

治病、強身與改造國民性 ——蔣維喬靜坐法與民初的身體實驗

陳秀芬*

清末民初，各種新式身心修練法競出。其中，靜坐法之風行，相當程度得歸功於蔣維喬的《因是子靜坐法》。自該書出版之後，旋即成為暢銷書，進而引發當時的靜坐熱。在現代體育逐漸受到重視的二十世紀初，看似靜態的靜坐法，何以能吸引青年學子與社會大眾的注意？蔣維喬又如何兼攝道教內丹術與日人靜坐法，將其改造為一套符合新時代所需的修養技術？基於上述提問，本文首先探究蔣維喬寫就《因是子靜坐法》的動機、歷程及目的；其次分論蔣維喬譯介藤田靈齋修養法、岡田虎二郎(即岡田虎次郎)靜坐法的策略；復次比較蔣氏、藤田氏、岡田氏修練技法之各自特點；爾後再透過蔣維喬的視野，討論靜坐與 1910 年代中國的治病、強身和改造「國民性」之關係。除了靜坐知識與技術本身的生產、流傳與體驗之外，本文最後探究民國初年靜坐熱所凸顯的病弱感、性焦慮，及其與自我療癒、自我修養之關係。本文指出，因是子靜坐法的獨創性不在於其方法本身，而在於其被賦予的意義。五四前夕年輕學子修練靜坐的熱情，無論是為了卻病、延年或修養，都凸顯「身心並治」的重要性。蔣維喬透過科哲話語、親身實驗(體驗)以及直接對話，成功地說服群眾利用靜坐內外兼修，以專注學習、平息欲念、強健體魄，進而彌補新式體育僅偏重肉體鍛鍊之不足。蔣氏標榜靜坐是「靜的運動」，須與「動的修養」(體操和運動)並用，以「改造國民性」。這種宣傳法不僅讓因是子靜坐法在中國靜坐史上獨樹一格，亦讓其有別於民國初年的諸多修養術。

關鍵詞：蔣維喬、靜坐、身體、實驗、國民性

* 國立政治大學歷史學系特聘教授

一、前言

十九世紀末、二十世紀初，中國流行各式身心修練法。其中，靜坐法、呼吸法與導引術承襲古代宗教與哲學傳統，與儒、道、釋的關係尤其緊密。而取道日本傳入中國的催眠術與靈修法，雖然部分源自西方宗教與通俗科學，常借用科學術語包裝，卻也沾染了日本禪宗、新興宗教甚至神秘主義的調性。¹這些本土、外來(或雜揉兩者特色)的養生技法介於宗教修練、正統療法與民俗療法之間，號稱能修養身心、醫治百病，加上花費甚低且簡單易學，頗受時人歡迎。

在當時的修養、自療風潮中，靜坐熱之興起，得歸功於蔣維喬(1873-1958)的提倡。蔣維喬字竹莊，號因是子，兼具教育家、佛學家以及出版社編譯等多重身分。1914年，《因是子靜坐法》由蔣氏任職的上海商務印書館出版，旋即「行銷數萬冊」，重印、改版多次，讓其自創的「因是子靜坐法」聲名大噪。²他後來轉向佛教止觀靜坐修練法，又陸續出版《因是子靜坐法續篇》(1922)、《因是子靜坐衛生實驗談》(1954)等書，然其知名度均不及第一本靜坐書。³

1 民國前期報刊時常介紹外來保健知識與新式療法，如1917年一則報導提及日人改良、發揚「西洋醫術」之「精神療病法」，以提倡不用服藥、「專用精神之力以治萬病」。這些在東京大為流行的療法分為五種，含催眠術、檜山式療法、氣合術、靈子術和哲理療法。見：西神，〈不用藥之精神療病法〉，《婦女雜誌(上海)》3：7(上海，1917)，〈學藝門·說豆〉，頁11-15。

2 蔣維喬，《因是子靜坐法》(上海：商務印書館，1914)。本文主要參酌1918年第12版，所有引文的新式標點符號為筆者所加。

3 蔣維喬，《因是子靜坐法續編》(上海：商務印書館，1922初版，1923四版)，收入因是子，《因是子靜坐法(正續編)·岡田式靜坐法》(臺北：品冠文化出版社，2015)；蔣維喬，《因是子靜坐衛生實驗談(一名中國醫療預防法)》(上海：中醫書局，1955，第1版2刷)。

蔣維喬立意提倡靜坐法，除了有強身療疾的目的，主要是受到日人藤田靈齋(1868-1957)與岡田虎二郎(1872-1920)的啟發。他強調靜坐「是吾國固有之術也」，卻在日本大行其道，「其徒皆有數萬人」。反觀中國，由於傳統靜坐法充斥道教玄秘術語，以致多數人不知其竅門。於是他試圖解秘，仿效岡田氏、藤田氏「本乎科哲之學」，對於自家體會的靜坐法「以心理的生理的說明之」，並強調「科學」、「實驗」的重要性，欲藉由靜坐法救「浮動」、「盲從」、「被動」的「吾國之民性」。

近年來，關於蔣維喬養生術的研究漸多。有以蔣氏日記為本、分析其養生觀念與作為者；⁴有以引述《黃帝內經》、《鍾呂傳道集》、宋明理學與今日中醫觀點以解釋蔣氏的靜坐者。⁵范純武以社會脈絡、內丹傳統及出版市場為背景，考察五四時期前後的靜坐風潮，著重蔣氏、商務印書館和《學生雜誌》推動靜坐與知識啟蒙之影響。⁶廖赤陽以「東亞語境」與「內證體驗」為論旨，指出因是子靜坐法抄自岡田式靜坐法，而後者又受美國貴格教派影響，三者實有內在傳承關係。⁷劉迅則述及蔣維喬和陳撓寧(1880-1969)兩人的靜坐均背負療疾、強國、救民的使命。惟陳撓寧對於丹道修練更為積極，不僅透過翻刻丹經、創

4 郭紅、楊玉娜，〈「過渡時代」下知識份子的養生選擇——以蔣維喬為中心〉，《武術研究》，3：7（山西，2018），頁1-6、16。類似取徑見：葉舟，〈「過渡時代」知識份子的日常生活——蔣維喬在上海〉，《史林》，2（上海，2015），頁11-22、219。

5 葉錦明，〈蔣維喬前期靜功思想析論〉，收入鄭宗義、林月惠合編，《全球與本土之間的哲學探索》（臺北：臺灣學生書局，2014），頁745-755。

6 范純武，〈五四時代中國社會「靜坐」風潮〉，收入呂妙芬、康豹主編，《五四運動與中國宗教的調適與發展》（臺北：中央研究院近代史研究所，2020），頁281-313。

7 廖赤陽，〈東亞語境與內證體驗中的近代性構築與批判——蔣維喬與岡田式靜坐法〉，《思與言》，59：1（臺北，2021），頁99-154。

辦《揚善半月刊》等宣揚丹道，並以科學理論解釋之，更與道友在上海都會圈成立丹道修練團體、建立集體認同。⁸

本文的研究視角略不同。既然蔣維喬修練靜坐法的初衷，是為了醫治其病弱與縱慾的後遺症，而其師法的岡田式靜坐法與藤田式修養法之能在日本蔚為風潮，也與其「能治百病」的宣傳不無關係，那麼，「治病」與「強身」理應成為理解《因是子靜坐法》的重要取徑。⁹其次，蔣維喬以「科哲之學」、「實驗」等詞詮釋靜坐法，欲達到「改造國民性」的目的，這種企圖在民初知識史上的意義亦有待討論。因此，本文擬在十九世紀末、二十世紀初的歷史脈絡下，回答以下問題：蔣維喬《因是子靜坐法》所彰顯的身體構想、病弱感知與修練體驗為何？他如何以生理學、心理學詮釋靜坐法？而其刻意挪用科學術語又欲達到怎樣的效果？進而言之，自我修練、自我療癒和改造「國民性」之間有什麼關係？這些概念和日人靜坐修養書有什麼不同？除了靜坐知識與技術的生產、流傳與實驗，因是子靜坐法所指涉的病弱感、性焦慮、自白以及自癒的意義又是什麼？本文希望藉由釐清這些問題，豐富學界對於民國初期身體修養歷史的認識。

⁸ Xun Liu, *Daoist Modern: Innovation, Lay Practice, and the Community of Inner Alchemy in Republican Shanghai* (Cambridge, MA: Harvard University Asian Center, 2009), 26-28. 劉迅著，廖振旺譯，〈修煉與救國——民初上海道教內丹、城市信眾的修行、印刷文化與團體〉，收入巫仁恕、康豹、林美莉主編，《從城市看中國的現代性》（臺北：中央研究院近代史研究所，2010），頁 221-246。

⁹ 蔣維喬自評其《因是子靜坐法》是「道家方法，足以卻病延年，不足以超脫生死」，不像《因是子靜坐法續編》才是「佛家方法，下手即以超脫生死為目的」。見蔣維喬，《因是子靜坐法續編》，〈敘例〉，頁 63。

二、因是子靜坐法與身心治理

綜觀蔣氏的各類著作，如日記、靜坐手冊以及晚年《年譜》，可知他修練靜坐法的初衷，肇因於幼時的體弱多病以及年輕時的縱慾不節，而手淫則是他自我認知的病根之一。

蔣氏在中晚年憶及自幼病弱，消瘦骨立，父母一度慮其不育。「十二歲時在吳師塾中，有不良少年，導余手淫」。當時他的身體尚未發育，「童昏無知，自行戕賊」，時日一久，開始飽受夢遺、頭暈、腰酸、耳鳴、日間乏力、夜間盜汗、百病環生之苦。而且他「屢戒屢犯，又不敢以告人，惟日在病中而已」。¹⁰有時偕里人出遊，「中途輒足輦不能行，歸則一夜必盜汗六、七次」。十五、六歲之後，「病益多，加以怔忡心悸、潮熱往來等病」，病狀未曾減輕，反而加劇。而他為了舉業終日刻苦讀書，直到夜深仍不入眠，也加重其體弱病深。¹¹這種對於身體病弱的自覺，以手淫為病源的自我診斷，以及對此「惡習」潛藏的內在焦慮，多次出現在蔣維喬對於年少的回憶。¹²他發病得厲害，常延請醫生診治服藥，卻毫無效驗。他心中感到困擾，幸好其父察知他的煩惱，「有時示以修養心性諸書，又示以《醫方集解》末卷所載道家大小周天之術」，他稍加練習後，怔忡心悸、潮熱往來等病狀竟有好轉。¹³

¹⁰ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 30-31。蔣維喬，《竹翁自定年譜》，收入周德明、吳建偉主編，《上海圖書館藏珍本年譜叢刊續編》，第 58 冊，（北京：國家圖書館出版社，2019），頁 227。

¹¹ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 31-32。

¹² 蔣氏早年的日記僅述及因病弱而修習小周天，並未提到與手淫有關，顯見此為後來的回溯和認知。

¹³ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 32。《醫方集解》由明末清

二十二歲(1894)娶妻後，蔣氏自認身體較以往健康，即不復修練靜坐，加上不知節慾、飲食無度，以致舊疾復發、新病增生，「胃擴張病，食管發炎如熾，益以嘈雜，時時思食，食至口，又厭不欲食」。¹⁴二十七歲(1899)時，二哥蔣岳莊因肺癆過世，蔣維喬也不幸染病。隔年(1900)春天他在旅途中感染外邪，「得咳嗽疾，未幾，即咯血」，歷經三個月而病勢益重，乃決意「摒除藥餌，絕嗜慾，調飲食，別居靜室，習內視之術。」他閉戶靜坐，謝絕人事，秉持「禁欲以養精，禁多言以養氣，禁多視以養神」三原則。他設定例行功課，每天清晨三、四點、上午十點、傍晚六點、晚上十點這四個時段各在床上趺坐一至兩個時辰，中間穿插飲食、散步、讀老莊與佛教書籍、學習七弦琴等活動。只是，初入手之時，因急於收效而用力過猛，以致「每入坐，則妄念橫生，欲芟除之，而愈除愈甚。欲調息則呼吸反覺不利，胸部堅實，如有物梗之。」這些障礙使他幾乎半途而廢。經鄉里前輩岳祥麟指點，要其行住坐臥都得「自然」之意，不可枯坐，他才掌握要訣，漸入佳境。¹⁵

初醫者汪昂(1615-1694)所作，書末附錄《勿藥元詮》匯集歷代養生家之言，包括「小周天」之法。《勿藥元詮》又名《勿藥玄詮》，書中「取養生家言，淺近易行者，聊錄數則，以聽信士之修持，又將飲食起居之禁忌，撮其大要，以為縱恣者之防範，使人知謹疾而卻病。」參：汪昂，《勿藥元詮》，收入汪昂，《醫方集解》(收入項長生主編，《汪昂醫學全書》，北京：中國中醫藥出版社，2005，第1版3刷)，頁307-310。汪昂，《勿藥玄詮·原序》(收入續修四庫全書編纂委員會主編，《續修四庫全書》，上海：上海古籍出版社，1995，據遼寧省圖書館藏清刻本影印)，頁93a、94b-95a。

¹⁴ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁33。按照蔣氏此處對於「胃擴張」的症狀描述，或為今日所言「胃食道逆流」或俗稱的「火燒心」(Heart Burn)。

¹⁵ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記(1896-1914)》(北京：商務印書館，

蔣維喬自 1900 年 3 月 5 日開始修練，至 5 月 29 日止，八十五天之內竟經歷了人生首次的身心蛻變。以下是他自述的「第一次之奇景」：「每入坐後，覺臍下丹田，有一股熱力，往來動盪，頗異之。至五月二十九之夕，丹田中突然震動，雖趺坐如常，而身體為之動搖，幾不自持；覺此熱力，衝開尾閭，沿夾脊而上達於頂，大為驚異。如是者六日，震動漸止。」蔣氏宣稱此後每次入坐都會感覺熱力上達於頭頂，「覺身心儼如太虛，一塵不滓。亦不見有我，其愉快如此。」且其靜坐效果非常顯著，非但舊時的怔忡、心熱、不寐、盜汗、腰酸、頭眩、耳鳴、目昏、吐血、咳嗽諸疾都不藥而癒，連腹鳴、停飲等胃擴張之症自此也不再惡化。¹⁶蔣氏晚年也憶及：「經過這一次震動，身體好像另換了一個，非但種種毛病一朝全癒，而且步履經健，一舉足能走數十里，也不覺疲乏」。¹⁷

