

蔣維喬譯述

圓田式靜坐法

商務印書館出版

民國二十一年一月二十九日
 敝公司突遭國難總務處印刷
 所編譯所書棧房均被炸燬附
 設之涵芬樓東方圖書館尙公
 小學亦遭殃及盡付焚如三十
 五載之經營墮於一旦迭蒙
 各界慰問督望速圖恢復詞意
 懇摯銜感何窮敝館雖處境艱
 困不敢不勉爲其難因將需用
 較切各書先行覆印其他各書
 亦將次第出版惟是圖版裝製
 不能盡如原式事勢所限想荷
 鑒原謹布下忱統祈垂鑒

上海商務印書館謹啓

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國八年十一月初版

民國廿二年
 二月印行
 國難後第一版

(一五五三)

岡田式靜坐法一冊

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

原 著 者 日本岡田虎次郎

譯 述 者 蔣 維 喬

發 行 者 兼 印 刷 者 上海河南路
 商 務 印 書 館

發 行 所 上海及各埠
 商 務 印 書 館

譯餘贅言

一此書東文原本、爲實業之日本社出版。
一日本流行之靜坐法、有藤田靈齋、岡田虎二郎兩派。
其於生理心理方面、主張各不同、而各有獨到之見地。

一藤田靈齋教人、分初傳、中傳、奧傳三級。且自己著書。
初傳名身心調和法、中傳名身心強健祕訣、(商務書館皆已譯印)奧傳僅憑口授、不立文字。岡田則重身教、不以言教、故不自著書。惟其徒著有「靜坐三年」(商務書館譯印)推闡其義。此書雖亦他人所作、然簡單

明瞭、確是岡田式之正宗。

一書中所言坐法、皆沿用日本習慣。讀者切勿強學、可改用我國習慣、參看拙著。因是子靜坐法便知。

一此書譯述、係友人吳君寅齋（德亮）之初稿、經不佞潤飾刊印。合誌於此、以拜佳貺。

民國八年八月蔣維喬識於京師之宜園

修身
岡田式靜坐法目錄

第一篇	岡田先生……………	一
第二篇	靜坐之方法……………	二五
第三篇	正呼吸……………	三七
第四篇	靜坐之原理……………	五三
第五篇	主要之注意……………	六八

修身
岡田式靜坐法

第一篇 岡田先生

靜坐之師範者

靜坐法者、岡田虎次郎先生所創造、躬行教導之心身
修養法也。

問靜坐之目的安在。曰在靜坐。何謂靜坐。曰得心之和
平而已。何謂心之和平。曰品性美與肉體美並行發達、
即養成精神與精力皆充實之人格也。精神精力充實
之人格若何。曰難言也。與其言之、不如見創造躬行之
岡田先生而心領之、轉覺直截簡明也。

不知者以爲一種不思議

岡田先生爲靜坐法之師範。先生無所謂學者。無所謂宗教家、教育家、更無所謂醫家。而學者來師之。宗教家、教育家、以及學生、商人、軍人、老人、婦孺等亦來師之。甚至疾病尪弱者亦來師之。爭先恐後。皇皇焉如有所求焉。彼不知靜坐之爲何物者。殆以爲一種不思議也。

先生不言實最大之雄辨

先生招致之人。如此其衆。其有絕世之雄辨乎。無有也。先生於交未深者。默不一言。惟現其人格於仰慕者。傍觀者之前。四方開放。八面玲瓏。一切平等。無言實體。不

勸不招、不追不拒、惟曰諸君默坐靜觀、其中自然知之而已。夫不思議之事、以一言了之。遂令博學之士聞而非笑、然若輩一見先生、卽不聽說明、不求講義、亦無不足之感。信仰先生、其中自然知之之言、遂默然而就靜坐之席。蓋桃李不言、下自成蹊。先生之身、爲靜坐法之典型、先生之人格、爲靜坐法之本體、足以使人深信而不疑。然則先生之不言、實先生最大之雄辨也。

岡田先生之前身

岡田先生果爲何如人乎。先生之前身、惟先生之日記知之。其兄弟朋友、道先生之半生、皆不能精確。然訪之

東海道三河國豐橋市、更進而至於渥美郡田原町、則有知先生之幼時者。先生居胎不足月、約八個半月而誕生、幼時虛弱多病、父母皆慮其長而不能充足發育云。

突然感觸而生心之變化

先生十三四歲時、其心之狀態突然全變、此事先生嘗言之。若令宗教家神祕其說、則可謂觸於神靈而得自覺者。先生不作是語、惟曰「心變」而已。但此心變、爲改造先生心身之大原動力、最宜注意也。

