

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

身心要

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

心身
修養

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、
卽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、羸弱者亦來師之。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、不迫不拒、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。胸部亦圓大如檜、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。

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、可於其眼眶窺之也。

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、無虛百數十處。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。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。

可驚之精力

日暮本行寺每晨六時開會。先生每晨五時早齋。屆時即赴本行寺。依每日預定之時間表。歷巡各處。終日奔馳。至夜深十二時或過十二時始歸。乃出其日記。將日課及靜坐之重要事項詳細記入。入浴然後就寢。眠時僅四時。至四時半即起。浴後預備日課。乃出。雖星期祭日。年節亦不休息。如此行之已四五年矣。在不知先生者聞之。以爲非出於自然。然先生行之有年。不言其苦與疲。實則並無所謂苦與疲。由其精神精力充實。人格發爲此可貴之事業也。

極樸素之居室

先生爲獨身者、寄居友人一家一斗室中。其弟子中、爲貴族名流富豪者、不可勝數。以正式手續、入各處靜坐會者、無慮二萬人。先生本一書生、至今依然不改其生活。衣服惟四季洋服各一襲、有冬一裘、夏一葛之風。食物惟飯與醬菜二者、既無不食之物、亦無嗜食之物。早夜入浴二次、且無須溫浴。最近三四年中、已無溫浴之舉矣。

與自然同化之生活

先生之生活、非以修養之故、而行克己禁慾主義。以今

日之先生、並無所謂克己禁慾也。克己禁慾皆爲抑制小我之一法、先生忘小我而重大我、有宰制自然萬物同化之概。常人克己、非加精神的縛束不可。而先生則行所無事、反有一種快感焉。先生視奢華樸素一切平等。既爲平等、則以經費最省、工夫最少之樸素生活爲宜。常人食之無味者、先生以爲至味。常人思之最苦者、先生以爲至樂。寒暑常人之所畏也、而先生則無時不自適。此卽與自然同化之謂也。如此生活、由他人觀之、必以爲一種苦行。然苦行者、謂心意與自然交戰之狀態。而先生之生活、非與自然交戰、乃與自然同化也。

先生不信有病

先生之生活得與自然同化者、乃依靜坐之心、而遂精神及生理之偉大發育也。夫實驗爲自信之母、先生則自信終身不至有病者也。人之所以有病者、以其違背自然之法則、不獲圓滿發育所生之障礙也。靜坐爲人類循自然之法則、遂圓滿之發育之大道。積靜坐之功者、不得有病、先生之深信也。此深信、即使先生精神精力益加充實之泉源也。

先生不信有死

先生既不信有病、故又不信有死。人類若遂其完全發

育、造生理的告終、非死也、乃熟也。如果樹然、抽芽、發葉、開花、結實。若發育不完全之果實、則未至熟時、即腐而墮、腐者病也、墮者死也。今之所謂人死者、即果實之腐而墮者也。夫人有自然之終、有不自然之終。不自然之終、斯有種種痛苦、而自然之終、乃人格成熟之極點。恰如果實成熟、自然乾枯、長眠而逝、並無何種之痛苦。此先生對於肉體告終、即人生之最後之確信也。然欲達此目的、惟有靜坐之一法。見先生者、覺其氣象常新、殆有萬壽無疆之概者、由其不信有死使之然也。

修養之極致真空的人格

先生之言論手采、無時不見平和安泰、而現玲瓏之狀態。此無他、不過由其心意狀態發露於外而已。然則先生心意之狀態果何如乎、此非吾輩所能測其涯涘、惟考察先生修養之理想、實以忘我爲歸宿。夫人世之眞幸福、不在富貴、亦不在權勢與名譽、惟在破除我執、置身於忘我之狀態、以與絕對的宇宙、冥合無間而已。吾人之心理狀態、二六時中、皆爲時間空間所紛擾。由此觀念而起差別、迷妄及我慾。凡此皆原因於執着、而精神遂欠統一、故其心不得平和安泰也。精神不統一、心不平和、則肉體之細胞機能、亦因之不統一、生理作用

不克調和。凡百疾病。自此生矣。苟能精神統一。心境平和。則肉體不期健全而自健全。此先生之信念。亦先生之實驗也。夫靜坐之堂奧。在乎忘我。在乎心境真空。心境真空。則如明鏡止水。一切煩惱。一掃而空。人生固有之靈知靈能。自然呈露。真正之常識。必如是始發達。乃成向上之人格。而使心境真空之道。即靜坐是也。先生之心。即二六時中靜坐之心。真空之心。忘我之心。絕對之心。普徧之心也。常存此心。則人格之優美。自然發於外貌。猶宇宙之精靈。發爲日月星辰山川草木之莊嚴世界也。然則先生之人格優美。亦不過此心發現於外。

