

心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

内观疗法

著者 (日) 真荣城辉明

翻译 王祖承 黄辛隐 南达元 刘勇



心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

内 观 疗 法

著 者 (日)真荣城辉明

翻 译 王祖承 黄辛隐 南达元 刘 勇

校 对 王祖承

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

内观疗法/王祖承等翻译. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-117-13356-2

I. ①内… II. ①王… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 181155 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

内 观 疗 法

翻 译: 王祖承 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8

字 数: 198 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13356-2/R·13357

定 价: 21.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

心理治疗系列丛书编委会

丛书总主编 顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

马 莹(海南大学)

丛书编委会 (按姓氏笔画排序)

马 莹	马立骥	王 伟	王祖承	王高华	王惠玲
王洪涛	王 莉	包小兰	付亚亚	付文清	付文波
纪 英	乐 玲	卢 莉	叶挺生	刘新民	刘浩志
刘 盈	刘汝华	许秀峰	许蔓苓	齐宝全	李殊响
李 涛	李凤兰	李凌霞	李轶琛	李则华	朱金富
朱志先	陈 浩	陈顺森	陈玉华	陈 泽	宋妮娜
吴献群	严光俊	余毅震	张鹏飞	张瑞蓉	张建英
张建军	张 颖	张银玲	张伯华	张黎明	张国民
张 畲	张红丽	杜文东	杨艳杰	杨彦春	杨健身
杨大国	杨丽莉	易 媛	郑晓边	郑英善	余双好
孟 莉	孟 馥	林金洪	周秀云	周莲茹	郝 志
胡元龙	胡娇娇	南 京	施琪嘉	施 越	洪 炜
顾瑜琦	夏东民	夏 倩	郭 丽	郭聪荣	贾少谦
徐汉明	徐震雷	徐建平	袁建平	陶功定	陶金花
陶明毅	黄兴瑞	黄光英	黄尚珍	章 华	崔光成
崔东红	盛晓春	韩熊燕	傅 明	董湘玉	彭 旭
解亚宁	蔡克银	静 进	熊盛道	熊 卫	潘 芳
霍莉钦	戴晓阳	瞿 玮			

总序

自 20 世纪 70 年代末我国改革开放以来,经济迅速发展,人们的生活水平得到提高,衣、食、住、行等生存和安全需要得到满足,必然会产生更高层次的精神需求。随着社会由计划经济向市场经济转型,竞争机制的引入在促进经济飞速发展的同时,也给人们带来了巨大的精神压力;而中国古人所言“衣食足则知荣辱”、“饱暖思淫欲”,从正反两方面形象地诠释了马斯洛的需要层次理论,表明了心理问题产生的必然性及复杂性。

改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值观的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也给了人们更多的矛盾冲突和更多的烦恼焦虑。首先,表现为竞争与合作的冲突。多数人从小所受的教育是谦让、合作、奉献,甚至牺牲,但市场经济条件下的现实情况又迫使人们在升学、就业、晋职、婚姻、事业发展等重要社会活动中必须进行激烈的竞争,需要战胜对手才能成功。第二,表现为满足欲望与抑制欲望的冲突。人们从小所受的教育是节俭朴素,克制和弱化个人的欲望,而市场的繁荣、社会的发达又通过丰富的商品、广告和先富者的示范刺激,增强人们的欲望,驱使人们去追求高档的享受。第三,表现为自由与现实的冲突。很多人从小所受的教育是自由、独立、创造,是个性的充分发展,但在现实中又常常受到限制,个人往往无能为力。两种价值规范体系往往不一致,内心冲突不断加强,如不能及时调适,进行理性地分析取舍,冲突的能量不断积累,就会导致现实中的人们越来越难以适应社会,产生许多挫折而导致失常。

总之,社会的急剧变迁使心理健康问题增多,社会的迫切需
要使心理咨询与治疗的兴起成为必然。目前世界上有好几百种
心理治疗方法,其中绝大多数起源于西方,它们适用于中国人
吗?经过几十年的学习和借鉴,人们开始重视心理治疗的本土
化。那么,能否创建一种纯粹中国式的心理治疗方法呢?我们
在这里汇集了国内一些在一线工作,有着多年的实践经验与研
究成果的著名专家、学者,编写了一套《心理治疗系列丛书》,把
作者自己的实践经验与研究成果与传统的心理治疗结合起来。
希望他们多年的实践,能为广大读者与心理学爱好者在自己的
临床运用和实践中提供一些帮助,这是我们编写此套丛书的最
大心愿。但是,书中也难免会有许多不当之处,恳请广大同仁及
读者提出宝贵意见,我们将不胜感激。

