



内观 ： 戒瘾之道

——内观疗法在戒毒实践中的理论和运用

江苏省太湖戒毒所内观戒治项目组 编



苏州大学出版社
Soochow University Press

内观：戒瘾之道

——内观疗法在戒毒实践中的理论和运用

江苏省太湖戒毒所内观戒治项目组 编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

内观：戒瘾之道：内观疗法在戒毒实践中的理论和运用 / 柳毅，王苏湘主编；江苏省太湖戒毒所内观戒治项目组编。—苏州：苏州大学出版社，2017.5

ISBN 978-7-5672-2124-6

I. ①内… II. ①柳… ②王… ③江… III. ①戒毒—精神疗法 IV. ①R163②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 101635 号

书 名：内观：戒瘾之道
——内观疗法在戒毒实践中的理论和运用

作 者：江苏省太湖戒毒所内观戒治项目组
责任编辑：管兆宁
装帧设计：刘 俊

出版发行：苏州大学出版社(Soochow University Press)
社 址：苏州市十梓街1号 邮编：215006
印 装：宜兴市盛世文化印刷有限公司
网 址：www.sudapress.com
邮购热线：0512-67480030
销售热线：0512-65225020

开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：14 字数：255千
版 次：2017年5月第1版
印 次：2017年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5672-2124-6
定 价：40.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社联系调换。服务热线：0512-65225020

本书编委会

主 任：蒋银华

编 委：祝永宏 朱东明 邵文斌 黄 诚
郜小飞 陈 亚 吴建青 吴永良

主 编：柳 毅 王苏湘

主 审：黄辛隐

编 者：（按姓氏笔画排列）

王苏湘 尤红军 华晓芳 陈 星
陈 勇 李爱娟 张 腾 范聚慧
祝兆宏 柳 毅 钱 璐 黄辛隐
翟 洁 濮 丹



序

一

在第30个国际禁毒日来临之际,江苏省太湖强制隔离戒毒所组织编写了《内观:戒瘾之道》一书,邀我作序。这本书是近年来省太湖戒毒所立足戒毒矫治实践最前沿,运用新方法探索研究新时期毒品成瘾矫治理论和实践研究的一个重大突破,是具有开创性的一项重要工作,为内观疗法本土化实践提供了一个可供学习、研究和实践指导的样本。读罢书稿,我既为太湖所在内观戒治研究走在全国前列深感欣慰,也为太湖所各级领导和广大民警坚持工作高标准、业务创一流、单项争第一、全面争先进的创新精神所鼓舞。

内观戒治通过让戒毒人员在相对封闭的状态下,有目的、有指向地就既往的人际关系进行系统的自我回顾与反省,在内观治疗师的引导下,矫正人格及行为模式中的弱点,从而达到提升戒毒人员戒治能力,提高戒毒操守率的目的,是一种新时期毒品成瘾戒治的研究项目。近年来,太湖所按照司法部、江苏省司法厅、江苏省戒毒管理局党委的工作要求,立足实际,勇于担当,主动作为,调集整合所内外资源,在全国戒毒系统中首家进行科学系统的内观治疗循证项目探索研究,戒毒矫治的科学化水平明显提升。2013年,太湖所被司法部确定为全国司法行政戒毒系统五个循证戒毒试点单位之一,正式在全国戒毒系统中首家开展内观戒治项目的探索研究。多年来,太湖所积极保障核心团队建设与发展,加强实证研究,坚持效果评估,内观戒治项目试点和基础性研究工作均取得了显著成效,提炼形成了江苏特色内观戒治的核心机制和实操体系。2016年,太湖所内观戒治项目被列为司法行政戒毒系统十大优势教育戒治项目。《内观:戒瘾之道》一书是从内观的理论、实证和应用视角来论述的著作,全书分三个大篇八个章节,约25万字,立足于戒毒人员的毒瘾戒治,注重研究的系统性、



规范性和可操作性。此书既是一部彰显探索科学戒毒模式,展现戒毒人民警察良好精神风貌、优秀工作业绩的创新发展史,也是一道凝聚人心,提振士气,奋力推进江苏戒毒事业率先发展的动员令。我相信,这本书的出版,必将进一步激发全省戒毒系统各级领导改革创新、勇争一流的勇气和决心,必将成为广大民警团结拼搏、奋发进取的强大精神动力。