1901 年之後，蔣維喬迫於家計出外工作，遂把靜坐改為每天早晚兩次，後來漸成常態。到了 1902 年 3 月 28 日，他晨起入坐，再度感覺丹田熱力震動，「惟曩時之熱力，衝擊尾閭，此則衝擊頭頂之後部，即道家所謂玉枕關也。」連震三日，後頂骨為之痠痛，「忽覺頂骨砉然若開，此熱力乃盤旋於頭頂。」此為「第二次奇景」。到了是年 10 月初五之夕，「丹田復震，熱力盤旋頭頂，直自顏面下至胸部，而入臍下，復歸丹田，震動即止」，是為「第三次奇景」。經過這些經驗，蔣維喬常有類似的體感，即使偶有感冒，身體不適，都能引導體內熱

2019)，1900 年 2 月 20 日後記，頁 39；蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 33-35、37。蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁 265-266。本文所引《蔣維喬日記》在 1911 年之前的日期均為陰曆，之後則為陽曆。

¹⁶ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1900 年 2 月 20 日後記，頁 39；蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 35-37。蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁 268。

¹⁷ 蔣維喬，〈因是子靜坐衛生實驗談〉，第 7 章，〈我的經驗〉，頁 30。

力而發汗，讓感冒自然痊癒，更不用說每次與友人登山，即使走山路數十里路都不疲累。¹⁸他在晚年把此親身體驗稱之為「預防治療的實驗」。¹⁹

綜觀蔣氏在四十二歲之前所患病症，除了肺癆，粗估尚有怔忡²⁰、背疽²¹、臀疽²²、耳痛²³、鼻腫²⁴、目疾²⁵、痔瘡²⁶、癰疽²⁷、心痛和胃擴張²⁸，以及頸癰、足癰和「心熱之症」等症。²⁹體弱多病讓他

18 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 37-39。案，蔣維喬日記記載 2 月 28 日「晨忽得異境，丹田氣升，電轟雷掣，直擊玉枕關，全身震動，不由自主。」3 月 17 日「玉枕於今日漸通」。至 3 月 29 日「丹田之氣由漸而進……今日已由泥丸下鵲橋，開會咽矣。」10 月 30 日「是月約二十四天功，功夫大進。河車自泥丸沖開天庭，下鵲橋，開會咽」，又說 3 月 29 日所記「亦假通非真通也。」《因是子靜坐法》所載日期則略不同。參：蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，頁 69-70、85-86；蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁 275、278、282。

19 蔣維喬，〈因是子靜坐衛生實驗談〉，第 7 章，〈我的經驗〉，頁 30。

20 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1897 年 8 月 25 日，頁 18。

21 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1905 年 10 月 22 至 12 月 14 日，頁 212-215。

22 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1910 年 7 月 10-14 日，頁 422。

23 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1907 年 9 月 11-13 日，頁 290。

24 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1911 年 2 月 4-9 日，448-449。

25 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1911 年 7 月 4-5 日，頁 465；1912 年 4 月 11 日，頁 501。

26 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1901 年 11 月，頁 62-63；1904 年 8 月 18-25 日，頁 168；1908 年 8 月 10 日，頁 325；1912 年 8 月 3-4 日，頁 523；1914 年 2 月 17 日，頁 593。

27 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1899 年 3 月 14 日，頁 35。

28 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1907 年 12 月 10 日，頁 299；1908 年 5 月 14 至 6 月 17 日，頁 317-320；1908 年 10 月 23 日，頁 333。

29 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1899 年 4 月 22 日，頁 37。

身心俱疲，如在患瘡時因「病榻淹纏」而感到「焦灼萬分」。³⁰疏於照護身體、節制欲望，是蔣維喬認知到的兩大健康問題；加上肺癆在當時屬難治之症，都讓他備感生命困頓。³¹他所修煉的「小周天」，是道家內丹術之一，意指氣行任督二脈、通過背部「三關」的歷程，需時約百日，旨在「煉精成氣」。³²從二十八歲的日記可知，蔣維喬對於「丹田」、「夾脊」、「三宮」、「玉枕關」、「河車」等內丹術語頗為嫻熟。在密集修練過程中，屢次有「功夫得手」、「外魔大擾，不為動」、「識神作祟，妄念橫生」、「河車有力，識神尚作祟，矜心亦未化」、「尾閭滾熱，氣海中躍躍震動」等記載。³³

然而，蔣氏修練小周天的初衷主要是為了治病和強身，而非出於對道教的虔信。一來，蔣氏在修練小周天的同時，其實兼攝三教思想。他說：「夫子示人以知止，老莊教人以虛心實腹，釋迦牟尼教人覓無住真心，皆示人以棲泊之所也。得其棲泊之所，則可以卻病延年。」他也廣泛涉獵道釋經典，包括《陶淵明集》、《老子》、《呂帝全書》、《慧命經》、《金仙證論》、《執中蘊義》、《養真集》、《易筋經》、《洗髓經》、《金剛經》、《心經》。³⁴再者，自 1902

30 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1904 年 8 月 13-27 日，頁 168；蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁 231、235、259、263。

31 直到 1920 年代末期，(肺)癆仍是中國社會極為重要的病症以及死因；即使當時與 Tuberculosis 對譯的「肺結核」一詞已從日本傳入，人們仍偏好以肺癆這個古老的話語，來表述繁忙生活帶來的過勞與耗損。雷祥麟，〈衛生為何不是保衛生命？民國時期另類的衛生、自我、與疾病〉，《臺灣社會研究季刊》，54(臺北，2004)，頁 45-47。

32 謝世維，《鴻濛妙觀——道教文化研究之多元面向》(臺北：新文豐，2018)，頁 173，註 27。

33 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1900 年 2 月至 12 月，頁 39-50。

34 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1900 年 9 月 28 日、10 月 8 日，頁 45-46。

年 11 月之後，蔣氏的日記很久都不曾提及靜坐，只記錄例行公務、社交活動與家庭日常。他於 1903 年 11 月 25 日記載，其日記將於隔天起「每日自晨至暮諸事皆列焉」，那麼當可推斷他後來幾年其實不常靜坐。³⁵直到 1909 年 10 月，蔣維喬才提到至張園金石書畫會拜訪朱梅江先生，談論道家長生之術。朱告知他過去所習實為導引之外功，僅能強健後天之身體，而與先天性命之學去之尚遠，只因他既無法「坐忘」，又不能「絕欲」。蔣氏聞言略受打擊，「恍然如有所失」。即便如此，他也僅於 10 月 4 日、16 日傍晚各靜坐了一小時，此後多以打網球健身。³⁶蔣氏在《因是子靜坐法》中說其研究靜坐術始於十七歲，最初並不深信，「以怵於病而為之」，復因厭煩道家陰陽五行坎離鉛汞之說，「或作或輟」。³⁷他在八十二歲出版《因是子靜坐衛生實驗談》，也說早年修練小周天，純粹是出於醫治癆病、轉弱為強的考量。³⁸

欲定位蔣維喬靜坐法之特色，可以回溯至稍早時代。從十九世紀到二十世紀初，中國流行各式修養、強身與養疾之法，且系出多門，不僅兼攝儒釋道三教，有時還橫跨中西醫範疇。³⁹以曾國藩(1811-1872)為例，他對於教養工夫十分看重，屢申自立「課程」的重要，用於自我勉勵和敦促晚輩；內容則涵蓋主敬、靜坐、早起、讀書不二、讀史、謹言、養氣、保身、「日知所亡」(每日記茶餘偶談二則)、「月無忘所能」(每月作詩文數首)、作字、夜不出門等等。其中與身體攝養最相關者包括

35 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1903 年 11 月 25 日，頁 113。

36 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1909 年 10 月 3-5、16 日，頁 388-389。

37 蔣維喬著，汪家熔校注，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁 39-40。

38 蔣維喬，《因是子靜坐衛生實驗談》，〈我的經驗〉，頁 28-29。

39 章德林、蔣力生，〈近現代調息靜坐養生傳承演變要略〉，《江西中醫學院學報》25：1(南昌，2013)，頁 14-16。

靜坐、養氣與保身。⁴⁰這些作法不脫宋元以來文人的修養工夫。安徽桐城某士人姚永概(1866-1923)的心性修養與健康維護法相仿，亦涵蓋靜坐、書寫和傳觀日記、以功過格自省、閱讀名儒語錄、誦讀佛經與綜覽中外醫籍等項目。⁴¹

相較於上，時代稍晚的蔣維喬之修養法呈現新舊雜陳、中外並濟的特色。一方面，他試以明代袁了凡(1533-1606)功過格、曾國藩家書、家訓作為自我修養、去惡長善的功課。⁴²另一方面，他廣泛涉獵各家修練典籍，除了張伯端《金丹四百字》、陳冲素《規中指南》、李道純《中和集》、《易筋經》等道教典籍，另有來自日本藤田靈齋的《身心強健秘笈》(案，應為《身心強健秘訣》)，以及美國養生家白克曼的《呼吸採練法》。⁴³蔣氏於三十一歲(1903)抵達上海，除了在愛國女學校講學、商務印書館編校教科書，也開始研究哲學、教育、生理、心理、衛生諸書，且頗有領悟。⁴⁴他熟悉各式中外療法，如利用金雞那(案，金雞納)以及刮痧法自療發熱惡寒；⁴⁵以養陰清肺湯照顧罹患白喉的親人；

40 曾國藩，《曾國藩日記》(收入《曾國藩全集》，第16冊，長沙：岳麓書社，2012)，道光22年(1842)12月初7日，頁137。曾國藩著，李瀚章編撰，李鴻章校勘，《曾文正公家書》(北京：線裝書局，2015)，上冊，卷1，道光22年12月20日，頁45-46。黎庶昌編，李瀚章審訂，《曾文正公年譜》(收入北京圖書館出版社影印室輯，《晚清名儒年譜》，北京：北京圖書館出版社，2006)，卷7，「壬寅 道光二十二年，公三十二歲」，頁21。

41 張笑川，〈《慎宜軒日記》所見清末民初士人的心性修養與健康維護〉，《歷史教學》，2012：22(天津，2012)，頁12-18。

42 蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁229-230。

43 引自何宗旺，《蔣維喬思想研究》(長沙：湖南師範大學歷史學博士論文，2003)，頁150。

44 蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁298-299。

45 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1907年1月21日，頁263；1914年4月6日，頁598。

⁴⁶以白蘭地舒緩腹痛；⁴⁷在草地上吸受陽光、空氣以治肺病；⁴⁸至法國醫院購回人造血治療頭昏，兼補鐵與蛋白質；⁴⁹至中西藥房、中英藥房購買「電箱」，以「電氣」治療自己的胃病以及父親手指麻木等病。⁵⁰恰如蔣維喬所言：「余生於新舊思想過渡時代，常欲融合新舊於一爐。」⁵¹上述自由挪攝各種修養法為己用的立場，與清末民初博洽的知識氛圍如出一轍。

到了 1913 年 7 月 2 日，蔣維喬紀錄「午後閱《岡田氏靜坐法》（案，日文為《岡田式靜坐法》）」；次日「午後閱《天仙正理》。余擬將我國靜坐之法與岡田氏靜坐法參合之以成一書。」⁵²到了隔年(1914) 7 月 13 日，他終於付諸行動，開始撰寫《因是子靜坐法》，旋即在 8 月 19 日完稿。⁵³期間他曾與友人至舟山群島、普陀山旅遊，於清晨四時半起床靜坐，直到七時為止。⁵⁴8 月 28 日午後，他「至照相房攝影二片」，

46 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1902 年 6 月 20 日，頁 76-77。

47 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1909 年 7 月 8 日，頁 376。

48 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1909 年 10 月 16 日，頁 389。

49 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1913 年 2 月 18 日，頁 549。

50 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1908 年 7 月 3、13 日，12 月 1 日，1909 年 1 月 24 日，1914 年 4 月 5、28 日；頁 322-323、337、345、598、600。清末民初報紙屢見電療器具的醫藥廣告，除了電箱、電瓶，還有銅製、可通電的腰帶，據稱可以治癒男女百病。風痺、麻木等症亦在其列。見：《申報》，1908 年 8 月 21 日，第 16 版；1921 年 3 月 1 日，第 13 版。關於電帶的討論，可參：張邦彥，《精神的複調——近代中國的催眠術與大眾科學》（臺北：聯經，2020），頁 56-57。

51 蔣維喬，《竹翁自定年譜》，頁 284。

52 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1913 年 7 月 2-3 日，頁 569-570。

53 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914 年 7 月 13-18、20-22 日，8 月 1、3、5、15、19 日，頁 607-609、612。

54 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914 年 8 月 10 日，頁 609。

準備收入靜坐書中。⁵⁵

蔣維喬擬將中國靜坐法與岡田氏靜坐法「參合」成書，凸顯岡田虎二郎對於他撰寫《因是子靜坐法》的啟發。1914年蔣氏在《教育雜誌》披露閱讀《岡田式靜坐法》的心得與感慨：除了認定岡田式靜坐法「是吾國固有之術也」，還說「其說理猶多引而未伸，其方法則有改就日本之俗者。惟其所言正呼吸，乃為吾國古書所未及耳。」⁵⁶這篇文章在三年後被改寫為〈訂正序文〉，放入《因是子靜坐法》的再版之中。有趣的是，不惟岡田虎二郎，連藤田靈齋的靜坐法都被蔣氏認為源自中國：

近聞日本岡田虎二郎、藤田靈齋均倡導靜坐法，其徒皆有數萬人。岡田之徒，著《岡田式靜坐法》；藤田自著《息心調和法》、《身心強健秘訣》二書，風行一時，重板皆數十次。余取而讀之，則慨然曰：「是吾國固有之術也。」⁵⁷

從「參合」中國與日本靜坐法，強調靜坐法是「吾國固有之術也」，到從事藤田式修養書的校訂與岡田式靜坐法的譯述，到底蔣維喬在想什麼？如何定義他自己的靜坐法？又想藉由靜坐法達到哪些目標？以下試從日本的靜坐風潮、藤田氏和岡田氏著作的中譯以及蔣氏所扮演的角色續論。