而已。此卽品性美、肉體美之眞詮也。此卽靜坐與所謂深呼吸法、或腹式呼吸法大異之點也。

如對春風

先生之心境、既如前述。其盎然現於面者、直如光風霽月、霽然可親。與之相對、如坐春風之中。無論何人、於何時何地見先生者、其氣象莫不如此。非先生故作嬉笑之態、而春山迎人、自有一種和悅之色。蓋其七情調和有以使之然也。七情調和、卽靜坐之極致也。

先生之前無論議之餘地

以上略述先生之優美人格、此人格由靜坐之心、卽平

和之心而生者、則靜坐可收人生修養之大效明矣。先生本身作則、以己爲靜坐之本體、而圖普及。先生之前、實無議論之餘地。凡欲行靜坐者、不可不先知岡田先生之事略也。

以下說明靜坐方法。

第二篇 靜坐之方法

姿勢之正定與呼吸之調節

欲入靜坐之門、宜先知二要義。一曰正姿勢、一曰調呼吸。是爲入門之兩關。

姿勢呼吸、均包於靜坐之中。蓋靜坐法與呼吸法本無

二致。正姿勢、調呼吸、爲靜坐之二關門、靜坐其堂奧也。靜坐之原理、詳第四篇、茲先說明靜坐之方法。

靜坐中兩足之重疊

- (一) 宜先端坐。
- (二) 宜疊足而坐。
- (三) 疊足時、左足在下、或右足在下、可依其人之習慣。
- (四) 靜坐中、在下之足痛時、可上下更換。
- (五) 疊足之背、務必高深適宜。
- (六) 初行時、恆苦其足麻木。麻木則兩足交換。若痛苦不可忍者、則暫休息、俟麻木去後再坐。

靜坐中膝之分開

- (一) 膝頭勿令接觸、宜少分開而坐。
- (二) 股少分開、則體之重心、自定於臍下。
- (三) 分開不宜過度。
- (四) 分開兩膝、重疊兩足、須高深合度、而坐時、恰如置身於彈簧之上、乃佳。如是則體可得鎮定。此爲靜坐之要著。

