

十日内观课程对服刑人员的干预:效果、机制与本土化

曾祥龙^{1,2}, 李毅³, 曹广健*, 任鹏*, 郭小迪*, 刘翔平^{1,2}

(1.北京师范大学心理学院, 北京 100875; 2.北京师范大学心理学院应用实验
心理北京市重点实验室, 北京 100875; 3.中国人民公安大学, 北京 100038)

【摘要】 作为佛教正念禅修体系之一, 十日内观课程已在很多国家和地区的监狱得到应用, 其对服刑人员的心理干预效果得到了若干研究的验证。平等心、觉知力、生活智慧与德性等内容, 作为该课程有别于西方正念疗法、适合服刑人员问题的特殊成分, 其作用在不同程度上得到了实证研究的支持。十日内观课程在内容上的优势与实践上的局限, 使得对其进行本土化以适合大陆监狱实践成为必然, 包括借鉴西方正念疗法的技术与教学形式, 并根据服刑人员的心理特点调整内容与教学进度等。

【关键词】 内观; 正念; 监狱; 服刑人员; 心理干预

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)05-0863-04

The Psychological Intervention on Incarcerated People with Ten-day Vipassana Course: Effectiveness, Mechanism and Localization

ZENG Xiang-long, LI Yi, CAO Guang-jian, REN Peng, et al

School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

【Abstract】 As a mindfulness training system rooted in Buddhism, ten-day Vipassana course has been adopted by prisons in several countries and regions, and empirical studies have proved its effectiveness of psychological intervention on prisoners. The special elements in this training system are different from western mindfulness-based therapies, equanimity, awareness, wisdom of life and morality are extremely suitable for persons serving sentences and their effectiveness has been buttressed by empirical researches to various extent. The advantages on contents and limitations on practice of this course made localization necessary in mainland China, including combining it with the techniques and instructional modes of western mindfulness-based therapies and adjusting the contents and teaching process according to the psychological characteristic of persons serving sentences.

【Key words】 Vipassana; Mindfulness; Prison; Persons serving sentences; Psychological intervention

1 十日内观禅修及其在监狱中的应用效果

1.1 十日内观禅修简介

“正念”(Mindfulness) 源于佛教正念禅修 (亦称内观禅修), 是一种无需宗教信仰的纯精神训练, 在全世界广泛传播^[1]。近十几年来, 一批以正念为基础的心理疗法在西方兴起, 并在相当广泛的问题上取得了较好的治疗效果^[2]。而在西方正念疗法诞生前, 作为佛教禅修系统之一, 由缅甸内观大师 Goenka 教导并推向全世界的十日内观课程 (ten-day Vipassana course), 便已于 1975 年在印度监狱第一次试用。如今这一课程, 已在印度、以色列、蒙古、缅甸、泰国、美国、新西兰以及我国台湾地区等多地的监狱开展, 很多监狱甚至建有专门的内观中心^[3]。

十日内观课程在全世界均使用统一的时间结构和教学内容^[4,5], 以葛印卡的录音或录像为指导, 由当地指导老师组织学员禅修并解答问题。学员白天多数时间都在大厅或自己的房间内坐禅, 晚上会收听开示以学习修行技巧, 佛教背景知识以及道德理念等。整个课程可概括为戒、定、慧三个部

分: 学员要承诺至少在课程期间过有道德的生活, 即坚持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不用烟酒的“五戒”。此外, 该课程男女学员分离, 对外断绝一切联系, 对内保持禁语。十日课程的前三天练习“安般念”(Anapana), 即将注意力集中于鼻孔及附近的位置觉知呼吸的出入以培养“定力”, 即注意的专注与敏锐, 为后续修行做准备。第四天到第九天练习“内观”(Vipassana)。所谓“内观”即观照事物本来的样子: 学员从头到脚观察身体的感受, 并以此去理解“无常”(一切感受都在不断的升起灭去)、“无我”(不存在永恒不变、作为主宰的自我)、“苦”(对无常无我之事物的执着带来痛苦) 等佛教强调的“智慧”, 并通过练习改变贪爱、嗔恨等习惯反应, 进而在根本上止息痛苦^[4]。此外, 课程的第十天还会引入慈心禅^[6]作为内观练习的结尾, 包括宽容、忏悔及向自己和众生表达祝福等内容。

