么“中弘期”戒色前辈非常优秀的“系统戒色”理念与方法会中断呢？

第一，时代大趋势的转变不利于“系统戒色”理念方法的传承。2010 年之后，移动互联网时代的到来，宣告了传统互联网时代的没落。论坛做为传统互联

网时代的产物，自然随着传统互联网的衰落而衰落。不仅仅是戒色论坛衰落了，戒邪淫论坛、地藏缘论坛等这些早期戒色网站都一起衰落了。而论坛衰落的后果，就是在戒友中的影响力大大下降，“系统戒色”理念与方法的传承式微，知道的戒友越来越少，以至于最后几乎中断了。

其次，论坛自身的问题也导致了“系统戒色”理念与方法的传承中断。戒色论坛的老前辈们陆续退隐，戒色人才出现断层，后继乏人，降低了论坛的凝聚力；论坛不稳定，登录困难；论坛人气不旺，在国内的影响力有限；随着上网模式的变化，会员大量流失到戒色类贴吧，论坛人气直线下降。

第三，戒友自身素质下降，不利于“系统戒色”理念方法的传承。几乎整整一代戒友的个人素质下降了，很多戒友即使知道“系统戒色”，也不愿意落实这种扎扎实实的戒色理念与方法，总想走捷径，用简单的方法戒色。而飞翔的观心断念符合了他们走捷径的心理，既然看看书、断断念头就可以戒掉色，又何必落实论坛的方法很辛苦地来改变自己呢？

以上众多内外因素的叠加，导致了“中弘期”前辈的“系统戒色”理念方法在戒友中的影响力有限，出现了断层现象。以至于很多戒色新人只知道戒色吧，根本不知道戒色论坛与戒邪淫论坛的存在，造成了《戒为良药》戒色法一家独大的局面。戒色论坛开始衰落的同时，也是戒色吧在戒色界崛起的时期。《戒为良药》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，其方法成为戒色界最流行的方法也不奇怪了。

大家要明白“名师，不等于明师”。飞翔是名师，但不是明师。各行各业，并不是最出名的最有实际才能。就好比娱乐圈，某些一线明星的演技其实还不如九线小艺人。以飞翔的实际水平来看，他在“中弘期”戒色时代里只能排在三流水平的层次。名气不大而实际水平远高于飞翔的“中弘期”戒色前辈，比比皆是。在一个普遍缺乏高人的“后弘期”戒色时代，三流水平的飞翔竟然被众多戒色新人捧上了天，成为戒色大神、戒色权威，这说明“后弘期”戒色时代是一个人才凋零的戒色时代。

在“后弘期”戒色时代，《戒为良药》的戒色法是整个戒色界众多戒色法之中效果最差的一个方法（低效果、副作用大），但随着《戒为良药》这本书的大流行，同时也成为戒色界最流行的一个方法。出现这种现象，固然是飞翔自身的局限性导致的，但更深层次的原因是广大戒友自身缺乏独立思考、自立自强精神，存在群体性盲从现象导致的。大家别忘了“一个巴掌拍不响”这句古训。

《戒为良药》戒色法在戒色界的大流行，导致一刀斩断了“前弘期”与“中弘期”众多前辈们千辛万苦长期探索出来的系统戒色正道，犯了方向上的根本性错误！一本有问题的戒色书、一个有问题的戒色法，居然能在戒色界广为流传，被广大戒友奉为权威与圭臬，真是当代戒色界的悲哀！

三、《戒为良药》的历史功过

如何正确看待《戒为良药》的历史功过？《戒为良药》的历史功过，由《戒为良药》的优点与缺点决定。

《戒为良药》的优点是：手淫危害讲解透彻，破斥了手淫无害论与适度手淫无害论，宣传了戒色，坚定了广大戒友的戒色决心，部分养生方面的论述可以参考借鉴。

《戒为良药》的缺点是：戒色理论与方法存在严重缺陷，没有实战性、实用性、普及性，难度极大、效果极低，根本不适合广大戒友使用，其方法不仅不能帮助戒友戒掉淫习，反而让很多戒友患上了严重的断念强迫症、焦虑症等一系列心理疾病，妨碍了广大戒友解脱淫习！这方面有大量的戒友受害案例可以证明。