靜坐中之腹部臀部胸部

- (一) 坐時脊骨宜正直。
- (二) 脊骨正直有三要件、一爲出尻而坐、二爲鎮定下

腹而坐、三爲降落心窩而坐。

(三) 出尻鎖定下腹而坐之形式、卽短其膝而坐之形式。是使重心安定者也。

(四) 尻不出、則脊骨曲、姿勢崩。

(五) 靜坐中、下腹無須更着力、蓋上述之形式不崩、則重心安定於下腹、而力必集於此部、此自然之勢也。

姿勢中岡田式特別之要點

(一) 降落心窩一節、爲其他呼吸法所忽略、而岡田式所最注意者也。其理由詳第三篇、是爲岡田式特別之要點。

(二) 降落心窩者、謂脫其處之力、而使之輕也。蓋不脫心窩之力、則全身之力不能集於下腹部、重心卽不得安定矣。

(三) 詳言之、不降落心窩之姿勢、胸必擴張、卽反身之姿勢也。反身之姿勢、不健全之姿勢也。

(四) 降落心窩之姿勢、卽不張胸之姿勢、不反身之姿勢也。

(五) 不倒翁爲降落心窩之姿勢。觀不倒翁之姿勢、卽得降落心窩之解矣。

(六) 出尻鎖定下腹而坐、無論如何降落心窩、其脊骨

亦無屈曲之虞。若反身之姿勢、轉使脊骨向外屈曲矣。

靜坐中兩手之安置

(一) 兩手宜輕握置於膝上。

(二) 握手法、宜以一手輕握他手之四指、使拇指與拇指成交叉形。

(三) 以左手握右手、或以右手握左手、可隨意爲之。

(四) 置手之處、視手與體之配合何如、不必固定。或置於膝上、或置於股根、或置於腹下、(如大腹之人)任其自然可也。

(五) 握手之手及被握之手均不可用力。

靜坐中顏目口及呼吸

(一) 首宜直、面宜正。

(二) 眼宜輕閉。

(三) 口宜噤。

(四) 呼吸均宜用鼻。

(五) 靜坐中宜用正呼吸。呼吸詳第三篇。

(六) 初修者行正呼吸、往往難得自然。此種人靜坐中可作普通呼吸。呼吸之調節、宜在平時。靜坐以外、其詳見呼吸法。

靜坐中之心境

(一) 靜坐時、勿思何事、勿求何物。

(二) 勿求却病、勿求健康、并拋棄一切之期望。

(三) 坐禪者、往往求無念、而靜坐則無念亦不可求、以求無念、即不得無念故。

(四) 勿求達彼岸、如扁舟放乎中流、停櫂棄舵、任其所之。

(五) 外界音響入耳、勿起妄念、但留神不及、勿強掃除、致生煩悶。

(六) 坐時當如草木、毫無所求、而有欣欣向榮之態。

(七) 靜坐本無所爲、無所求、但確信靜坐必能導吾於可到之處。靜坐之要、惟此信仰耳。

靜坐中身體之動搖

(一) 靜坐日久、則體內發生一種動力、使身體自然動搖。動搖之狀態、因人而異、但無論如何動搖、聽其自然可也。

(二) 動搖雖烈不足驚、毫無動搖不足憂。動搖之來、乃自然也、不可抑之。動搖不來、亦自然也、不可求之。總宜純任自然、不加人力。

靜坐之時間

(一) 靜坐之奧義、不在形而在心、故欲達其道、非行住坐臥、終日靜坐不爲功。雖然、修養之初、不可不由形而入。故每日至少亦須靜坐一次。

(二) 靜坐時間以長爲貴。然每日僅坐三十分鐘、行之有恆、則其效亦頗顯著。

(三) 忙碌之人、可坐三四十分鐘。若能坐至一時、更善。

(四) 每日靜坐時刻、無論何時皆可、但以朝起後爲最得宜。

(五) 將就寢前、略坐片時、十五分或二十分鐘、亦有效。若以起牀後之靜坐爲主、就寢前之靜坐爲副、一日

靜坐二次，則收效更大。

靜坐適當之時刻

(一) 靜坐時間，以午前六時至七時半之間爲適當，其重大理由如左。

(二) 清晨睡覺，可先在牀上摩擦下腹，以調節呼吸（詳呼吸篇）。

(三) 次通便。

(四) 次盥嗽，然後靜坐。

靜坐中之感應道交

靜坐以六時至七時半爲適當者，因此時刻爲岡田先

生在日暮里本行寺指導靜坐之時刻也。夫靜坐之妙在乎感應道交。學靜坐者雖獨坐亦可臻妙境。然靜坐於先生前則收效更速。此卽感應道交之妙理也。是故不能參坐於先生之前者宜於先生指導靜坐之時刻行之。蓋斯時超越距離之空間而所得之感應亦如參坐於先生之前也。

平時行住坐臥之姿勢

(一) 靜坐之姿勢(胸腹臀)無論行立坐臥皆保持之勿使傾側。

(二) 勿盤膝。按此就日本風俗而言。

(三) 平時氣宜張、其心宜無絲毫之隙。蓋氣張心正、則血行圓滿、而端坐乃爲最安樂之姿勢。若氣弛心虛、則形不整、形不整則血行不能圓滿、且患麻痺而氣分不舒。如此者、則端坐爲最苦痛之姿、勢矣。

第三篇 正呼吸

正呼吸之調節

前篇述靜坐方法、謂初修者於呼吸之調節、強弱大小等、一切可勿勞注意、是非靜坐中之呼吸、可以隨意之謂。蓋勿勞注意之意義、與隨意之意義迥乎不同也。就嚴格意義言之、非調節健全呼吸(卽正呼吸)之人、不

能得靜坐之妙理。故靜坐時不可不行正呼吸。惟初入門者對於正呼吸鮮能臻乎自然。勉強行之亦無所益。故初修者靜坐中不勞注意呼吸。可於靜坐以外調節之。

調節呼吸祇須日常注意。則不久即成習慣。至靜坐時可以毫不用意。自然而成健全呼吸矣。請先說明正呼吸。次說明調節正呼吸之日常用意。

正呼吸法

(一) 正呼吸者當吐息時氣充於下腹部(臍下)腹力自然凝集。

(二) 其結果、至吐息時、則下腹膨而堅、力滿而張。

(三) 臍下氣滿時、胸部空虛。

(四) 吐息緩而長。

(五) 吸息時、空氣滿胸、自然膨脹、而臍下因之微縮。

(六) 胸膨脹時、腹非空虛。蓋無論呼氣吸氣、宜使重心安定於臍下、此處氣力、乃無一刻不充實焉。

(七) 吸息宜短。

(八) 健全之呼吸宜平靜、使他人見之不易分辨。

改變平常之呼吸

行人生自然之呼吸者、是爲正呼吸。靜坐中行此呼吸、

非出於勉強而出於自然。此卽靜坐之呼吸也。然常人之呼吸、多與此相反。吸時腹膨、吐時腹縮、實非正呼吸也。故靜坐者、不可不改變呼吸之習慣、是爲附帶之一要件。

此呼吸何故得謂之正乎

呼吸時注力於臍下者、何故謂之正呼吸乎。蓋在胎內健全發育而產出之嬰兒、其特色爲息貯（貯氣於腹中）卽閉口呻吟、膨脹下腹、使力充滿於臍下是也。夫嬰兒之所以息張者、乃其將登發育之途、以其呼吸力行發育所必須之自然作用也。呻吟卽嬰兒之吐息（呼吸）可

