

对飞翔戒色法缺陷的冷思考

飞翔在《戒为良药》里提出的戒色理论方法最核心的是觉悟论、断念论。恰恰是这两个观点存在严重的问题与缺陷，误导了所有追随《戒为良药》的戒友。飞翔方法非常不科学，不严谨，不具有可操作性，下面就具体谈一谈。

觉悟论的问题

飞翔认为“学习提升觉悟，觉悟战胜心魔”，这就是觉悟论。觉悟论其实就是洗脑论。

飞翔在《戒为良药》里一开始提出的观点是“屡戒屡败的根源是洗脑不彻底”，这是他整本书的立论之基。其实这个理论是错误的。由于2021年戒色论坛开展的“二月批判”批判了这个错误观点，飞翔在修订版里立刻改为：屡戒屡败的根源是修心不彻底。如果没有问题，他为什么改？

为什么飞翔在《戒为良药》里没有把洗脑论贯彻彻底，而是提出了觉悟论？大概是他觉得“洗脑”这个词不太好听，还是“觉悟”这个词比较好。这个问题，不知道大家思考过没有？

“觉悟戒色论”的问题如下：

首先，觉悟的内容是什么？飞翔根本没有说，这就很诡异了。飞翔连具体的内容都说不清楚，让戒友怎么去领悟？

其次，觉悟的标准是什么？可以量化吗？到底怎样才算是觉悟到家了呢？飞翔也没有说。也就是根本无法量化，没有标准！一个科学的戒色法一定可以量化的、有标准的。没有标准，无法量化，戒友怎么去落实？飞翔自己也说不清楚觉悟，只能含糊其辞的说：你们要多看戒色文章（也就是多看我的书，他不好意思说的太直白），多做戒色笔记，觉悟就提高了。

大家来看戒友虚珂的反馈：

《戒为良药》这本书我反反复复看了很多很多遍，里面的内容不敢说全部记得，但是基本上可以说看到一段话就知道在哪一季了。断念口诀也练得口干舌燥，家里人说我神经兮兮，都快走火入魔，差点送进精神病院了。……一直学习飞翔

哥的《戒为良药》，反复看了三年，笔记都做了很多，断念口诀练了成千上万次了，但是在强大的淫欲习气面前根本没有招架之力。……不过自己戒色一直没有长进，戒色很难突破一周的怪圈，清晰地记得3月份某天连续破戒三次！！撞得头晕眼花，几乎站不起来了。唉！我彻底绝望了！

戒友虚珂的戒色经历很有代表性！他看《戒为良药》“反复看了三年，笔记都做了很多”，对《戒为良药》熟悉到“看到一段话就知道在哪一季了”，他的认识觉悟难道还不到家吗？

戒友虚珂看《戒为良药》“反复看了三年，笔记都做了很多”，这还不算什么。有些戒友看《戒为良药》5、6年抄了6、7本笔记，还有些戒友抄了8本笔记、一抽屉笔记，还有的人看《戒为良药》7年、笔记抄了不下5本，这个觉悟够可以了吧？他们为什么戒色却屡屡失败呢？如果这些戒友都没有觉悟到家、都没有洗脑彻底、都不能戒色成功，那还有谁可以说、敢说自己觉悟到家、洗脑彻底呢？还有谁能戒色成功？

所谓的觉悟论，完全是模糊的、虚幻的、不着边际的东西，根本就不科学。觉悟论或许对飞翔本人管用，实践证明对广大戒友根本不管用，不具有操作性、普适性、有效性。

断念论的问题

断念论，是通过念诵断念口诀、修炼观心断念成为断念高手，来斩杀心魔。听起来怎么很像玩游戏世界里的通关游戏呢？

断念口诀、观心断念来自哪里？是佛家禅宗！禅宗是什么人修的呢？是上上根基、第一流人物修的，必须具备七朝天子福、九代状元才的人才能成就！禅宗方法是随便一般人可以修的、用的？

让一群十几、二十几岁没有任何修行基础的小孩实践上上根基、第一流人物修的法，乱弹琴！不要说放眼当今戒色界没有几个这样根基的人，就是自古以来修禅宗的佛家修行人也不多，而且一辈子专修禅宗终生不悟的人比比皆是！即使佛家大德用观心断念也是以其他法门为根本，以观心断念为辅助的，没有单纯用观心断念的。但是戒色界的年轻戒友却单纯用观心断念，比大德还厉害啊？由此