⁵⁵ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914年8月28日，頁613。

案，蔣維喬《因是子靜坐法》1918年第12版卷首有兩幀照片，分別標示「因是子最近攝影」以及「因是子靜坐之姿勢」，或即此處所言照片。

⁵⁶ 因是子(蔣維喬)，〈雜纂——靜坐法自敘〉，《教育雜誌》，6：9(上海，1914)，頁49b。

⁵⁷ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉(1917)，頁2。

三、藤田式修養法與岡田式靜坐法的中譯

明治維新之後，日本全面接受西方文明與政治體制，加上社會主義思潮的刺激，不少人無法適應外來文明與新舊交替的生活，而對人生產生質疑與困惑。對此，基督教、佛教、朱子學與陽明學者紛紛提出解決之道，「修養」儼然成為當時的熱門議題；其意義不僅涵蓋道德涵養，同時也指涉生理鍛鍊。⁵⁸此種趨勢在二十世紀初尤其明顯，以精神、道德與身心健全為標的之修養書在當時大量出現，吸引社會各階層(特別是新式知識份子)的注意。⁵⁹除了衛生論、養生論之外，當時各類健康法、呼吸法、靜坐法、精神療法(含精神、心理療法、催眠法、暗示法、心靈治療術、通靈療法、哲理療法、磁氣療法等)亦大行其道。⁶⁰

⁵⁸ 鈴木貞美著，魏大海譯，《日本文化史重構——以生命觀為中心》(北京：中國社會科學出版社，2011)，頁 89-90；王成，〈近代日本における「修養」概念の成立〉，《日本研究——國際日本文化研究センター紀要》，29 (京都，2004)，頁 117-145。

⁵⁹ 以日本國立國會圖書館的數位館藏為例，論修養的專書與篇章自 1870 年之後逐漸增加，在 1910 年至 1920 年之間達到高峰。參以下網址：<http://dl.ndl.go.jp/search/searchResult?viewRestrictedList=0&searchWord=%E4%BF%AE%E9%A4%8A&featureCode=all&reshowFlg=1&rows=20&sort1=5&sort2=>，檢索日期：2019 年 2 月 24 日。

⁶⁰ 廖亦陽，〈東亞語境與內證體驗中的近代性構築與批判〉，頁 121。另可參看巫毓荃的系列研究。Yu-Chuan Wu, "A Disorder of Qi: Breathing Exercise as a Cure for Neurasthenia in Japan, 1900-1945," *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 71:3 (September 2015): 322-344; Yu-Chuan Wu, "Techniques for Nothingness: Debate over the Comparability of Zen and Hypnosis in Early Twentieth-Century Japan," *History of Science* 56:4 (December 2017): 470-496; Yu-Chuan Wu, "The Moral Power of Suggestion: A History of Suggestion in Japan, 1900-1930," *Journal of the History of the Behavioral Science* 55:1 (December 2018): 21-39.

雖說中日傳統修養法向來著重心性，然而二十世紀初有些宗教與靈修流派同樣重視肉體鍛鍊。當時日本流行的靜坐法有藤田靈齋和岡田虎二郎兩派，他們對生理、心理的主張並不同，各有獨到之見。藤田靈齋教人分初傳、中傳、奧傳三級，且自己著書；岡田著重身教，不以言教，故不自書。⁶¹藤田靈齋自 1908 年之後陸續出版《實驗修養心身強健之秘訣》(1908)、《調和法身心健康傳》(1908)、《藤田式修養息心調和法——初傳》(1911)、《息心調和之修養法中傳——心身強健之秘訣》(1911)等。⁶²儘管蔣氏說藤田氏「自己著書」，這些著作其實多為藤田氏在大型修練活動裡透過口述由旁人整理而成。由於甫出版即成為暢銷書，經歷多次改版、重印，以致有不同書名，其內容卻多有重複。⁶³

蔣維喬任職的上海商務印書館，在 1912 年到 1919 年之間致力於出版修身教科書，推廣道德教育與思想教化。⁶⁴藤田氏的著作後來由

61 蔣維喬，〈譯餘贅言〉(1919)，收入岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》(上海：商務印書館，1919 初版，1931 第 7 版)，頁 1。

62 藤田靈齋，《實驗修養心身強健之秘訣》(東京：三友堂書店，1908)；藤田靈齋著，《調和法身心健康傳》(東京：調和出版社，1908 初版，1927 再改二版)；藤田靈齋，池田真人編，《藤田式修養息心調和法——初傳》(東京：真人社，1911 初版，1913 再改第 18 版)；藤田靈齋，池田真人編，《息心調和之修養法中傳——心身強健之秘訣》(東京：三友堂書店，1911 改版 5 版)。

63 以《心身強健之秘訣》為例，該書於 1908 年初版，1911 年改版第五版，後又經歷多次改訂，至 1915 年全面改訂，書名也屢有變動。筆者寓目版本有：藤田靈齋，《實驗修養心身強健之秘訣》；藤田靈齋，池田真人編，《息心調和之修養法中傳——心身強健之秘訣》；藤田靈齋，池田真人編，《心身強健之秘訣——息心調和之修養法中傳》(東京：三友堂書店，1914，再改訂 19 版)；藤田靈齋，池田真人編，《藤田式修養息心調和法——中傳》(東京：三友堂書店，1915 縮刷發行)。

64 韓振剛，〈清末民初教科書知見概述(下)〉，《出版史料》，4(北京，2010)，

劉靈華(劉仁航, 1884-1938)中譯, 蔣維喬校訂, 分以《身心調和法》(1916)、《身心強健秘訣》(1917)之名出版。⁶⁵比對日文版《藤田式修養息心調和法——初傳》(1911)與中譯本《身心調和法》(1916), 可發現兩者內容大抵相近, 惟原書附錄二的難病治療實驗以及心靈治療治病成績表盡被刪除。⁶⁶蔣維喬強調藤田靈齋的修養法「以科學系統, 說明其原理與方法, 蔚然為大觀」, 在日本「從遊之徒數萬, 幾幾成一新宗教矣。」而譯者劉靈華留學東瀛, 專修哲學, 曾執業藤田之門, 親受其教, 翻譯的動機在於「憫國中病夫之多, 惟知從事於病後之治療, 不知無病強健, 固自有法」。⁶⁷至於其譯刊原則, 則「多引證群籍, 附以己意, 與藤田氏之義互相發明。」⁶⁸

蔣維喬早年多病, 以修養法自癒, 自然樂見上述譯作的問世, 提倡「無病強健」之法。然而蔣氏忝為校訂者, 其實懷抱更大的願景, 刻意提醒讀者修習修養法應追本溯源。他主張中國道家、道術先於儒家, 可惜後來中衰, 僅有方術流傳, 而「此日本藤田靈齋之修養法也,

頁 119-125, 特別是頁 123。關於德育出版品之討論, 另見: 吳瓊, 〈動盪時期的德育出版物——清末民初的修身教科書研究〉, 《華中師範大學研究生學報》, 23: 2 (武漢, 2016), 頁 132-136。

⁶⁵ 藤田靈齋原著, 靈華居士譯述, 蔣維喬校訂, 《身心調和法》(上海: 商務印書館, 1916 初版, 1917 再版); 藤田靈齋原著, 劉仁航編譯, 蔣維喬校訂, 《身心強健秘訣》(上海: 商務印書館, 1917 初版)。劉仁航又名靈華居士, 樂天修養館主, 撰有《樂天卻病法》(1916), 並翻譯日人松尾榮編《七大健康法》(1917)等書。

⁶⁶ 參藤田靈齋, 池田真人編, 《藤田式修養息心調和法——初傳》與《身心調和法》(1916)兩者的〈目次〉。

⁶⁷ 蔣維喬, 〈敘〉, 收入藤田靈齋原著, 靈華居士譯述, 蔣維喬校訂, 《身心調和法》, 頁 1-2。案, 此序撰於 1916 年 11 月。

⁶⁸ 蔣維喬, 〈身心強健秘訣序〉, 收入藤田靈齋原著, 劉仁航編譯, 蔣維喬校訂, 《身心強健秘訣》, 頁 2。案, 此序寫於 1916 年 12 月。

其源實出我國之道術。」⁶⁹在〈身心強健秘訣序〉(1916)裡，蔣維喬重申欲以科學振興中國古代道家身心修養法的決心。他認為人生在世難免受到疾病侵擾，若要降低罹病的可能，就須「率循天然之法則」、「發揮身心固有之抵抗力」。雖說此法首見於中國的黃老之術，在古代曾經盛行一時，卻因「未有科學之研究，故世人視為無足重輕耳。」儘管蔣維喬認為藤田氏「原本道術，融合科哲諸學，創為內外兼修、身心交養之方法，隱然以新宗教家自命，其願力至宏且大」，卻也強調「我國之道術蓋益遠矣。」⁷⁰

另一方面，蔣維喬接觸《岡田式靜坐法》的時間更早，然其中譯本卻直到《因是子靜坐法》付梓五年後才問世。《岡田式靜坐法》原書於 1912 年出版。在此之前，岡田虎二郎修練靜坐已有二十餘年之久。他「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」，後來更遊歷歐美，「比較東西洋身心修練法之異同得失」，最後才依其親身「實驗」推出此法。⁷¹僅有高中學歷的岡田氏藉由半自修、半遊歷成就其靜坐法。1909 年他開始在東京日暮里本行寺等地教授靜坐法，吸引不少追隨者。⁷²當實業之日本社在 1911 年開始連載岡田式靜坐法時，更引起各方廣

⁶⁹ 蔣維喬，〈敘〉，頁 1。

⁷⁰ 蔣維喬，〈身心強健秘訣序〉，頁 1-3。

⁷¹ 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》(東京：實業之日本社，1912 第 16 版)，頁 10-11。譯文引自岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁 6-7。

⁷² 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，頁 27；Yu-Chuan Wu, "Straighten the Back to Sit: Belly-Cultivation Techniques as 'Modern Health Methods' in Japan, 1900-1945," *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 40:3(September 2016): 450-474, esp.464.

泛注意。⁷³當時修練者橫跨社會各階層，涵蓋貴顯、縉紳、博士、碩學、富商、豪族、學生、幼童、田夫野人、市井細民、閭巷翁媼，人數據稱有「幾千萬人」。⁷⁴值得注意的是，其修練者還包括留日的中國人。郭沫若(1892-1978)就自述 1914 年赴日就讀高校，因為過於「礪等躁進」，竟得到「劇度的神經衰弱症」，出現心悸亢進、胸部作痛、睡眠不安、為惡夢所苦、記憶力消失、頭腦昏聩不堪等症狀，痛苦到想自殺。他偶然買到王陽明全集，萌生靜坐念頭，又買了一本《岡田式靜坐法》開始修練，不到兩週的時間，身體與精神狀態竟然都有顯著的改善。⁷⁵

1913 年，商務印書館的《東方雜誌》即有專文簡介岡田氏靜坐法，說其「可以養腦髓，去色慾，解煩悶，健身體，增強勉強力，使精神超脫」，還說「其效驗為日本諸名士所承認」。⁷⁶同年另一篇文章見證岡田式靜坐法在日本的風行，除了中學與師範學校，並呼籲自小學即可提倡呼吸法。⁷⁷到了 1919 年，由吳寅齋(德亮)初稿、蔣維喬潤飾的《岡田式靜坐法》，由商務印書館正式出版，卷首含括蔣氏的〈譯餘贅言〉。相較於日文版，《岡田式靜坐法》中譯本較精簡，不僅每一篇名之下沒有列出細目，還刪去原書四篇內容；後者佔去《岡田式靜

73 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，〈凡例〉。關於岡田式靜坐法的較早樣貌，可參：岡田虎次郎，《岡田式呼吸靜座法》，收入東洋醫學會編，《實驗健康法》(東京：豐文館，1911)，附錄，頁 131-136。

74 甲藤大器，《岡田式靜坐と老莊》(東京：大島誠進堂書店，1914)，頁 11。

75 郭沫若，〈王陽明禮讚〉，收入郭沫若著作編輯出版委員會編，《郭沫若全集·歷史編》，第 3 卷(北京：人民出版社，1982)，頁 288-301。

76 吳太巖，〈心身修養之日本岡田氏靜坐法〉，《東方雜誌》，9：7(上海，1913)，頁 1-4。引文出自頁 1。蔣維喬日記在 1913 年 7 月 2 日記載「午後閱《岡田氏靜坐法》」，或指此文。

77 陸濟，〈雜纂——岡田氏呼吸靜坐法與反省〉，《教育研究》，1(上海，1913)，頁 92-93。

坐法》原書篇幅泰半，卻完全被捨棄，顯見蔣維喬對於日人的親身「實驗」並無興趣。⁷⁸這點恰好凸顯了蔣氏在中譯時的策略：他雖有意引介新知，卻不鼓勵讀者照表操兵。蔣氏明白說道：「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。」⁷⁹此種論調與蔣氏校訂藤田靈齋專書時的立場一致，即提醒讀者「我國之道術蓋益遠矣」。⁸⁰

綜觀藤田靈齋與岡田虎二郎的靜坐修養法，常見「修養」、「息心」、「調和」等語彙，的確有向中國古代思想文化取經的成分。⁸¹其中，「修養」一詞在中國自古有之，於宋明理學傳統裡大抵是儒者變化氣質、成為聖人的基本工夫。⁸²傳到日本之後，「修養」卻被賦予不同的意義，與「修身」同為儒者所重視。⁸³明治維新之後有陽明學者甚至把「修養」形塑為改造國民、改革國家的利器。⁸⁴生活在明治(1868-1912)末期、大正(1912-1926)初期的岡田虎二郎與藤田靈齋，他們

78 這四篇分別是第六篇〈名士の實驗と効果〉、第七篇〈學生と靜坐〉、第八篇〈靜坐と婦人〉以及〈結論〉。實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，頁112-326。

79 蔣維喬，〈譯餘贅言〉(1919)，收入岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁2。

80 蔣維喬，〈身心強健秘訣序〉，收入藤田靈齋原著，劉仁航編譯，蔣維喬校訂，《身心強健秘訣》，頁2-3。

81 關於岡田式靜坐法與老莊的關係，可參：實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，頁10-11。另參：甲藤大器，《岡田式靜坐と老莊》。

82 伊東貴之著，楊際開譯，《中國近世的思想典範》(臺北：國立臺灣大學出版中心，2016初版再刷)，頁45-53。

83 王成，〈近代日本における「修養」概念の成立〉，《日本研究：國際日本文化研究センター》，29(京都，2004)，頁117-145。

84 山村獎，〈近代日本の陽明学の系譜〉，發表於「比較のなかの東アジアの王權論と秩序構想—王朝・帝国・国家、またわ、思想・宗教・礼儀—」共同研究会(京都：國際日本文化研究センター，2018年11月24日)。

所傳的「修養」法則雜揉各家特色，刻意淡化宗教色彩。這些新式修養靜坐法在日本流行未久，即相繼傳入中國；在此傳譯過程中，蔣維喬不僅扮演重要角色，也促使他寫就《因是子靜坐法》。

