

蔣維喬譯述

岡田式靜坐法

商務印書館出版

SITTING

BY
OKADA

Translated by

TSIANG WEI CH'IAO

1st ed., Nov., 1919

6th ed., July, 1927

Price: \$.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED
SHANGHAI, CHINA
ALL RIGHTS RESERVED

證 印



中華民國十八年七月初六版

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 武進 蔣維喬

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 西安 南京 杭州
蘭谿 安慶 蕪湖 南昌 九江 漢口
長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新加坡

※此書有著作權翻印必究※

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
養心

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

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、飄然如箆瓢之浮水。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