当前和今后一个时期,是我国积极稳妥地推进司法体制改革、社会管理体制改革的重要阶段,也是戒毒工作体制机制改革和事业创新发展的关键时刻。戒毒机关作为司法行政机关的一个重要组成部分,肩负着教育戒治强制隔离戒毒人员的重要职责和使命,在维护社会稳定、促进社会和谐方面发挥着越来越重要的作用。希望全省戒毒系统牢牢把握戒毒工作新要求 and 场所发展新特征,始终保持拼搏争先的勇气、改革创新的锐气和昂扬向上的朝气,以更新的理念、更高的标准、更严的要求不断推进江苏戒毒工作又好又快地发展,为建设“强富美高”的新江苏保驾护航,为平安江苏、法治江苏做出新的更大的贡献!

江苏省司法厅党委委员、江苏省戒毒管理局党委书记、局长

2017年4月



序

二

真荣城·辉明

听闻江苏省太湖强制隔离戒毒所内观戒治项目组出版《内观：戒隐之道》一书，我由衷地感到欣喜，因为这是一件非常了不起的事情。

我在日本的大学（从国立大学奈良女子大学退休后，受聘于私立大学佛教大学，今年是第二个年头）教书的同时，继续在内观创始人吉本伊信开设的内观研修所从事内观疗法的研究以及临床实践工作。我与内观疗法的邂逅大概已有40年了，而我与中国的缘分也与内观疗法密不可分。提及这份缘分，要追溯到1992年在上海召开的第7届华东地区精神医学学会，当时我受此届大会的会长、上海精神卫生中心王祖承教授的邀请，做了以“内观疗法介绍”为题的特别演讲。回首遥望，我与中国的关系已走过了24个年头。如今的我，身为上海交通大学的客座教授，每年都会例行访问中国。

与本书的其中一位作者黄教授的缘分，要追溯到2005年8月我身为大和内观研修所所长之时，当时黄教授亲身体会了集中内观，到如今的2016年12月已有了11个年头。而本书的另一位作者柳毅，是在黄教授的带领下，于2015年8月在大和内观研修所体验了集中内观并参与内观研修。

而此次接受序文撰写邀请之时，我也感受到了不可思议的缘分。为什么这么说呢？2016年11月3日（星期六），在北京召开的“中国人生科学学会”成立内观分会之际，我受副会长之邀前往进行演讲。前一天即11月2日（星期五），准备动身去北京，在日本关西机场乘坐候机楼轨道车时，真的是巧合啊！我面前居然出现了黄教授的身影。我们两人都对如此的偶遇感到吃惊，于是在候机室聊了有30分钟之久。我们互相询问了一下近况，为将要出版的专著写序一事也是在那个时候答应的。当时，黄教授有一句话让我印象深刻，特别想在这里说一说，那就是：“我与您之间，感觉真的有什么坚韧的绳索连接着啊！”



我自己也曾有过治疗日本毒瘾患者的苦战奋斗经历。而在中国,治疗者的热情乃至精神都比日本高出很多,这种内心澎湃的感觉,我感同身受。虽然一部分内观临床专家清楚,在治疗的过程中加入内观疗法能提高康复率,但还是有不少临床专家以及医院的相关管理者认为这样费时费力,他们在费用与效果之间左右衡量,犹豫不决。

所谓毒瘾,是指不仅对鸦片,还包括兴奋剂、酒精以及大麻、麻药等药物,想要反复使用,若不使用就会感到痛苦而不能停止使用,想戒却戒不掉的状态。

对毒品的依赖可分为两种:一种是出现如断了尼古丁那样,即使在半夜也会想要吸食而去寻找烟灰的这种毒品探索行为的“身体依赖”;另一种是遇到一点压力就想要逃避而渴望毒品的“精神依赖”。

不管是吸食毒品,还是沉溺于酒精和赌博,它们的共同点是,受伤害的不仅仅是患者自己,还牵连了他们的家庭和周围相关的人和事。遭遇不幸,于是下定决心“就戒了吧”,可是偏偏会出现“要是再吸一次就好了”这样的心理作怪,便再一次如此轻易地出手,就在这样的反反复复中越陷越深,最终无论是精神、身体还是人际关系都支离破碎。也就是说,这是违背自我意识的反复行为,这样的反复被称为“依赖的循环”,而重要的是如何从这种循环中挣脱出来。成瘾是疾病,需要适当的治疗与反复的救助。有很多心理疗法可用于戒毒,而本书是有关内观疗法的书籍,是从内观的理论、实证、成长三个角度来论述的著作。