可见，飞翔提供的断念论对于当前戒色界的戒友根本不对机，就是用了也是浪费时间没效果。

更糟糕的是，观心断念用不好会犯了心理学上的大忌——“白象效应”，其结果是戒友越断淫念越多，越戒心越色，最后导致出现断念强迫症、断念焦虑症、断念抑郁症，幻觉、人格分裂、心理性格出现问题，和现实社会格格不入……戒不掉色也就算了，还搞出一堆心理问题，浪费了大好青春年华……

戒友虚珂的反馈：

断念口诀也练得口干舌燥，家里人说我神经兮兮，都快走火入魔，差点送进精神病院了。……断念口诀练了成千上万次了，但是在强大的淫欲习气面前根本没有招架之力。

这不是一位戒友有这种感受，而是成千上万的戒友学习飞翔戒色法的普遍体会。

心魔论的问题

飞翔在《戒为良药》里提出所谓的心魔说法。现在严肃警告大家：这是有严重问题的！戒色就是戒色，搞什么心魔？论坛严重反对飞翔的这个心魔说法！飞翔后来解释心魔是负面的念头，念头就是念头，干嘛说成心魔呢？

各位戒友，劝你们不要再跟着飞翔整天念叨什么心魔了。你们都没有实修佛法，一点佛法修证功夫境界都没有，你哪有资格谈心魔？你整天念叨心魔，小心邪魔附体！魔是哪来的？都是你整天念叨招来的！为什么会招魔？根据《易经》的“同声相应，同气相求”原理（同频共振原理）和西方的吸引力法则，你整天念叨什么，就来什么！

你们根本没有通过实修持诵来护持自己，还天天念叨心魔，这是非常危险的事，真有可能被邪魔附体！事实上，现在已经有戒友因为信《戒为良药》的心魔说，整天念叨心魔而被魔（邪祟）附体了！这是人命关天的大事，论坛很严肃的说这个事，这绝对不是和大家开玩笑！

有很多戒友放着“中弘期”戒色论坛好好的儒家修身正道（戒色七部曲）不走，偏要跟在别人后面瞎嚷嚷心魔，飞翔有持诵护持自己，你们有持诵吗？简直

是乱弹琴！你们知不知道有些戒友用《戒为良药》的方法不但得了断念强迫症、断念焦虑症、断念自闭社恐症、断念抑郁症，还有人出现各种幻觉（包括感觉出现两个我，这是精神分裂的前奏）、精神分裂症（有住院病历为证）？

“觉悟战胜心魔”的问题

按照飞翔的的说法，心魔是淫念上脑，也就是性瘾发作了。淫念的根源是淫欲习气，是一种可以感受到的实实在在的淫欲负能量，按飞翔的说法是心魔。

性瘾一来，你就浑身燥热，想通过手淫来发泄对不对？觉悟，是通过学习飞翔的戒色文章在大脑里产生的一种认识，是看不见、摸不着的非物质、非能量。一个非物质、非能量的虚幻认识可以降伏你实在感受到的负能量？有点跨界了吧？

“觉悟战胜心魔”的逻辑就是：我认识到了=我就成功了？世界上哪有这么简单的事？然而经过飞翔翻来覆去的说，很多戒友居然信了！

戒友用飞翔的方法失败了，飞翔惯用的答疑套路：觉悟不高、断念不快。解决办法是继续看文章洗脑提升觉悟、继续苦练观心断念。不成功就是因为没有学好戒色文章（《戒为良药》），从而导致觉悟不够高、断念不够快，一堆大帽子扣到戒友头上。

戒友断念失败后听了这个回答，云里雾里又不敢辩驳，只好承认自己的天资一般觉悟不高，没有掌握断念的技巧、断念不快，认为是自己出了问题，乖乖地回去继续抄写《戒为良药》笔记、苦练断念口诀。他们从没有（或很少有人）对飞翔的方法提出质疑：**为什么戒色失败，就一定是觉悟不高、断念不快呢？**