丛书总主编 顾瑜琦 马莹

2008年8月8日

推 荐 语

把本书在手中反复阅读，深感久违了的有关“内观”专著的出版。真荣城辉明先生是一位非常优秀的人士，文章也写得好，使人能愉快地阅读。进而，为了能使读者加深理解，又查找许多文献，更使“内观”这一主线显示出来，有了主心骨。因为在一般的著作中，涉及与日本文化关联的则较少，而能用现在的特色写书者更少，所以就更显得珍贵了。

记得在 1996 年东京大学的村濑孝雄教授在诚信书房出版了《内观理论和文化关联性》，至今又出了这本深厚的书，村濑先生也一定会感到十分高兴的。

内观的理论结构至今还是不充分的，但它的效果，特别是在临床心理和精神科范围中，通过 1 周的治疗有非常明显的改观。

对各科医师都有实用价值的参考书《今日治疗指南》(医学书院出版，2005)中，只在众多的心理治疗中专门刊登了认知行为疗法和内观疗法两个心理治疗方法。由此可见内观疗法的治疗效果已得到精神科专家们的认可。

现在，内观疗法在急速发展的时代中被深深地关注着。1978 年，成立了日本内观学会。1991 年召开了世界上有九个国家参加的国际内观大会。每三年召开一次。1998 年，以医师和心理师为主成立了日本内观医学会。在此基础上于 2002 年成立了国际内观疗法学会，由日本、中国、韩国的研究者们合作进行。

在这样的时代中，本书的出版是非常适合时宜的。

在本书中，特别是第三章内观疗法的研究方法，无论是对初

学者,还是对除了内观疗法以外的心理治疗都了解的临床学者和研究者来说,对今后开展各种心理治疗的研究,都是很有启发的。特别是间主观性方法论部分值得一读,也是不能忽略的部分。真荣城先生自己也认为“希望今后通过内观疗法研究,把其他心理疗法也展开研究”。

在最后的第五章内观的临床讨论中,对自问自答内观疗法是否科学,也应很好地去阅读。我认为心理治疗的理论越是追求下去,内观疗法的心理方法就越深入。现在对整个理论的探索还只是表面性的,对个人而言,人生转折阶段如果没有很好的心理支持,那这类心理治疗也仅是对症疗法。

真荣城先生的专著,不光是谈了内观疗法,而且也随着“作为心理治疗的内观”的名称,提及“心理治疗”这个内容,确是一份很深厚的力作。本书出版对研究内观是新的发展。

随着真荣城先生进一步努力,期待也更热切。并对他在内观疗法临床研究中长年积累的成果表示敬意。

日本内观学会会长
竹元隆洋

序

——心理疗法和内观与我

故事需要追溯到心理疗法不像如今这般广为人知的 1970 年初期。当时，我是刚刚进入大学的心理学专业学生，当时我就打算毕业后要从事“临床心理”工作。当我请教心理专业的学长时，学长立即脱口问我：“你想从事临床，那你知道世界上有多少种心理疗法吗？”

当场我就绞尽脑筋地扳指数了数我所知道的心理疗法，“精神分析、催眠疗法、行为疗法、自律训练法、心理咨询……”虽然把我的生平所学全部调动了起来，但是不一会儿我就哑口无言了。不用说要用两只手，勉强回答了五个手指的答案。已经考上研究生的学长可能已经接触过相关的文献，脱口而出“是啊，最少也有 150 多种。”之后历数了我闻所未闻的心理疗法的名称（据说现在有 400 多种心理疗法的种类）。可是其中绝大多数心理疗法都源自西欧。学长虽然提到了心理疗法之一的森田疗法，但是只字未提内观疗法。作为临床心理学专业的研究生本应对最新的情报很敏感，学长不知道内观要么是自己不认真学习，要么是在当时的大学中内观疗法不被大家所认可。

就是这一内观，1953 年由创始人吉本伊信（1916—1988）在奈良县大和郡山市开设了“内观道场”。之后，1957 年“内观道场”改名为“内观教育研修所”，把工作的重点放在了劳教教育上并逐步发展起来了。又过了 14 年，到了 1971 年把名称更改为“内观研修所”。

关于一系列名称的改变我考虑如下：建立研修所的当初，把

内观的目的放在了自我改变和领悟为主的修行上，所以自然就叫做“内观道场”。之后，因吉本伊信的精诚所至，普及活动结了硕果，随着在劳教教育界内观地位的日益巩固，“内观教育研修所”的名称相比较“内观道场”更为合适。随着时代的流逝，进入了讲究心理的时代。进入 20 世纪 70 年代，随着精神医学界和临床心理学界开始关心内观，把一直叫做内观法的内观改叫内观疗法。到访研究所的内观者的表情也随着时代地进步变得多姿多彩。其中，不乏精神科医生和临床心理师自己前来体验，也有临床医生把自己的咨客介绍过来。因此，把原先的研修所的名称中删掉了“教育”两字。暂且不提为改名而超出“教育”范畴的“内观研修所”的由来，随着媒体的介入内观的知名度迅速得到了提升。

