

岡田式靜坐心理

雷通羣譯述

岡田
式
靜坐心理

上海商務印書館出版

敘言

雷君通羣。留學日本。卒業於高等師範學校。課餘之暇、曾就岡田虎二郎、學習靜坐法、頗有所得。歸國之後、亦習之勿輟。容色盎然、從不爲疾病所侵。余識之於京師。一日、爲余述其事。余曰。岡田氏之教人、重親自指導、而初不自己著書。惟其徒有以心得著爲岡田式靜坐法者。而以岸本能武太之靜坐三年、較爲詳備。然教人用力鼓腹、似頗有流弊。岡田對之。有評論否。雷君云。曾聞諸岡田、以爲岸本之說固詳、而多未盡其奧義、不若橋本五作所著、簡而能盡。而橋本則與雷君同學於東京。

高師者。余謂雷君、曷不將橋本之書譯出、與靜坐三年並行、使閱者可以比較耶。雷君欣然。未及匝月、卽譯成之。以示余。余觀其書、說理頗新穎、而於初學之指示尤確切、洵佳構也。今將出板、雷君囑余爲弁言、遂述其顛末如此。至原書本名靜坐之力、雷君以其稍欠雅馴、故易今名云。

中華民國九年二月蔣維喬敍於京師之宜園

岡田式靜坐心理目次

前篇 心理變化之實驗

第一章 著者第一次心理之變化

靜坐入門之經歷……………

靜坐不可以勸人……………

岸本氏與著者之比較……………

靜坐之眞目的……………

著者靜坐前後之體重比較……………

好食淡泊物……………

思想及氣質之變化……………

身體與精神融合……………

夏熱而體胖……………

身長與體重必達一定之比率……………

自然界皆喜劇……………

體弱者益弱……………

一〇〇 九 八 八 七 六 五 四 三 三 一

食物適體者便成適口……………一一

靜坐中自有嘉肴……………一三

快樂幸福不當求諸外物……………一三

靜坐之肥非脂肪肥……………一四

讀書祇得肥料靜坐乃得種子……………一五

自覺的知識非筆舌可達……………一五

第二章 著者第二次心理之變化

二十閱月之體重……………一六

人體乃由內部生長……………一七

靈肉一致之實感……………一八

學生較教師易進步……………一九

德育知育體育三分說……………一九

靜坐不可須臾離……………二〇

第一義的知識之真諦……………二一

第三章 著者第三次心理之變化

衆生之心猶大地……………二三

人猿之差在一間……………二三

大死一番大活一番……………二四

調和自然與征服自然……………二五

第四章 第一義的知識與第二義的知識

思潮之三大流……………二六

著者之實驗談……………二八

米恥尼哥之人性論……………二九

蔬食可以長生之原理……………三〇

人生壽命短促之理……………三一

靜坐之極致將不死而結實……………三二

死之問題解決……………三三

第五章 靈肉一致論

體重若輕之妙理……………三四

體愈弱者情慾愈難制……………三五

元氣盛旺未必便是靈肉一致……………三六

老樹抽新條之喻語……………三六

後篇 靜坐方法之要領

第一章 初學者之注意

靜坐不能說明祇能體驗

三七

初學應有之態度

三九

有病者與無病者之注意

三九

第二章 師資之必要

宜直接受岡田先生指導

四〇

雜誌靜坐派之注意

四一

第三章 靜坐中之注意條件

先求捨去自己的知識

四三

無庸通知於人

四四

旁觀嘲罵派之對付法

四五

自修者失敗之警告

四六

第四章 靜坐之姿勢

一兩足宜深疊

四七

二臀務向後方突出

四八

三腰務翻向前方……………四八

四宜開膝突腹……………四八

五先伸直胴體再降下心窩……………四九

六頭直平視然後閉目……………五〇

七胸宜收窄肩宜弛緩……………五〇

八兩腕宜長垂兩手宜輕握……………五〇

九宜堅閉其口全用鼻呼吸……………五一

十呼吸時下腹宜突心窩宜益降下……………五一

十一呼氣宜長吸氣宜短……………五一

十二全身之重心集於臍下丹田……………五二

第五章 呼吸法

呼吸與靜坐之關係……………五三

靜坐而不注重呼吸之缺點……………五三

岡田式呼吸非逆呼吸……………五四

第六章 呼吸練習法

一先照姿勢之大意而坐……………五六