《戒为良药》对于戒色公益事业的历史功过，就在以上优缺点之中。

由于飞翔戒色法的广泛流行，使戒色走入复杂化、难度化、歧路化。复杂化，就是戒个恶习而已，却要看 200 多万字的《戒为良药》。难度化，就是让戒友用禅宗上上根基的方法来戒色，戒色难度非常高。歧路化，就是戒色完全脱离了现实生活，戒友不但戒不掉色，而且出现一系列心理问题，无法和人正常交流、交往，走向自闭，脱离现实社会。

那么，飞翔是否故意提供了有问题的戒色法？

绝对不是。飞翔也是真心想帮助戒友才提供了戒色法，只是由于飞翔自身水平的局限性，提供的戒色法才存在问题。确切的说，连飞翔自己都不知道自己戒色成功的真正原因是什么，所以他才提供了有问题的戒色法。

飞翔之所以能斩杀心魔（淫念）毫不费力，成为断念高手，乃至成为戒色成功者，都是因为他用的戒色方法是“持诵（念佛持咒）+观心断念”。大家别忘了他是学佛的，他在文章里说自己每天都在大量念佛持咒。念佛持咒可以有效淡化淫心，这一点很多戒友都不知道，包括飞翔。他是因为通过每天大量念佛持咒淡化淫心之后才做到秒杀淫念的，并非单纯依靠练习观心断念。由于飞翔自身的局限性，他以为自己是通过单纯练习观心断念做到的，于是推荐戒友使用观心断念戒色。由于戒友没有通过持诵（念佛持咒）淡化淫心的基础，单纯使用观心断念戒色，当然做不到斩杀淫念，屡屡失败是必然结果。

有人说，你们是怎么知道的？

这是根据众多戒友戒色实践得出的结论。有戒友反馈说：“我以前很努力地练习断念，很难达到飞翔文章说的断念效果。后来我通过大量持诵（念佛持咒）之后，发现我所领悟的断念境界和飞翔描述的一模一样：斩杀心魔变得毫不费力、自动断念，做到了《戒为良药》说的“与心魔斗，其乐无穷”。然而，我在持诵之前却是“与心魔斗，其苦无穷”，屡屡失败，被淫念任意恣虐！大量持诵之后，我现在很难起一个淫念，心清如水，变化太惊人了！”并不是只有一个戒友如此反馈，而是很多戒友在大量持诵（念佛持咒）之前，观心断念屡屡失败；在持诵（念佛持咒）之后，都出现了以上轻松观心断念、秒杀淫念的同样体会。《惊天秘密：你们真以为飞翔是用观心断念戒色成功的？错了！》这篇文章揭开了飞翔戒色成功的真正原因，大家上网搜索看一看，就明白飞翔成功的真相了。

对于《戒为良药》这本书要客观评价与辩证看待。《戒为良药》是一本正确观点与错误观点混杂的书。虽然《戒为良药》在手淫危害方面确实有真知灼见，但是此书在戒色理论方法方面存在严重缺陷和问题。它只是一本戒色参考书，而不是戒色必学书。

在《戒为良药》出现之前的“前弘期”、“中弘期”戒色时代，很多戒友是通过各大戒色网站上的戒友受害案例认识到手淫的危害性，从而走上戒色道路的。他们根本不用飞翔的戒色理论方法戒色（飞翔方法还没有出世），那个时候戒色成功的人反而很多。在《戒为良药》出现之后的“后弘期”戒色时代，很多戒友是通过《戒为良药》这本书认识到手淫的危害性，从而走上戒色道路的，但是也因此全盘接受了《戒为良药》的问题戒色法，反而戒不掉淫习了。虽然也有一些戒友看了《戒为良药》戒色成功了，但是他们并没有单纯按照《戒为良药》的方法戒色，而是运用了其他戒色法戒色成功的。有些戒友完全按照《戒为良药》的方法戒色，虽然也能戒色1、2年，但是都不同程度的出现了断念焦虑症、断念强迫症等一系列心理问题，而且戒色过程并不轻松，最后往往也以破戒而告终。广大戒友好不容易跳出“手淫无害论”的大坑，没想到又跌入了《戒为良药》问题戒色法的大坑，自以为得救，其实永无出期。有一位戒友说：“我是因为《戒为良药》才开始戒色的，也是因为摆脱了《戒为良药》才戒色成功的。”到底应该如何戒色？怎样才能戒色成功？这位戒友的留言说出了戒色真相。