1.2 十日内观课程在监狱中的应用效果

监狱内观课程在教学内容、时间安排、场地要求等方面均与监狱外一致。尽管其内容并非针对服刑人员的矫治, 但其所关注的贪爱与嗔恨等问题, 与偷盗、暴力、性侵犯等犯罪行为紧密相关。此外内观课程给服刑人员提供了“精神食粮”, 帮助服刑人员净化心灵并培养积极品质, 从而在出狱后更好的适应社会生活^[7]。这种通过积极经验而非惩罚或震慑

【基金项目】 本研究得到“尚善基金”资助

通讯作者: 刘翔平, 曹广健

* 北京市监狱

的方式来改造服刑人员的方式亦符合当代“积极犯罪学”(Positive Criminology)的思想^[8]。

尽管该课程在世界不同地区的监狱都有应用,且被认为取得了显著效果^[8],但严格的实证研究却十分有限。Chandiramani 等对印度提哈监狱(Tihar Jail)参与内观课程的服刑人员进行了前后测评估,表明服刑人员焦虑和抑郁水平有显著下降;幸福感和希望有显著上升;敌意的后测有显著下降但六个月后变为不显著;未发现心理病理方面的显著差异^[9]。Chandiramani 等的另一项研究采用实验组-控制组设计,表明参与内观课程的服刑人员在投射测验中,后测表现出更加完整和平衡的自我形象、更低依赖性和攻击性等,即内观课程对服刑人员的人格完善起到一定的作用^[10]。Ariel 和 Menahemi 的研究显示,参与内观课程的实验组的焦虑和抑郁水平有显著下降,混乱(anomie)在三个月和六个月的追踪测试中显示出显著下降,与未参加课程的控制组存在显著差异^[7]。以上研究的局限主要表现为测量工具质量不够高,较少考虑服刑人员的客观行为指标(特别是累犯率的追踪)等^[11]。

十日内观课程在监狱和其他矫治机构的一个特殊应用是利用其对贪爱的应对,预防成瘾问题的复发。与传统治疗方案相比,团体形式的内观课程比聚焦个人具体问题的认知行为疗法更经济;其非宗教性的特点则比强调上帝之力量的十二步法具有更广泛的适宜性;且提升自身精神力量的练习减轻了被贴上“瘾君子”标签的心理压力^[12]。Bowen 等的研究对比课程前和课程后三个月的数据,发现参与内观课程的实验组每周的酒、大麻和纯可卡因的使用量显著下降,对控制成瘾的自信心与乐观程度提高,对成瘾问题更加内控,且思维压抑等不良应对方式减少;而继续参与一般康复活动的对照组无显著差异^[13]。同一监狱的另一次研究表明,实验组的物质滥用情况显著降低,但 PTSD 症状并未发生变化^[14]。这两项研究的主要局限在于被试未随机分配,且有较高流失率等^[15]。

值得指出的是,除了上述对成瘾问题的研究,多数已有研究均缺乏对特定问题的针对性探讨,也未对服刑人员类型做具体划分。尽管内观课程希望通过处理贪爱与嗔恨,从根本上解决各种情绪或德性问题^[4];但从经验实证的角度讲,不同服刑人员的特点差异较大,目前的研究还无法说明内观课程对特定类型服刑人员或特定问题的干预效果。

2 十日内观禅修的作用机制及其实证

2.1 平等心与觉知力

十日内观课程包含了丰富的内容,其中平等心(Equanimity)和觉知力(Awareness)被 Goenka 视为课程所培养的两项核心能力^[5]。“平等心”与西方正念疗法的“接纳”含义相近,指不逃避、不厌恶的态度^[16]。但西方正念疗法往往强调接纳心理事件而改变外在行为和环境^[16];而内观课程则既接纳情绪也接纳外在现实,并强调在接纳的基础上以平和的心创造改变^[5]。Bowen 等的研究发现十日内观课程使得成瘾者对思维的压抑减少^[13];赵晓晨的研究显示长期内观练习者在正念量表上的“不反应”维度上的得分显著高于短期内观练习者^[17],表明内观训练能提高平等心。尽管直接验证内观课程中平等心之效

