

# 正念训练在改造服刑人员中的运用

胡 平

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年10月10日; 录用日期: 2023年11月10日; 发布日期: 2023年11月21日

## 摘 要

根据司法部的要求, 监狱要推动将“不跑人”的底线安全观向输出“合格产品”的治本安全观转变。基于现有正念训练的局限性和服刑人员的特殊性, 应将身心的正念训练提高到身心识的正念训练, 采用由正念健身法、正念心理疗法、正念认识疗法三者组成的完整的正念训练来改造服刑人员。笔者对相关理论和技术进行了梳理, 介绍了“微笑观呼吸法”“面部放松法”“放松肩膀法”“回到当下法”“去除急切法”以及正念认识疗法的四种观想方式。不仅要正念训练纳入到对服刑人员的教育改造中来, 还要积极探索以正念的方式来开展教育改造工作, 达到有效改造服刑人员的目的。

## 关键词

正念, 改造, 服刑人员, 监狱

# The Application of Right Mindfulness Training in Reforming Prisoners

Ping Hu

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Oct. 10<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 10<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 21<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

According to the requirement of Ministry of Justice, prisons should promote the transition from the bottom line safety concept of “not running away” to the fundamental safety concept of exporting “qualified products”. Because of the limitations of the existing Right Mindfulness Training and the particularities of prisoners, we should improve the Right Mindfulness Training of body and psychology to the Right Mindfulness Training of body, psychology and cognition, and adopt a complete Right Mindfulness Training consisting of Right Mindfulness-Based Fitness Method, Right Mindfulness-Based Psychotherapy and Right Mindfulness-Based Cognitive Therapy to transform

prisoners. The author sorts out the relevant theories and techniques, and introduces “Smiling and Watching Breathing Method” “Relaxing Face Method” “Relaxing Shoulders Method” “Returning to the Present Method” “Eliminating Anxiety Method” and four watching and thinking methods of Right Mindfulness-Based Cognitive Therapy. We should not only bring Right Mindfulness Training into the education and reform of prisoners, but also actively explore to how carry out education and reform in way of Right Mindfulness, so as to achieve the goal of effectively reforming prisoners.

## Keywords

Right Mindfulness, Reforming, Prisoners, Prison

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

正念训练(Right Mindfulness Training)是当下国内外时兴的一项身心保健和治疗技术,它广泛应用于医院、监狱、学校、军队、戒毒所和企业等机构,并为一些个人所爱好。

国外研究表明,正念训练在服刑人员中发挥了良好的矫治作用(陈丽珍, 2013)。2013年,我国监狱系统引进并开始探索正念训练在服刑人员中的运用并得到司法部预防犯罪研究所的大力支持(叶勇豪, 林卫洁, 陈卓生, 2021),比如广东番禺监狱、广东东莞监狱、浙江长湖监狱。此外,福建、甘肃、云南、江苏等省份也有监狱将正念训练运用于服刑人员(周琪琪, 2020),现已取得不少理论与实践成果。实证研究发现,长刑犯在正念训练中的改善明显好于短刑犯(贾坤, 2013),正念训练对服刑人员的攻击性问题、睡眠质量有所改善(苑泉, 贾坤, 刘兴华等, 2015),正念对服刑人员在降低攻击性、缓解身心症状、减压、提高认知情绪调节能力方面效果显著(陈卓生, 2017),在正念训练中未成年犯人的提升优于成年犯人、女性犯人的提升优于男性犯人(周琪琪, 2020),正念改善了服刑人员的躯体化、抑郁和焦虑症状(北京理工大学监狱正念训练课题组, 2020)。