本书的整体结构是从理论、实证、成长三个角度,系统介绍撰写背景、基本理论、研究运用、操作实务、案例分享等内容。全书有三大篇八章,约25万字。

理论篇包括两章。第一章主要介绍内观疗法的基本理论,包括内观疗法的起源、历史、定义、心理机制、特点、类型和适应范围。第二章介绍内观疗法在治疗、教育和成瘾戒治领域的运用。

实务篇是本书的最核心部分,包括三章。第三章主要介绍内观戒毒项目的具体操作,包括内观戒毒项目的工作流程、项目指导手册和戒毒学员内观研修手册三个部分。第四章介绍内观戒毒项目成果的研究分析,包括从后现代心理学视野来谈内观疗法在戒毒工作中的独特作用;从循证戒治视野来谈内观戒治项目的实践应用;内观项目对戒毒人员认知行为影响的实证研究;内观疗法对吸毒人员社会支持体系重构的研究;内观对象戒治操守情况专项调查报告;根据一例内观案例探讨心理扰动在内观中的应用;内观法在对自愿戒毒人员戒治



中的应用。第五章主要展示 10 个内观治疗经典案例,其中有 7 个是对强制隔离戒毒人员采用内观治疗的案例,有 1 个是对自愿戒毒人员采用内观治疗的案例,还有 2 个是对强制隔离戒毒人员综合使用内观疗法和认知疗法的案例。

成长篇包括三章内容。第六章主要展示戒毒人员参与内观治疗后的感悟与心得,共整理了 40 篇戒毒人员感悟,其中 13 篇为临终遗言项目中的遗书展示。第七章主要展示社会体验人员参与内观后的感悟与心得,共整理了 7 篇。第八章主要展示内观面接师面接感悟与心得,共整理了 8 篇。

以上是对本书的一个粗略介绍。不管怎么说,毒品是可以影响国家存亡的危险物质。只要一次沉溺于其中,要想挣脱出来就不再是件容易的事。

疾病,关键还是在于及早发现、及早治疗。考虑到有利于让读者及时了解身边有毒瘾人的特点,本书特罗列了以下情况:“感情起伏不定,像变了个人一样”,“曾为了获得毒品、酒精或因赌博而撒谎”,“被提及毒品、酒精、赌博会很不舒服”,“会说一些意思不明的话或是有一些不明智的行为”,“在家中滥用药物”,“出现过吸食毒品的工具”,“依赖行为一经发现,会突然正颜厉色”,“使用毒品或酒精后,出现过大声说话和暴力行为”,“因毒品、酒精、赌博而失业”,“因毒品、酒精、赌博而出现身体异常,接受过诊治”,“有过被追债的情况”,“有过因毒品、酒精、赌博行为而被再教育或逮捕的经历”……

若是出现了以上状况,即使对日常生活造成不便,也难以戒掉,还是会再次为寻求毒品而不顾一切,出现这种无法忍受的欲望,便是“精神依赖”;一旦没有毒品,就会出现痛苦的戒断反应,这就是“身体依赖”。这样一来,身体便会产生适应性改变,为了维持相同的效果,就需要不断地加大剂量。哪怕是一次,当他意识到的时候,就已经形成了毒瘾。一旦形成毒瘾,即使戒掉,也还是会一而再再而三地吸毒。因此,成功脱毒之后,需要有绝不再吸的强大信念。

最后,我将以本书的作者之一柳毅写给我的信中的一小节来作为结尾:“我们一直坚持在毒瘾戒治一线工作中探索内观疗法的疗效。在黄辛隐教授的悉心指导下,我们项目组在全国戒毒系统中首家进行了科学系统的内观戒治项目的探索研究。三年来,项目试点和基础性研究工作均取得了一定成效,得到了司法部戒毒管理局的肯定,2016 年 4 月被司法部确定为司法行政戒毒系统十大优势教育戒治项目。为进一步推进内观戒毒项目的发展,也为了给专业同行提供一本实用的工具书,我们项目组将这几年积累的案例资料进行归纳、整理,并计划出版一本高质量的内观戒治专著。2016 年 1 月起就开始做前期工作,2016



年6月正式启动循证戒治内观项目专著编写工作。历经半年多的辛苦写作和编辑,目前书稿已经成形。现特别恳请真荣城教授能为本书写序,这对于我们项目组是莫大的荣幸和鼓舞。”