果的研究较少,但已有大量研究证明了“接纳”对心理健康的积极作用^[16],因此内观课程通过培养“平等心”而带来积极改变这一观点是较为可靠的。

觉知力是内观课程有别于西方正念疗法的一个重要内容^[18]。西方正念疗法往往强调注意(Attention)的专注^[19],因而在日常生活中提倡活在当下、专心品味等^[20]。但内观课程强调的是对细微身体感受的觉知(Awareness),并进一步利用身体和心理的交互作用提醒自己此时的心理状态^[5,18]。由于服刑人员往往存在愤怒和冲动行为,如何在与外界互动的过程中监控自己的情绪,从而及时使用情绪调节技术以免行为失控,就显得尤为重要。可见,内观的这一特点恰好对服刑人员的行为矫治具有特殊贡献^[18]。然而,目前对觉知力的实证研究非常有限;心理学的理论和实证研究已指出情绪确实和身体感受紧密相连^[21],但目前还无法证明聚焦身体感受是觉知情绪的更好方法^[22]。目前有研究表明内观练习者可能对躯体感受的觉察较一般人群更加敏感^[23],但除了内观练习者的自我报告之外^[17,26],尚无更客观的证据直接验证内观禅修者的情绪觉知能力。总之,关于内观课程能否如其所宣称的那样提高情绪觉知能力,还有很多实证工作要做^[18]。

2.2 德育与生活智慧

作为佛教的禅修系统,十日内观课程对道德的强调,如五戒和慈心禅,是西方正念疗法所不具有的。此外,开示中探讨的生活智慧,如怎样面对生活中的悲欢离合等,也是十日课程中不容忽视的部分^[4]。Dibert 对内观课程进行扎根研究,部分参与者报告了内观课程所强调的慈悲等内容对个人生活的影响^[25]。Ariel 和 Menahemi 的报告也显示至少部分参与课程的服刑人员会接受开示中的相关内容,在品行上发生改变,进而减少敌意或增加善行等^[7]。

除了上述内观课程所预设的内容之外,Ronel 等通过对服刑人员的深度访谈指出,监狱中的内观课程还带来了其他的一些积极因素^[26]:第一,负责课程中饮食、报时工作的“法工”有时由外来志愿者担任,他们对服刑人员的无私善意与关心让服刑人员既感到好奇也心怀感激;而有些参与过课程的服刑人员也有机会成为“法工”,进而获得意义感和实践亲社会行为的机会。第二,狱警等监狱管理人员和服刑人员共同参与课程,提供了一些积极互动或相互支持的经历,从而能够增加服刑人员对管理人员的信任和好感。第三,课程后继续存在的每周共修,不仅帮助学员继续练习,更提供了一种认真努力的氛围,这有别于监狱中普遍的涣散气氛。

需要指出的是,在态度和信念方面的改变往往具有较大的个体差异或不确定性,即某些人可能深信这些理念并积极实践,而另一些人可能完全不接受这样的理念。上述研究中,究竟有多大比例的人接受了这些信念,哪些因素影响了人们的接受程度,尚不可知。

3 十日内观课程的本土化改进

3.1 十日内观课程的独特优势与主要局限

综合上述分析,相比于西方正念疗法,十日内观课程在监狱中应用的优势可概括为两点。第一是内容的针对性:贪

爱和嗔恨与各种形式的犯罪有关,而课程所强调的从自己内心改变情绪、解除痛苦的方法,也非常适合服刑人员^[7]。可以说,在所有以正念为基础的干预中^[11],十日内观课程是在内容上和服刑人员的问题最相关的。相比之下,尽管如正念减压训练(Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)等西方正念疗法最近也在监狱中有应用研究且取得了一些效果^[11],但 MBSR 的创立是为了辅助慢性痛的治疗^[27],其内容并不针对服刑人员的问题。第二是内容的全面性:与西方正念疗法仅仅讨论情绪调节技术不同,十日内观课程将情绪调节、生活智慧和道德修养有机结合,对日常生活的讨论更为充分^[4]。这使得十日内观课程的作用已经超出了心理疏导的范畴,对服刑人员的思想改造起到了一定的直接作用。

另一方面,尽管该课程在内容上与服刑人员的问题更契合,但该课程毕竟还是佛教禅修,而非针对监狱开发的干预方案,因此在监狱中应用也存在一定的局限:第一,尽管该课程不要求信仰,但其内容还是涉及了佛教的世界观和价值观,如轮回、无我等^[4],这也是该课程在大陆地区难以推广的原因之一。第二,十天的封闭式密集禅修,对时间、场地要求较高,可能与监狱制度存在冲突。第三,该课程训练强度大、时程长,需要参与者有较强的动机投入练习^[4],而这在服刑人员身上不易保证。第四,相比于接纳与承诺疗法^[28]等西方正念疗法的简单快捷,其教学效率相对较低,特别是以大量时间提升觉知力的效果与意义还有待实证支持^[18]。