## 2. 服刑人员正念训练中存在的问题

我国监狱中的正念训练以乔·卡巴金博士的正念减压疗法(MBSR)为主,是一种行为主义的心理疗法。其理论基础为:身心一体、相互影响,通过将注意力转移到较为简单的观察活动上去,远离焦虑、害怕、执著等情绪而缓减身体的疼痛,从不良的心理活动中出来而令身心得到休息与滋养,培养壮大反面事物(平和、接纳、定力、觉察力)而限制狂暴、混乱的心理和身、口、意的自动化反应。在实践中,这种疗法对于减少服刑人员的心理痛苦、治疗其心理疾病、缓减其生理性疼痛、提高其睡眠质量和劳动专注力等方面很有成效,也有助于降低他们在监狱对他或对己的攻击性行为。然而,这样的正念训练必然需要持续坚持才会保证相应效果,一旦服刑人员放松练习,之前的不良心理状况、暴力等便会卷土重来。这是因为服刑人员的认识还没有得到提高,既有正念训练仅停留在心理层次,还需要开出针对各种具体犯罪性因素的正念认识疗法。只有当他们的认识也矫正了,才能更好地控制自己,才能彻底断除恶念。

正念训练虽也有助于矫正服刑人员的一些认识,但是这种矫正是个别的、不稳定的、微弱的和间接的。日本早已将这种正念运用到武士道(Bushido)、剑术(Swordsmanship)、射箭、效忠天皇、无畏、面对死亡的平静等中(Bodiford, 2023),正念训练在日本侵华战争中发挥了助推作用。因而,所谓对当下不加

评判之持续关注的正念并不一定是个好东西，正念可以用于切菜，亦可用于行凶。对服刑人员教育的最终目的还是要矫正其认识，当下之正念风潮恰恰忽视了“正确认识”这一关键。

目前，正念只在我国少数监狱少数时候用到，这是因为作为心理疗法的正念训练被视为可有可无、锦上添花的东西，与监狱对服刑人员的教育改造目标尚有一定距离。因而，笔者认为必须将正念纳入到教育改造中来，将身、心的正念训练提升到身、心、识的正念训练，将行为主义疗法提升至行为认识疗法。笔者认为，针对于服刑人员的正念训练应该包括正念健身法、正念心理疗法和正念认识疗法三部分。

### 3. 正念与正念健身法

正念(Right Mindfulness)缘起于东方哲学，乃“八正道”之组成部分，其反面为邪念。八正道即正见、正思、正语、正业、正命、正勤、正念和正定。八正道从正见开始，正见指正确的看法或认识，即善和智慧二者的融合。八正道就是将正见于个体中内化、外化的过程，而最终获得定力，不起恶念、不生烦恼。因此，正念最初的含义是安住当下、心念正见及对正见的领悟。当下或善、或恶、或非善非恶，唯有对善或非善非恶之当下的关注才能称之为正念，否则便是邪念。所谓当下，也不仅仅局限于当下的心理活动(叶勇豪, 林卫洁, 陈卓生, 2021)，而是包括当下之身体、心念和外境三者。

为了缓解病人的疼痛感，卡巴金博士吸取了正念之关注当下的技术(陈丽珍, 2013)，将 Right Mindfulness 缩减为 Mindfulness。他的做法无可厚非。但若要将正念技术用于改造服刑人员，那么就必须要再加上这个“正”(Right)字，不仅要注意到正在发生的当下，更要念于善和智慧。调节心理并改变认识才是正念独特的功效和魅力，也是改造工作所需要的。将服刑人员改造为守法公民、甚至善良的公民，才是监狱改造的目的所在。

由于服刑人员的特殊性，不可从正见开始，而只能把培养正见放在最后。针对他们的正念训练应坚持修身、修心、修慧的次序，身健有助于心定，心定方可出慧而生起正见或正念。有的学员可能无法立刻进入状态或存在抵触情绪，作为修身的正念健身操也有助于令其逐步放弃抵触而进入到教员的引导中来，从而有利于提高正念心理和正念认识训练的效果。

每次 2.5 小时的正念训练可分为：导入环节、正念健身法半小时、正念心理疗法 1 小时、休息 10 分钟、正念认识疗法半小时、学员分享 20 分钟。导入指于活动前播放舒缓的  $\alpha$  波音乐。正念健身操可选用易筋经、八段锦、太极和五禽戏，学员在练习时要做到心念与动作的合一。