本书不仅力荐给毒瘾人员及其家人,对临床专家、相关的援助工作者、研究人员以及对这方面感兴趣的学生和政府相关人员也同样适用。

(本序作者系日本内观学会副理事长,中国人生科学学会名誉顾问,上海交通大学医学院客座教授,原日本奈良女子大学教授,日本佛教大学特聘教授,大和内观研修所所长)



目 录

理 论 篇

第一章 内观疗法的基本理论 / 3

- 第一节 内观疗法的起源 / 3
- 第二节 内观疗法的历史 / 5
- 第三节 内观疗法的定义 / 6
- 第四节 内观疗法的心理机制 / 7
- 第五节 内观疗法的类型 / 10
- 第六节 内观疗法的适用范围 / 12

第二章 内观疗法的有效运用 / 13

- 第一节 内观疗法在治疗领域的运用 / 13
- 第二节 内观疗法在教育领域的运用 / 18
- 第三节 内观疗法在成瘾戒治领域的运用 / 22

实 务 篇

第三章 内观戒毒项目的操作实务 / 29

- 操作一 内观戒毒项目的工作流程 / 29
- 操作二 内观戒毒项目的项目指导手册 / 32
- 操作三 戒毒学员内观研修手册 / 44



第四章 内观戒毒项目成果研究精粹 / 48

- 研究一 后现代心理学视野下的戒瘾工作 / 48
- 研究二 浅析循证戒治视野下内观戒治项目的实践应用 / 53
- 研究三 内观项目对戒毒人员认知行为影响的实证研究 / 58
- 研究四 内观疗法对吸毒人员社会支持体系重构的研究 / 66
- 研究五 内观对象戒治操守情况专项调查报告 / 73
- 研究六 根据一例内观案例探讨心理扰动在内观中的应用 / 81
- 研究七 内观疗法在对自愿戒毒人员戒治中的应用 / 85

第五章 内观治疗经典案例 / 88

- 案例一 爱的救赎 / 88
- 案例二 内观自省 观过知仁 / 95
- 案例三 “爱”需要“落定” / 101
- 案例四 重新启航 / 110
- 案例五 内观后的蜕变：从受害者到感恩者 / 118
- 案例六 寻找自我 / 125
- 案例七 爱的避风港 / 132
- 案例八 一路走来 阳光陪伴 / 137
- 案例九 观过知仁 重构自我 / 141
- 案例十 综合运用认知和内观疗法治疗抑郁的案例报告 / 154

成 长 篇

第六章 戒毒人员参与内观后感悟与心得 / 163

- 第一节 戒毒人员面接感悟与心得 / 163
- 第二节 戒毒人员“临终遗言”项目部分摘录 / 176

第七章 社会体验人员参与内观后感悟与心得 / 182

- 第一节 社会体验人员参与内观后感悟与心得一 / 182
- 第二节 社会体验人员参与内观后感悟与心得二 / 182
- 第三节 社会体验人员参与内观后感悟与心得三 / 183
- 第四节 社会体验人员参与内观后感悟与心得四 / 183



第五节	社会体验人员参与内观后感悟与心得五	/ 184
第六节	社会体验人员参与内观后感悟与心得六	/ 184
第七节	社会体验人员参与内观后感悟与心得七	/ 186
第八章 内观面接师面接感悟与心得 / 187		
第一节	内观面接师面接感悟与心得一	/ 187
第二节	内观面接师面接感悟与心得二	/ 191
第三节	内观面接师面接感悟与心得三	/ 194
第四节	内观面接师面接感悟与心得四	/ 198
第五节	内观面接师面接感悟与心得五	/ 200
第六节	内观面接师面接感悟与心得六	/ 201
第七节	内观面接师面接感悟与心得七	/ 202
第八节	内观面接师面接感悟与心得八	/ 202
参考文献 / 204		
后 记 内观疗法生根在江苏省太湖戒毒所 / 206		



理论篇



第一章

内观疗法的基本理论

第一节 内观疗法的起源

内观疗法是由吉本伊信(1916—1988)在1937年提出,并于1945年在他的导师驹谷谛信指导下创立的。吉本伊信所创立的内观疗法直接受到日本佛教净土真宗的影响,而佛教最早是在公元538年由中国传入日本的。内观的方法最早来源于250年前的日本禅僧白隐(1685—1768),可以说是接受了日本净土真宗的影响。佛教中的内观指的是观察事物的本来面目,是一种觉察自己身心的实相从而净化心灵的过程。从观察自己的呼吸开始,使心专注,而后用这种敏锐的觉知去观察身上的感受,体验无常、苦、无我的真谛。