通过对戒色历史的了解，我们知道戒色前辈们高效戒色理念方法的“断层”始于“后弘期”，也就是2011年《戒为良药》开始在戒色界流行的时期。“良药出，戒色堕”，由于《戒为良药》在戒色界的大流行，客观上中断了前辈优秀戒色经验的传承，对于广大戒友成功戒色是非常不利的。

我们对飞翔的看法：飞翔写作《戒为良药》的发心是好的，是利他的，他在戒色写作上付出了很多，他对戒色的宣传、对手淫无害论的破斥方面所做出的巨大贡献，这是不能否认的，这也是我们对他肯定的地方。飞翔也想帮助大家戒掉色，只是由于自身的局限性，飞翔无意中给广大戒友提供了有问题的戒色法，造成了飞翔与戒友双输的局面，这是谁都不愿意看到的悲剧。飞翔为戒色、为戒友付出了10年时间和大量精力，最后不小心却出现了误导戒友的局面。误导戒友的因果会反噬到飞翔自身，对飞翔本人也是很不利。如果飞翔把这10年时间都用在生活和事业上，他应该是一个人生成功者，生活事业早就双丰收了，而不

是现在这样仅仅得到一个网络虚名而已。早知如此，何必当初？飞翔其实是非常不幸的，我们很同情他的遭遇。

《戒为良药》这本书有功有过。《戒为良药》对戒色界的功，是起到了宣传戒色理念和劝人戒色的积极作用；《戒为良药》对戒色界的过，是书中的戒色理论方法存在问题，并不能真正帮助广大戒友戒掉色，存在误导人的严重副作用，将戒色导入了歧途。

对于《戒为良药》这本书，必须秉持一分为二的客观态度来看待，全盘肯定或全盘否定的态度，都是偏颇的。认清《戒为良药》的优缺点，借鉴其优点，舍弃其缺点，如此才不会被《戒为良药》的缺点所误导。虽然《戒为良药》讲解手淫危害是优点，但是由于该书把手淫的危害强调过度了，导致很多戒友深度学习了这本书后患上了心理恐惧症，这一点大家在阅读《戒为良药》时要自行把握。

《戒为良药》的内容博杂不精，语言偏激粗浅，戒色理论方法仅仅为飞翔的一家之言、个人体会，不但不适合广大戒友使用，而且实际上起到了阻碍戒友成功戒色的相反作用，给戒友身心造成了一系列严重的不良副作用与后果。

一句话评价：《戒为良药》既有劝人戒色之功，也有阻人戒色成功之过。《戒为良药》的戒色理论方法，不足以作为一种成熟利他的戒色学说而流传于后世。大家对《戒为良药》务必要有这种理性、客观的正确认识。

第五章 对当前戒色界问题的反思

一、当前戒色界缺乏理性思考的健康大环境，极端思想行为与偏激暴戾之气横行。

当前戒色界的很多戒友包含戒色名人飞翔在内，都缺乏一种中道、理性的戒色思想与行为。

比如在“二月论战”事件中，很多戒友反馈自己实践《戒为良药》戒色法出现了严重副作用，戒色论坛的汉军威武前辈根据事实，发帖合理质疑飞翔戒色法存在问题。然而，飞翔在反驳贴《关于汉军事件的澄清和说明》中，没有直面讨论戒色法的问题，而是直接将汉军前辈定性为反戒。飞翔这样的言论，显然太草率了。在之后的文章里，飞翔也没有直面戒色法的问题，而是认为论坛前辈质疑

他，是嫉妒他，想和他争夺戒色界一哥的地位，是破坏戒色界的团结。由于飞翔粉丝众多，在他不理性的言论带动下，戒色吧很多戒友都一边倒支持飞翔，而不是理性思考《戒为良药》戒色法是否真的存在问题。

