

# 瑜伽经 禅修要诀

夕阳 / 著



## 超越所有宗教名相 直达生命本源

以更契合现代人的方式，生动翔实地阐述了悟入源头的方法和步骤，对求索中的修行者来说，不啻为一部能够报本参禅、步步深入的证道指南。

# 瑜伽经

## 禅修要诀

夕阳 / 著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽经禅修要诀 / 夕阳著. —北京: 中央编译出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5117-2314-7

I. ①瑜… II. ①夕… III. ①瑜伽派—哲学思想—印度 ②《瑜伽经》—译文 IV. ①B351

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212201号

瑜伽经禅修要诀

---

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 王景 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京中兴印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 293千字

印张: 20.25

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

定价: 48.00元

---

网址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)


新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)


---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618



# 目录



第一讲

你整个的旅程是为了回到源头 / 1

第二讲

宇宙法则及五种意识形态 / 11

第三讲

客观、主观的觉照及禅宗三关 / 25

第四讲

奉爱的修行 / 37

第五讲

通过暂停呼吸、感恩、觉知等方法实现超越 / 53

第六讲

了解你的内在意识层面 / 67

第七讲

梦瑜伽等 / 77

第八讲

超越的觉知体验课 / 93

第九讲

悟入三关·纯粹的意识使万物呈现本来面目 / 111

第十讲

人格神、非人格神哪个好·平衡法则的效应 / 127

第十一讲

业力形成未来·痛苦的根源 / 147

第十二讲

痛苦是可以避免的·本性的力量·内在的七个层面 / 159

第十三讲

内在上升的八个阶段·成为内在强大、外在温和的人 / 177

第十四讲

内心善的力量·内在与外在必然对等相应·如何创造福祉 / 191

第十五讲

生理上的净化使精神上明澈·彻证无限·调息后洞察力便会出现 / 203

第十六讲

凝神专注的方法·达到智能的光·得到过去和未来的知识 / 217

第十七讲

从声音进入冥想·对身体的形状作冥想·行为的后果有快有慢 / 231

第十八讲

冥想对象的选择·中脉上冲·坚持的力量 / 245

第十九讲

喜乐的源头·生命能量的控制·实现内在力量·密宗夺舍法 / 259

第二十讲

聚焦的觉知和超然被动的觉知 / 273

第二十一讲

进入内在空间的方式·超越欲望·回到源头的喜悦·进化的终极 / 287

附录

《瑜伽经》目录 / 304

后记

夕阳的禅修经历 / 317

## 第一讲

# 你整个的旅程是为了回到源头

你整个的旅程就是为了回到源头，其它都是儿戏，你将回到你最终的源头，无论你是活着或者是死后，无论你是否进入瑜伽，或者拒绝进入，无论你这世选择瑜伽，或者你下一世选择，你最终的命运都将回到源头，没有人可以避免，无法避免，因为这是你灵魂的实相，这是你最终的渴望，每个单个的灵魂的渴望。

从今天开始讲解《瑜伽经》。

为什么先从《瑜伽经》开始讲呢？我不知道大家接触过新时代或印度的东西没有？它们或多或少都有宗教背景，宗教性的东西有一个很大的局限，使人很难跳出那个框架。唯独瑜伽是一个没有任何宗教框架的、古老的东西。这是选择从《瑜伽经》讲起的原因之一。

还有一个原因，不知道在座的对于印度教、密宗等这些古老的近似瑜伽的修炼方式是否了解得很多？如果你仔细了解密宗里的生起次第、大圆满次第，大圆满的彻却和脱噶，还有印度教里面有关昆达里尼的古老神秘的著作，你会发现它们都有瑜伽的浓厚色彩，瑜伽渗透到了所有这些宗教的背景里面。

我这里指的瑜伽并不是哈达瑜伽。哈达瑜伽是瑜伽中的一种，即所谓的形体瑜伽。瑜伽有很多种，如山卡拉瑜伽，克里希那穆提就属于山卡拉瑜伽。克里希那穆提是个彻底的非宗教人士，他讲的内容类似于山卡拉。瑜伽里面还有奉爱瑜伽。

