

修心養身

岡田式靜坐法

商務印書館

修身
養身

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、圓大如臼、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

力氣力皆集中於此處也。下腹膨脹、故其臍眼向上。寤時腹硬如球、寐時腹軟如綿、

靜如林疾如風之態度

先生之舉止、頗有靜如林疾如風之概。其體格之雄偉、已如前述、而其輕捷尤爲可驚。先生登山如履平地、坐立之時、飄然如簞瓢之浮水。蓋世所謂偉丈夫者、其體之重心不能安定、頗缺統一之力、故體愈胖、則運動愈難。先生則重心安定、力集於體之中央、故體之上下極輕也。

悠悠不迫又無分寸之隙

先生體格如不倒翁、雖推之不倒、以重心安定故也。例如立於電車中、忽然開車或停車、亦不至踉蹌。又如乘人力車、當疾行時、車忽顛覆、亦不至隨車傾倒。蓋重心安定之修養、用力甚久故也。先生常若不用意、而常用意。常若四方開放、而無分寸之隙。常若洋洋大海、而又滴水不漏。此其所以靜如林而疾如風也。

精彩炯炯之眼光

觀先生之眼、全身精彩、露於雙瞳、譬猶室內燈火、光映玻璃也。清如明鏡、不染一塵、又非炯炯四射、令人可畏、蓋溫柔圓滿之和光也。故其光可親而不可狎、直如秦

鏡高懸、照人肺肝矣。夫血不足則目瞬、先生之目幾乎終日不瞬、雖白刃閃於前、亦若熟視無覩。當其危坐時、氣度雍容、而全身精力均集於下腹、故能目不少瞬。其視外物、頗有獅踞高巖、睥睨羣羊之概。蓋其精神與精力之充實、可於其眼腔窺之也。

自腹而出之大聲

先生之聲、非出於咽喉而出於腹。如熔岩自火山口噴出、聲震遠方者然。雖平常談話之聲、亦響徹四座。無論何時對於何人、亦無少變。蓋其爲人光明正大、俯仰無愧、所謂實大聲宏者是也。

先生之日常生活

窺先生日常生活之一斑、亦足見其精神精力充實之
人格、更以鮮明之色彩、映於吾人之眼。先生今日所經
營之事業、爲日本人格之根本改造。舉世滔滔、舍本逐
末、不知所歸、承文明之餘弊、當爭競之劇烈、因之敝精
勞神以圖補救者、實繁有徒。而先生之目的、則在對於
此等同胞、養成其剛健之人格、可以賦與生命、可以尅
制自然、可以包容萬物。欲達此目的、惟有靜坐之一法、
此則先生之自信者也。先生以此爲天職、故其日常生
活、除圖靜坐法之普及外、別無他物。

先生一日之勤勞

今日忙碌之人、殆無過於先生者。現時東京延先生教靜坐法者、無慮百數十處。或在私宅、或在俱樂部、或在寺院。每處少則數人、多至二三百人、每星期至少參坐一次。若日暮里本行寺之靜坐會、則每晨舉行。此等靜坐會、以每星期舉行一次計算、則平均每日亦有十數次之多。每處所費時間、至少須四十分乃至一時、每日十數處之周旋、殊不易易。况先生無無謂之應酬、無名利之觀念、惟以教人靜坐爲義務。自他人視之、誠爲困難。而先生樂此不倦、毫無困難之感。