### 4. 正念心理疗法

人有眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉器官，正念心理疗法是将注意力(consciousness)持续地、不加评判地集中在这六官的对象上或集中在对六官对象的分辨上，即止和观两种冥想方式。六官对色、声、香、味、触、念六境而生六识，不加评判是为了防止识上生念、念上起念。对六官对象的分辨，比如觉察身体的各种感受、知道愤怒焦虑等情绪的产生，也有助于集中注意力而防止心猿意马和提高觉察力。下面就分别从眼、耳、鼻、舌、身、意六个方面来展开对正念心理疗法的论述。

#### 4.1. 眼

将注意力从思绪中拉回到眼前的事物上，这能有效停止乱想。具体做法有二：其一，单纯地注视对象而不起任何念头，比如注视烛光、圆盘、红或黄色的实心圆、盛蓝色液体的玻璃缸、庭园的细沙(gardening)；其二，注视并分辨眼前的事物或正在处理的事物，如正念洗碗、正念劳动、正念静观周围。前者是尽量减少念头，以至于不起念，让心静下来、定下来，被称为止/奢摩他(samādhi)冥想；后者还需要有对眼前事物的觉知，分辨其颜色、大小、长短、快慢等客观特性，不起其他念头，可以培养觉察力，

也有助于心定，被称为观/毗婆舍那(vipassana)冥想。针对于耳、鼻、舌、身、意的正念心理训练亦可采用这两种方式。其中，后者在服刑人员的训练中运用较多(陈卓生, 2017)。

## 4.2. 耳

闭上双眼，将注意力集中在耳朵所能听到的声音上，比如音乐冥想、倾听周遭的声响。学员还可自己创造条件来做声音冥想，比如用手指堵住双耳道，感受那种嗡嗡声；又如在进食中用手指堵住耳道，细听到口中咀嚼食物的声响。这些方法既适合服刑人员集体练习，也适合其课下自行练习。江苏新康监狱、江苏省未成年犯管教所、江苏镇江监狱就曾进行声音方面的正念训练，消除了服刑人员的幻听，还发现女性服刑人员更容易进入这种训练(周琪琪, 2020)。此外，陈卓生博士带领的广东番禺监狱团队也比较重视声音觉察(陈卓生, 2017)。

## 4.3. 鼻

注意力不在可见的事物上，也不在声音上，而是转移到鼻子所能嗅到的气味上。这里的气味可以是花香、点燃的檀香或其他令人感到舒适的香味。此法在平常练习中较少用到，也不太适合于服刑人员练习。

## 4.4. 舌

将注意力专注在舌头的感触上，感受饮食的温凉、绵脆、酸甜苦辣咸、软硬等，例如正念进餐、正念葡萄干练习(方慧兰, 欧洲华, 陈晓斌等, 2019)。服刑人员可以在平时独自练习，也可组织他们进行团体练习。

## 4.5. 身

此方法要求学员将注意力放在体表和体内的各种感受上，例如身体扫描、观呼吸、观腹部升降、正念行走等(陈卓生, 2017)。这些都是在服刑人员中常用的正念练习方法。下面，笔者将补充介绍观身的“微笑观呼吸法”“面部放松法”和“放松肩膀法”。

### 4.5.1. 微笑观呼吸法

第一节：轻轻地闭上双眼，从鼻孔长吸一口气，同时将注意力集中在整个吸气的过程上；屏住气息，让气流慢慢地由上到下进入腹腔，填完整个腹部，此时注意力也集中在这个过程中，感受腹部的膨胀；保持3秒钟，心中默念1、2、3；张开嘴，缓缓地吐出气息，觉察到自己在吐出气息并微笑。(重复6遍)  
第二节：从鼻孔短吸一口气，注意到自己在吸入短的气息；屏住气息，保持3秒，心中默念1、2、3；从嘴呼出气息，注意到气息从口中出去并同时微笑。(重复6遍)

此法集观呼吸、调呼吸和微笑练习三者为一体。观呼吸让人远离乱想；呼吸与心念紧密相连，调呼吸令心平静、乱想不生；身心相通、相互作用，微笑练习有助于学员生起积极正面的情感，令身心愉悦。对于无法观呼吸的学员，可以先练习观腹部升降，并在腹部降低时微笑。若闭上眼睛则乱想丛生，那就保持两眼微睁、向下45度虚视前方。