知吐息時、使力充滿於臍下者、乃人生之初自然之正呼吸也。

強者之呼吸與弱者之呼吸

謂息張爲人生之正呼吸者、以其爲本來之呼吸也。此呼吸不惟嬰兒時代所固有、而畢生皆宜行之。質言之、卽吐息時、使力充滿於臍下之謂也。夫使力充滿於臍下者、雖若由於用吸氣、而實由於用呼氣、此乃自然之正呼吸、不可不察也。

臍下之力、不可須臾拔去。理由詳重心篇、故吾人必常以呼氣使此處之力充實。此所以宜改變平常呼吸而

爲正呼吸。

臍下腹力充實之人、卽重心安定之人、行此呼吸、可出於自然。反之重心上浮之人、卽腹力拔去之人、不得行此呼吸、乃爲反對之呼吸也。嬰兒之弱者、始爲反對之呼吸。及病襲之、永不得爲正呼吸矣。

身體強健而下腹突出者、熟睡時鼾聲如雷、其吸息強而短、宛如唧筒之吸水、吐息緩而長、同時其腹膨脹。是爲健康者之呼吸、卽正呼吸也。人生之呼吸、無論寤寐、皆宜變爲此種呼吸。

歐美人之體格、較東方人之體格、爲健全發育者居多。

因之歐美人大半得此正呼吸。行此呼吸之歐美、人必爲重心安定、腹力強壯之體格。

呼吸氣與精力發揮之關係

凡人抵當外物之際、其充實於臍下之精力、不於吸氣時發揮、而於呼氣時發揮。如劍客之舞劍、力士之揮拳、兵士之衝鋒、匠人之運斤、畫工之落筆、其最初之第一動作、皆必爲吐氣時是也。他如音樂家之發美音、奏樂家之吹彈樂器、演說家之振雄辨時、亦莫不然。蓋抵當外物之時、卽須力之時。所須之力、卽臍下丹田充實之精力。當此之時、卽宜以呼氣張其腹部。由是知健全呼

吸法、在乎吐息時使精力充實於臍下、其事益明矣。

正呼吸之練習法

先生所教之呼吸、惟在使人變爲正呼吸、而常行其所謂息張者。練習乃爲初修者之便宜說法。蓋初修者之呼吸調節、有二種緊要方法。一爲此呼吸之練習。一爲此呼吸之常習。所謂練習、乃暫用以調節呼吸助成習慣者、非必常時行之也。請先說明之。