蔣維喬坦言自己修練靜坐多年，早就想用「科學的方法」說明其術之效，卻因自信不足而作罷；當他讀到《岡田式靜坐法》時，除了「不能自己」、肯定是書「平實說理，不為神秘之談耳」之外，同時也感慨靜坐為「吾國固有之術也」。他「想寫一冊明白曉暢的書，公諸當世」，與此機緣有關。⁸⁵蔣氏清楚表明，岡田、藤田之書的最大優點，正在於其說「能本乎科哲諸學」。⁸⁶他有意仿效此種範式，藉由科哲諸學來印證並重振中國傳統道術。蔣維喬後來促成藤田靈齋修養法、岡田氏靜坐法在華翻譯、出版，雖然有意借鑑「他山之石」，然其目的終究在凸顯中國傳統道術之源遠流長，及其作為日本修養法根源的優越地位。

那麼，相較於岡田式靜坐法以及藤田式修養法，蔣維喬靜坐法究竟有何特點？何以能獨領風潮？

四、中日比較視野下的因是子靜坐法

《因是子靜坐法》正文分為三篇，並附錄〈因是先生傳〉、〈詠懷五首〉兩篇。

〈原理篇〉闡述靜坐原則，首論人類(人生)之根本在臍，故古代有道之士有修養丹田(即氣海，在臍下腹部)之法。為了避免讓人聯想到道家鉛汞之說，書中不以丹田稱之，而名為「重心」。靜坐之法，簡單地

85 因是子，〈雜纂〉，頁 49b。蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 2。蔣維喬，〈因是子靜坐衛生實驗談〉，第一章，〈緒言〉，頁 1。

86 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 2。

說「乃凝集吾之心意，注於重心之一點，使之安定。」儒家主靜，老子抱一，佛家禪觀，雖然名稱各異，但都在求重心之安定。是書次論靜坐與生理、心理的關係，及重心即身心一致之根本，復次論靜字之真義「即吾人自己無有動作，合乎地球行動方向之謂」。而靜坐中安定身心之現象，乃是藉調息之法，以全身血液運行之力，集中在臍下的腹部。此為重心安定之「外形」。至於其「內象」，則「體氣和平，無思無慮，心意寂然，注於一點，如皓月懸空，潔淨無滓」。要言之，蔣氏認為人身分為肉體(形骸)、精神兩方面，從事修養者宜兼顧二者。世上的體育家僅鍛鍊筋肉、極其強固，一旦罹患不測之病，不僅無法防禦，甚至可能成為廢人。相較之下，禪師或哲學家「鍛鍊心意，能藉修養之作用，驅逐病魔；雖軀體孱弱，而卒能壽及期頤者，往往而然。」可見「精神之我」的能力遠超過「形骸之我」。⁸⁷

〈方法篇〉闡述靜坐入門有兩大要件：端整姿勢、調節呼吸。先論姿勢。靜坐須注意事項，首先是準備一間靜室(或臥室)，開窗閉門，免受干擾。其次製作軟厚的被褥或坐墊，以備久坐。入坐前解衣寬帶，使筋肉不受拘束。端正就坐時平直其身，脊骨不曲。待靜坐完畢，宜徐徐張開雙眼、舒放手足，切勿匆忙收尾。靜坐時，要「盤足而坐」，以左脛加於右脛之上，或以右脛加於左脛之上，可以隨人習慣。此為「單盤膝」，如佛家的「趺坐」。亦可以右脛互加於左脛，俗稱「雙盤膝」，如此則「全身筋肉伸張，自然不曲」。然初學者不易仿效，當以單盤膝為宜，惟須注意脊骨不曲，「兩股交叉如三角形，股之外側，僅著於褥上，重心自然安定於臍下。」初學盤足，必覺腿麻，須忍耐之，久則成自然；如不能忍，則可以上下交換，或暫

⁸⁷ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈原理篇〉，頁 1-11。

停，等不麻了再續坐。⁸⁸

蔣氏對於靜坐時的胸、臀、腹亦有規範，如「胸部微向前俯，使心窩降下」、「臀部宜向後突出，使脊骨不曲」、「腹之下部宜鎮定」。靜坐時「兩手輕輕交握，貼於小腹之前，垂置於小腿上」，「交握之法，以一手輕握他手四指，兩拇指結成交叉之形」。至於顏面和耳目口，則須「頭頸正直，面宜向前」、「兩耳宜如不聞」、「眼宜輕閉」、「口宜噤，舌抵上齶」。⁸⁹

蔣氏亦闡述靜坐時的心境：「宜一切放下，勿起妄念」，「用返照法，使妄念自然不生」。所謂返照法即「內視術」，指靜坐時閉目返觀吾人意識，「先將妄念之起滅頭緒理清，甲念起則返之甲，乙念起則返之乙」，久而久之妄念自然不生。靜坐可以消除疾病，增進健康，然而靜坐時最好摒除此種冀求病癒及健康的觀念。還有，靜坐當順其自然，勿求速效。初學者往往覺得心中苦悶；須如宗教家具有信仰之心，堅定不移，繼續行持，久了即可見其功效。「有效與否，全視信仰」。⁹⁰

至於靜坐的時間，當功力高深時，整天行住坐臥皆可進行。然初學者當以晨間起床後及夜間就寢前各一次為宜，再不然每天至少有一次，且以晨起後為佳。每次靜坐的時間越長越好，然若能坐上三十分鐘，則日積月累亦能收效。事繁之人每次靜坐以四十分為宜，但若能延長至一小時更好。早起之後，先在床上撫摩下腹，調整呼吸，通大小便且盥洗之後，才開始靜坐。⁹¹

再論調節呼吸。中國自古有調息之法，蔣維喬強調靜坐時要行「正

88 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁 11-14。

89 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁 14-17。

90 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁 17-19。

91 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁 19-21。

呼吸法」，即呼氣時宜緩而長，臍下腹部「自然膨脹」且「腹力滿而堅」，而「胸部空虛」；反之，吸氣時宜深而長，「空氣滿胸，胸自膨脹」、臍下腹部收縮。無論呼氣、吸氣，都以不聽到聲音為原則，重心則常安定於臍下，使之充實。由於初學者不易學會呼吸法，蔣氏建議每日要常練習，特別是在靜坐前後，以五分至十分為要。如能在野外空氣清潔處練習深呼吸，對於調節正呼吸亦有助益。呼吸與「心窩降下」有關。初學者往往覺得心窩處緊實，以致呼吸窒礙，無法調節，此時不可用力，「宜純任自然，徐徐注意達於下腹」；胸部則「任其弛緩，使血液循環時，不致壓迫心臟，則心窩自然降下。」⁹²

《因是子靜坐法》全書正文僅四十八頁，卻言簡意賅、條理分明，無怪乎能成為民國前期的靜坐暢銷書。然而若對照 1919 年的《岡田式靜坐法》中譯版，卻可發現蔣氏所言的靜坐法與靜坐原則，實與岡田虎二郎的靜坐法高度雷同；無論是正姿勢、調呼吸、靜坐中兩足的重疊、靜坐中之腹部、臀部、胸部規範，以及降落心窩、兩手之安置、顏目口及呼吸，乃至於靜坐中之心境、靜坐之時間，兩書不僅章節順序相仿，且措辭所差無幾，只是《岡田式靜坐法》對於呼吸法的說明更為詳盡。⁹³按照《岡田式靜坐法》初版於 1912 年，早於《因是子靜坐法》初版的 1914 年，加上蔣氏自承在撰寫《因是子靜坐法》時「於正呼吸法，亦兼採岡田之說」，兩者在靜坐技法之傳承關係大抵可以成立。⁹⁴

然而，筆者認為兩者之異亦不可忽略。首先是坐姿。岡田虎二郎秉持日本的傳統坐姿，在靜坐時其實是採取跪姿，蔣維喬卻依據中國古法主張要盤腿而坐，且分雙盤或單盤。更何況，蔣氏說靜坐時要「舌

92 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁 21-27。

93 岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁 25-53。

94 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉(1917)，頁 4。

抵上齶」，本為道教的修練法之一，意在打通任督二脈。其次，《岡田式靜坐法》僅言及「靜坐中身體之動搖」，說靜坐日久，體內可能會發生一種動力，使身體自然動搖。此為自然之狀，不足為怪。⁹⁵《因是子靜坐法》對於靜坐時腹內的震動，卻有非常詳盡的描述。蔣氏指出，靜坐日久，臍下腹部若能「發現一種震動之奇景」，即是靜坐有其成效的明證。在此震動發生之前的十幾天，必先感到臍下有一股熱力往來震盪；震盪既久，「忽然發生一種震動，能使全身皆震」，此時不能驚駭，而是順其自然。震動時，宜以意念「引此動力自尾閭循背脊上行，而達於項，復透過頂，自顏面徐徐下降心窩，而達於臍下」。久之則此動力「自能上下升降，並可以意運之於全身，洋溢四達，雖指甲毛髮之尖，亦能感知。斯時全體皆熱，愉快異常。」蔣氏解釋道，震動的理由看似深奧難解，但大抵是「血液循環其力，集中於臍下所致」。然而其何以能循著脊骨上行，又從頭頂下行回到臍下，其實不易理解。蔣氏強調此為「余所親歷，確有可信」，說這應該就是古人所謂的「開通三關」。蔣氏認為近人對此現象的理解，未必能以嚴格的科學檢證，然或有參考價值。其說如下：胎兒在母體中本來不是用鼻呼吸，而是利用「胎息」——即體中之氣沿著脊骨上升於頂，復下降於臍——與外氣相通。一旦嬰兒出生落地後，此脈即不通，而改以鼻呼吸。靜坐日久，即能假此動力，重返胎兒呼吸之路，「即回復胎息之始基」。⁹⁶此外，《岡田式靜坐法》建議靜坐時間宜於午前六時至七時半之間，只因此時為岡田氏在東京日暮里本行寺指導靜坐的時刻。靜坐時獨坐雖好，但是在岡田先生面前靜坐，則收效更速，只因靜坐者之間有「感應道交」。如不能在岡田氏親自指導下靜坐，則選

⁹⁵ 岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁33。

⁹⁶ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈方法篇〉，頁28-30。

擇在同一時刻靜坐，亦能得到超越距離和空間之「感應」。⁹⁷相較之下，《因是子靜坐法》則完全沒有這套說法。

至於藤田靈齋的修養法，除了大量使用新式術語，其他則與因是子靜坐法相去較遠。藤田氏修養法以「息心調和法」為名，講究身體(呼吸)和精神(觀念)兼修，其目的在於強身、治病、「成其膽力」、「固其意志」、「享受快樂，以達古今中外聖哲修養妙境，獲得宗教上真髓」。所謂「宗教上真髓」，或許與藤田靈齋身為真言宗僧侶的關懷有關。⁹⁸理論方面，藤田氏強調身體自衛的妙機在於血液，其作用包括「自衛」與「營養」，可以「驅逐病菌，排除毒素，癒一切病，營養身體」。論及血液的效用時，《身心調和法》引用大量生理學術語，如紅白血球、細胞、酸素、蛋白質、血清、黴菌等等。根據其說，呼吸的目的在於製造新鮮純良的血液，使血液循環優良。⁹⁹再看藤田氏修養法的姿勢，完全不講究盤腿而坐，而是主張踞坐、椅坐、安坐、仰臥、直立隨意皆可，原則在於頭、脊骨正直，兩手附於身側，兩掌置膝上互握，兩眼輕閉，以心內觀自腹；心窩不必用力，臍上部微凹。調息法採自然呼吸，即入息時下腹膨滿，用力下腹丹田，呼息時下腹緊縮。¹⁰⁰調心法則強調以觀念引領呼吸的重要性，即在呼吸時心中同時進行觀想默念。¹⁰¹上述修練法，多不見於《因是子靜坐法》。

97 岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁 35-36。

98 藤田靈齋原著，靈華居士譯述，蔣維喬校訂，《身心調和法》，頁 1-4。

99 藤田靈齋原著，靈華居士譯述，蔣維喬校訂，《身心調和法》，頁 8-14。

100 藤田靈齋原著，靈華居士譯述，蔣維喬校訂，《身心調和法》，頁 26-27。

101 例如心中默念：「此瀾漫太空之元氣，足愈一切疾病，足使弱者強、病者愈，為不可思議之靈藥。故吾今者如法呼吸，將此靈藥吸入體內，自可排除百病，收不可思議之效。」據劉靈華的按語，此為藤田修養法之特色，近乎淨土宗觀法。藤田靈齋原著，靈華居士譯述，蔣維喬校訂，《身心調和法》，頁 34。

總之，蔣維喬靜坐法的特色在於融貫古今、聯通中外，同時承載知識份子的使命感。儘管因是子靜坐法取法日人，但是蔣氏並不認為此為東洋獨創，而是後者對於中華文化根源的汲取與改革。他明白指出，「靜坐兩字，我國人老早用過，宋朝理學家，多用靜坐功夫；明朝袁了凡有《靜坐要訣》一書行於世，實在與『禪定』的意味相同」。¹⁰²他又說：「靜坐法，即古之所謂內功也。古者養生之術，本有外功、內功二者；醫術之藥餌、鍼砭治於已病，養生之外功、內功治於未病者也」。¹⁰³作為「內功」的靜坐法，在古代屬於養生術的一環，主要用來預防疾病。除了前文說的「自秘」，蔣氏認為中國古代養生術之所以在後世失傳，與修練者的素質有關：學習外功者「多椎魯而無學」，內功又「專為方士所用，附會陰陽、五行、坎離、鉛汞諸說，其術遂涉於神秘，為縉紳先生所不道。」¹⁰⁴因是子靜坐法則不然。蔣維喬於四十二歲時出版《因是子靜坐法》，目的在於改革中國古代靜坐傳統，尤其是道教內丹傳統和小周天之術，賦予其符合現代精神的面貌。相較於蔣氏在早年日記中常以「丹田」、「河車」、「玉枕」等道教術語描述靜坐體驗，《因是子靜坐法》完全摒棄這些詞彙，恰彰顯蔣氏心態上的轉變及新時代的特色。