整个瑜伽体系可以分为三个大类。第一个就是哈达瑜伽，纯粹的身体瑜伽，通过身体的训练，使你达到某种心灵的程度。当你的身体被彻底调柔了，那扇阻挡你的大门，那扇走向内在世界的大门就打开了。瑜伽往往是从哈达瑜伽开始的，这是一个次第，它非常有必要。

瑜伽的第二个大类可以称为奉爱瑜伽，它是以彻底的爱的方式进入那个永恒的源头。它走的道路是以爱为拐杖的，这种方式在宗教中类似天主教、基督教，这些宗教都是以爱的方式追求那个永恒的源头，在印度教中把它称为奉爱。

第三个大类是智能瑜伽，它包括昆达里尼瑜伽。因为昆达里尼瑜伽后来在第六、第七个中心的时候可以引起非常明显的智能回应。很显然，佛教属于这个范畴，佛教、密宗都属于智能性的宗教。

这是瑜伽的三个分类。当然，大家从网上、书上可以看到瑜伽更多的分类，但无论分为多少个种类，它最终的三个方向都是身体、爱和智慧。

另外一个我们从《瑜伽经》开始的重要原因是，《瑜伽经》几乎是头至尾的完整合一。它以精确的方式、数学的方式，非常精练、简洁地把整个过程都描述出来。当然这种简洁的语言也产生了一些麻烦，因为它过于简洁，所以《瑜伽经》里面有许多非常深奥的内容需要很严肃地把它们展开。《瑜伽经》里面提到很多类型的冥想，只用了一两句话，但实际上那些冥想所达到的程度是非常深的，除非一个有很多真正内在经验的人在看，否则那些简单的话对他产生的意义不是很大，他可能不知道那些简单的话语所引发的一些内在的经验。

所以《瑜伽经》可以说是一部非常完整的、灵性的、指导性的经典著作。它没有宗教的倾向，不会把你框在一个框架内。你即使学了《瑜伽经》，也不太可能成为一个宗教人物。相反，如果你开始懂得《瑜伽经》，你的视野会真正打开，你开始有能力辨别所有类型的灵性和宗教，在那些灵性的文字里、古老的宗教中，发现真正的珍宝。瑜伽给了你一双智慧的眼睛，它提供了你智能，提供了你精确。

《瑜伽经》唯一比较弱的地方，是在爱的方面似乎没有天主教那么强调，但是它也有。《瑜伽经》在冥想方式里面提供了奉爱瑜伽的方式，提供了对 Shiva、对最终源头的祈祷。这些冥想方式被《瑜伽经》以非常精练的语言呈现出来。

《瑜伽经》据说是公元前 2 世纪以前由帕坦伽利所写。记述帕坦伽利的历史文字不是很多，但从《瑜伽经》可以看出，这个人非常睿智，几乎像中国的老子一样。《道德经》五千言就使人们反反复复地诵读，越读越发现里面奥妙无穷。《瑜伽经》也有相似效应，应该说《瑜伽经》一点也不逊于《道德经》。



瑜伽经原文为梵文，把梵文翻译成英文，再把英文翻译成中文，这个误差越来越大。有很多版本的瑜伽经，很难说哪个更好，我们姑且就用这个版本讲。

好，我们开始讲《瑜伽经》，它的第一句话就直指要害，非常简练。

### 1.1 现在，教授瑜伽。

什么废话都没有，“现在，教授瑜伽。”你只要开始就可以了。如果你有信心和决心说现在你要开始学瑜伽，你就可以开始。瑜伽是没有前提的，无论你是谁，你是一个圣人，你是一个罪人，你浑身有病，你充满了各种各样正面或负面的思想，或者你充满着各种各样错误的观念，你的大脑里有无数的来自其他的教导，或者来自其他知识的背景，都没有关系。你只要决定，OK，我现在开始走向瑜伽就可以，没有任何先决条件说有什么人不可以。所以说瑜伽的胸襟是非常广大的。它广大是有理由的，因为只要你开始走进瑜伽，瑜伽就有把握把你完全地洗干净，让你脱胎换骨，瑜伽是有这个能力的。无论你的背景是什么，它都可以渐渐地让你认识到最深处的真实面貌，这就是瑜伽的魅力。