- (一) 宜正其姿勢(與靜坐同)而端坐。
- (二) 呼吸時正其姿勢、同時振作精神以鼓起氣力。
- (三) 放輕上體下體、與靜坐同。

(四) 宜由鼻呼吸。

吸息時之心得

(一) 吸息宜短。

(二) 鼻息之聲不可暴急。

(三) 吸息時胸部膨脹、此時下腹當略收縮。

(四) 下腹之收縮宜一任自然、不可加以人工。蓋胸膨

則下腹收縮實自然之理、不可故意使之凹入。

(五) 吸息時其姿勢宜與靜坐相同、決不可張其心窩。

(六) 吸息時不可故意張其胸部。

(七) 張胸決非所以發達肺部。張胸之人其肺扁平降

下心窩以呼吸之人、其肺圓滿發達。岡田先生之胸圍、十餘年來增加一尺五六寸。

(八) 練習此呼吸之目的、不在深呼吸、惟在圖呼吸之調節、故不必極力爲深呼吸。

吐息時之心得

(一) 吐息宜緩而細、靜而長。

(二) 吐息之長、宜先練習、漸漸加至一分時行一呼吸、當亦不覺其苦。

(三) 吐息之緩、以幾乎不辨息之出入爲上乘。

(四) 吐息時宜徐徐入力於下腹。

(五)所謂下腹膨脹者、乃加入氣力、則自然得膨脹之結果。其目的不在膨其腹、在因呼氣、使其力充實於臍下、而安定重心也。

(六)呼氣時、入於臍下之力、宜次第增強、而呼氣與腹力、均宜盡其所能而後已。

(七)呼吸中決不可使息停止。

降下心窩之重大理由

(一)吐息時宜嚴守靜坐之姿勢、心窩宜全然降下、使力不入於此處。

(二)靜坐之人、多爲初修者、有入力於下腹時、其心窩

堅硬者如此、則終不能收靜坐之效。

(三) 弛胸之姿勢、爲岡田先生獨闢之要點。忽略此點之呼吸法、或轉有害。如彼深呼吸之吐息時、有因張胸而猝倒者、卽坐此弊也。

(四) 張胸吐息時、重則有血液逆流之患、輕亦壓迫心臟之活動、致血液循環不良、雖不猝倒、亦必有胸悶之苦。

(五) 張胸吐息時、則在臍下之重心、上浮於胸。如此修習者、是錯亂之人也。

(六) 弛胸修養者、爲平和圓滿人、與張胸修習者迥異。

所謂差之毫釐、謬以千里也。

(七) 力士之體格、於此點非常欠缺。彼等張胸而學習、致血液之循環不克圓滿、年過三十而精力早衰者、乃恆見之。若其姿勢合於前述之要件、則雖四十以後、精力亦可保其不衰。

(八) 降下心窩而吐息時、雖極力吐息、亦決不覺有胸悶之苦。

上體下體之力必須拔去

(一) 因欲入力於臍下、則決不可全身用力。

(二) 入力於臍下者、集全身之力於臍下之謂也。集全

身之力於臍下者、卽拔去上體下體之力之謂也。拔此上下之力、乃靜坐時呼吸時最宜注意者也。

(三) 關於此點、可參考不倒翁之理法。

呼吸練習之時刻

(一) 呼吸練習之時刻、一日中以何時爲宜、無須特別規定、惟擇精神易於集注之時爲最善。

(二) 照前章所說、靜坐時之前後練習之、爲最善。

(三) 可於靜坐前或靜坐後之五分乃至十分間行之。

(四) 呼吸之度數、每一次約一分時。

(五) 練習宜在空氣清潔之處、惟此與深呼吸法不同。

專爲調節呼吸、非以空氣爲必要條件也。

(六)若能終日行正呼吸、得所謂息貯(用力使氣貯於腹內、義與前同、不過此係人工耳)者、則此一時的練習、可以無需。

日常呼吸與時時充實腹力之用意

世人之呼吸、與正呼吸反對者爲多、故調節呼吸、宜行此一時的練習、而日常呼吸之調節、與時時用意充實腹力、乃尤要也。說明於左。

(一)平常之用意、不必如深呼吸之專注、祇須照上述方法、調節呼吸、使吸息短、吐息緩而長、而吐息時

宜刻刻入力於腹部。

(二) 腹力自晨起至夜眠、不可須臾拔去。

(三) 平時宜張力於腹而呼吸。

(四) 因時時吸息變換之故、可略作深吸氣、此時臍下

宜少收縮。又使腹力充實、繼續行之、可得生身。

(五) 不拔去腹力者、不弛氣之謂也。宜時時如貓狙鼠、

使全身精力充實於臍下、不可須臾懈怠。

(六) 既使腹力充實。同時又宜減少轉瞬。蓋轉瞬多者、

血行不良、氣力不充實之證據也。

(七) 欲終日不拔去腹力、非常時竭力實行不能養成。

習慣。

以上僅說明方法，若與下章說明之原理對照，則其意義之所在，更可瞭然矣。

第四篇 靜坐之原理

人生發達之根本

靜坐之方法，前已言之。而靜坐之原理，果何如乎？欲知此原理，宜先察草木之如何發達。明乎此，則靜坐之理，不待煩言而解矣。草木莫不有根，根正而固，則自能引水上昇，吸收養料，而遂其生長。故根者，草木發達之本也。然則修養其本，為草木之暢茂發達，所不可缺者，吾

人欲其體之健全發育、可不修養其本、使之正且固乎。古人云、本立而道生、靜坐者、即循乎自然以立其本者也。

身心健全發達者、固有種種之要素。而此要素、又由吸收種種之營養。然欲吸收此營養、不可不有正而且固之根。故培其根者、人生發達之大本也。靜坐之於人身、猶根之於草木也。

鬱鬱之幹、灼灼之花、纍纍之實、此果樹之健全發達也。而此發達、即其根之力也。惟人亦然、根正而固、則其肉體之美、宛如玉樹亭亭、智識之美、無異名花爛熳、品性

之美、亦若佳果成熟、凡此皆由其根使之然也。而靜坐者、卽培其根之道也。

重心之安定

所謂人生發達之根、卽指身心之重心而言。重心爲身心之主宰、古今英雄豪傑、未有重心不定、而精神精力能充實者。立人生發達之根、卽安定此重心之謂也。多食滋養物、未必能強健其肉體、讀破萬卷書、未必能磨勵其精神、其根本之第一義、惟在重心之安定。重心安定、而後食物可爲肉體之營養、書籍可爲精神之滋補。