3.2 十日内观课程在大陆监狱的本土化尝试

十日内观课程在大陆推广遇到困境,而国际上又没有其它针对监狱情境的正念疗法,因此在借鉴已有方法的基础上创造新的正念疗法就成为必然。事实上,西方所有的正念疗法均是改造传统禅修而服务于特定疾病治疗的产物,其中 Marlatt 等近年发展的针对成瘾问题的正念复发预防疗法(Mindfulness Based Relapse Prevention, MBRP)就是在十日内观课程的基础上改造而来^[12]。因此,在上述分析的基础上,笔者所在单位尝试将十日内观课程思想和内容,与西方正念疗法,特别是接纳与承诺疗法^[28]的简易操作技巧和灵活教学形式相结合,以团体咨询为基本形式,探索一种针对服刑人员需要、适应服刑人员心理特点、适合监狱制度与条件的正念干预方案。

初步的实践表明,服刑人员的特殊心理特点,使得正念教学在内容和进度上要进行若干调整。比如,正念技术的一个特点是它不改变心理事件的内容,而是改变心理过程或人处理心理事件的方法,如回避情绪或反刍思维等^[29]。面对监狱的特殊环境,很多服刑人员将情绪问题归因于外在现实,或更注重对外在现实问题的讨论,而意识不到自身心理过程的不恰当。因此,监狱中的正念教学,应比一般正念教学安排更多时间来帮助服刑人员区分现实问题与自身心理过程的问题。再如,正念技术强调接纳而非改变自身的情绪,与日常生活中的处理方法相反。特别在监狱中,有些服刑人员对心理工作存在误解,将其理解为“洗脑”,从而更容易误解接纳的目的。因此,在监狱中应更多澄清正念是为了调节情绪来善待自己;而像十日内观课程中所提的接纳现实、善待他人等思

想,应暂且回避以免造成误解。此外,由于监狱的特殊环境,部分服刑人员将其压抑、忍耐理解为接纳,也是对正念的常见误解,应注意澄清。

总之,初步实践表明针对服刑人员的正念教学有其特殊性,这也体现了开发针对性干预方案的必要性。目前新方案还处在探索阶段,很多细节需要在实践中调整,特别是如何循序渐进地引入十日内观课程中那些不宜过早加入的内容等。为发展出成熟的干预模式,在理论方面,未来还需将十日内观课程、西方正念疗法、团体咨询,以及犯罪心理学与犯罪心理矫治等相关领域的知识进一步整合,为课程的内容与形式安排提供理论支持。

参 考 文 献

- 1 Siegel RD, Germer CK, Olendzki A. Mindfulness: What is it? Where did it come from? In Didonna F. Clinical handbook of mindfulness. New York, NY: Springer, 2009. 17-35
- 2 石林. 正念疗法:东西方心理健康实践的相遇和融合. 中国临床心理学杂志, 2011, 20(4): 566-568
- 3 Anonymous. Vipassana meditation courses for correction facilities. Available from <http://www.prison.dhamma.org>
- 4 Goenka SN, Hart W. The discourse summaries: Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation. Seattle, WA: Vipassana Research Publications, 2000
- 5 Hart W. The art of living: Vipassana meditation as taught by Goenka SN. San Francisco: HarperCollins, 1987
- 6 曾祥龙, 刘双阳, 刘翔平. 慈心禅在心理学视角下的应用与实证研究. 心理科学进展. 出版中.
- 7 Ariel E, Menahemi A. Doing time, doing Vipassana [Motion picture]. India: Karuna Films, 1997
- 8 Ronel N, Elisha E. A different perspective: Introducing positive criminology. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2011, 55: 305-325
- 9 Chandiramani K, Jena R, Verma SK. Human figure drawings of prisoners and Vipassana. Journal of Projective Psychology and Mental Health, 1995, 2(2): 153-158
- 10 Chandiramani K, Verma SK, Dhar PL. Psychological effects of Vipassana on Tihar Jail inmates: Research report. Igat-puri, Maharashtra, India: Vipassana Research Institute, 1998
- 11 Himelstein S. Meditation research: The state of the art in correctional settings. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2011, 55: 646-661
- 12 Marlatt GA, Witkiewitz K, Dillworth TM, et al. Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drug use disorders. In SC Hayes SC, Follette VM, Linehan MM. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford, 2004. 261-287
- 13 Bowen S, Witkiewitz K, Dillworth TM, et al. Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. Psychology of Addictive Behaviors, 2006, 20: 343-347