好一个“觉悟不高、断念不快”！飞翔的这个回答把他的戒色法缺陷问题推卸的干干净净。“觉悟不高、断念不快”成了他口中翻手为云、覆手为雨的尚方宝剑。

为什么戒友很用功地按飞翔方法戒色会失败呢？你当然失败了，你当然抵挡不住了！因为你用的飞翔方法就是有问题的、有缺陷的。**用一个有问题的方法你能够戒色成功，那才奇怪了！你不失败谁失败？**

支持飞翔的粉丝对质疑飞翔方法有问题，是这样诡辩反驳的：“用其他方法也有戒色失败的。”这样的回答，很巧妙的回避了一个问题：**戒友质疑的根本不是戒色法成功率的问题，而是戒色法本身是否存在缺陷！**“用其他方法也有戒色失败的”如此低级的诡辩反驳，居然蒙混了一大批戒友，让飞翔戒色法的问题居然顺利过关了。不得不感叹如今的戒友太善良、太好欺骗了。

飞翔提出觉悟论、断念论不但理论上站不住脚，而且实际上难度超大、门槛超高，用他的方法能成功才怪了。为什么从 2011 年到 2020 年飞翔戒色法提出近 10 年了，戒色吧几百万人却没有出现成功戒色 9 年、或 7~8 年、或 5~6 年的一大批戒友？为什么这么多年来只有飞翔成为戒色大神一个人在戒色吧耍？而不是一大批成功的戒友做为榜样现身说法呢？这还不说明问题吗？

飞翔的方法是建立在“觉悟、断念万能”的前提下推导的，戒友的潜意识被群体性催眠（戒色界的几百万戒友都是按飞翔的这个套路戒色，即使有个别理性的戒友开始怀疑飞翔的方法，最后也被戒色大环境污染了，最终只好承认是自己悟性不够、天资一般，只好承认是自己的问题），失去了自己的独立判断。就靠着这一招，飞翔居然在戒色界硬是充当戒色大神 10 年时间，享受了无数戒友的顶礼膜拜！真是无知者无畏！

飞翔的追随者、粉丝们遇到戒色新人询问如何戒色，他们直接复制粘贴飞翔的戒色观点，强行灌输给这些戒色新人，进行大力“指点、帮助”。他们一个个貌似戒色专家，然而他们自己戒色却屡屡失败丝毫没有从中受益。这种好心的“以盲引盲”，是多么悲哀。戒色界一大群无辜戒色小白就这样被“群体性催眠”了，就这样被忽悠瘸了，他们做着遥不可及的戒色逆袭人生美梦，以为自己按照飞翔方法戒色成功后就可以逆袭高富帅、白富美了，结果最后梦碎到一地鸡毛，各奔东西，该治病的治病，该放弃的放弃……梦醒时分，剩下的只是无尽的心痛和心酸，自己本该奋斗的大好青春，就这样喂了自己的戒色偶像（戒友原话如此）……

很多不明真相的戒友戒色失败了，还含泪自我安慰“戒色有成有败，这很正常，怪不得任何人”，却不知自己这些年一直深信不疑的《戒为良药》戒色法是有严重缺陷和问题的。没有认识到这个戒色误区，任凭你如何用功地使用《戒为良药》戒色法，最终结果不过是镜中花、水中月，竹篮打水一场空而已。戒不

掉淫习也就罢了，浪费了自己的时间精力、耽误了学业前途，还落下一身的病，那才是可悲的！

对戒色界荒诞剧的反思

戒色界进入 2011 年之后，飞翔的戒色文章大火，其文集《戒为良药》在戒色界无人不知、无人不晓，其有问题的戒色方法在广大戒友中广为流传，被广大戒友奉为戒色正宗。

飞翔问题戒色法大流行的结果是：导致很多戒友不但没有戒掉恶习，反而越戒越色，甚至搞出一身的“良药后遗症”（副作用达 26 种以上，详见《26 种“断念后遗症”——140 位戒友谈《戒为良药》戒色法的问题》一文），在戒色界上演了一出出人间戒色悲剧！

