



观照法

戒烟手册

文峰◎著



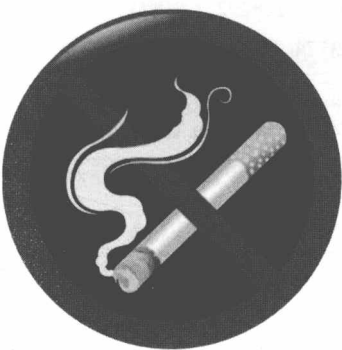
暨南大学出版社



观照法

戒烟手册

文峰◎著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

观照法戒烟手册/文峰著. —广州: 暨南大学出版社, 2015. 2
ISBN 978 - 7 - 5668 - 1350 - 3

I. ①观… II. ①文… III. ①戒烟—手册 IV. ①R163 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032366 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 120 千

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

印 次: 2015 年 2 月第 1 次

定 价: 25.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

特别感谢一对不愿留名的善良夫妇，他们的无私善心促成了本书的出版。



前 言

这本书献给所有正在吸烟但希望戒烟的人。

戒？还是不戒？这是一个困扰无数烟民的问题。

作为一个烟龄长达 20 年的前烟民，我理解烟民们内心的纠结：想戒烟，但不知道该怎么戒？

作为一个已成功戒烟近十年的前烟民，每当在公共场所看见有烟民偷偷摸出香烟，做贼似的吸着烟，周围人对他露出鄙夷、厌恶的神情时；每当看见从事着重体力工作的建筑工人，嘴里衔着烟，在烈日下挥汗如雨，烟草燃烧产生的灰色烟雾熏得他连眼睛都无法睁开时；每当看见一群不谙世事的青少年，嘴里叼着香烟招摇过市的时候；每当在电梯里看见那个咳嗽不停、肤色灰暗、嘴里散发出难闻烟味的老烟客的时



候……我总会不由生起悲悯之心，内心有一个声音在催促着我：“去告诉他们关于吸烟的真相，去帮助他们脱离烟瘾的陷阱！”

正是对烟民的同理心和悲悯促使我编写了这本关于戒烟的书。

在总结自己成功戒烟的经验基础上，我进一步了解了与戒烟相关的知识，在震惊于吸烟危害之巨的同时，也洞察了吸烟的本质和真相：

——人们之所以吸烟是因为无知造成的。

——烟瘾是烟碱的强致瘾作用导致的。

——烟碱成瘾后，烟民身体会对烟碱持续产生渴求，当某些欲望出现时便会吸烟，以获得暂时的平静，这就是吸烟习惯的形成机制。

——戒烟难的根本原因在于缺少愿景和信仰。

——只要掌握要领，在吸烟欲望出现时，顿起觉照，以观照代替吸烟，戒烟其实很简单。

吸烟的最终结果就是使烟民提早死亡。而在痛苦死亡之前，烟民还将遭受烟碱数十年的“奴役”，并为购买香烟付出经济上的巨大代价。根据国家卫生部



门的测算，我国有3亿烟民和高达7.4亿的二手烟受害者。在各种死亡的可控危险因素中，烟草是最可避免的死因之一，却每年造成大约120万中国人死亡。尽管吸烟后果如此严重，许多烟民仍然没有将戒烟真正付诸行动，因为烟民感觉戒烟很难。一些烟民也曾经尝试过各种戒烟方法，但都以失败告终，这又进一步强化了烟民对戒烟难的感受。

但这只是一种错觉。事实上，认为戒烟难与认为吸烟有助于舒缓神经紧张、减轻压力都是烟民错误的认知。而基于错误认知的行为，其结果可想而知。犯错虽然是人的共性，但如果人一生中不断重复犯同样的错误就是极端愚蠢的行为。

古人云：“授人以鱼不如授人以渔。”烟民需要认清吸烟陷阱的各种真相，需要知道如何才能逃出吸烟陷阱并亲身去实践，需要知道戒烟后怎样才能避免重蹈覆辙。这就是我编写本书的目的。

本书内容分为五个部分。

第一部分“吸烟的危害”，从医学的角度让读者了解吸烟对身体造成的巨大伤害，激发烟民戒烟的愿望。



第二部分“烟瘾的真相”，从药理学、脑神经科学、行为心理学的角度揭示烟碱致瘾的真相，并让读者了解吸烟习惯的形成机制，帮助烟民认清烟瘾的真相，强化戒烟的决心。针对社会上广泛存在的对于戒烟问题的一些错误认知，逐一予以批驳，揭示问题真相，避免烟民被误导。

第三部分“观照戒烟法”，为读者提供了一种新颖的戒烟方法。这种基于佛教内观原理的戒烟方法看似简单，实则包含作者对于各种心瘾实相的领悟和对习惯形成机制的深入理解，其中蕴藏的道理极为深刻。善用此方法，将帮助烟民彻底戒掉烟瘾。

第四部分“戒烟日志”，是本书提供给读者实践戒烟新法的重要工具，能帮助烟民在21天的脱瘾关键期里，不断强化戒烟愿景，集每日戒烟成功之跬步，达到最终戒烟成功的目标。需要指出的是，这部分并不只是提供给读者阅读，而是提供给读者使用的，是对本书知识的学以致用。

