

華文祺譯

靜
坐
三
年

商務印書館發行



南京中医药大学图书馆版权所有

敘

日本之言靜坐法者有兩大家一爲藤田靈齋一爲岡田虎二郎其徒各有數萬人影響之大幾與宗教家相類可謂盛矣此兩派之修養方法在生理精神二方面均各不同藤田氏之呼吸法主張自然腹式呼吸卽吸氣時使下腹膨大呼氣時使下腹緊縮一循生理之自然岡田氏則反之而主張逆呼吸此於生理方面之不同也藤田氏於靜坐時心中先作一種觀念始終把持之以代雜念頗類淨土宗之十六觀法岡田則於靜坐時主張無思無慮頗似天台宗之止觀此於精神方面之不同也雖然方法固異而其用腹式呼吸主張橫隔膜之上下動作則同其主張祛除雜念亦同是於修養之根本初無二致也藤田之教人也分初傳中傳奧傳三級兼自著書初傳則有息心調和法中傳則有心身強健之祕訣惟奧傳則無書蓋未易以文字形容也岡田之教人也悉憑親授未嘗自著一書世所傳岡田式靜坐法乃其門徒所爲非岡田之自作岡田氏之不自著之故雖對於其徒亦不肯明言之此書

即岡田門徒岸本能武太所著也。凡分二篇。前篇論靜坐。後篇論修養。其於岡田式之特色。如逆呼吸。三折之姿勢。身體之動搖等。言之綦詳。而於身心統一之結果。一歸於腹力。尤多精妙之理。岡田雖不自著。書讀此書。則於其方法原理。蓋思過半矣。無錫華君文祺。取是書譯之。余於此雖未敢云深造。而粗有所獲。乃述其源流派別。以告國人之留心斯道者焉。