此外，蔣維喬不只一次宣稱因是子靜坐法乃是他親身「實驗」所得，又說他以「科學方法」說明靜坐的原理。¹⁰⁵他所謂的「實驗」與「科學」究竟指什麼？

102 蔣維喬，《因是子靜坐衛生實驗談》，第一章，〈緒言〉，頁1。

103 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁1。

104 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁1。

105 蔣維喬，〈因是子靜坐衛生實驗談〉，第7章，〈我的經驗〉，頁31。

五、靜坐法：實驗、科學與改造國民性

所謂「實驗」，通常指涉透過嚴密的條件控制，利用科學儀器或手段反覆檢證特定現象或理論之過程。在近現代科學中，「實驗」逐漸成為測試事實、驗證真理的重要手段。隨著西學傳入，清末民初報刊出現「實驗」字眼的次數漸多，而其意義也有所轉變，逐漸滲透到非科學領域。¹⁰⁶世紀之交的日本亦然。¹⁰⁷當藤田靈齋與岡田虎二郎的靜坐法大行其道之時，各式修養書常借用「實驗」之名，以名人的親身體驗見證其療效與科學性。¹⁰⁸換言之，此處的「實驗」指涉「實證」，

¹⁰⁶ 以《大公報》為例，「實驗」常與「理科」、「觀察」等概念出現在學校教育、新知傳播等論述之中。《大公報(天津版)》，1902年12月23日，第1版，〈時事要聞〉；1903年5月27日，第3版，〈雜俎〉；1903年11月8日，第2版，〈專件〉，「京師大學堂譯學館教習丁福保生理衛生學講義」；1905年4月30日，第1版，〈論說〉，「中國不亡是無天理中國若亡是無地理說」(杞憂子未定稿)；1906年2月7日，第2版，〈言論〉，「以學愈愚說」(惠如)；1906年2月18日，第1版，〈言論〉，「興女學議」(碧城)；1911年7月4日，第9版，〈來稿〉，「學校病一夕談續」(丁福保)；1913年12月15日，第2版，〈言論〉，「證明孔子非宗教家(無妄)」；1914年4月10日，第9版，〈來稿〉，「家庭進化論(英國季理斐擬綱 漢陽張純一演文)」。

¹⁰⁷ 查日本圖書館數位典藏，十九世紀以降以「實驗」為名的書籍之數量有漸增趨勢。參看：
<https://dl.ndl.go.jp/search/searchResult?fulltext=1&viewRestrictedList=0&searchWord=%E5%AF%A6%E9%A9%97&searchWordFulltext=%E5%AF%A6%E9%A9%97&featureCode=all&reshowFlg=1&rows=20&sort1=5&sort2=>
檢索日期：2022年1月26日。

¹⁰⁸ 這類書籍包括：東洋醫學會編，《實驗健康法》；伊藤銀月，《岡田式呼吸靜坐法と實驗》(東京：文榮閣，1912)；友田宜剛，《青年の修養》(東京：至誠堂書店，1914)；檜山銳，《心身修養療法——比較研究實驗批判》

有實際體驗、親自檢證、實作實學之意。與其相應的是「經驗」一詞，自十九世紀末起也漸被賦予西方經驗論(empiricism)色彩，用以重塑中醫知識基礎及醫者形象。¹⁰⁹在大眾媒體逐漸普及的年代裡，報刊廣告同樣講究名人的現身說法，其個人見證已然成為重要行銷之道，可以快速贏得關注、塑造口碑。¹¹⁰

檢視藤田氏與岡田氏的靜坐專書，書中附上不少他們的信徒與追隨者的「實驗」；這些人士多屬菁英階層，涵蓋法學博士、律師、政府官員、會社職員、大學講師、記者、軍官等，亦不乏名人之妻。¹¹¹加上有些醫學會、軍醫、體育組織甚至監獄的推波助瀾，更添大眾對於靜坐法能改造身心、促進健康的信心。¹¹²「實驗」之所以重要，意在為靜坐的「效用」背書。藤田靈齋的修養書就收錄諸多「實驗」例證，號稱其修養法能醫治梅毒、痔疾、胃腸病(含胃痙攣、胃弱)、子宮病、坐骨神經痛、「上肢麻痺」、「癱瘓質斯」、神經痛、癲癇、中風症、

(東京：研精會，1914)；荒井倉三郎著，《實驗岡田式靜坐法》(東京：日本書院，1917)；日本体育研究会編，《各種實驗研究心身健康法自在》(東京：岡村書店，1918)。

¹⁰⁹ Sean Hsiang-lin Lei, "How Did Chinese Medicine Become Experiential? The Political Epistemology of *Jingyan*," *Positions* 10:2 (Fall 2002): 333-334.

¹¹⁰ 參：黃克武，〈從申報醫藥廣告看民初上海的醫療文化與社會生活，1912~1926〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，17(臺北，1988)，頁141-194；張仲民，〈晚清上海藥商的廣告造假現象探析〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，85(臺北，2014)，頁189-247。

¹¹¹ 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，第6篇，頁112-260。

¹¹² 東洋醫學會編，《實驗健康法(附錄：岡田式呼吸靜坐法)》。松尾榮(陸軍二等軍醫正)編述，《比較研究七大健康法》(東京：萬卷堂書店，1914)。橫濱監獄小田原分監編，《少年受刑者の処遇及統計彙報——大正3年》(橫濱：橫濱監獄小田原分監，1915)。大日本体育獎勵會編，《長身法と肥満法》(東京：健文社，1916)，国立国会図書館數位館藏。日本体育研究会編，《各種實驗研究心身健康法自在》(東京：岡村書店，1918)。

神經衰弱症與腦病，等等。¹¹³同樣地，《岡田式靜坐法》亦收錄眾多名士見證其靜坐法之效驗，涵蓋慢性胃腸病、肺病、神經衰弱、不眠症、心臟病等。有人甚至宣稱靜坐對於改造國民身心、轉化思想、消除疲勞、促進血液循環等有奇效。¹¹⁴無怪乎這類書籍每每付梓即成為暢銷書，一再增訂、改版。可惜岡田虎二郎在四十九歲那年(1920)因尿毒症猝逝，對其靜坐運動與廣大追隨者不啻為一大打擊。蔣維喬對此亦有記載，說有讀者來信問及岡田氏的猝逝與靜坐的關係。蔣回說他與岡田氏素不認識，亦不清楚其死因，但推論後者之死或與過勞有關，而與靜坐無涉。¹¹⁵不過岡田氏的某些信眾熱情不減，例如有位醫生遺孀就於京都近郊成立「靜坐社」(1927-2016)，繼續推廣結合科學、宗教(佛教)與民間精神療法的靜坐法。¹¹⁶

無獨有偶，蔣維喬《因是子靜坐法》亦大量挪用科學、實驗、生理(學)、心理(學)等時髦詞彙。蔣維喬強調他與岡田氏等人的靜坐法能透過「科學」或「科哲諸學」理解，藉此去除靜坐被傳統方士所強加的陰陽五行、坎離鉛汞諸說，以取信於新時代的知識份子，達到普及衛生教育的目的。要之，蔣維喬在五四前夕，借用「實驗」、「生理的心理的」等科學詞彙來包裝其靜坐法，打造一套嶄新的養生論述，有其特殊時代背景。他說：

余之為是書，一掃向者怪異之談，而以心理的生理的說明之。

¹¹³ 藤田靈齋，《心身強健之秘訣》，頁 221-250。

¹¹⁴ 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，第 6 篇，頁 112-260。

¹¹⁵ 蔣維喬，〈岡田虎二郎之死〉，收入蔣維喬，《訂正因是子靜坐法》(上海：商務印書館，1914 初版，1930 第 22 版)，〈附錄〉，頁 6-7。

¹¹⁶ 該靜坐社今已不存，然其刊行的《靜坐》雜誌(1927-2007)以及收藏的靜坐書刊盡皆捐贈給京都國際日本文化研究中心。見：栗田英彥，〈國際日本文化研究センター所蔵靜坐社資料——解説と目録〉，《日本研究》，47(京都，2013)，頁 239-267。

而其方法，又悉合我國習俗。凡書中之言，皆實驗所得，亦頗採岡田之說。至於精之成道，則屏而不言，以余尚未深造，不敢以空言欺人也。¹¹⁷

就此而言，蔣氏的「實驗」亦指親身經歷、實際驗證之意。

為了展示其科學哲學素養，《因是子靜坐法》指出人生的根本在臍，但是蔣維喬不用「丹田」一詞，而是改以物理學的「重心」來稱呼臍下。當論及靜坐與生理的關係時，蔣氏引述「新陳代謝」、「血液之循環」等生理學語彙描繪人體構造，說明靜坐能使重心安定於下部，「宛如強大中央政府得以指揮各機關，使血液循環迅速、新陳代謝圓滿」，如此將可「治病於未發之先」。¹¹⁸這些論點都與《岡田式靜坐法》有雷同之處。¹¹⁹

關於靜坐與心理的關係，蔣氏指出「人身有肉體與精神兩方面，而其不可思議處，多在精神方面，此宗教及哲學所由起也。」同時，心與身兩者不可偏廢，「而心意尤能影響於肉體」，如內心情緒變化往往體現於外在顏面肢體，也會影響對外的感官知覺。他還以當時流行的催眠術為例，說只要對被術者施以暗示，即使讓其人拿著極熱之物都不覺得苦。這些均說明精神可以影響肉體、左右知覺。因而，靜坐之效在於「能萃全身精神而統於一，天君泰然，百體從令，自然體氣和平，卻病延年。」¹²⁰

《因是子靜坐法》出版後的翌年，蔣維喬以「靜坐法實驗談」為

117 因是子，〈雜纂〉，頁 50a；蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 4。

118 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈原理篇〉，頁 2-6。

119 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，頁 83-99。岡田虎次郎原著，蔣維喬譯述，《岡田式靜坐法》，頁 55-65。

120 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈原理篇〉，頁 6-7。

題發表演講。他以年少體弱多病與二十八歲罹患肺病與胃擴張為例，說明修練靜坐雖然一時難以剷除病根，但若能持之以恆，必可常保精神強健，遠離疾病與藥物。他特別強調「此乃經驗之談，非敢有所虛誑也。」¹²¹他再度闡述靜坐與心理、生理的關係如下：

講原理，可分生理、心理兩方面言之。蓋人身器官，以呼吸、循環、消化三者為要件，而循環器尤為重要。靜坐法殆可使血液運行均勻，各器官所得之營養平均，故為有益。至吾人之心理作用，尚多神妙難言之處。大凡宗教家之使人信仰，不外從精神方面用力，要之精神可指揮實質，此可以當世催眠術證之。¹²²

蔣維喬說明靜坐的生理功能，在於促進血液循環、營養分佈均衡。至於其心理作用，則強調精神對於肉體的控制：「人之多病，大抵因肉體之縱慾，而精神不能駕馭之。此靜坐法，無非使精神強固。精神統一，彷彿國家建設一強有力之政府，能指揮全國而使之又安，其效驗實在乎此。」¹²³以「身體」隱喻「國家」(或反之亦然)在中國自古有之。蔣氏仿效岡田氏把身體比擬為國家，精神比擬為政府，近乎古代醫學養生論述「一人之身，一國之象」的譬喻，把治理身體與治理國家相提並論，且身心臟腑一如君臣百官各有所司。¹²⁴在晚清，身體改造與國家生存兩者常被相提並論，而虛弱與疾病是其共同的隱喻。小說中甚至有把「病體中國」推上手術床接受診斷、治療的想像。¹²⁵對於作

¹²¹ 蔣維喬，〈靜坐法實驗談〉，《教育研究》，22(上海，1915)，頁11a。

¹²² 蔣維喬，〈靜坐法實驗談〉，頁11b。

¹²³ 蔣維喬，〈靜坐法實驗談〉，頁11b。

¹²⁴ 參：王冰注，《黃帝內經素問》(北京：人民衛生出版社，1996初版8刷)，卷3，〈靈蘭秘典論篇〉，頁58-59；葛洪，《抱朴子內篇》(臺北：臺灣中華書局，1980臺5版，四庫備要影本)，〈地真篇〉，頁3-4。

¹²⁵ 顏健富，〈「病體中國」的時局隱喻與治療淬鍊——論晚清小說的身體/國體想像〉，《臺大文史哲學報》，79(臺北，2013)，頁83-118。

家來說，小說是醫治「病體」、改造「國體」的手段；¹²⁶對於蔣維喬而言，靜坐對於身體的改造則更為直接有效。蔣氏對於「強有力之政府」的設想，反映了他身處民初不穩定的政局之中，對於國家安定、政府強大的渴望。

蔣氏關注靜坐的心理作用，與其任職上海商務印書館、經手多本心理學專書的編譯和校訂有關。¹²⁷自 1889 年之後，以「心理」為名的外文書籍陸續中譯、出版，且主題寬泛，涉及變態心理、社會心理、教育心理、兒童心理、心靈現象和妖怪學等。¹²⁸例如，1903 年商務印書館出版了高島平三郎原著、田吳炤譯述的《(師範學校教科書)教育心理學》。¹²⁹1905 年蔣維喬審閱陳樂書編輯的《心理義解》，以及日本大瀨甚太郎、立柄教俊共著、通州師範學堂譯印的《心理學教科書》。¹³⁰1906 年，商務印書館編譯所的《心理學》由蔣維喬負責校訂，至 1914 年為止一共印刷了四版。¹³¹1907 年，蔣維喬審閱井上圓了的《妖怪學講義》，並校訂《心理概論》與《心理學》；¹³²由丹麥人海甫定(Harald Höffding, 1843-1931)原著、

126 許暉林，〈論《老殘遊記》中的身體隱喻〉，《成大中文學報》，44 (臺南，2014)，頁 255-290。

127 關於商務印書館在教育、文化方面的角色，參：羅東海，〈早期商務印書館對教育研究的貢獻〉，《上海教育科研》119 (上海，1997)，頁 26、34-36。

128 萬嘉寧，〈我國清朝出版的一些心理學書籍〉，《心理學報》1 (北京，1987)，頁 109-112。

129 高島平三郎著，田吳炤譯述，《(師範學校教科書)教育心理學》(上海：商務印書館，1903 初版，1905 第 3 版)。

130 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1905 年 11 月 23 日、12 月 16 日，頁 214、217。

131 引自閻書昌，〈蔣維喬的心理學實踐與中國近代心理學史研究〉，《常州工學院學報(社科版)》，26：3 (常州，2008)，頁 33。

132 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1907 年 1 月 26 日、4 月 5 日至 5 月 24 日，頁 264、273-278。