1968 年 5 月 9 日，NHK 教育电视台播放了主题为“心灵的转机”的内观介绍，这可能是内观首次见诸于媒体。到了第二年的 1969 年 8 月，NHK 电视台播放了“人的心灵和身体”的内观专题。

之后，经过 9 年的岁月，到了 1978 年 10 月 8 日，以 NHK 教育台播放“冥想时代”为契机，民营电视台也加入到了报道内观的媒体阵营。下面，按时代顺序列举了几档电视节目。

1979 年 3 月 11 日，日本电视台的“烦恼即菩提”

1980 年 6 月 28 日，NHK 的“一万卷的忏悔录”

1981 年 5 月 10 日，读卖电视台的“合掌园”

1981 年 9 月 24 日，富士电视台“生活 2”

1981 年 10 月 27 日，NHK“创建无处罚的学校”等节目相继在电视台播放了。

像这样得益于媒体的影响，内观者呈现逐年激增的趋势。

实际上吉本伊信的内观研修所盛况空前，每周到访的内观者有 30 位左右，一年超过千人。在这种状态下，单单大和郡山的研修所已经无力接待这么多内观者，所以吉本鼓励那些热心

的内观者如有意就开设内观研修所。开设内观研修所的人们多种多样，有辞工的工薪族，也有坚持本职工作兼职从事内观的人。

而我知道“内观”是在 20 世纪 70 年代后期，准确地说是学会成立前两年的事情。当时我在精神病院的临床心理室工作，与医院临床科室的同道一起定期参加已故村上英治教授（名古屋大学）主持的研究会。

在研究会上轮到刚从奈良县大和郡山体验完内观回来不久的彬本好行氏（南丰田医院）做报告，他就把自己带来的内观磁带介绍给大家。我听完磁带震惊不小，理由就是听到了在心理咨询中从未听到过的激动的哭泣和忏悔的声音。

听完彬本好行氏的报告我动了东心，就立即寻访大和郡山的吉本伊信老师。之后时间已经过去了 24 年，时针也指向了 2000 年。我在吉本伊信亡故后就在工作场所移到了内观研修所。期间的缘由我已在拙著《从心理临床的角度看心灵的不可思议》（朱鹭书店）中讲到过，在此不再赘述。只是我的临床心理的历史基本上与内观学会的历史重叠在一起。2004 年 5 月，在神户召开了第 27 届日本内观学会大会（三木善彦会长），大会的届数再加 2 年就等于我的临床工作年数了。临近临床工作年数 30 年之际，我想回顾总结一下在以往的临床工作中的所思所想。

本书虽以我在过去发表过的小规模的内观研究论文为基础，但不是简单的罗列和提示，而是围绕自己的临床经验尽可能多参考其他的相关文献讨论了“作为心理疗法的内观”。

写此书的时候，我有一点期待。那就是学生和普通读者看完此书后涌现出“想体验一次内观的想法”，业已精通内观的专家看完此书后刺激他们的研究欲望“啊哈，内观还可以从这种角度考虑啊。那我就从这个角度开展新的内观研究看一看”，那么我将喜不自胜。而且精神科医生和临床心理师等“心理专家”以

及教师、护士和各种咨询师等从事援助那些烦恼人的工种的人们,看到此书后产生“把自己手上的病例介绍做内观试试看”的想法,我将无比欣慰。

虽然是我的一些小小的希望,但也有期待过大的感觉。临出书之际,我祈祷能相识读到此书时能弥补我能力上的不足的好读者。

2004年7月2日

作者

第一章 内观的起源	1
1. 何为内观	1
2. “内观”一词的由来	3
3. 内观3项目的构想	5
4. “麻烦”的起源	7
5. 脱离自我中心	7
6. 清泽满之的内观	8
7. 祖先崇拜和内观	9
8. 无常观和罪恶感	14
第二章 内观的治疗构造	19
一、形式(外部)的构造	19
1. 研修所的开设和周围环境	20
2. 研修所的内部环境——以屏风为中心	21
3. “闭门修炼”需要教养	25
4. 治疗构造上的时间限制	27
5. 内观咨询时的步骤	31
6. 日常性和非日常性	35
7. 西方心理疗法和日本的内观疗法	36
8. 内观和共时性	39
9. 内观者和咨询师的关系	41
10. “不在 不在 哇 在这里”	42
二、内容的设置	43