- 14 Simpson TL, Kaysen D, Bowen S, et al. PTSD symptoms, substance use, and Vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress*, 2007, 20: 239–249
 - 15 Chiesa A. Vipassana meditation: Systematic review of current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2010, 16(1): 37–46
 - 16 曾祥龙, 周瀚, 刘翔平. 心理接纳在心理治疗中的应用. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(6): 894–897, 900
 - 17 赵晓晨. 内观禅修对心智觉知与主观幸福感的影响. 上海: 华东师范大学, 2011
 - 18 Zeng X, Oei TPS, Liu X. Monitoring emotion through body sensation: A review of awareness in Goenka's Vipassana. *Journal of Religion and Health*. 2013. DOI: 10.1007/s10943-013-9754-6
 - 19 Bishop SR, Lau M, Shapiro S, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, 11: 230–241
 - 20 Harrington N, Pickles C. Mindfulness and cognitive behavioral therapy: Are they compatible concepts? *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 2009, 23(4): 315–323
 - 21 Thayer JF, Lane RD. Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2009, 33: 81–88
 - 22 Bornemann B, Winkelman P, Meer EVD. Can you feel what you do not see? Using internal feedback to detect briefly presented emotional stimuli. *International Journal of Psychophysiology*. 2011, 85: 116–124
 - 23 Hölzel BK, Ott U, Gard T, et al. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2008, 3(1): 55–61
 - 24 Hölzel BK, Ott U, Hempel H, et al. How does mindfulness work? An interview study with experienced meditators. Paper presented at the 24th Symposium of the Section for Clinical Psychology and Psychotherapy of the German Society for Psychology, Würzburg, Germany, 2006
 - 25 Dibert F. Mindfulness, compassion, and the nature of self: A study of Vipassana meditation in context. Boston University, Boston, 2009
 - 26 Ronel N, Frid N, Timor U. The practice of positive criminology: A vipassana course in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2011. DOI: 10.1177/0306624X11427664
 - 27 Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 1982, 4: 33–42
 - 28 曾祥龙, 刘翔平, 于是. 接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展. *心理科学进展*, 2011, 19(7): 1020–1026
 - 29 Herbert JD, Forman EM, England EL. Psychological acceptance. In O'Donohue W, Fisher JE. *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported treatments in your practice*. Hoboken, NJ: Wiley, 2009. 4–16
- (收稿日期: 2013-04-26)
-
- (上接第 846 页)
- 36 Rudolph KD, Troop-Gordon W. Personal-accentuation and contextual-amplification models of pubertal timing: Predicting youth depression. *Development and Psychopathology*, 2010, 22(2): 433–451
 - 37 Rudolph KD. The interpersonal context of adolescent depression. *Handbook of Depression in Adolescents*, 2009. 377–418
 - 38 Snyder M, Ickes W. Personality and social behavior. *Handbook of Social Psychology*, 1985, 2: 883–947
 - 39 Wright JC, Mischel W. A conditional approach to dispositional constructs: The local predictability of social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53(6): 1159
 - 40 Allison CM, Hyde JS. Early menarche: Confluence of biological and contextual factors. *Sex Roles*, 2013, 68(1–2): 55–64
 - 41 Benoit A, Lacourse E, Claes M. Pubertal timing and depressive symptoms in late adolescence: The moderating role of individual, peer, and parental factors. *Development and Psychopathology*, 2013, 25(2): 455–471
 - 42 Rudolph KD, Klein DN. Exploring depressive personality traits in youth: Origins, correlates, and developmental consequences. *Development and Psychopathology*, 2009, 21(4): 1155
 - 43 Weichold K, Silbereisen RK, Schmitt-Rodermund E. Short-term and long-term consequences of early versus late physical maturation in adolescents. Gender differences at puberty. New York: Cambridge University Press, 2003
 - 44 Ge X, Conger RD, Elder GH. Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*, 2001, 37(3): 404–416
- (收稿日期: 2013-08-15)