王國維翻譯的《(師範學校)心理學概論》(Outlines of Psychology, 1891)亦是由商務印書館出版。¹³³1909年,蔣維喬自撰〈心理學術語解〉,備《教育雜誌》之用。¹³⁴1910年7月開始,蔣氏日記多次提及他正在「改」或「校」《心理學講義》。¹³⁵這本書在1912年由商務印書館出版,封面與書末版權頁署名由蔣維喬編纂,內頁則標示為蔣氏與日人長尾楨太郎(1864-1942)合述。版權頁還註記當時教育部審定批語:「此書選擇教材以普通心理學為主,兼述兒童心理學及教育心理學要項,符□師範程度,准作為講習科用書」。¹³⁶1914年,蔣維喬開始校閱《心理學要領》稿。¹³⁷商務印書館於1915年出版《(師範學校新教科書)心理學》,1916年再版,蔣維喬則掛名校訂。¹³⁸有學者指出,蔣維喬編譯的《心理學》與日人服部宇之及的《心理學講義》(1905)有部分內容雷同。¹³⁹筆者推

133 海甫定著,龍特氏原譯,王國維重譯,《(師範學校)心理學概論》(上海:商務印書館,1907初版,1914第5版)。

134 蔣維喬著,汪家熔校注,《蔣維喬日記》,1909年8月12日至21日,頁380-381。另,1910年12月15日,蔣維喬上午至女校為學生講述心理學術語,或以此為據。見《蔣維喬日記》,頁441。

135 蔣維喬,《蔣維喬日記》,1910年7月4-5、16日,9月10、18、23日,10月13-16、27日,11月7日,頁425-6、430-431、434-435、437。

136 蔣維喬、長尾楨太郎編述,《心理學講義》(上海:商務印書館,1912年初版,1916年第6版),頁1、版權頁。長尾楨太郎原名長尾兩山,具漢學造詣,曾任商務印書館編譯、印刷、發行的顧問。蔣維喬,《竹翁自定年譜》,頁299-300;張偉,《西風東漸——晚清民初上海藝文界》(臺北:要有光出版,2013),頁222-230;韓振剛,〈清末民初教科書知見概述(上)〉,《出版史料》,3(北京,2010),頁32。

137 蔣維喬著,汪家熔校注,《蔣維喬日記》,1914年10月5日至11月17日,頁617-620。

138 張毓驄、沈澄清編纂,楊保恆、蔣維喬校訂,《(師範學校新教科書)心理學》(上海:商務印書館,1915年初版,1916年再版),版權頁。

139 閻書昌,〈蔣維喬的心理學實踐與中國近代心理學史研究〉,頁34。

斷上述心理學專書都是以編代作，蔣氏個人創見其實不多。

至於蔣氏不只一次以催眠術來比擬靜坐能發揮精神力量，應是受到催眠術在二十世紀前期的流行之影響。當時各類科學從西方經日本傳入中國，不僅知識範疇具有多元、模糊和游移的特性，且常和玄學、宗教等因素糾纏不清。風行一時的靈學和催眠術即是例證。例如，陶成章(1878-1912)在 1905 年由日返國後，編寫了《催眠學講義》，由商務印書館出版。到了 1918 年前後，上海更成立不少催眠術、靈學研究的相關團體。¹⁴⁰粗估 1912 年至 1922 年間出版 54 種心理學專書，催眠與靈學類就佔了 16 種，為其大宗。¹⁴¹蔣維喬在 1905 年開始學習催眠術，直到 1910 年仍有接觸。¹⁴²《因是子靜坐法》在通俗靜坐手冊中適度以這類流行術語包裝，顯然成功達到吸睛效果。只是，綜覽蔣氏著作，尚無法看出他對於催眠術深具學理造詣。因而，他屢次提及催眠術，或只是為了增加說服力而已。

蔣維喬從日本靜坐法所得到的啟發，不單來自兩國靜坐法的淵源，更在於他對於中日「國民之根性」的觀察：

間嘗默察吾國民之根性，凡一切學術，以及百工技藝，苟有超絕恆蹊者，往往自視為秘術，私諸一己，不肯示人，以為公同研究。自古至今，卓絕之藝術，坐是而不傳者，蓋亦夥矣。東鄰之民則不然，得吾一術，必公同研究之。其結果且遠勝於我，我方且轉而取法之矣。¹⁴³

¹⁴⁰ 黃克武，〈民國初年上海的靈學研究——以「上海靈學會」為例〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，55(臺北，2007)，頁 99-102、107。

¹⁴¹ 張邦彥，《精神的複調》，頁 46。

¹⁴² 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1905 年 5 月 21-22、24-28、30 日、6 月 1-6 日，1910 年 7 月 8 日，頁 199-200、421。

¹⁴³ 因是子，〈雜纂〉，頁 49b。蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 2-3。

所謂「國民性」，涉及一個民族多數成員共有的心理特徵、精神狀態、潛意識或社會意識。¹⁴⁴從十九世紀末到二十世紀初，關於「國民(性)」與國家、民族的關係，在中國引發熱烈的討論，其中有西方傳教士的影響，也有來自日本的啟蒙。從跨國、跨文化視角比較各國「國民性」之異同，是常見的表述方式，代表性人物包括嚴復、梁啟超、魯迅以及福澤諭吉等人。¹⁴⁵其中，梁啟超「新民」等說曾嚴厲批判中國人的「奴性」、「愚昧」、「為我」、「好偽」、「怯懦」、「無動」、「尚智」、「不武」等。¹⁴⁶對於「國民性」的關注，也與二十世紀初期社會心理學(或群眾心理學)理論的傳入、引起改革人士的注意有關。當時人們亟於為政治計畫找到新的操作模式，使國民成為有待改造的心理學主體。¹⁴⁷在此思潮下，蔣維喬比較中國與日本「國民之根性」，指出中國人性喜「自秘」、「藏私」，導致中國自古以來的「卓絕藝術」傳至日本，經其弘揚光大之後反而超越中國、成為中國師法的對象。他以屬於養生外功的八段錦、拳藝為例，說自明朝陳元寶(1587-1671)流亡日本、將其術傳入日本之後，經彼國人起而研究，後來才有柔術的出現。¹⁴⁸相較之下，中國的拳藝卻依然如故，不能與時

¹⁴⁴ 袁宏亮，〈中國近代國民性改造思潮研究綜述〉，《史學月刊》，6(開封，2000)，頁 135。

¹⁴⁵ 潘光哲，〈近現代中國「改造國民論」的討論〉，《近代中國史研究通訊》，19(臺北，1995)，頁 68-79；周寧，〈「被別人表述」——國民性批判的西方話語譜系〉，《文藝理論與批評》，5(北京，2003)，頁 41-53；陳春香，〈清末國民性批判思潮中的日本影響〉，《北京師範大學學報(社會科學版)》，204(北京，2007)，頁 32-39。

¹⁴⁶ 楊聯芬，〈晚清與五四文學的國民性焦慮(一)——梁啟超及晚清啟蒙論者的國民性批判〉，《魯迅研究月刊》，10(北京，2003)，頁 57-63。

¹⁴⁷ 張邦彥，《精神的複調》，頁 90-95。

¹⁴⁸ 1930 年代之前中國報章雜誌所流傳的「日本柔術」，大抵是指嘉納治五郎(1860-1938)改造傳統「柔術」、融入體育、競技與修身技法，成為軍人、

俱進。中國古代可以卻病、成道的內功，由於國人偏好自秘，不肯共同研究，終於「流為怪誕，趨入異端」。眼見日本依中國古代養生術改造的靜坐法引發全民學習熱潮，其徒號稱有數萬人之多，「自大學講師、學生、軍人、老幼、男婦，多起而效法之」，不僅學校有相關課程，大學生更組成靜坐會，蔣氏不免感嘆這難道不是中國人「以自秘之故而失其傳耶？」¹⁴⁹

為了挽救中國的頹勢，兼及推廣具有防病療疾功效的靜坐法，蔣維喬遂立意提倡靜坐以達到救國救民的目標：

抑吾國之民性，至今日浮動甚矣。一事當前，多不能體察其理，為盲從，為被動，一聞之市，有初鮮終。民性如此，國幾不國矣。

以靜坐之術救之，其為扁盧之良藥歟！吾將以是書卜之也。¹⁵⁰

中國古代的靜坐多為個人修養選項，追求的是修心、健康與長壽，蔣維喬則把靜坐與國家命運綁在一起，視其為足以媲美古代名醫的救國良方，主張提倡靜坐法可以改造國民的負面「民性」，諸如「浮動」、「盲從」、「被動」、有頭無尾，等等。這種強烈的時代關懷與使命感，恰為因是子靜坐法有別於岡田式靜坐法和藤田式修養法的最大特色。

清末民初，在強國強種以禦外侮的集體渴望催化之下，培養活潑、尚武、健全、守序乃至於衛生的身體，成為當時身體教育的特點。¹⁵¹

警察甚至學生必修科目的「柔道」。見：許暉林，〈「柔術」的旅行——一個傳統日本漢字語彙在中國的傳播與想像〉，《臺大東亞文化研究》，2（臺北，2014），頁 67-84，特別是 68。

149 因是子，〈雜纂〉，頁 49b-50a。蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 4。

150 因是子，〈雜纂〉，頁 50a。蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈訂正敘文〉，頁 4-5。

151 張德安，《身體教育的歷史——關於近世中國教育的身體社會史研究》（北

女子體育的提倡，即是此視野下的一個新課題。¹⁵²在鼓吹動態體能訓練的教育風氣之中，靜坐這個古老的身體技藝仍能吸引蔣維喬以及部分知識份子的青睞，顯示宋明理學主「靜」(或「敬」)的修養工夫，經歷二十世紀初的重新打造，仍具有某種程度的吸引力。

六、靜坐熱：自白、性焦慮與病弱感知

自《因是子靜坐法》問世之後，即廣獲迴響，受歡迎的程度超乎預期。蔣維喬自述當時登門討教者甚多，如 1914 年 11 月 18 日吳冰心與吳綰章兄弟二人前來，「綰章多病，見余所著靜坐法習其術，因初下手多困難，來余處質問，余以純任自然及耐久說告之。」¹⁵³11 月 24 日有劉宣甫「見余著靜坐法，頗喜之，特來訪問。」¹⁵⁴12 月 27 日，張菊翁設宴款待蔣維喬，只因有位李一琴先生操練因是子靜坐法後發現頗有成效，欲與蔣結識、交流。¹⁵⁵蔣氏於 1915 年出版的《健康不老廢止朝食論》雖然亦受歡迎，然其知名度遠不及《因是子靜坐法》。¹⁵⁶同一年，陸軍監獄大力推廣因是子靜坐法，「凡在禁者，各購一冊」，遇有不解其意者，還特別請專人登堂宣講，務求一干因

京：中國社會科學出版社，2016），頁 99-117。

¹⁵² 游鑑明，《運動場內外——近代華東地區的女子體育(1895-1937)》(臺北：中央研究院近代史研究所，2009)。

¹⁵³ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914 年 11 月 18 日，頁 620。

¹⁵⁴ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914 年 11 月 24 日，頁 621。

¹⁵⁵ 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1914 年 12 月 27 日，頁 624。

¹⁵⁶ 蔣維喬，《健康不老廢止朝食論》(上海：上海商務印書館，1915 初版，1919 第 6 版)，收入蔣維喬著，蒲園子編訂，《因是子靜坐法四種》(香港：心一堂有限公司，2013)，頁 229-306。案，蔣氏在 1914 年 9 月至 11 月的日記時有「晚閱《朝食廢止二食論》」之語。見蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，頁 616-619。

反袁(世凱)勢力而被囚禁的革命黨人與知識份子，能稍緩其因身繫囹圄而抑鬱成病之苦。¹⁵⁷蔣維喬後來追憶，「蓋前編出版以後，行銷已及數萬冊，學者甚多，投函質疑，絡繹不絕，近如各省，遠及南洋，幾無處無學習之人。」¹⁵⁸

書籍販售之外，蔣維喬也常應邀至各級學校演說靜坐之法，北京大學在內不少大學，更開始廣設靜坐社團。¹⁵⁹在蔡元培的支持之下，蔣維喬不僅在北大演講靜坐法，還設計了一套從入門到進階、兼具儒道佛家修養法的教程，以一己著作為教本，同時比較岡田、藤田兩派靜坐法之異同。¹⁶⁰當時北大校刊刊登蔣維喬每次演講之後的師生問答錄，學生的問題包括靜坐時兩股麻木怎麼辦？丹田在臍下一寸三分嗎？舌抵上齶、口生津液是否須嚥下？坐久身體搖動應順其自然或遏止？以及飯後能否靜坐？等等。¹⁶¹范純武指出，除了《學

157 〈北京大學日刊第二張：本校紀事二：附廣東盧漢生君陸軍監獄靜坐因緣記〉，《北京大學日刊》，第75期，1918年2月23日，頁5。

158 蔣維喬，《因是子靜坐法續編》，〈敘例〉，頁64。

159 〈校長布告：本校已設靜坐會〉，《北京大學日刊》，第7期，1917年11月23日，頁1；〈本校佈告一：靜坐會啟事：靜坐會報名諸君鑒：現在蒲團均已購置，可以開始靜坐〉，《北京大學日刊》，第71期，1918年2月19日，頁1；〈靜坐會啟事〉，《北京大學日刊》，第72期，1918年2月20日，頁2；〈集會一覽：北京大學靜坐會〉，《國立北京大學廿周年紀念冊》(北京，1918)，頁188-190。

160 〈本校紀事二：靜坐會紀事：蔣竹莊君致蔡校長函〉，《北京大學日刊》，第75期，1918年2月23日，頁5。〈本校紀事——靜坐會報告〉，《北京大學日刊》，第79期，1918年2月28日，頁2。〈本校佈告——靜坐會啟事：本會已與蔣竹莊先生商定於每星期四下午八時在法科大講堂演講靜坐法〉，《北京大學日刊》，第88期，1918年3月10日，頁3。

161 〈本校紀事——靜坐會報告〉，《北京大學日刊》，第93期，1918年3月16日，頁3。〈本校紀事：靜坐會，第三次師生問答錄(續)〉，《北京大學日刊》，第111期，1918年4月15日，頁3。

生雜誌》在推動學生群體靜坐風潮中發揮了作用，蔣氏 1916 年擔任教育部參政，有很多機會接觸學生，亦利於其在校園裡推廣靜坐。¹⁶²本文更感興趣的，其實是蔣氏在 1910 年代引發的靜坐熱之身體史意義，尤其是青年學生對於體弱的感知與性慾的焦慮。筆者認為，因是子靜坐法在中國大受歡迎，不亞於藤田氏、岡田氏靜坐法在同時期日本引發的熱潮，原因很複雜，可分述如下。