民國五年四月因是子敘

岡田式 靜坐三年目次

前篇 靜坐篇

第一章 總論

第一節 余如何而入靜坐之門乎

始列席靜坐會 天才乎熱心乎 當時運力入腹之功夫

第二節 靜坐及於身心之影響

靜坐前身體之狀態 練習靜坐後身體之變化 身體之肥滿與力量之增加 精神上之影響

第三節 靜坐八月之效果

靜坐法之肉體的方面

第四節 靜坐法之要領

靜坐法之流行 靜坐法之二方面 靜坐法之要領 腹力法 腹力法非新奇之法 余之

遺憾 岡田先生之卓見

第五節 靜坐法之目的

一五

靜坐法爲身體健康法 靜坐法爲精神修養法 靜坐之練習不可中止 由健體而健心
今日之教育及宗教皆輕視肉體

第二章 靜坐之姿勢

第一節 坐時之姿勢與不斷之姿勢

一八

岡田式靜坐法之三特色 坐時姿勢與不斷姿勢之區別 坐時姿勢非岡田式之全體

第二節 坐時之姿勢

二〇

坐時姿勢之十五條件

第三節 坐時姿勢十五條件中特宜注重之點

二七

勿挺胸而挺腹 心窩下落時之注意 下落心窩之練習

第四節 三折之姿勢及其必要

二九

三段之姿勢 脊骨亦當三屈折 禮之姿勢 三折之姿勢所以重要之理

第五節 半圓形加減之姿勢與臍之位置

三五

半圓形加減之姿勢 新月之姿勢與滿月之姿勢 臍位之變化

第六節 不斷之姿勢及其十條件

三八

不斷之姿勢 不斷姿勢之十條件

第七節 定時之靜坐及姿勢之目的

四〇

定時靜坐之必要與其練習之度數 靜坐之姿勢以安心為目的

第三章 逆呼吸

第一節 靜坐法與呼吸法之差異

四三

靜坐法非呼吸法 差異

第二節 逆呼吸及其練習

四五

逆呼吸之解說 逆呼吸之練習 腹部之筋肉感覺 逆呼吸之練習與不斷之逆呼吸有別

逆呼吸練習之五條件 呼吸生命精神三者之關係 睡眠中亦為逆呼吸 呼吸之調節

逆呼吸為方法而非目的 逆呼吸之仰臥式練習法

第三節 鼻呼吸及其利益

五三

鼻呼吸 呼吸爲鼻之本職 口之本職爲飲食言語 鼻呼吸之利益 鼻呼吸與腹力法之關係

第四節 吸伸呼屈作用與逆呼吸之利益

五九

吸伸呼屈作用 凡事必起於吐息之俄頃 逆呼吸之利益 逆呼吸可免暈船 且走且歌

第四章 身體之動搖

第一節 靜坐法及身體之動搖

六三

關於動搖之誤解及疑惑 動搖之種種 動搖爲有意乎抑爲自然乎 無意志與無意識之別 動搖爲當然乎抑不動搖爲當然乎 動搖爲當然之現象

第二節 動搖之理由如何

六七

靜坐之姿勢與腹力之充實二者相輔而行 有腹力而無姿勢者必不動搖 靜坐之姿勢爲胸體極易動搖之姿勢 腹力之充實與筋肉感覺之利用 抱持橡皮球之狀態 律動作用與時計之擺 靜坐狀態卽磴之狀態 靜坐狀態卽不倒翁之狀態 不倒翁及動的安定力至則動