### 1.2 瑜伽是学会控制意识的转变。

我们每个人都携带着很多的意识，这些意识有些来自后天，有些来自先天。你的遗传、你的性格倾向，这些也许在你出生的时候，就以某种微妙的形式存在于你的思想深处了，再加上你长大成人后所受的教育，你的生活背景，所有这些都使你的意识产生无数的形态。当然你可以把它简略成很多形式，比如以情感的方式来描述它，就像有些人嫉妒心比较重，有些人非常难以控制自己的情绪，有强烈的冲动和愤怒等等，各种各样的意识，都在你长大成人的过程中形成，这些被称作是你的性格。

一个人很难改变自己的性格，因为它们天长地久、根深蒂固。但是瑜伽可以，瑜伽几乎可以把你底朝天地翻过来，瑜伽是有这个能力的。所以说瑜伽可以让你控制各种各样的意识，它有非常善巧的方式，有法子超越

你所有的业已形成的模式。每个人的模式是很难改变的，比如有的人性格很急躁，他也许一辈子都急躁，也许到了八九十岁还是急脾气，他的心，他的这种模式，这种形态很难改变。

但是瑜伽可以，瑜伽有能力超越你所有的意识形态。超越意味着某种形式的能量被抽走了，然后原来这种固有的模式自动地枯萎了，显然它并不是压制了它，压制是另外一回事，你可以压制你的愤怒，你可以压制你的嫉妒，但压制维持不了多长时间。然而当你抽走了能量，抽走了本来跑到愤怒上的能量，那个模式就会自动枯萎了。

《瑜伽经》提供了许多的方式，能让你抽走那个能量，使原来跑到负面形式上的能量开始收回来，开始回到能量的中心，回到充满光的源头。所以它自然地就超越了那些形式，它几乎没有用任何其它的技巧，没有动脑筋，几乎没有费力气，那些形式就自动地被超越了，因为它们枯萎了，没有继续的能量可以维持它们，所以瑜伽是可以控制这些意识的非常科学的方式。

然后它告诉你目的：当你超越了所有的这些意识后，当你把能量从所有的这些节外生枝的模式里抽回来的时候，它会回到哪里？

### 1.3 这样，知觉者便能还其本来面目。

它告诉你：这样，知觉者便能还其本来面目。

什么是本来面目？你内在有一个源头，那个源头在你出生以前，乃至在你死亡以后，它都毫不动摇，那是真正的知觉者，那是纯粹的意识，那是意识的源头，那就是你的本来面目。

我不知道在座有没有对密宗比较熟悉的人，密宗有两个最高的修法：一个是“大圆满”，一个是“大手印”。大手印的祖师来自印度，是八十四个大成就者之一，名字叫帝洛巴。他的一个从西藏来的门徒叫那若巴，那若巴千辛万苦去印度寻找他的上师，最后终于碰到帝洛巴，上师在恒河边上，传给了那若巴非常著名的《恒河大手印》。《恒河大手印》里有一句经典的话：“当你的心完全沉静下来，像一条河一样，越来越静，像纯净的河水，

像没有波动的水面，你的子光明融入母光明。当你的子光明完全融入母光明的时候，你就成就了。”这句话的意思和 1.3 条是完全一样的，你的本来面目也就是你的子光明。

为什么说是子光明呢？因为它是个人化的，你有没有发现你的意识到现在为止仍然是个人化的？你的意识即使在死亡后，它仍然有个人化的倾向，你可以意识到它是你的意识，是个体性的意识存在。虽然它可能是纯粹的——你经过一定的冥想，一定的禅修，通过瑜伽的方式，超越你的心念，变得越来越纯粹，杂念越来越少，以至于最后，完全没有杂念，但同时又保持一个非常清明、清醒的意识状态，这样的意识状态就叫作纯粹的意识，没有杂染的、非常干净的意识状态。你可以通过瑜伽的方式、禅修的方式达到这个意识中心，当然这个意识中心仍然是个体化的。