重心爲中庸之主

重心者中庸之主也。凡物皆有重心，失其重心，則失其
中庸而物不安，得其重心，則得其中庸而物乃安。此理
學之法則，實自然之法則也。不倒翁之不倒，高塔層樓
之不傾，皆循重心之法則而製造者也。蓋重心安定，則
得其中庸，得其平均。人之身心，亦不能逃此法則也。

身心一致之理

人之心與身，諦審之，玄之又玄，實由不可思議之關係
而成立者。心身本爲一而非二。蓋就其末觀之，則心爲
心，身爲身，明明有區別，而溯其原，則心身實歸一致也。

試舉淺近之事實證之。凡人受物驚時，心亦爲之驚悸。畏霍亂病太甚者，無微菌之傳染，亦患泄瀉。心凝則嚴寒可以入水，憂深則一夜可以白頭。凡此皆身心一致使之然也。夫身心既不能離而爲二，則其同爲一本明矣。今人多欲強分之，故有精神修養法與肉體健全法之別。而於其一致之根本，反不加修。此今日之教育，所以對於身心健全之發達，勞而寡效也。所謂身心一致之本，卽重心是也。

重心之安定與肉體之健康

人體之組織，極複雜，極精微。以今日進步之科學研究

此複雜精微之組織、不過僅窺其門牆而已。且此組織、純係自然、不假人工、其所以活動者、實循夫天然之法。則吾人欲調節此組織、惟有順其自然、而不逾夫法則焉。其能收調節之效者、則重心之力也。

人體依重心而得中庸、保調節。重心安定、即重心鎮定於下腹、則身心如國家強有力之政府、坐鎮中央、全體之組織、依此中央政府而成鞏固之統一。命令如流水之行、各部機關、皆完其本然之任務。因之血液循環、常覺圓滿。雖神經之末、毛髮之端、而營養無不普及。且新陳代謝、亦頗迅速。體內無邪氣惡血之停滯、故能疾病

不生、雖生亦可不藥漸愈。由是筋肉發達、皮膚潤澤、而呈肉體之健康焉。若重心不定、即重心上浮、則全身各部之機能、失其調節、血液運行、不能圓滿、致肉體起種種故障、而生疾病、至重心亢上時、即病死矣。

重心之安定與精力之集中

重心不定之人、酷似分裂之舊邦。中央無統一之大勢力、遂至全國騷然不靖、而又無定亂之力。國非無兵、且合全國計之、爲數甚多、但無統率之力、故陷於尾大不掉之狀態。重心不定之人亦然。非無精力、惟無統一全身之精力者、故散漫而不集中。以散漫之力出而任事、

直疲勞而屈撓耳。苟能重心安定，則全身精力集中於此。一旦有事，以其集中之精力當之，必綽綽然有餘裕矣。

重心之安定與七情之調和

肉體依重心以保調節，精神亦依重心以保調節。人與外物接觸，則感動七情。七情發而中節，而後可得人生之幸福也。然則如何而得七情之調和乎？曰：在得心中庸而已。如何而得心中庸乎？曰：在使重心安定而已。蓋重心安定，則不可悲者不悲，不可驚者不驚，不可怒者不怒，當事而神不亂，膽不怯，常有泰然自若之概。

斯得七情之調和矣。否則失其重心、七情不得調和而精神爲之昏亂矣。夫修養不足者、少遇艱難、卽焦躁煩悶、不可終日。因之分別決斷、皆失其宜。此卽重心上浮之所致也。

重心爲身心一致之點

謂體之重心與心之重心有差別者、非也。蓋重心通身心而爲一。此一之重心安定、則心泰體康、同時皆得。反之重心失其安定、則心泰體康、同時皆失。所謂神經衰弱病者、卽失一之重心、遂生身心共同之故障、而成共同之疾病、此最顯著之實例也。要之重心惟一、一則身