首先，靜坐對於精神修養與強身治病多少有效，應該是時人趨之若鶩的主因。當時有中學生與師範生在學生刊物上相繼發表蔣氏演講摘要、聽講感觸或靜坐心得。蔣維喬的聽眾之中，有師範生因「身孱，常恨無良方以補救」而欲追隨蔣氏學習靜坐。¹⁶³另有讀者說「素孱弱，好疑多思，以致浮火上炎，耳鳴頭暈，心悸肉跳，百病環生」，修練一段時間仍未痊癒，擔心影響未來前途，故寫信向蔣維喬求救。¹⁶⁴還有學生說自己「百病叢生」，依照因是子靜坐法與廢止朝食論試行數月，獲益甚多。¹⁶⁵儘管當時中學已普遍接受新式體育與傳統拳術，蔣維喬標榜內外兼修有助於專注學業，對於體弱多病的學生仍有一定的號召力：

然體操拳術乃筋肉之鍛鍊，非精神之修養，強於外不能固於內。欲為體魄之強固，非得精神修養難收全功。精神修養若何？即蔣竹莊先生演講之靜坐法是。先生鑒於青年學子體羸多病，不能從事於學業，乃以其獨得之秘，參證於生理學、心理學，而指示吾人習靜之方，及致靜之效，以是衛生，以是強固其精神，

¹⁶² 范純武，〈五四時代中國社會「靜坐」風潮〉，頁 283、288-289、295-298。

¹⁶³ 傅博，〈講演——蔣竹莊先生靜坐法演講詞〉，《學生》，2：11（上海，1915），頁 38。

¹⁶⁴ 甯祥瑞、蔣維喬，〈通訊答問〉，《學生》，5：6（上海，1918），頁 9-10。

¹⁶⁵ 杜漸、蔣維喬，〈通訊答問〉，《學生》，5：4（上海，1918），頁 4-5。

法至善矣，效至宏矣。¹⁶⁶

因是子靜坐法引發不少青年學子的興趣，這點讓其迥異於以中年男性為主要修練者的前現代養生術。¹⁶⁷

其次，蔣維喬不僅應邀至中學演講，同時在學生報刊專欄裡回覆讀者來信；這些問題多出自閱讀書籍或自行修練的心得，最常見的是關於呼吸行氣、盤腿坐姿、存想技法與時間長短的困惑，而蔣維喬也不憚其煩，一一回覆。¹⁶⁸其中，有學生援引當時的醫學、衛生或修養新知與蔣氏對話，如參考《最新生理衛生學》，詢問蔣氏對於正呼吸的描述為何「與普通生理書不同」。¹⁶⁹另一名讀者基於少年經歷與蔣氏相近而修練其靜坐法，則坦言閱讀商務印書館出版的《身心調和法》時感到「遍茫無得力處」。¹⁷⁰亦有多位學生以自己的修練經驗比對《靜坐三年》或「參究理學，旁及道家丹經、釋門禪坐」所言，就教於蔣氏。¹⁷¹

報刊還有關於靜坐、夢遺與色慾的討論。有一名學生「素體懦弱，

¹⁶⁶ 徐闢南，〈文萃——聽蔣竹莊先生講靜坐法之感觸〉，《江蘇省立第五中學校雜誌》，3(常州，1916)，頁12。

¹⁶⁷ 以明代從事養生的文人為例，書寫者與修練者多為仕途不順、體弱多病的中年人。陳秀芬，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》(新北：稻鄉出版社，2009)，頁19-34。

¹⁶⁸ 戚允中、朱倏涼、蔣維喬，〈通訊問答〉，《學生》，4:10(上海，1917)，頁18-19。張緝、杜漸、蔣維喬，〈通訊答問〉，《學生》，5:4(上海，1918)，頁1-4。

¹⁶⁹ NO生，〈通訊答問〉，《學生》，3:2(上海，1916)，頁1。

¹⁷⁰ 曾陸安，〈通訊問答〉，《學生》，4:10(上海，1917)，頁17。

¹⁷¹ 高元，〈通訊問答〉，《學生》，4:10(上海，1917)，頁18。陳登甲、王近信、蔣維喬，〈通訊答問〉，《學生》，5:6(上海，1918)，頁7-9。案，《靜坐三年》由岡田虎二郎之徒岸本能武太所撰，中譯本見：岸本能武太原著，華文祺譯，蔣維喬校訂，《靜坐三年》(上海：商務印書館，1916初版，1932國難後第一版)。

疾病叢生，延醫診治，終鮮效果」，寫信反映自開始學習靜坐之後，儘管各病逐漸消滅，精神亦覺爽快，卻反而出現夢遺之疾，以及靜坐時「被念慮所擾」和雙足麻木，是以感到惶惑不安。關於夢遺，蔣氏回說「此疾須澄清心境，不作色慾之想，方可絕其根。然苟不犯手淫之惡習，即一時不根絕，於身體不大妨害」。¹⁷²由蔣氏的回應，可見時年四十五歲的他，仍然認定手淫與體弱之間有因果關係。另有讀者在演講後去信問及：「習靜坐者是否有戒絕色慾及兼作外功(如操八段錦)之必要」？蔣氏答覆「習靜坐者，若能完全戒絕色慾，則收效愈速，惟非一般人所能行。即僕者久有戒絕之志願，而尚未實行，乃勉力從事節慾，兼作外功，使肉體強健更佳。」¹⁷³蔣維喬在庚子年(1900)初學靜坐時，就曾獨居禁慾一年。¹⁷⁴但是他也坦承要完全戒色有其難度，因此不勉強學生力行。

筆者推斷，因是子靜坐法能在校園引領風騷，除了治療疾病、強化身心、提升學習能力等本有其號召力，或也影射青少年因性慾騷動所引發的焦慮或疾患。前述蔣維喬最初乃因體弱與手淫引發的問題而開始修練靜坐法，而其年輕讀者的提問多少也觸及靜坐與色戒的問題。

《體育週報》創辦人黃醒指出，當時的少年「受了惡社會的影響，性欲發達得極早。少年人血氣未定，有一種最大的流行病，侵入他的強健體格裡面。制止這種病，以靜的體育法為最好。」提倡「靜的體育」之理由，主要是叫人「不為盲從的動，不為輕躁暴亂的動」，而「要使他受頭腦的支配，作種種進化上經濟的功夫，不可專圖肉體的娛樂浪費能力罷了。」易言之，「靜的體育」追求的是清醒的頭腦，以作

¹⁷² 翁涵伯、蔣維喬，〈通訊問答〉，《學生》，4：12(上海，1917)，頁21-22。

¹⁷³ 滕驥、蔣維喬，〈通訊答問〉，《學生》，5：4(上海，1918)，頁4。

¹⁷⁴ 蔣維喬，《因是子靜坐法》，〈經驗篇〉，頁46。

為「進化」的基礎。¹⁷⁵這裡所謂「靜的體育」，包含靜坐與各種養生法。¹⁷⁶儘管文中沒有明言此「流行病」為何，但是從蔣維喬於1920年在《體育週報》發表〈我的體育觀〉來看，很可能就是手淫或遺精。蔣氏清楚指出青年學生正值身體發育，「多犯了胡思亂想的毛病，使精神不得安寧，結果弄得面黃肌瘦，夜眠不安，遺精頭眩，好好的身體，自己弄壞。」因此他主張「動的修養」(體操和運動)與「靜的運動」(靜坐)須兩者並用。¹⁷⁷

在近代醫學與通俗論述中，手淫意謂著精液流失，常被聯想為神經衰弱的病根。丁福保(1874-1952)在1912年指出，手淫可能導致「腦神經衰弱，記憶缺乏，做事易倦，屢呼頭痛，動輒忿怒、悲泣」等身心病症。¹⁷⁸事實上，民初不少醫者都在散播類似的論調，加深大眾對於手淫的恐懼。¹⁷⁹儘管當時手淫容易罹患肺癆的迷思已然出現，然而直到1920年代，關於神經衰弱的神經醫學討論，才有系統地出現在中國。到了1930至40年代，透過報刊隔空問診或自尋療癒者仍多，且以神經衰弱為大宗；這些報刊刻意傳遞大眾心理衛生論述，讓讀者習

¹⁷⁵ 黃醒，〈為甚麼提倡靜的體育？〉，《體育週報》，10(長沙，1919年2月24日)，頁68-69。黃醒，〈為甚麼提倡靜的體育？(續)〉，《體育週報》11(長沙，1919年3月3日)，頁78-79。黃醒為湖南長沙楚怡小學體操教員，他聯合當時湖南體育學界人士三十多人，於1918年12月創辦《體育週報》。該刊於1920年10月停刊。

¹⁷⁶ 這點從《體育週報》時有養生專論可見，諸如：漢兒，〈養生談薈〉，《體育週報》10(長沙，1919年2月24日)，頁81。漢兒，〈養生談薈(續)〉，《體育週報》11(長沙，1919年3月3日)，頁71-72。

¹⁷⁷ 蔣維喬，〈我的體育觀〉，《體育週報》，周年紀念特刊第1號(長沙，1920年1月5日)，頁381-383。

¹⁷⁸ 丁福保，〈論手淫之害〉，《中西醫學報》21(上海，1912)，頁6-7。

¹⁷⁹ 皮國立，《虛弱史——近代華人中西醫學的情慾詮釋與藥品文化(1912-1949)》(臺北：臺灣商務印書館，2019)，頁66-71、193。

得一套認識身心、管理自我的新技術。¹⁸⁰如前所述，藤田式修養法與岡田式靜坐法曾被用來治療神經衰弱。蔣維喬在其著作中多次提及年少時的手淫和病弱，但是不同於郭沫若或顧頡剛，他從未自我診斷罹患了神經衰弱。

蔣維喬於 1916 年至 1918 年間透過報刊為學生讀者解答修練上的疑惑，討論是否須禁慾的問題，這與他在年少時因手淫而暗自苦惱已有所不同。因而，蔣氏推廣靜坐法，其實還具有公開表述修練時的身心狀態和自我感知之意義。在古代，無論是內丹、導引或靜坐，若是透過書本自學，雖也可能因心領神會而無師自通，卻因缺乏知識權威從旁指導，往往有走火入魔之虞。然而在報刊通訊發達的民初，作者(老師)即使無法與讀者(學生)當面切磋，仍可藉由媒體的雙向通訊，探究修練技法的細節，而學生也能透過當時學習的新知，來與靜坐專家商榷。這點讓因是子靜坐法得以擺脫傳統的神秘形象，轉化成一門透明、公開的「身心科學」。再者，手淫、夢遺原屬個人的私密經驗，在報刊雜誌上自白與議論，乃中國史上前所未有的現象。報刊專欄成為新興論述場域，既有青年導師兼靜坐大師的現身說法，亦有讀者投書自白身心困擾；藉由雙方的言語交流，靜坐無疑成為自我修養、「自我技術」(technologies of the self)的一環，而其關注則往往集中於性禁忌、性告白之上。¹⁸¹

¹⁸⁰ 王文基著，林桂卉譯，〈民國時期的神經衰弱與精神科學的興起〉，收入王文基、巫毓荃主編，《精神科學與近代東亞》(臺北：聯經，2018)，頁 160-161；王文基，〈知行未必合一——顧頡剛與神經衰弱的自我管理〉，收入祝平一主編，《第四屆國際漢學會議論文集》(臺北：中央研究院，2013)，頁 66-67；王文基，〈心理的「下層工作」——《西風》與 1930-1940 年代大眾心理衛生論述〉，《科技、醫療與社會》，13(臺北，2011)，頁 15-88。

¹⁸¹ 自白乃「自我坦白」，與「自我治理」的技術相關，涉及一套自我檢視、

自清末以來，不少知識份子認為國家衰弱乃因國民體魄不強，故提倡體育的呼聲幾乎偏滿全國。¹⁸² 蔣氏在清末學堂所接受的新式教育其實也包括體操、網球等運動。¹⁸³ 不過，他在多年後為靜坐辯護時，則指出體操與運動雖然可以強健肌肉、活動血脈，然其效驗僅偏向肉體，仍須搭配靜坐的精神修練才行。¹⁸⁴ 靜坐法向來是儒道釋三教的重要修養工夫，民國時期則被包裝成具有平靜心靈、強固精神、活絡筋骨之效，能補體操、拳術僅重肉體鍛鍊之不足，又有生理學、心理學等科學新知背書，是以普受歡迎。對於五四之前的青少年而言，靜坐有助於其追求精神之「靜」、管理身體之「動」，避免無謂的精力浪費。此乃前現代的靜坐較少觸及的面向，有其時代意義。

在青少年之外，因是子靜坐法當然也有中老年擁護者。如有教師在學生雜誌上自稱「忽患咳嗽、氣喘、噎逆，年餘未癒」，漸入膏肓之狀，乃實行靜坐，時日一久，竟然「體力足，肌肉豐，面色潤，足力健，腦力充，夜無夢，著書講學不知其倦」，以致有人認定他不是說謊，就是「另得再生之丹」。¹⁸⁵ 此外亦有社會人士在報刊分享靜坐

誠心懺悔的心理機制。詳見：Michel Foucault, *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* (Amherst: The University of Massachusetts Press, 1988), 16-49; 米歇爾·福柯著，潘培慶譯，《自我坦白——福柯 1982 年在多倫多大學維多利亞學院的演講》（武漢：長江文藝出版社，2021）。

¹⁸² 張德安，《身體教育的歷史》，頁 91-94。

¹⁸³ 蔣維喬 1902 年曾在南菁學堂兼習理化、測繪、東文、西文、體操五科。自 1903 年之後，他的日記偶有練習體操甚至提倡體育之記載。蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記》，1902 年 12 月 30 日、1903 年 1 月 2-9 日、1903 年 4 月 30 日，頁 88-91、96。

¹⁸⁴ 蔣維喬，〈我的體育觀〉，頁 381-383。

¹⁸⁵ 侯敬輿，〈靜坐法揭要〉，《學生》，5：2（上海，1918），頁 110-115。侯敬輿，〈靜坐論揭要（續）〉，《學生》，5：3（上海 1918），頁 119-121。

心得。¹⁸⁶這些來自各方的日常經驗與現身說法，加強了讀者「姑且一試」的信念，均成為蔣維喬推行靜坐法的助力。儘管《因是子靜坐法》1914年初版尚未附上修練者的見證，但是1930年附錄中的〈靜坐法問答選錄〉，多少有分享使用者的身體「實驗」之用意。¹⁸⁷