你也可以通过奉爱的方式，当你对上帝，对神或对 Shiva、克里希那、罗摩等等任何一个你喜欢的伟大的神或伟大的上师，对他产生百分之百的爱，这种奉献的爱，完全归一的爱，你开始全身心地投入他，有点类似于你全身心地爱上了某个人，或者爱上一个极其美丽的风景。在那一个片刻时，你的心可以完全停止。你的心这个词太浪漫了，我们可以用一个更精确的词，当你全身心地爱某个人，当你全身心地被一个美丽的风景所震撼的时候，你的思想停止了，这时候，只剩下纯粹的知觉者、纯粹的意识，你的意识是没有思想的，同时非常的清晰明亮，你会发现没有思想意识是异常明亮的。

这点不知道你有没有体验过：当你早晨推开窗，满目阳光，微风拂面，你深深地呼吸新鲜的空气，这时候，你会发现，你的意识突然间愉悦地明亮了。它是一种没有高兴的高兴，不是 high，它非常的明亮，非常的纯粹，非常的干净，整个世界在你眼里都变美了，变得异常的美。你看到的每一片树叶，走在马路上感受到的早晨的空气等等，所有的一切都变得非常的美丽，你整个人变得明亮起来，整个世界变得明亮起来。事实上，不是世界变明亮了，当没有杂念时，是你的意识变明亮了，它突然间变得清晰明亮，这就是为什么密宗把个体化的意识达到纯粹的时候叫作子光

明。子的意思是个体化的，光明的意思是明亮的。

心情放松的时候也会这样，当你心情放松，躺在草地上望着蓝天的时候，个体化的意识就达到了顶峰。那是非常愉悦的，所以真正的狂喜，没有兴奋，类似于躺在草地上望着蓝天的时候，它只有无限和纯粹，它是个体化的意识经验，它是真正纯粹的携带意识本身的明亮的一个经验，是纯粹的子光明。

再看这句话：“知觉者便能还其本来面目。”

这里有两个要点：

第一点，它告诉你：你达到了纯粹的意识，纯粹的知觉，纯粹的子光明。

第二点，它告诉你：纯粹的子意识，纯粹的知觉者，此刻即可还其本来面目。这本来面目是什么呢？佛教里把它称作“涅槃”，把它称作“本性”，称作“真如”。我们可以举一些超出佛教以外的词，可以把它称作神，称作上帝，或者印度教提的 Shiva，这也是《瑜伽经》里提到的，或者我们把它叫作吠檀多里提到的大梵、梵天，禅宗里提到的源头、禅等等，无论我们给它什么词都可以，你倾向于给它什么都可以，随你便。

它代表了什么？它代表了真正的母光明，那个源头。这个源头即使在你死亡，在整个宇宙灭亡后，都不会改变，它是超出你的子意识，超出整个宇宙存在的真正源头。也就是说，所有的意识，所有的子光明都是它的一部分，乃至整个宇宙都是它极小的一部分。

为什么说极小的？当你达到内在真正的源头的时候，你突然会发现，整个的宇宙，整个的生命，在你眼前的世界，都是你一个纯粹的梦、一个幻觉。虽然它不是一个幻觉，之所以你认为它是幻觉，仅仅因为你达到了更高的存在，它跟更高的存在——母光明相比较而言，是一个幻觉。母光明是一个更真实的存在。相对的，这个世界看上去就不那么真实了，整个世界看上去就像一个泡影，它是那么微不足道，那么渺小。这时候出现一个奇迹——你的意识，你的个体化意识，突然间回到了源头，你可以把它称作涅槃、上帝、神。它告诉你什么时候可以回到你的源头，只有当

你的子意识达到纯粹时，会有一个瞬间，突然地，永远是突然地发生，你发现你融入了海洋，融入了无限的光明里。

《瑜伽经》前三句告诉你整个的宇宙旅程，从开始的第一句话，“我们开始瑜伽”，到第二句话，“瑜伽是学会控制意识的转变”，当所有的意识被你超越，就达到第三句话，“这样，知觉者便能还其本来面目”，你在某个片刻会突然地融入那个源头，那个母光明里面。