### 4.5.2. 面部放松法

第一步，两眼张开并保持最放松的状态，虚视前方；第二步，慢慢地放松眉心；第三步，从眉心向上，放松整个额头部分；第四步，从额头向下，放松整个面部并保持这完全放松的状态。

内心活动常常可以通过面部表情反应出来，比如皱眉、眯眼、额头紧皱、嗤鼻、板脸、瘪嘴、下巴上扬等。通过放松面部，可以反作用于意识，给大脑按下暂停键，及时阻止了紧张、焦虑、痛苦、愤怒、

贪欲等负面情绪的滋长和乱想的产生，改善疲劳和不适，保护脑健康。让学员平静下来，感受到平静的美好，爱上这平静的状态。

### 4.5.3. 放松肩膀法

人们常会不自觉地耸肩，这既有害身体健康，也不利于放松心情。此法练习相当简单，一旦觉察到自己在耸肩了，就有意识地放松双肩。服刑人员可以随时随地练习放松肩膀法，这还能提高他们对自己的觉察能力。

## 4.6. 意

关闭前五官，把注意力集中在对意念的分辨上来，对所有念头不加评判、不思前想后，而只是简单地觉察，任其自行生灭。可以采用坐、卧、站三种姿势来练习。除了自发的意识活动，也可在教员的引导下进行积极的正念想象，尽量细致地去想象一些静态的、美好的自然景象。此外，笔者认为服刑人员还可采用“回到当下法”和“去处急切法”来进一步干预意念，如下：

### 4.6.1. 回到当下法

回忆过去的失败，总结经验教训，有助于改进和成功；回忆过去的美好，能给人以快乐和力量。为未来设定目标，或基于合理的推测与想象去制定预案，也是必要的。但要点到即止，过多地停留于过去和未来不但无益于我们，还会产生痛苦、压力、束缚与阻碍。懊悔过去，患得患失，或出于欲望、希望、目标或恐惧等去幻想、设计未来和为未来而焦虑，便会错失当下，错失了鲜活、真实的生命，而生活于自己的情绪与虚妄之中。过去的已然过去，未来的还未到来。时时观想心中的念头，一旦发现它又在过去或未来徘徊，就要立马将它拉回来，拉回到当下的事物上或欲意思维的事情上。

### 4.6.2. 去除急切法

急切是一种常见的心理状态，它将当下的活动作为手段，而总是期盼着早点完成以达至这一手段的目的；当既定目的实现时，这一目的又成为下一目的之手段，如此循环不已。急切令人匆匆从事当下的活动而削减其效果，使人不能很好地享受当下。它十分隐微，需要留心察觉。在不需要急切的时候，当发现步子变得快了起来，当感到内心着急时，就要提醒自己慢下来，做好当下，品味当下。

## 5. 正念认识疗法

这里所谓的正念认识疗法(Right Mindfulness-Based Cognitive Therapy)不同于预防抑郁症复发的现有的正念认知疗法(MBCT)，现有正念减压疗法、正念认知疗法以及治疗边缘型人格障碍的辩证行为疗法(DBT)都属于正念心理疗法体系(陈丽珍, 2013)，而接纳与承诺疗法(ACT)则是一种带有教育意味的正念心理疗法。这里的正念认识疗法(RMBCT)则更进了一步，是毗婆舍那的发展，或称之为真正的毗婆舍那/观，因为观的最终目的其实是为了获得正见、出智慧。它不仅改善服刑人员的心理，更要力图矫正导致其犯罪的错误认识(刘东旭, 姚录录, 2021)，属于心理学和教育学的交叉领域。