“二月论战”时期存在一种错误思想，“质疑《戒为良药》戒色法存在问题，等于反戒”。在“二月论战”之后，很多戒友依然认为“凡是批评《戒为良药》戒色法的人，都是错误的，甚至是反戒”，这是一种丧失理性思考的极端行为。即使是圣贤也有犯错误的时候，何况飞翔并非圣贤？

当一个戒色法出现了问题，有人指出问题却被扣上反戒、破坏戒色界团结等大帽子，彻底封杀批评声音，这是一个健康的戒色大环境该有的样子吗？当戒色界的大环境已经不允许理性质疑声音存在的时候，当大多数戒友缺乏理性精神只剩下思维不成熟、极度狂热、偏激暴戾之气的时候，戒色界就到了很危险的境地，戒色公益事业也难以得到持续健康的发展。

二、当前戒色界戒友对前辈的态度不正确，盲目迷信前辈、对前辈大搞偶像崇拜。

当前戒色界的很多戒友对飞翔存在极度偶像崇拜，把飞翔捧到了天上，捧为“戒色大神”。他们对飞翔的言论毫不怀疑，认为凡是飞翔的言论都是正确的，凡是飞翔的言论都要毫不怀疑的执行。这些戒友的思想行为大有问题，他们显然忘记了“实践是检验真理的唯一标准”这句话。戒色界出现的这场“造神运动”，不但捧杀了飞翔、伤害了飞翔，也严重伤害了广大戒友，这是一件令人痛心疾首的事。

正确理性的做法是：

前辈的观点是否正确，大家要用自己的亲身实践来检验，以自己的独立思考来判断，这是正信态度，也是对待前辈的正确态度。不加验证、先入为主一味迷信某个戒色前辈的观点，这是迷信态度，也是对待前辈的错误态度。

对待所有前辈的言论，都应该以辩证、理性的态度看待。不要对戒色前辈搞戒色偶像崇拜，不要把前辈封神。对于前辈言论，要有自己的独立思考判断，养成独立人格，如此才能戒色成功。

三、当前戒色界的很多戒友，在戒色方面脱离了实际生活，走向了歧路。

由于飞翔被广大戒友极度热捧，激发了飞翔的写作热情。飞翔在 2011~2020 年近 10 年间里持续不断更新《戒为良药》，目前为止写了 140 季，平均每年写作 14 季，总字数高达 214 万字。同时，在近 10 年间里飞翔累计写作、整理的戒色著作有 7、8 本之多，字数总计高达 500 万字之众！飞翔平均每个月都写作万字以上的戒色长文，他同时还做了大量戒色图片和视频，在戒色吧一直坚持为戒友在线答疑。这是极度令人震惊的事！因为没有任何一位戒色前辈可以做到这一点，也只有专业写手、专业作家才能做到这个程度。不可否认飞翔的利他思想和行为，不可否认飞翔为戒友付出了很多。可是，飞翔所做的这些事会占用大量时间精力，他的生活工作呢？凡是有正常生活、正经工作和事业的人，是不可能有多余时间来做这些事的。由此可以推断飞翔的实际生活与工作事业方面，不可能有太大的发展。也就是说，飞翔本人在戒色方面严重脱离了实际生活。

戒色一旦脱离了实际生活，就走向了戒色歧路。不但飞翔在戒色方面脱离了生活，很多学习《戒为良药》的戒友在戒色方面也严重脱离了生活。为什么很多戒色时间比飞翔长、戒色修为比飞翔高、人生事业很成功的戒色前辈，却没有飞翔名气大？因为他们都回归生活了。只有持续留在戒色界的人，才会出名。

戒色和帮人戒色，本来是好事，可是飞翔和戒友之间却上演了一出互相成就、互相伤害的戒色荒诞剧，令人可怜可叹！多年之后，飞翔一旦回忆起自己年轻时在戒色界的经历，必定会有一番感叹。整天沉迷在戒色世界、沉迷在《戒为良药》观心断念方法里的戒友，多年之后一旦清醒，一定会觉得自己当初走极端的戒色行为是多么荒诞可笑。