飞翔竟然凭借一个有问题的戒色法硬生生被广大戒友捧为戒色界第一大神，在戒色界大火了 10 年之久，戒友普遍被误导，走向了戒色歧途，飞翔和广大戒友共同在戒色界上演了一出“戒色荒诞剧”！

这出“戒色悲剧与荒诞剧”产生的根源是什么呢？

飞翔方面的原因：

一是自身的戒色认知与戒色水平不高；

二是缺乏对戒友使用自己方法后的调研、反思；

三是好虚名、刚愎自用、盲目自信，不接受戒友的合理反馈和前辈的指正来改正自己的方法错误。

戒友方面的原因：

一是自身有缺陷，缺乏独立思考意识与自立自强精神，喜欢依赖别人；

二是缺乏理性，存在对飞翔戒色学说全盘接受肯定的错误认识。

三是狂热、偏激，对飞翔言论盲目迷信，对飞翔本人盲目崇拜。

这出“戒色悲剧与荒诞剧”的产生，不单单是飞翔个人有问题，戒友自身也是有问题的。很多戒友对飞翔大搞偶像崇拜，缺乏理性的戒色态度，缺乏分辨对错、独立思考的能力。某戒友说：“我是飞翔的原铁粉，对他深信不疑，并一直照其戒色方法对治恶习，谁质疑飞翔上去就反驳。”很多戒友都是如此，对飞翔大搞极度狂热的偶像崇拜。即使有戒色前辈为了戒友利益考虑，想帮助戒友，好

心指出了飞翔戒色法的问题，有很多戒友不但不接受质疑飞翔，反而咒骂指责好心帮助他们的前辈，更有甚者背后跑去向飞翔告黑状，出卖帮助他们的好心前辈。这些戒友分不清楚是非、对错，极度狂热完全丧失了理性，如此看待前辈、看待飞翔、看待戒色，被飞翔误导，自己也是有问题和责任的，不能全怪别人。

由于种种原因，飞翔的戒色文章在网络上大火，获得广大戒友的赞誉和追捧，他提出的问题戒色法在戒色界大面积流传，误导了整个戒色界（无数戒色 QQ 群、微信群的戒友开口闭口心魔、觉悟、断念，甚至女子戒色类贴吧网站也是如此），他最终为一个网络虚名声所累。尽管他并非有意误导戒友，但是大错已成，网络大名之于飞翔，其实为大祸！

在戒色界无数戒友曝光了飞翔戒色法存在问题的情况下，飞翔至今没有站出来公开承认自己的错误向戒友道歉。显然，在盛名之下飞翔已经骑虎难下了，如果公开认错道歉，就意味着他长达 10 年的网络经营与付出会毁于一旦，这是他不能接受的。他只能依靠抄袭“中弘期”戒色前辈的观点来粉饰其戒色法的错误，去维护一个网络虚名。

这出“戒色荒诞剧”没有赢家。飞翔成就了戒友，也无意中害了戒友；戒友成就了飞翔，也无意中害了飞翔；飞翔与追捧他的戒友之间，双方互相伤害，戒友输了，飞翔也输了。飞翔是可怜人，戒友也是可怜人。

希望“后弘期”戒色时代上演的这出“戒色荒诞剧”，以后不再上演！希望广大戒友今后能够理性戒色，独立思考、自立自强，不要搞偶像崇拜，如此戒色公益事业才能健康发展，自己戒色才会受益。只有当理性之光遍照戒色界的时候，才不会出现类似的戒色荒诞剧与戒友的戒色悲剧！

指点明路

当前戒色时代，无数戒友之所以陷入戒色困境走不出来，就是因为：

很多戒友对戒色的所有了解和认知都来自飞翔的一家之言，戒色眼界太狭隘了，这种“坑道视野”对于他们戒色是非常不利的，是有严重危害的！

事实，也证明了这个说法。

为广大戒友指点一条戒色明路：

真想戒色的戒友，一定要跳出《戒为良药》的窠臼，扩大视野多看看“中弘期”戒色前辈们是如何戒色的。关注戒色论坛微信公众号（自律修身人生），并阅读《走向光明》（终极定稿版）、《清新人生手册》这两本戒色书，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》，如此，才有成功戒色之希望。如此，才有逆袭人生之可能！