这是《瑜伽经》开篇的总结性语言，帕坦伽利很伟大，只用了三句话就把所有的旅程描绘得非常彻底，第三句话完全说到底了：你整个的旅程就是为了回到源头，其他都是儿戏，你将回到你最终的源头，无论你是活着或者死后，无论你是否进入瑜伽，或者拒绝进入，无论你这世选择瑜伽，或者你下一世选择，你最终的命运都将回到源头，没有人可以避免，无法避免，因为这是你灵魂的实相，这是你最终的渴望，每个单个的灵魂的渴望。

不是每个灵魂相互之间的合一，No，而是每个子灵魂回到母亲的怀抱，这是所有灵魂旅程的终点，或者说这是所有灵魂达到终点后的另一个起点。没有一个达到终极的灵魂会太久地安住在那里，所有达到终极的灵魂，他们迟早会再一次爆发。

不知道这是否讲得有点玄，当你达到最终的涅槃，你不会呆在涅槃太久，因为涅槃也意味着无限的爱，涅槃既是无限的空，也是无限的爱，它不可能只是其中的一个。涅槃是彻底充满空，也彻底充满爱。当你在涅槃里的时候，你的爱会达到顶点，达到饱满，当你达到饱满，你不会一直呆在那儿，你的爱就会出来。所以那些伟大的灵魂一次次地来到这个世界，就是这个原因。过去有佛陀、耶稣，现在有克里希那穆提等等，这些人都不是一次达到源头的，他们在往世里都达到过源头，他们都是再来人，达到过终极，然后他们会一次次地再来，这是一个完美的循环。那些没有达到的个体化的意识，用他们无限的奋斗，一生接着一生地最终会达到那个涅槃。而那些达到涅槃的人又会一次次地回来，无论是回到这个世界，还是回到更高的层界，没有人会永恒地留在涅槃。

## 问答部分

问：如何看西方的灵性？

答：西方最近的新时代通灵里出了很多人。我对通灵有一些看法，当然不是每一个通灵都是假的，但是真的很少。通灵里面赛斯书和《与神对话》前五本还是不错的，可以看看，其他的通灵很难说。

至于新时代，最近也出了好多人，有的以开悟者、觉醒者出现。我觉得唯一可靠的是埃克哈特·托尔，《当下的力量》的作者，他达到昆达里尼的经验是真实可靠的。虽然与克里希那穆提相比还有一段差距，但起码他的个人经验是真实的，而且他的确达到了某种内在的源头。他不仅仅像很多其他西方人那样有感悟，聪明人的确可以感悟，这很好，但感悟和证悟还是两码事。感悟每个人都有，比如你去旅游，你突然会对某种经验产生感悟，这些感悟是哲学的、诗意的，可以用非常动人的语言描述，这是可能的，这些并不难，但真正经验到那个源头，经验到，不会动摇，不会失去才是真的。

如果一样东西，你经验到了，但过了一星期，过一阵子就消失了，那它还没有永恒的价值，仍然不是真的，你仍然被时间框住，你的意识仍在时间里面。当然也很难说新时代里所有的人都是感悟，也许西方还有一些人你并没有看到。相对西方，东方有更珍贵的东西，这些东西有永恒的价值，尤其是印度教和密宗。

印度教和密宗有很多仪轨，让人看了就头大，但如果真有兴趣、有缘分的话，你会看到一些欣喜的东西。如果一个人对灵性感兴趣的话，那可以把西方的东西作为入门；但要真正地深入，想要读到深的东西，还是要从东方开始。《西藏生死书》不错，东方有很多珍贵的东西值得探索，这些东西要尽可能看原版。和西方的东西一样，东方的古老著述里也会有大量的注解，那些注解好的不多，也许你会被搞得一头雾水，甚至被导向别处。探索是困难的，要多花点时间，即使是走些弯路。走弯路并不一定不好，对于探索和永恒来说，这只是一瞬间。当然还要看缘分，东方有很多

好的东西，类似《瑜伽经》、《恒河大手印》等等。

印度教和密宗的仪轨的确是有能量的，仪轨显然不可能是单纯地走形式，所有的仪轨都是奉爱和召唤。这有两个动作，先是伸出手去召唤，以某种仪轨的方式，接着以某种唱诵的方式。唱诵是很有力量的，它唱诵咒语，所有的咒语都是呼唤和祈祷词，这些咒语翻译过来，都是在向某一个具体的名字进行反复地呼唤。如果你足够虔诚，你的呼唤会在某一个很高的层面得到回应，这是注定的。