在此奉劝飞翔：帮助他人戒色是好事，但是物极必反，帮人也要适可而止。把 10 年的时间精力全部都持续投入到戒色上面，把戒色当成自己的人生事业来做，其实是没有必要的。离开虚拟戒色界，回归现实生活，把自己的生活与事业搞好，才是正途。

也奉劝广大戒友：戒色是对的，但是把戒色当成生活的重心，认为戒色高于一切，这种观点是错的。无论你使用什么戒色法，都不能脱离现实生活。不要做

戒色逆袭人生的不切实际美梦了，戒色仅仅是生活的一小部分，把戒色融入到生活之中，回归生活、回归理性，立足现实生活好好努力奋斗，这才是真正的戒色出路与人生出路。

四、当前戒色界的戒友缺乏独立思考与自立自强的精神，

当前戒色界的很多戒友对前辈过于依赖，缺乏独立思考与自立自强的精神。最明显的是很多戒友对于飞翔过于依赖，导致飞翔被热捧，这也间接导致了飞翔与戒友双输的戒色悲剧发生。

总之，要想戒色公益事业健康发展，广大戒友要有独立思考与自立自强的精神，要有责任与担当意识，共同营造出一个具有理性思考精神的戒色大环境，如此才能保证戒色界的健康持续发展。

总 结

自从“后弘期”时代《戒为良药》的戒色法在国内大流行以来，国内戒色公益事业就走入了“瓶颈”期，很多戒友从此无法戒掉淫习。戒色公益事业要想继续向前健康发展，必须冲破《戒为良药》戒色法所形成的“瓶颈”，继承“前弘期”与“中弘期”前辈们的优秀戒色经验。这是历史发展的大趋势，是人心所向，不以任何人的意志为转移。任何试图阻挡时代发展的个人，必将被广大戒友与时代所抛弃！

做为一个当代戒友，只有深刻了解国内戒色法的发展史，清醒认识《戒为良药》的优缺点，才不会走错戒色路，以至浪费自己的宝贵青春。

目前的戒色界依然处于“寒冬期”。然而，冬季已经来临，春天还远吗？

附录：

一、部分受害戒友案例

【案例】戒友普通

真是感谢戒色论坛指出（问题）！给你们跪下都不为过。

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，其中连续戒断四年半。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。

当时戒友战狼发朋友圈说飞翔方法有问题，我都没仔细看，就把他删了。后面又接触到戒色论坛的文章也是没仔细看，里面好像没有写到飞翔戒法的负面作用有哪些，我没法对照自身情况。而且当时我还沉醉在戒色逆袭的美梦里，对于反对飞翔的言论我还是很反感的。就因为这样又多浪费了一年时间。

直到今年我才彻底醒悟过来！如果邪淫让我受尽屈辱和痛苦，那《戒为良药》就是消耗我生命，把我拖入地狱的推手！我没读多少书也不怎么会说话，总之（用《戒为良药》方法）戒色这几年来，不仅每天过得很痛苦很压抑，不能与人正常交往，还有严重强迫症，甚至连身体都没恢复。更别谈事业成功，婚姻美满了。之前有个好女生因为我是这样的状态，自己痛苦不堪每天发脾气，人家不得已离开了！只能用很惨来形容。这么大年纪没结婚，让父母操心。真是毁了一个孩子，就是毁了一个家庭啊!!!

【案例】戒友小五

本人学习《戒为良药》已经7年，浅谈一下想法。其实如果一开始良药就写明它的主旨——“观心断念”，那么我相信很多戒友都会保持理性和质疑的态度，是个正常人看到“每天要勤奋练习断念口诀云云”这种脱离实际生活的理论都会一笑了之，而不会对所谓“观心断念”深信不疑。

坏就坏在良药一开始是没有谈“断念”，而是从养生和阅读切入。良药初开始是正常的科学的，其中还夹杂着让人钦佩的“中华优秀传统文化”，让很多戒友眼前一亮，有一种终于找到最正确的戒色方法的错觉！而飞翔的“断念”理论是逐渐地在不知不觉中渗透进良药的，直至50季才摊牌——戒色就是断念！但此时，飞翔已经在戒友心中建立起高度的信任，几乎没有戒友会质疑断念这个理论，“观心断念”就这样被投喂到戒友嘴里。