教导人员应坚持循证实践的原则(叶勇豪, 林卫洁, 陈卓生, 2021)，根据特定的错误认识，设计有针对性的正念观想来矫正服刑人员的认识。“观”为正念心理疗法中的观，通过设计不同的观法引导他们自然地“想”出一些真、善之道理。改变认识，才能彻底改变行为。可喜的是，浙江长湖监狱似乎已经注意到这个方面，并在正念课程中加入了“看待负面”“仁慈”方面的内容(团辅式八周正念练习矫治项目课题组, 2020)。由于长时间的觉察和观想练习会令人疲劳，在设计安排上应以奢摩他的练习为主，毗婆舍那的练习次之，正念观想练习更次。下面便抛砖引玉，简要介绍一下笔者设计的四种正念观想疗法。



### 5.1. 观想互依共存性

给每位学员一张白纸，引导他们去观想纸中存在的事物。首先，会看到太阳、云朵、雨、土壤、空气、树木；然后，出现伐木工人、油锯，工人的衣服、衣服的销售者、衣服的生产者、纺线、棉花、农民，工人的孩子、配偶、母亲，想到油锯的维修者、销售者、组装者、零配件生产者、深夜下班的工人、原材料、采矿厂；最后，司机和汽车也浮现在这张纸上，看到与司机和汽车有关的人与物，接着出现造纸厂、生产工序、经销商、零售商。

若深入观想，还会看到文字与思想。这张纸就是用于记录文字与思想的，否则也不会有它。再观想到人类从野蛮到文明的漫长历史，观想到无数的先辈们为了改善内心状态、改善生活条件、改善社会所进行的艰难探索，看到他们留给后代那值得借鉴与学习的巨大思想宝藏。观想到自己儿时坐在教室里读书写字的情形，以及那时的纯真、美好与梦想。

在这张神奇的纸上，可以看到与之直接和间接相关的无穷事物。确实，没有其他所有相关事物的存在，任何事物都无法存在，他者先于自我。事物从来就不是单独存在的，存在就是互入互即(interbeing)，即共存。现实生活中鲜有你死我活的零和博弈时刻，我们与他人的关系主要是互依共存，他在则我在，他兴我亦兴，他衰则我衰，利他亦利己。

江苏一些监狱的正念训练课程包括了马哈希的慈心禅(周琪琪, 2020)，考虑到部分服刑人员将心理工作理解为洗脑而带有抵触情绪(曾祥龙, 李毅, 曹广健等, 2013)，如果能在慈心禅前面加上“观想互依共存性”则能减少他们的抵触并取得更好的疗效。

### 5.2. 观想因果律

设计具体实例来引导学员观想如下道理：一果出自多因，一因产生多果；除了不可抗的自然灾害，一般来说，善果缘于善因，恶果源自恶因；当条件成熟时，善因开出善果，恶因结出恶果；内心的紧张、担心、害怕、痛苦、提防等折磨也是一种恶报；恶报也可能出现在与自己相关的人身上；若连自己心念上的恶报都没有产生，这极可能会让人继续种恶因，加重恶言、恶行，在未来得到更大的恶报。

充分领悟这些道理后，我们就会多种善因，起善念，说善语，做善行；不播恶因，不生恶念，不言恶语，不为恶行；忏悔已过，懂得在因果序列中注入新的善因去缓解或改变未来的恶果。教导服刑人员如何正面地、高明地应对可能遇到的各种难题而避免走上自我毁灭的犯罪之路，也应是监狱教育工作的题中应有之义。

### 5.3. 观想变化

当事物背后的条件变化或消失时，该事物也会随之而变化或消失。正是因为相信事物会变化，我们才会去努力争取，创造条件，以期事物朝着自己所希望的方向去变。若一切都是不变或命定的，那么努力争取便失去了意义。人往往执著于事物能变好，又奢望它们不会变坏。

财富、权力、名望、健康、爱情、友情等一切都是因条件而有，因条件变化而增减，因条件消失而消亡。我们的能力十分有限，不可能完全把控得住所有的条件。当自己所在乎的事物变坏或消失时，不要过于难过，不要生气。都已经遭受了一个损失，就不要再在精神上继续遭受损失。愤怒如火，在烧到别人前，必先烧伤自己。坦然接受损失，寻求补偿或精神安慰。正如斯多葛派所说的，我不能逃避死亡，我难道还不能逃避对死亡的恐惧吗？的确，人虽不能完全控制外物，但却有足够的力量控制好自己的心。