你的呼唤达到多高的层面，取决于你内心的力量，取决于你内心达到的深度。诚意当然是必要的，但我说的深度和诚意还不一样。换句话说，你达到了自己多深的内在，你就有能力达到多深的存在。那些层面是存在的，当你达到你自己多深的内在，你就有能力达到那些层面多深的存在，它和你内在的深度有关，你呼唤的力量达到的高度和你内在达到的深度有关。

那些密宗的仪式，都拥有神秘的力量。这些力量来自两个方面：一个是你个人的深度，个人深度占50%的因素，另有50%是传承的力量。在古老的年代，有人呼唤，和神圣产生了一种连接。他把这种连接一代一代手把手地传给门徒，这种连接以人为的方式从来没有中断过。另外50%力量就是来自于这种古老的传承，就像能量密码。古代有一个人连接上了，其他人只要按这种方式连接就同样能连接上，哪怕改了一个字、一个动作，可能就不对，要一样的固定的模式，只有在这个模式下，能量和源头才很容易连接上，很容易呼唤。

为什么要反复唱、反复唱咒语？这个咒语在古代已传唱了几百年几千年，你只要这么唱，你就容易连接上。如果换一个字，或把一个词颠倒了，哪怕意思是一样的——因为咒语就是赞颂词，你可以把词放前面或后面，颠倒一下，但这个咒语的灵验度会下降好多。这类似人的小名，小时候用的多，如果有人叫你，你会转向声音的方向。咒语是几百年几千年以那个熟悉的音调唱诵，那个音调对神来说已经比较熟悉了，如果以那个音调呼唤它，更容易传递，你必须沿着同样惯性的能量去呼唤，这样感应就比较快。

## 第二讲

# 宇宙法则及五种意识形态

平衡法则是宇宙的第二法则。为什么说它是第二法则？因为有一个更高的法则——第一法则。第一法则被称为恩典法则。也就是说有一股能量，它没有出处，或者说它出于空，出于无，或者出于那个最终的光明，它没有来处，它并不来自于某个个体，而是来自于整体，来自于神、上帝、源头，这股力量被称作恩典的力量，而这个力量可以打破那个循环。



#### 1.4 否则，我们便会认同于那些转变。

如果纯粹的意识没有非常稳定地安住在它的本来的话，那么就会转变为各种意识模式、意识形态，而我们就会认同于那些转变。这里面其实暗示了一个能量的法则，也就是说能量是无法静止的。你不可能让一个能量停留在原地不动。即使在能量的源头，佛教中称为涅槃的源头，能量也没有静止，而是处于它最原始的澎湃状态里。

你的能量在某一个状态里逗留得够久，它迟早会想离开。你如果在某种喜悦的状态里逗留得够久，你就会觉得有点腻，然后你的这种喜悦就会渐渐地转成悲伤。这种轮转的周期性的现象是不能抵抗的，所以古人讲乐极生悲。你没法在一个状态里停留太久，那个能量会继续向下运动。

整个能量的运动是一个椭圆形的圈。印度的萨古鲁曾经提到过，能量的运动不是一个圆圈。宇宙里的运动从来就不是一个圆的圈，所有的运动都是椭圆形的。椭圆形的运动是能量的一个基本模式，有点类似于数学中的阿尔法线，会达到一个巅峰，然后很快地降落下来，然后再达到一个谷底，再很快地升起来。所以它并不是一个圆圈，而是一个椭圆形，它会以椭圆形的方式，一次次地回到起点。你达到顶峰时，应该知道，下降已经开始了。

20世纪60年代，日本曾经发现一个非常奇妙的心理现象。当时抑郁症患者特别多，有人发现抑郁症患者有个很奇怪的现象，如果你不给他任何药物治疗，甚至不给他任何生理、心理的引导，仅仅是让他呆在房间里，完全不给他任何可以分散注意力的方式，比如没有电视、书籍、音乐，他唯一能做的就是和他自己在一起，你让他呆七天，他就会超越自己