二吸氣時宜凸上腹而凹下腹……………五七

三呼氣時宜凹上腹而凸下腹……………五八

四勿停止呼吸而張氣……………五八

五呼吸一次以二十秒至三十秒爲合……………五九

六呼吸練習之後宜吐氣數口……………六〇

七初時練習或立或臥均可……………六〇

八呼吸練習是一時的……………六〇

第七章 靜坐修行法

修行第一期……………六一

修行第二期……………六八

修行第三期……………七一

第八章 靜坐之時間

起牀及就寢時最宜……………七四

食後與空腹之靜坐……………七四

椅之靜坐法……………七五

立時及步行之姿勢……………七六

第九章 靜坐之搖動及無念無想

故意搖動之誤解

七七

搖動不可過劇

七八

勿求無念無想

七八

第十章 婦人靜坐法

靜坐對於婦人病之特效

七九

靜坐是天然之美顏術

八〇

月經與妊娠之靜坐

八〇

岡田先生之母體論

八二

第十一章 病人靜坐法

普通之疾病無不可治

八三

神經衰弱治愈之實例

八四

文學家之神經衰弱奇談

八六

胃病肺病痔症腳氣症等治愈談

八六

第十二章 靜坐讀書法

岡田式靜坐心理

前篇 心理變化之實驗

第一章 著者第一次心理之變化

靜坐入門之經歷

大正元年四月。余入母校高等師範英文專攻科。作最後之學生生活。黽勉倍於昔。然同時有一事。視英文本職尤重要者。則入岡田式靜坐之門也。余得見岡田先生。始自井上太田兩氏之紹介。中經峯岸學監之挈合。乃得受先生直接指導。後二年。靜坐之效著。朋輩一見。謂余顏色改變。聲音亦異。邇之疑余體削不復肥碩者。

至此竟詫爲飲酒所致。然余退自省。果見身體思想時變化。身體之變化。則有屢次攝影可對照。思想與氣質之變化。當時若非詳細記錄。今必無由追憶。若全部思想與岡田先生同。則與凡人脫絕。更不可解矣。現友人某。自言曾見先生一二次。因其罵倒當世之教育家及教育法。遂怫然輟止靜坐。余與先生接。未及二年。每星期一次。積之不逾百時間。然已極被先生感染。雖向來普通之事。今亦有罵倒之概。但余所罵。非罵他人。實罵二年前之自我。以下各章所稱某人。或某友者。皆屬託辭。讀者當視爲藐躬之化身也。

靜坐不可以勸人

岡田先生常曰。靜坐不可以勸人。亦不必告知父母。口談筆述。皆非解決斯道者。其言甚確。始余見効力顯著。曾以是勸一二友矣。果皆無效。惟自來求學者漸見效。故余今不復勸人。本書之目的。非欲說明靜坐之效能。以起他人信仰。特紀吾現在之感想。備將來之迴遡。且述心理變化之涂徑云爾。

岸本氏與著者之比較

關於岡田式靜坐法之書。坊間出版頗多。然皆非先生自著。先生謂非筆舌可達。故絕不著述。余於大正二年。

曾見母校教授岸本先生所著岡田式靜坐與精神修養一篇。言甚精詳。岡田先生問余曰。岸本氏所著何如。余曰。其中多有我輩所不能道者。但於靜坐之奧義。似尚有未盡。岡田先生以余言爲然。時岸本先生僅以二十個月之經驗。所說靜坐方法。固已詳矣。余今所說。特就岸本氏所未見及者述之。

靜坐之真目的

世謂岡田式靜坐爲治胃病。治肋膜炎。治喜司的里或神經衰弱等症。是誤解之甚。治病原屬易事。何必煩先生。此先生所常遺憾者。余今亦有同感。茲把一切治病

談屏絕。專言精神修養。

著者靜坐前後之體重比較

余幼而虛弱。初入山形師範校時。曾檢查身體。不能及格。後好運動。體亦漸健。高等師範在學時。體重常不出一千四百兩。健康亦無甚變化。迨大正元年四月入專攻科。五月檢查體重。約增至千四百四十兩。時已就日暮。里靜坐會。入岡田先生之門矣。以後之變化。約如下表。

大正元年五月十日

千四百四十兩

同年 十月十日

千五百十五兩

大正二年四月廿八日 千五百六十九兩

同年九月十一日 千六百十兩

同年十一月十九日 千六百七十兩

全身之中。特以下腹部及腰部最著肉。胸之周圍亦大發達。精神快適。食量日增。

好食淡泊物

靜坐後好食蔬類之淡泊物。此先生所預言者。余亦有同嗜焉。甘美之果品。反屏不願食。自去年十一月以來。並飲牛乳之習慣亦已廢止。每朝多食一盂之飯。既覺省工。且易果腹。誠兩得也。