### 5.4. 观想令你不快的人

正确的行动来源于深度了解。当别人向我们施以负面情绪时，比如愤怒、嫉妒、谩骂等，也应开始

正念观想。想到他们如此作为的原因；看到负面情绪中的人正在“地狱”中煎熬；伤害他人之人首先伤害到自己；越是给人痛苦的人，他自身就越是处于更大的痛苦之中，正如魏某在每次杀人后都实施自杀(刘东旭，姚录录，2021)；他们都是些可怜且愚蠢的人。若对其报之以负面情绪，不但损害自己的身心，还加重了他们的痛苦，损人又损己。

如是观想，我们便能对他们怀持觉知的理解，甚至生起怜悯心来。对其，我们要么走开，要么去帮助他们消减痛苦。在帮助他人的过程中，便在心和他心中种下了更多善的种子，令自己的生活变得更加有价值 and 意义，成为一个更加完善和令自他喜欢的人。

## 6. 结语

服刑人员毕竟还是以劳动改造为主，正念训练不能严重影响监狱正常的生产安排。因而，一般情况下，最好采用连续 8 周、每周一次的团体训练方式，8 周以后改为每月一次并长期坚持下来。正念训练具有标准化、规范化、可复制性的优点(浙江省司法厅课题组，2020)，且润物细无声、成效显著，属于第三代认知行为疗法的最新成果(叶勇豪，林卫洁，陈卓生，2021)。而传统灌输式、说教式的教育改造效果往往不佳，笔者认为不仅要正念训练纳入到教育改造中来，还要积极探索以正念的方式来开展教育改造工作，只有当教育改造过程本身就能让服刑人员轻松、平静、身心康乐、悦纳，且潜移默化地发挥作用，才能更好地实现对他们的改造，为社会输出一个个心理健康且拥有为人处事基本智慧的“合格产品”。

## 参考文献

- 北京理工大学监狱正念训练课题组(2020). 监狱男性服刑人员正念团体训练效果研究. *中国监狱学刊*, (5), 5-9.
- 曾祥龙, 李毅, 曹广健, 任鹏, 郭小迪, 刘翔平(2013). 十日内观课程对服刑人员的干预: 效果、机制与本土化. *中国临床心理学杂志*, 21(5), 863-866.
- 陈丽珍(2013). 乔·卡巴金的“正念修行”心理治疗探析. 硕士学位论文, 泉州: 华侨大学.
- 陈卓生(2017). 监狱服刑人员正念减压训练: 成效与展望——以广东番禺监狱的实践为例. *中国监狱学刊*, 32(2), 126-130.
- 方慧兰, 欧渊华, 陈晓斌, 张华荣(2019). 正念训练对男性服刑人员情绪稳定性影响研究. *福建警察学院学报*, (3), 62-80.
- 贾坤(2013). *正念训练在男性服刑人员心理矫治中的探索*. 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 刘东旭, 姚录录(2021). 魏某某的矫治个案. *中国监狱学刊*, 36(1), 114-118.
- 团辅式八周正念练习矫治项目课题组(2020). 团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响. *中国监狱学刊*, 33(1), 107-113.
- 叶勇豪, 林卫洁, 陈卓生(2021). 美国监狱正念技术的沿革及借鉴. *中国监狱学刊*, (1), 155-160.
- 苑泉, 贾坤, 刘兴华, 刘卫丹, 杨畅(2015). 男性长期服刑人员攻击性及睡眠质量的 6 周正念训练. *中国心理卫生杂志*, 29(3), 167-171.
- 浙江省司法厅课题组(2020). 浙江省监管改造“修心教育”项目成效评估报告. *犯罪与改造研究*, (4), 25-33.
- 周琪琪(2020). 正念训练在服刑人员心理干预中的应用研究. *犯罪与改造研究*, (10), 53-59.
- Bodiford, W. M. (2023). *Zen*. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/Zen>