第五部分“戒烟后的注意事项”，针对烟民戒烟后可能出现的心理松懈，作专门的提醒，避免烟民在



脱瘾后复吸致使前功尽弃。

为了帮助读者认识佛教内观的原理和方法，本书还提供了一些知识链接，如著名佛学导师关于内观问题的开示，以及佛教关于空性的著名经典——《般若波罗蜜多心经》等。请不要排斥这些属于心灵层面的智慧，因为戒烟的过程实质正是我们认识空性的过程，读者如能从中有所领悟，其在思想上的收获甚至远大于戒烟成功本身。

本书的出版得到了很多人的帮助和支持，在此表示感谢。感谢我的妻子在整理资料时的辛勤付出；感谢暨南大学出版社社长助理金凤强先生对出版本书的大力支持；感谢暨南大学 EMBA 联合会、暨南大学 E 慈善会、暨南大学 EMBA2011（1）班同学们为本书提供的助力。

文 峰

2014 年 5 月 31 日（第 27 个世界无烟日）

目 录

前 言/1

1 吸烟的危害/1

- 1.1 中国人与烟草/3
- 1.2 吸烟有哪些危害/6

2 烟瘾的真相/29

- 2.1 认识烟碱/31
- 2.2 什么是成瘾/34
- 2.3 烟碱是怎样让人成瘾的/37
- 2.4 习惯是如何养成的/40
- 2.5 如何改变习惯/44
- 2.6 关于吸烟的那些幻象/55

guanzhaofa



jieyan shouce

3 观照戒烟法/85

4 戒烟日志/119

5 戒烟后的注意事项/227

参考文献/237

后 记/238

吸烟的危害







我们的思考和行动，由于我们未能注意到某些事物而受到限制。因为我们没能注意到这些事物，我们也就无法改变它们，除非我们认识到，未注意这些事物会怎样局限我们的思想和行为。

——R. D. 莱茵

如果你在百度上搜索“吸烟的危害”，将会得到2 100多万个结果。不过对大多数烟民来说，这些存在于网络的知识与信息，可能完全没有意义，因为他们往往会选择视而不见。从逻辑上说，一个烟民只有真正了解了吸烟的危害，才可能将戒烟付诸实施。如果你有意戒烟，我强烈建议你耐心读完本部分内容。

1.1 中国人与烟草

中国古代人是不吸烟的。烟草传入中国，大约在



16 世纪末明朝万历年间（1573—1619）。据史学家研究认为，烟草通过三条路径传入中国，一条是从菲律宾传到中国台湾、福建，再传到北方各地；一条是从南洋传入广东；还有一条则是从日本经朝鲜传到辽东。一般认为最早传入中国是从菲律宾传到中国台湾、福建两地。明朝崇祯末年，吸烟盛行。到清朝时，此风更盛。凡有客至，先敬烟，后敬茶，已成习俗。

清代前期，商品经济已经有了显著的发展，在客观上为烟草生产发展和吸烟的普及提供了有利条件。烟草具有一定的药用功效。早期的吸烟宣传，十分强调甚至夸大了烟草的药用功效，这对烟草的传播产生过深刻的影响。最早提及烟草的有关医书，多记载它可“辟瘴”、“祛寒”，甚至有“疗百疾”之功。

明清时烟草常用作馈赠和待客之物。烟草又有“烟酒”和“干酒”之称，从上层社会到民间，与茶、酒同为待客之物。《食物本草会纂》云：“普天之下，好饮烟者无分贵贱，无分男妇，用以代敬代酒，刻不能少，终身不厌。”

烟草传入中国之初，吸烟在文人学士、达官贵绅



中被认为是一种雅好，吸烟的情趣往往被着力渲染，以烟为题的文章、诗词在文苑中俯拾皆是。清代红学研究家蔡家琬在其所著《烟谱》中提到，有人认为“士不吸烟饮酒，其人必无风味”。正是追逐这种所谓的绅士风味，使不少人对烟草由“索而尝试”到“顷必必需”，甚至达到“如感狐媚，如蛊妖色”的地步。清人金学诗在《无所用心斋琐语》中描述苏州一带官绅之家娇柔女子吸烟之状云：“苏城风俗，妇女每耽安逸，缙绅之家尤甚。日高，春犹有酣，寝未起者，簪花理发，举动需人，妆毕向午，如出闺房，吸烟草数筒。”《广西通志》描述苗族妇女喜吸烟，每以烟筒插髻。《烟草谱》记载咏长烟袋诗云：“这个长烟袋，妆台放不开。伸时窗纸破，钩进月光来。”曾帮助林则徐研究戒烟方的清代名医何其伟《爱筠索咏烟筒》诗云：“亦知无甚味，只是苦相思。”



1.2 吸烟有哪些危害

我国明、清医药学家已观察到烟草对人体的毒副作用。如《滇南本草》中记载，烟草“令人烦乱，不省人事”；《本草汇言》记载“偶有食之，其气闭，闷昏如死，则非善物可知矣”。中医张景岳曾说：“烟能散邪，亦必耗气”，进而指出“烟也损人”。

烟草燃烧时所产生的烟雾中至少含有 2 000 多种有害成分，包括一氧化碳、烟碱等生物碱、胺类、腈类、醇类、酚类、烷烃、烯烃、羰基化合物、氮氧化物、多环芳烃、杂环族化合物、重金属元素、有机农药。吸烟时，烟雾大部分吸入肺部，小部分与唾液一起进入消化道。烟雾中有害物质部分停留在肺部，部分进入血液循环，流向全身。其中，醛类、氮氧化物、烯烃类化合物会对呼吸道黏膜产生炎症刺激；腈类、胺类、重金属元素会对细胞产生毒性作用；烟碱等生