第三節 動搖之動機

動搖最初之動機如何 吾人亦動物 絕對的不動決不可能 吸伸呼屈作用 | 呼吸 呼
吸為動搖之動機 心臟之鼓動 | 脈搏 脈搏為動搖之動機

七四

第四節 身體之律動

律動之出現 律動之應用 關於律動之三事項

七九

第五節 動搖本末論

腹力為本動搖為末 不合於岡田式之動搖 二種動搖區別之必要 健的動搖與病的動
搖 練習靜坐者之二種

八二

第五章 腹力

第一節 腹力法

八六

腹力法之要領 岡田式為一種之腹力法 具三特色之腹力法 橫隔膜之伸縮 橫隔膜
之支配及筋肉感覺 定腹及以腹定之意義

第二節 腹與力

九〇

腹者力之無盡藏也 動物之發達由腹而始 力之強與腹之大為正比例 力之所在及其

統一 羣雄割據與中央集權 統一之中心在何處乎

第三節 腹力之充實

九五

定時之靜坐與常時之靜坐 腹力充實之意識 余之關於腹力充實之努力 余之練習法

盡弛腹以外之力 力之轉移 地方銀行與中央銀行 肩銀行與腹銀行

第四節 凝腹法

九九

禪及腹力 武士及腹力 腹力養成之必要 凝腹法 凝腹即原動力之蓄積 呼吸之利

用 發聲之利用

第五節 鼓腹法

一〇四

鼓腹法為凝腹之一法 鼓腹法之意義 鼓腹之愉快 鼓腹由故意的而進於律動的 律

動之意識及律動之利用 當使靜坐姿勢與實際生活相接近

第六節 腹力之利用

一〇八

萬事唯腹 萬事悉以全力任之 不思議之力 勞少而功多 關於腹力之誤解

後篇 修養篇

第一章 肉體與靈魂之關係

第一節 靜坐法與身心之健康

關於靜坐法之研究問題 精神之修養與其必要 靜坐法之愈病 靜坐法之目的非專在

一一三

身體之健康 靜坐法之理想

第二節 肉體之可能性

一一七

物質與心靈之差異 二元說 肉體不可蔑視 肉體之利用 肉體之可能性及熟練

第三節 所謂我者何乎

一二一

人半爲肉體半爲靈魂 肉體與靈魂相互之應響 抽象的之我與具體的之我 所謂「我」

者肉體乎靈魂乎 所謂精神者何乎

第四節 「我」之表面及裏面

一二七

分裂之我及調和之我 表裏完全之「我」 人者力之塊也 無盡之力 境遇之超越

第二章 身心之調和

第一節 腹意識

一三〇

腹意識爲腹力充實之別名 腹意識與自己意識 腹意識之分析 無念無想及妄念妄想
腹意識之潛在 腹意識潛在之必要

第二節 身心之統一及注意力

一三四

「我」爲力塊之意識 身心無區別之意識 統一身心對爲注意力

第三節 心之所在

一三七

心在何處乎 心在頭乎在腹乎

第四節 注意之二種與對象之三種

一三八

注意之二種 注意之者象二三種 對於感覺之注意及其時心之位置

第五節 身心之統一及腹力之利用

一四一

凝腹法與身心之統一 精神統一與精神一到 哲學家康德及教會堂之高塔 腹爲心之
物質的支柱 故意之注意與腹力之利用

第六節 意識之統一及意志

一四五

意識與意志 靜坐之練習及強固之意志 人格之內容 意志及自由 固躋

第三章 身心統一之結果

第一節 一 活動的

一五〇

不思議的強力之利用 喜活動 勞動者之福音 血液之循環 充血及貧血 老廢物之
排泄 筋肉之發達 靜坐與活動 活動的靜坐靜坐的活動法

第二節 二 忍耐強

一五六

疲勞及忍耐 忍耐及腹力 不感疼痛 目瞬之忍耐 不戴眼鏡 禁酒及禁菸 缺陷及
治愈

第三節 三 毋怠忽

一六一

腹之感覺銳敏 腹力法爲無怠忽之姿勢 無怠忽之練習 怠忽之消滅及呼吸之利用
精神充實之意識 精神充實的意識與自己分裂的意識之比較

第四節 四 不發憤怒

一六六

憤怒 情緒之特質 席姆士博士之情緒論 怒者身乎心乎 腹有中和衝動之作用 腹

力中和憤怒之作用 腹關

第四章 身心統一之結果

第一節 五 有膽略

一七一

膽略及腹力 蠻勇及真勇 恐怖 膽力養成法 橫隔膜之壓迫及恐怖之中和 中和恐怖之實例 心之現在

第二節 六 克己的

一七七

克勝之己及被克之己 大我與小我 利己與自愛之區別 靜坐法及克己

第三節 七 平和的

一八四

克己及平和 調和及平和 消極的平和 積極的平和之必要 靜坐法與積極的平和 平和實現之具體的方法 靜坐法為樂天主教 人格之感化力 犬及獅

第四節 八 人相善良

一九三

面目為心之招貼 人相學之兩面 茄姆巴捏拉 心之變形及形之變心 精神修養之二法 怒及妬 心之姿勢 靜坐法可變化人相 靜坐法間接的及於人相之結果

第五章 念腹宗

第一節 所謂念腹宗者何乎

二〇二

靜坐法與坐禪 腹力及身心調和之意識 方法簡單而效果豐富 念腹宗爲靜坐法之一名

第二節 人性及念腹宗

二〇七

人性之不變 人性之內容 主義及人性 主義之起原及善惡 自然主義者不自然主義也 文明之進步及人性之發展 念腹宗有整理人心之效

第三節 智力及念腹宗

二一四

本能及智力 智力及言語 智力及機械 智力及科學 天然之征服 發見與發明 證明的智識與念腹狀態 直覺的智識與念腹狀態

第四節 念腹宗與自力主義

二二四

念腹宗者自力宗也 智識與自力 境遇與自力 天真之發揮 身心之律動的調和 神之律動的調和 念腹宗無閑居之時

第五節 念腹宗與活動

一三三二一

念腹非活動之代用物 念腹宗爲處世之法 念腹與醫術 念腹與運動 念腹與教育
念腹宗與宗教 安樂世界 念腹宗之效果與熱心爲正比例 靜坐法有不利之時乎 當
先求丹田之力

岡田 式
靜坐三季

前篇 靜坐篇

第一章 總論

第一節 余如何而入靜坐之門乎

始列席靜坐會

余就岡田虎二郎先生學習靜坐法。距今三年前即明治四十四年十一月之事也。先生之名。早洋溢吾耳。或謂日本列弟子籍者已數萬人。或謂能療治種種疾苦。或謂先生爲釋迦基督以上之人物。余聞之未敢深信也。是年十一月二日之午後。於早稻田大學教員室坐次。浮田博士謂余曰。今日盍就岡田先生一習靜坐法乎。適是日得暇。遂偕浮田博士詣牛込之矢來俱樂部。進謁岡田先生。先生教以姿勢。於時如法靜坐。閉目箝口。逆呼吸。吐氣息。時而連力入腹。約半時許。覺身體漸輕。微有

搖搖不自持之勢。

矢來俱樂部之靜坐會。每週間一度。以木曜日之三時以後爲期。余第一度練習後。次週木曜日亦往焉。而運力入腹。視前爲甚。亦有身體動搖之感。至第三度。則視前尤進。腹之運力益甚。兩足毫無麻痺之感。又身體之動搖亦益加劇。靜坐會之先輩諸子咸目笑曰。岸本君真有靜坐之天才者。實此時事也。

天才乎熱心乎

余僅靜坐三度。已運力入腹。身體動搖。而得靜坐之要領。其果有靜坐之天才者乎。然余夙具熱心於事物之性質。此進境實非天才之所賜。而寧爲熱心之結果也。余之始爲靜坐也。亦自覺可笑。然一旦實行以後。則於岡田先生之所教者及他人之所能爲者。思必企及之而後快。於是自進謁岡田先生之日始。毋怠毋忽。日夜傾心於靜坐之練習。故他人一週間惟爲一度之靜坐。而余則一週中。無時不作靜坐之想。專心壹志而練習之。則余之第三度列席靜坐會。已有非常進境者。全爲熱心努