心共貫、由是可知身心一致之關係。而精神之健全與肉體之健全、融合一致之理由、亦愈明矣。據此理由及事實、則重心實爲掌身心中庸之中央政府、卽操身心健康之最上權力者也。

重心安定法

於此問題更進一步、則如何爲重心安定之法是也。夫吾人重心安定之處、宜以臍下（卽下腹）爲其首府。無論臍下之狀態如何、而重心之狀態、常覺安定、則全身之力、集中此處、臍下膨脹而堅、且富強韌之彈力、此重心安定之現象也。

古之所謂豪傑之士、往往就重心安定法、身體力行、且筆之於書、所謂張力於氣海、丹田者是也。張力於氣海、丹田、爲安定重心所不可缺之要件。但古人方法、於姿勢呼吸、不甚研究、如呼吸篇所述、終日作生身之姿勢、張力於臍下者、卽重心安定之要件也。若以此理與呼吸篇所述方法參考之、則讀者必更了然於心矣。雖然、重心之安定、此猶未足也。

靜坐與重心之關係

吾人既知身心一致之本、則安定重心之法、若僅使臍下爲肉體機械之張縮、自不得十分鎮定。必也心神平

和而後重心乃得安固、無動搖之患矣。

缺乏修養者、脫離紛擾、自覺胸次廓然、馳逐劇務者、遷居山中、自覺腹部泰然、此非胸與腹之鎮定、乃重心較前爲鎮定耳。重心何以鎮定、乃其心較前爲平和耳。然則心之平和與重心之安定有重大關係、從可知矣。

靜坐爲最後之重心安定法

常人重心不得安定、實難得其心之平和、此靜坐法之所以不可缺也。靜坐者不求何物、不思何事、如萍浮水、如月懸空、是爲真空之靜、絕對之靜、靜之又靜、心之平和、自然即得。初雖一時行之、而能每日繼續、一時之心、

卽不斷之心也。如是則其重心漸歸安定矣。參考靜坐篇所陳方法、及初篇中岡田先生身心發展之原動力、則此理更易明瞭。要之靜坐惟在心定氣靜、心定則重心自然安定、重心安定、則氣益靜矣。靜坐與重心互爲因果、吾人宜完全其作用也。

靜坐愈病之理

靜坐可使身心健全發達、又可使發達不健全之人、改造其身心。靜坐之目的、本不在治病、亦不在增進健康、而其結果、乃可却病強身、此亦自然之理也。

人之疾病、有由遺傳或生來之缺陷、意外之毀傷所致者、可勿論矣。通常疾病、其根本原因、大都發於精神之不統一、重心之不安定。蓋血液循環、陷於不良、疾病之所以生也。血行既惡、則於某局部血液停滯、或於某局部血液不足、過多與不足之處、皆不能受充足之營養、由是而起故障、而生疾病焉。然則使血行圓滿之道、奈何。曰以精神之平和、重心之安定、爲最大要件。此據科學之研究、又徵諸實驗、而無可疑者也。欲得此結果、靜坐實爲最有效之方法。

一般人錯誤之衛生思想

近世醫學之進步、超越他種學術、殆有人定勝天之概。雖然、吾人尊敬科學、又不可不尊敬自然之法則。蓋醫學之進步、吾人固受其賜、而對於維持健康之自然大本、尤宜注意。若因醫學之進步、忘人生發達之大本、拘於科學萬能之謬見、惟醫學之方是賴、則其人可謂已失其生命者也。今人多不知修此大本、譬之居宅、梁柱欹傾、而居是室者、徒事補苴罅漏、卽以爲盡修繕之能事、此大謬也。然則如何而可？曰非正其基礎、加以改造、不爲功。人生之大本亦然、其道無他、靜坐是也。

若夫因靜坐中功深、而能與絕對交通、此非文字所得

說明、惟由實行感應之道而自知之。

第五篇 主要之注意

第一 呼吸與靜坐之關係連絡

靜坐之方法及原理、已詳於前、茲就實行上之心得略陳之。

第一爲實行者之迷、謂宜連絡呼吸與靜坐之關係而實行之。此迷之起、由於思考岡田先生之所謂呼吸、有強呼強吸之一方法也。然此與深呼吸不同、惟用正呼吸繼續入力於下腹、行住坐臥、無時間斷而已。但習於反對之呼吸、而難行正呼吸者、宜於靜坐前後、練習強