先生心身由此一變

心果如何而變乎。蓋由黑暗而變爲光明也。此已變之心之狀態。恰如雨過風清、晴天無翳、旭日曠曠、光芒萬丈、卽心無紛擾之平和光輝也。此心卽改造先生心身之大原動力也。

少年時代所得之靜坐心

當時先生何知靜坐乎。不惟不知靜坐之形、且未嘗稍萌是心。然此心卽今日所謂靜坐之心也。此常光輝之平和心、爲岡田式靜坐之理想處、又爲靜坐之彼岸也。使人之品性美、肉體美、並行發達（卽精神精力充實、又心身健全發達）者、實此心也。使人無病、使人安居極樂。

之現世、使人遂自然之大往生者、其主一之原動力、亦此心也。

靜坐法由此產出

先生之心由自覺而變。當時本不願以此示人。繼思如何宣布之乎。我依自覺得之人無自覺、將奈之何。百思之餘、乃得此靜坐法。故靜坐法之目的、在自然明白。孩童與無學者、皆可由靜坐法而達彼岸。蓋欲達彼岸、而靜坐法乃最真直、最平坦、最安樂之理法、爲先生所創造、實驗、而證明者也。

二十餘年之研究

先生自心變以來、其性格大爲變化。尋以鞏固不動之信念、依自覺而得之修養大本、告之友人。友人以先生之說出乎意表、無一信者。至以『變人』目之。而先生殊不介意。職業之暇、力圖此信念之發展。嘗讀老莊、孔孟之書、復涉獵佛典、耶穌教書、及歐美思想界哲學界之名著、與己之信念比較對照、或否定之、或據以琢磨自說。後更遊歷歐美、比較東西洋心身修養法之異同得失。依其實驗之結果、遂深信人間之理想修養法、不外乎此。乃於數年前歸日本、傳授靜坐法。

先生友人中見今日『岡田式靜坐法』之聲、震動全國、回

憶當年不信其言、至目之爲「變人」、嘗不勝感歎焉。

先生今昔之相差

距今十餘年前、先生體格異常瘦弱、今則魁梧雄偉、迥非昔比。聞先生有一舊友、於日暮里本行寺之靜坐舍、過訪先生、相見幾不相識。始知靜坐法改造人身、厥功甚偉、爲之驚歎不已。

先生嘗對人言、余不敢爲人師、不過與同志共同修業而已。此殆先生之謙辭、但先生非徒謙遜者、觀其無限之發展力、不盡之向上心、知其非虛語也。然則先生今後之造詣、實有不可測度者矣。以常人之眼觀之、先生

之體格、在日本人中殊無其倫、謂之理想的健康體、誰曰不宜。

先生體格之雄偉

先生端坐如巨巖拔地、直立如老樹參天、其腰部及下腹部、圓大如白、且富強韌之彈力。立時坐時、重心常安定於此處、雖推之挽之、亦不動不倒。胸部亦圓大如樽、至於司生命之肺臟、司血行之心臟、其堅強活潑、亦可想像得之也。

先生筋肉之圓滿發達

先生體格雄偉、而又毫無圭角、圓滿之相、有如此者、其

四肢五官之筋肉、異常發達。且體胖之人、大抵由於脂肪過多、而先生則無是病、全由筋肉之圓滿發達所致。其發達之狀態、非柔軟之發達、乃堅韌之發達也。先生不取鍛練筋肉之特別運動法、然其筋肉堅固而有彈力、以指摘之、如觸硬橡皮、必爲所彈而脫焉。

肉體美所發之全身色澤

人當浴後、則髮膚頓覺鮮美。蓋溫浴能促血液之循環、血行迅速、故一時增其色澤也。然岡田先生自朝至暮、無時不見其鮮美之色澤、非若他人必浴後始有此者。顏如朝霞、髮如膏沐、慕先生之風采者、不得不兼慕其

肉體之美也。

丹田爲先生精神精力之寶庫

以常人之識、欲測先生修養之深、不如觀其腹。先生之下腹部、卽所謂氣海丹田者、乃其偉大人格重心所在之寶庫也。彼處緊張而富彈力、在先生體格中最爲壯觀。其狀如大球、人試以拳竭力押之、毫不凹入。若先生拔去丹田之氣、則拳可深入、蓋緊張時與弛緩時之差甚大也。深入之拳、雖使對手用全力支持、而先生一吐微息、則拳在腹中、如礮彈由礮口噴出、對手者之身、且倒退數武矣。雖無知者見之、未嘗不歎先生之活力精