佛教的内观是2500多年前由释迦牟尼佛发明的。佛陀入灭以后,到了公元前254年左右,阿育王派遣弘法者前往印度四周的国家弘扬佛法,因而内观法门也传到了锡兰(今斯里兰卡)、缅甸、迦湿弥罗(今克什米尔)等国家和地区。其中,传往锡兰、缅甸以及泰国等国家和地区的佛法,形成了今日的“南传内观”。

约公元150年起,佛教开始传到中国,初期的译师们也将内观法门传了进来,所修的以“观呼吸”为主要的入门方便,由于被误解为是“小乘”,因而在汉地难以盛行。到了公元648年,玄奘法师将《瑜伽师地论》从梵文翻译成文,其中的“声闻地”详细叙述禅修者(瑜伽师)如何准备修行的资粮、如何安住所缘、如何达到心一境性、如何以六事(义、事、相、品、时、理)来修内观(毗婆舍那)、如何去除禅修的障碍(五盖等),这些都有完整而详细的解说,但是能依照所述的内观法门来指导的禅师毕竟不可得。因此,此论虽有很好的教材,但是长久以来都被束之高阁。到了民国初年,此论又被重视,但也只限于学术上的义理探讨而已,即是今日的“北传内观”。

公元538年,佛教由中国传入日本。现在的内观是讲求个人通过对自己人



生经历中的基本人际关系的回忆,回答内观三个项目的提问,从而对自己的历史进行验证,由此所得到的结果可以令其彻底地洞察自己的人际关系,从而改变自我中心主义意识的一种心理疗法。吉本伊信努力发展内观法,并逐渐使之成为今日的“日传内观”疗法。吉本的内观疗法主要用于心理咨询治疗,与作为禅观的内观法门有所不同,其不同之处在于:内观疗法需有指导人员从旁诱发进入自我“反省”的领域;而作为禅观的内观是每个人由他自见、不由他觉的自我“超越”过程。

青年时代开始,吉本伊信认为个人自信心与知识积累有关,因此开始体验探索“身调”。经过了几次挫折(前两次都是被迫进行,因无法忍受生理上的痛楚而放弃;第三次虽是自愿,但也因饥饿而放弃;直到第四次,在他21岁那年终于达到目的而感到无限快乐),他终于知道在日常生活中确实有很多人想要达到佛教中所说的“领悟”,并怀着对往事不断忏悔的想法。但是,吉本对于此修行法只限于狭窄的宗教团体和少数人的做法感到疑惑,通过自己的修炼经历,他认为不眠、不饮食相当痛苦,将会阻挠人的求道进取之心,而且不能持久,因而设想,若从纯粹是宗教性质的范围中摆脱出来,改变修炼中不吃不睡的做法,就有可能采用此法达到心理治疗的目的,使一般人也可以做,只有这样才能将其推广应用,帮助更多的人。吉本伊信将原来有浓厚宗教色彩的“断食、断水、断眠”的苦行要素完全排除,改成给予正常饮食、睡眠的内省形式,这就是内观的最初原型。

吉本伊信在《内观四十年》中曾说,“只要有自觉罪恶感(尚未自觉到无常感),其精神生活的内容就有一大改变,年轻人都可以改造成坦率而诚实的人。如此,内观则摒弃其宗教色彩,以人格的转变为目的”。

1943年,吉本伊信让28名女工交替体验了集中一个星期的内观,这就是内观大众化的起源。1944年,吉本伊信将内观疗法应用于森川株式会社的员工培训中,这也使内观首次获得了员工培训的经验。1954年,吉本伊信发行小册子,封面写“反省”,附上副题“内观”,这是吉本关于内观疗法的第一本著作。当时,内观的主题只有两个——“别人为我做的”“我为别人做的”。换言之,内观初期只有两个主题。

1945—1947年,吉本伊信在家开办集中内观实习场。1953年,他退出实业界,用所积累的资金在大和郡山市的家里开办了内观道场(内观教育研究所,现在的大和内观研修所的前身),指导希望内观者进行内观。

1954年,吉本伊信成为奈良少年刑务所的教诲师,将内观引入司法矫正界,这是内观普及化的开始。由于效果显著,1955年内观教育成了矫正界有力的矫正手法,得到社会的肯定。1962年,学校教育中也引入内观。直到1963年,吉