从50季往后，有很多重复内容。大部分是围绕的断念展开的，字里行间动

不动就会来一句“戒色核心是断念”。良药倡导学习提高觉悟，其实再怎么学良药，最终啃到的都是“断念的知识”，糖衣里包裹的都是断念。如果我是半路开始追更良药，我也不会相信所谓“断念口诀”和“戒色能逆天改命”。吃亏就吃亏在我是从一开始追的飞翔，那时没有断念。年少无知，我逐渐已经对良药产生深度信任，甚至奉为救命稻草，被灌输断念理论时已经中毒深矣，等我清醒过来已经是七年后的事情了。

在戒与破戒中徘徊的时间应该有一万小时了，如果把这个时间用在事业上，相信必会在一个领域里有不小的收获，可惜没有如果。现在，我是大家眼中“奇怪的人”。

【案例】戒友 l j x

我 2011 年就在戒色吧，用了 9 年飞翔的方法戒色，每天战战兢兢如履薄冰，过着十分压抑的生活。直到 2020 年 3 月份知道了《走向光明》，我一看就知道问题出在哪里了。于是马上转用七部曲方法，到现在虽然还是会破戒，但我的生活已经发生了翻天覆地的变化。特别是读书和奋斗项，全身心投入到技能学习上，让我在 2021 年工资翻了一倍还要多，人也变得比较自信了，就在之前我还认为自己就是个废物……每次破戒后心态也比较好，不会像以前一样破罐子破摔，连续破戒。今年 2022 年，继续努力，希望彻底戒掉恶习！

【案例】戒友当下

我大二开始学习《戒为良药》，《戒为良药》看了 5 年多，反复看了 6 遍，笔记做了 6、7 本，屡屡失败始终戒不掉。研究生一年级时得了比较严重的强迫症，痛不欲生，一直和父母说想退学，让父母很是伤心难过。

有一次我说想退学，给父母磕完头，我爸爸哭了，直接给观世音菩萨磕头去了，这件事至今让我印象深刻。当时我差一点就走向神经病。因为我害怕了，只好死马当活马医，拼命念《金刚经》和《楞严咒》（念经的时候奇怪的强迫念头依然往外冒），大约 1 年的时间才从强迫症的泥潭中慢慢走了出来，但这一年仍然没有戒除 sy，还在迷信看《戒为良药》就可以成功戒掉。早泄、脱发、自卑、胆气不足，研究生在灰头垢面中毕业。

【案例】戒友入戏太深

以前总是看飞翔的《戒为良药》，天天看，时时刻刻告诉自己在戒色，好痛苦，真的。直到看到戒色论坛才明白“戒色就是生活，生活就是戒色”，戒色就是去努力的生活，而不是天天看戒色文章。飞翔说觉悟上去了，就戒掉了。“觉悟上去了”做不到有什么用？我用《戒为良药》戒色的时候太痛苦了，飞翔啊飞翔，因为你的错误理论让多少人在痛苦的戒色？破戒了又看文章，破戒了还看，根本没有一个戒色的方向。

【案例】戒友一日三省

还好我走出来了，用那套戒色方法（注：《戒为良药》的方法）真的就是每天度日如年的感觉。

【案例】戒友嘻哈小左

看《戒为良药》2年了，现在戒了200天左右。每天断念，但是越断越烦，感觉有神经症、强迫症，总是强迫想一些事情。

【案例】戒友鸠先生

之前按《戒为良药》走，半年来最高纪录14天。后来接触了七部曲，第一次就戒到了41天，现在依然没破。

【案例】戒友充满希望

我也是一个受飞翔戒色法坑害多年的戒油子，感恩论坛让我看到了希望，让我知道什么才是正路，今天是落实戒色七部曲第72天，未破。深深体会到论坛前辈总结的方法真实有效！感恩！