呼吸則可得呼吸之調節。此卽不拔腹力之心得也。至於靜坐次數。可於起眠時各行一次。若有暇時。日行數次亦佳。

第二 終日不可拔去臍下之力

臍下之力終日不可拔者。誠以拔力之時。卽拔氣之時。心中生隙之時也。心中生隙。則心與身之狀態皆狂矣。是故自朝起以至夜眠。臍下之力。決不可拔。惟就寢以後。拔之可也。

岡田先生頭一就枕。卽成酣睡。凡修養深者。其腹覺時。鞞如球。眠時軟如棉。相差愈甚。體愈健康。若夫不健全

者之腹、覺時固無力、眠後亦不甚軟。其氣力張時與弛時無甚差別。蓋用力乎、拔力乎、均不可得而知之者、此不健全人之腹之常態也。

第三 靜坐與動搖之關係

靜坐者往往易陷誤解、如身體不動搖者、輒以爲此效力薄也、感應少也、而希望其早見動搖。又如衆人靜坐之際、見其中有激而動搖者、則以爲他人動搖、而已何以不動搖、略存焦躁之意。如此皆大謬也。夫動搖之有無遲速、因人而異、不必強同。有初修靜坐之日、卽行動搖者、有靜坐三年以上而不見動搖者。前者不足貴、後

者不足憂。聽其自然，毫不介意。此靜坐之宜注意者也。

第四 宜忘增進健康之問題

初修靜坐之人，往往以治病或增進健康爲目的，此亦誤也。世人不解靜坐之爲何物，其注意身心之變化，在所難免。然以此希望而修靜坐，不惟不解靜坐之妙味，且無增進健康之一日。何則？如前所述靜坐之妙理，由此而得平和之心，心既變化，體亦隨之變化，此自然之勢也。若執着健康之問題，則終不得心之平和，必忘此問題，而後可收改造身心之效。

第五 求速效之錯誤

次宜注意者、不可求速效是也。大抵初修者之通病、在乎進銳而退速。不知効果之來、有遲有速。若以稍遲而灰心、則大不可也。夫靜坐爲心身之修養法、心身之修養、與食物之營養無異。一息尙存、不容少懈。熱心固不可少、而毅力尤不可無。修養既久、自有收效之一日。語云、欲速則不達。願初修靜坐者、三復斯言。

275.6

商務印書館出版

◁ 衛生要書 ▷

- 衛生初步 一册 五角
衛生新論 一册 二角
衛生叢書 一册 五角
陸軍衛生學 一册 八角
攝生論 上册 四角 下册 三角
人體生理衛生學 一册 二元
胃腸機能保養法 一册 五角
女性養生鑑 一册 五角
婦女衛生新論 一册 四角
免疫學原理 一册 五角
身心強健秘訣 一册 六角

- 家庭防病救險法 一册 二角
天然生活法 一册 六角
長生不老法 一册 五角
因是子靜坐法 正續各三角
岡田式靜坐法 一册 三角
人生二百年 一册 八角
萬病自然療法 一册 五角
樂天却病法 上下各五角
精神衛生論 一册 五角
衛生勉學法 一册 四角
廢止朝食論 一册 六角
斷食治病法 一册 三角
(費有多種不及備載)



靜

坐

因是子靜坐法

一册 三角

蔣竹莊先生研究靜坐法二十餘年深得却病延年之益特著是書以詔國人齊中原理悉根據生理心理絕無迷罔之談其方法簡便尤為易解易行有志者盍起而研究之

子因是靜坐法續編

一册 三角

是書為蔣先生之新著先生平來虔心學佛深得大乘止觀法門遂依謙小止觀等古德所說并略以己見編成是書書名雖稱因是子靜坐法給編而內容則與前編截然不同至中間所列修正修習各法純係佛家法門若照此實行靜坐不但可以却病延年更有超脫生死之妙用誠修養身心之無上法寶

靜坐二二年

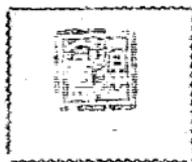
一册 八角

此書乃日本岡田式之靜坐法其中論三折委勢通呼吸凝腹鼓腕諸法精妙得未曾有隨在足與因是子靜坐法相發明

商務印書館發行

SITTING
 BY
 OKADA
 Translated by
 TSIANG WEI CHIAO
 1st ed., Nov., 1919 6th ed., July, 1927
 Price: \$3.50, postage extra
 THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED
 SHANGHAI, CHINA
 ALL RIGHTS RESERVED

印 證



中華民國十八年七月六版

岡田式靜坐法(一冊)

(每冊定價大洋叁角)

(外埠酌加運費雜費)

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

總發行所 上海棋盤街中市

商務印書館

北京 天津 保定 奉天 吉林 瀋陽 西安 重慶 漢口

分售處 商務印書館

長沙 常德 衡陽 郴州 韶州 梧州 廣州 汕頭 廈門 福州 漳州 泉州 漳州 廈門 汕頭 廣州 梧州 衡陽 常德 長沙

※此書有著作權翻印必究※