1. 咨询内容——“不在 不在 哇 在这里”的重复	43
2. 内观的动机	46
3. 课题联想调查法	47
4. 净土真宗和内观的本质	50
5. 心理疗法、内观以及梦	54
第三章 内观疗法的研究方法	62
一、根据心理测试测定内观效果的研究历史	62
1. 个别内观疗法前后实施的树木描绘的研讨	65
2. 实施于内观疗法前后的风景构成法的研讨	70
3. 通过九分格统合绘画法	74
4. 内观法的内观效果——使用墨迹构想测试法与平行系列法	84
5. 在罗夏墨迹测试中帕金森综合征的内观效果	95
二、间主观性方法论	104
1. 从内观者(高桥美保)的角度出发	105
2. 站在面谈者(真荣城辉明)的立场	124
3. 站在研究者(高桥徹)的观点来看	136
第四章 内观的临床应用	158
一、个别内观疗法	159
1. 对酒精依赖症的应用	159
2. 围绕临终关怀中内观疗法的导入	166
3. 星期日的荨麻疹	174
二、家庭内观疗法	179
第五章 内观的临床讨论	195
1. 内观疗法是否需要理论	195
2. 理论有何效果	198

3. 内观疗法是否科学	201
4. 内观、内观法和内观疗法	204
5. 作为心理疗法的日常内观	213
后记	218
译后记	220
附:认识内观疗法	223
参考文献	230

第一章

内观的起源

1. 何为内观

最初提到“内观”(introspection)一词是在大学的心理学课堂。讲义的内容是内观在德国心理学家 Wilhelm Wundt (1832—1929)树立实验心理学的年代所使用过的自我观察法。而且在《心理学辞典》(平凡社)记载着“指内省和自我观察。观察自己的意识体验的过程。”对于具体方法的说明是“一般试验者(实验指导者)让被试验者(内观者)体验,并且记录下来”。而且还附加了“因为内观是个人的主观性体验,所以其科学价值常被怀疑,各种弱点被人提出来……”等解释。

因而,到了现在还有不少心理系学生问及内观时,列举 Wilhelm Wundt 心理学。

或者是精通东方心理学的专家,会自然想到白隐禅师的内观法。据佐藤幸治所著的《心理禅》(原创社)记录,白隐禅师身患重度神经衰弱和肺病,找到住在京都东面白河的仙人白幽先生寻求帮助,结果不是借药物和针灸摆脱疾病,而是通过内观摆脱了病魔。具体方法如下:

首先讲到“虽然这种方法叫做内观法,但是与心理学上使用

的内观(观察自己的经验)不同,在归于无心的前提下,把心气下沉并充实到丹田以及足心之间”,并具体介绍到:“如同美妙的、发出无法用言语表达的香味的鹅卵大小的一种雪花膏放在头上的感觉,随着雪花膏的溶化,头脑变得清醒,并且逐渐流动到双肩、双臂、双侧乳房,并从胸逐步浸入到肺、肝、肠、胃甚至是背筋和腰部。这时,好像感觉到了胸腔里的各种各样的郁积产物和疼痛,沉淀到这股液体中往下流,还能清楚得听到流声。完全流过全身,并温暖和浸润双脚,最终流到脚跟才停止了流动。反复体验和关注这种感觉时,垂挂的这股流体积聚到腰部使之温煦,好像世间的名医在汤盘里装满了各种散发奇妙香味的药品,煎好敷在了脐下温暖的感觉。有了这种观念后,由于自我暗示鼻子闻到了非常美妙的香味,触觉上身体是说不出的酥软。感觉上身心状态好过了二三十岁。这样一来身体上的各种郁结的东西消失了,并且随着胃肠功能的改善,皮肤也自然变得越发光亮。只要坚持不懈,感觉没有什么病是治不了的,没有积不了的德,没有修不成的仙(长生不老之路),没有修不成的道了。”并认为是“引用今天的说法就是自我暗示”。与此相似的有德国医生舒尔茨的“生物训练法”和美国的雅各布森的“渐进弛缓法”。

只是需要指出的是雅各布森的方法接近白隐的另外一种方法“单独按摩”。

因此,与本书里讲到的内观虽然名称相同,其实是相近但属于不同的东西。

本书里的内观是吉本伊信与他的老师驹谷谛信(1945)一起开发的自我观察方法。如果问起用来派什么用场的自我观察,可以认为是用来省悟(也可以称作投宿善行开发、转迷开悟、一念顿悟)的。而且吉本伊信在自己的著作《相约内观》(朱鹭出版社)中讲述,“是用来领悟不管身处何种境遇,都能保持一种感谢报恩的心情过幸福生活,并保持在这种心灵深处”的。也就是说