【案例】戒友 Clark

《走向光明》的文章具有学术性，很有深度，我戒了150天。之前看《戒为良药》不过一个月，我们要避免盲目戒色、死戒，而应该理解戒色的意义与初衷。

【案例】戒友浩睿

我曾在喜马拉雅录了《戒为良药》57季，收听有6000多。如果真如作者所述，我也在误导大众。我其实没有从《戒为良药》得到利益，别人说好我就买来看，戒不掉我觉得是自己的问题，刚刚我把录音全部删了……总结：戒色实在太难，

网上言论实在太多，自己不受益的坚决不发。

【案例】戒友敦

一开始刚进入戒色吧，问怎么戒色。很多人都说要修心，但是修心很多戒友也讲不出所以然来，看文章也不过是疯狂洗脑而已。

【案例】戒友双

做为看了《戒为良药》不下两遍的我来说，《戒为良药》最大的价值在于深刻认识到了邪淫的巨大危害！这一点非常感谢飞翔！但也让我陷入一个误区无法自拔，就是老是看戒色文章，老是琢磨着去提升觉悟，但还是屡屡破戒，生活工作也是一团糟！

接触《戒色七部曲》后，我变了，不再执念于看戒色文章，不再执念于提升自己的觉悟，不再战战兢兢如履薄冰的观心断念，谁怕念头起来！而是脚踏实地踏踏实实的去工作，去生活，去运动，去拥抱美好的生活！慢慢的，我发现自己的工作越来越做好，人际关系越来越融洽，生活越来越充实，身体越来越健康！而色，慢慢的也就不再那么“执着”了。

【案例】戒友 GJao9

以前连戒色意识都没有，后来第一眼看到《戒为良药》，才知道之前自己多么平庸。而现在走到《戒色七部曲》这一步，才发现以前的我更平庸。第一次戒色遇到的是戒色吧而不是戒色论坛，发现自己的福报真的太浅！

说明：被《戒为良药》问题戒色法误导而受害的戒友很多，这里只能举出一小部分案例。大家可以网络搜索《120 位戒友谈《戒为良药》戒色法的危害》（按：该文已经升级为《26 种“断念后遗症”——140 位戒友谈《戒为良药》戒色法的问题》）等文章，可以全面了解《戒为良药》戒色法的问题所在。

二、答戒友疑问

有戒友看到论坛前辈批判飞翔的观心断念有问题，于是遇到淫念就不断除了，破戒多次后开始抱怨：之前用观心断念戒的好好的，因为听了你们的话放弃断念，结果破戒很多次，再也不信你们了。

还有一位戒友：我现在迷茫了，一方面看别篇文章（飞翔文章）讲断念是核心，不要跟随念头，戒色论坛又说不要（用这个方法），到底要听谁的？

这些戒友的疑问非常有代表性，统一回复如下：

（1）论坛前辈从来没有说过淫念来了不用断除的话。

（2）有淫念当然要断，但不是用飞翔提供的观心断念法（断念口诀）来断，而是用其他方法断。

（3）论坛前辈提供了很多比观心断念更简单、更轻松、更高效的断念法，是这些戒友没有读过论坛前辈关于正确断念的相关文章，不知道而已。

（4）观心断念看似简单，实际极难，成功率极低，对于绝大多数戒友基本没用。就算对于个别戒友一时有用处，戒色一、二年后必然患上观心断念后遗症，戒色状态并不轻松，时刻处于焦虑、紧张之中，生活状态不是正常人的状态。

（5）飞翔认为“戒色的核心是修心，戒色的正行（根本）是断念”，这个观点是有问题的。正确的观点是：戒色的核心是修身（完善人格），戒色的正行（根本）是重新做人（生命重生）。

（6）断念仅仅是戒色的一小部分，而不是戒色的重点与核心。认为“断念是戒色根本、戒色是一场念头的战争”是片面的、有问题的戒色观。只有深入学习实践“中弘期”戒色前辈真经验的人，才能真正明白问题出在哪里了。

总之，这些戒友自己没有认真、全面、系统地学习实践“中弘期”戒色前辈的戒色真经验，他们受困于飞翔的错误戒色理论，戒色认识与断念认识存在很多误区。如果他们真正全面学习了“中弘期”前辈的戒色真经验，不会提出以上很初级的戒色疑问。