所謂「譽之所起，謗亦隨之」。《因是子靜坐法》短期內不斷再版、成為暢銷書，卻也引發時人非議。對於因是子靜坐法之質疑來自不同的立場與理由，如從提倡「動」的體育出發而批評偏「靜」的靜坐，或是把各類靜坐法連同宗教社團「同善社」的活動一併批駁。¹⁸⁸即使是蔣氏的追隨者，對其靜坐法亦曾有「今世尚活動，此則枯坐寂滅，得無背道而馳，虛耗光陰」的質疑。¹⁸⁹還有反對意見依據其他學理而來。如有一名醫學生投稿，抨擊靜坐既「不合於生理的原理」，也「不切於人生的實用」，主要是因是子宣稱「靜坐之術在以人心之能力，感動形骸，催促血液循環」、「膂為人類的根本」、存想時必須專注於鼻梁上。這些都不符合醫學院教導的生理學理論。此外，基於靜坐與睡眠原理相似，引發的生理現象也類似，投書者因此主張「靜坐不如睡」。再從「實驗」的角度來講，靜坐既不能卻病，更無法延年。該文還指出靜坐的最大害處，就是「費時」以及使人趨於消極，「就把一個『厭世而不自殺的悲觀主義』，代替了『愛世努力的改造主義』」。¹⁹⁰此外，有位署名為黎明的投稿者，也指出靜坐可以卻病延

¹⁸⁶ 徐卓，〈靜坐之心得〉，《南京高等師範學校校友會雜誌》，1：1（南京，1918），頁381-382。

¹⁸⁷ 蔣維喬，《訂正因是子靜坐法》，〈附錄〉，頁1-42。

¹⁸⁸ 范純武，〈五四時代中國社會「靜坐」風潮〉，頁298-299、306；廖赤陽，〈東亞語境與內證體驗中的近代性構築與批判〉，頁115-117。

¹⁸⁹ 楊賢江，〈談話——靜坐淺說〉，《學生》，4：1（上海，1917），頁2。

¹⁹⁰ 毓瑩，〈闢「靜坐」〉，《體育週報》周年紀念特刊第1號（長沙，1920年1月5日），頁471-478。從該文留下的通訊住址，可見作者當時就讀湖南

年一說毫無根據，甚至指出這類行為與催眠術、巫覡道士治病同為精神療法，乃是病人自己的精神作用所致，並非治法本身真有療效。該文還連帶批評說岡田氏、因是子諸人的靜坐法有時引證生理學、心理學諸理，雖然看似在研究學術的路上，仍「免不了牽強附會的毛病」。¹⁹¹

蔣維喬坦言，在新文化運動推動者之中，有人批評因是子靜坐法為「死的修養，和新思潮不合，又以為近於厭世派」。¹⁹²支持蔣氏的仍以黃醒為代表，表明靜坐等同於體操、遊戲、田徑賽、球術、技擊等，「同為一種修養的法門」。¹⁹³黃醒堅信，若是靜坐無效甚至滋生出疾病(如神經病)，那麼通常是另有原因(如痼疾難療或積習難改)，並非靜坐本身出了問題。¹⁹⁴再從蔣維喬於 1918 年轉向佛教止觀靜坐法，1922 年接續出版《因是子靜坐法續編》，直到晚年仍大力提倡靜坐法，顯然上述批評並未撼動他在近代靜坐領域之開創性地位。¹⁹⁵

七、結論

前現代社會的靜坐乃個人修練的選項，追求的是個體的修養、健

長沙北門外蘇園湘雅醫學專門學校。

¹⁹¹ 黎明，〈通信——關同善社〉，《新青年》9：4(上海，1921)，頁 122-125。

《新青年》堪稱為五四新文化運動的旗手，不僅大力批判因是子靜坐法與同善社，也對流行一時的靈學嚴加反駁。

¹⁹² 蔣維喬，〈我的體育觀〉，頁 383。

¹⁹³ 黃醒，〈「靜坐」與同善會〉，《體育週報》周年紀念特刊第 1 號(長沙，1920 年 1 月 5 日)，頁 531-532。

¹⁹⁴ 黃醒，〈我的靜坐觀〉，《體育週報》第 51 期(長沙，1920 年 1 月 26 日)，頁 585-586。

¹⁹⁵ 蔣維喬的因是子靜坐法是否曾引起科學界與醫界的直接回應，受限於資料，目前尚難斷言。倒是民初包括丁福保、張錫純(1860-1933)在內的醫者，有不少支持靜坐之議論。囿於本文篇幅，擬於將來另文討論。

康與長壽，以成仙、成佛或成聖為終極目標。然而，近代以來的衛生，卻把個人保衛生命與國家民族的命運緊密相繫。¹⁹⁶靜坐法亦然。蔣維喬早年修練靜坐法，主要是為了治病與強身，等到出版《因是子靜坐法》時，卻有更宏大的企圖。他把靜坐比擬為古代名醫之良方，不僅可以救國，還能改造國民的負面「民性」，諸如「浮動」、「盲從」、「被動」、有頭無尾，等等。在清末民初強國強種以禦外侮的集體訴求之下，培養活潑、尚武、健全、守序的身體，成為當時的身體與衛生教育之主軸。不同於其他五四文人，蔣氏及其擁護者倡言靜坐法可以強化精神修養，以彌補新式體育僅強調肉體鍛鍊之不足。

就身體史的視野而言，在清末民初「虛弱感」與「虛弱觀」蔓延的時代氛圍中，蔣維喬的體弱多病與罹患肺癆本身或許不獨特。然而，為了符合新時代的精神，取信於當時的知識份子，《因是子靜坐法》不僅摒除蔣氏早年修練靜坐時所採用的古代道教內丹術語，還借用新式的生理學、心理學概念以詮釋靜坐原理，並強調其靜坐法乃是依據個人的「實驗」或「經驗」而來，即以親身體驗作為驗證知識的基礎。此乃蔣氏以史上罕見的方式詳述靜坐時體內的「震動」之意義。當清末民初傳入的科學與技術逐漸成為中國人師法的對象時，蔣氏刻意挪用「科學」話語以重塑靜坐法的形象，乍看之下非常「科學」，但是在立場更激進的改革派眼裡，因是子靜坐法仍偏靜態與被動，不足以應付新時代的巨變。

因是子靜坐法在 1910 年代大受歡迎，還凸顯了「自我坦白」、「自我治理」與「自我療癒」的意涵。相較於催眠等其他通俗療癒手段，靜坐具有以自力(自助、自癒)形塑自我的能動性之意義。蔣維喬多

¹⁹⁶ 羅芙芸(Ruth Rogaski)著，向磊譯，《衛生的現代性》(南京：江蘇人民出版社，2007)，第1章，頁24-50。

次在著作中披露青少年時期手淫帶來的禍害與焦慮；他在學生報刊中親自回覆讀者來信，有些男性讀者亦在通訊中表達對於節慾的關切，這種「性自白」的技術在中國史上可謂前所未有。在 1930 年代，手淫帶來的快感往往伴隨著對於耗損的焦慮，也常與神經衰弱有所聯想。然而，蔣維喬在 1914 年出版《因是子靜坐法》，主要還是在宣揚靜坐可以救國與自救的可能，且令他擔憂的並非神經衰弱，而是肺癆、胃病與其他雜症。

從日常保健知識傳播管道來看，民初民間出版業蓬勃發展、識字率與閱讀風氣大為提升、報刊藥物廣告大量出現，都是促成《因是子靜坐法》此種自療手冊快速流通的因素。傳統社會的養生知識主要是藉由口傳流傳，且往往透過師承、家學而來；自學者雖然所在多有，但是修行出現偏差甚至「走火入魔」者或也不少。相較之下，因是子靜坐法除了有專書推廣，作者更常親自深入校園與社團演講、指導，並於學生刊物回覆讀者來信。此種借助新式媒體推廣原本屬於「身體秘術」的靜坐法，與前現代著重個人神祕體驗的修練法非常不同。此外，因是子靜坐法的地域特色顯然與城市、校園有莫大關係，且操練空間不限於私領域的密室，也擴及公領域的大講堂。

蔣維喬曾經參與藤田式修練法的校訂與岡田式靜坐法的譯述，表面上是為了推廣國外新知，卻也有揭示「吾國固有之術」如何被日本汲取與改造的寓意。儘管蔣維喬的知識份子背景，不同於僅有高中程度的岡田虎二郎以及僧侶身分的藤田靈齋，然而這三者的修養靜坐法卻有其共通點。其一，它們都強調靜坐的效果可以親身「實驗」；透過媒體報導修練者的見證，更強化群眾對於靜坐奇效的信心。其二，靜坐法之倡導者都具備某種領袖魅力，足以吸引各界名人、知識份子與青年學子的熱情追隨。蔣氏曾為教育部官員，利於其身兼靜坐大師與青年導師兩種角色。其三，蔣維喬與藤田靈齋都致力於以科學哲學

術語包裝靜坐法，相較之下，岡田虎二郎在這方面的企圖較不明顯。

近有研究指稱因是子靜坐法與岡田式靜坐法兩者雷同處不少，進而得出「《因是子靜坐法》實為岡田式靜坐法的蔣維喬式中文解說版」，以及「《因是子靜坐法》並非中國傳統道家功法的繼承，亦缺乏原創性」等論點。¹⁹⁷然而，如本文所述，蔣維喬自年輕時即已開始靜坐，不僅嫻熟小周天術語，且修練有成。彼時《岡田式靜坐法》日文版尚未出版，也未傳入中國。其次，蔣氏強調舌抵上齶、雙盤膝與單盤膝的坐法，與岡田虎二郎沿襲日本傳統的跪坐法有基本差異。復次，蔣氏修練小周天並非出於信仰，而是為了治病和健身，無怪乎他後來皈依佛教、改修止觀法門，晚年甚至轉向密宗。最後，蔣氏提倡因是子靜坐法，用意是凸顯中國靜坐法作為日本靜坐法之根源的優越性，及其經現代學說重新改造後的創新性。論者主張因是子靜坐法全然抄自岡田式靜坐法，此說能否成立，在筆者看來則見仁見智。此外，另有研究說蔣氏「繼承」了丹道傳統。¹⁹⁸就本文所見，因是子靜坐法與丹道修練術之間只是「形似」，就其內涵與目的，則道家小周天的套路與話語，正是蔣維喬著書時亟欲擺脫的傳統包袱。

總之，《因是子靜坐法》標榜靜坐不僅可以修養身心、醫治百病，還足以改變生活、改造「國民性」。靜坐不僅繫於個體，更關乎國體，被蔣維喬視為能夠救國、救民的手段。對於青年學子而言，靜坐還能讓其專注課業、內外並重，以補現代體育只重視肉體鍛鍊之不足。當

《因是子靜坐法》出版時，中日關係尚不嚴峻，是以蔣氏在力主靜坐乃救國救民良方、意圖恢復本國固有傳統之時，對於日本靜坐法尚抱持「取法」的態度。要理解 1930 年代何以科學成為重新打造傳統的

197 廖赤陽，〈東亞語境與內證體驗中的近代性構築與批判〉，頁 99、108。

198 范純武，〈五四時代中國社會「靜坐」風潮〉，頁 303。

話語，而傳統又如何被連結到救國的口號，至少得上溯至《因是子靜坐法》問世的 1910 年代，才能更好地掌握其時空變遷。

(本文於 2022 年 7 月 7 日收稿；2023 年 2 月 20 日通過刊登)

* 本文從構思到完稿歷時多年。除了《新史學》兩位匿名審查人的指教、科技部專題研究計畫「修養、治病、強身與救國：中國士人的靜坐(1850-1920)」(MOST 108-2410-H-004-037-MY2)與科技部補助國外短期研究(MOST 107-2918-I-004-006)的贊助，拙文曾於以下機構發表或獲得個人協助，謹申謝忱：德國基爾大學、韓國全北大學校、林珮吟(香港大學中文學院)、劉建輝(國際日本文化研究中心)、潘光哲(中研院近史所)、葉高樹(臺師大歷史系)、劉世珣(國立故宮博物院)、政治大學身體與文明研究中心，以及侯家榆、曹育愷、彭禮瑞等助理。

徵引書目

一、傳統文獻

- 《大公報(天津版)》
《中西醫學報》
《北京大學日刊》
《申報》
《江蘇省立第五中學校雜誌》
《南京高等師範學校校友會雜誌》
《婦女雜誌(上海)》
《教育研究》
《新青年》
《學生》
《體育週報》
大日本体育奨励会編，《長身法と肥満法》，東京：健文社，1916。
友田宜剛，《青年の修養》，東京：至誠堂書店，1914。
日本体育研究会編，《各種実験研究心身健康法自在》，東京：岡村書店，1918。
甲藤大器，《岡田式静坐と老荘》，東京：大島誠進堂書店，1914。
伊藤銀月，《岡田式呼吸静坐法と実験》，東京：文栄閣，1912。
汪昂，《勿藥玄詮·原序》，收入續修四庫全書編纂委員會主編，《續修四庫全書》，上海：上海古籍出版社，1995，據遼寧省圖書館藏清刻本影印。
汪昂，《醫方集解》，收入項長生主編，《汪昂醫學全書》，北京：中國中醫藥出版社，2005，第1版3刷。
岡田虎次郎，《岡田式呼吸静座法》，收入東洋醫學會編，《實驗健康法》，東京：豐文館，1911。
岡田虎次郎著，蔣維喬譯述，《岡田式静坐法》，上海：商務印書館，1919初版，1931第7版。
松尾榮(陸軍二等軍醫正)編述，《比較研究七大健康法》，東京：萬卷堂書店，1914。
岸本能武太原著，華文祺譯，蔣維喬校訂，《靜坐三年》，上海：商務印書館，1916初

- 版，1932 國難後第一版。
- 海甫定著，龍特氏原譯，王國維重譯，《(師範學校)心理學概論》，上海：商務印書館，1907 初版，1914 第 5 版。
- 荒井倉三郎著，《實驗岡田式靜坐法》(東京：日本書院，1917)
- 高島平三郎著，田吳炤譯述，《(師範學校教科書)教育心理學》，上海：商務印書館，1903 初版，1905 第 3 版。
- 張毓驄、沈澄清編纂，楊保恆、蔣維喬校訂，《(師範學校新教科書)心理學》，上海：商務印書館，1915 初版，1916 再版。
- 郭沫若著作編輯出版委員會編，《郭沫若全集·歷史編》，第 3 卷，北京：人民出版社，1982。
- 曾國藩，《曾國藩日記》，收入《曾國藩全集》，第 16 冊，長沙：岳麓書社，2012。
- 曾國藩著，李瀚章編撰，李鴻章校勘，《曾文正公家書》，北京：線裝書局，2015。
- 實業之日本社編，《岡田式靜坐法》，東京：實業之日本社，1912。
- 橫濱監獄小田原分監編，《少年受刑者の処遇及統計彙報——大正 3 年》，橫濱：橫濱監獄小田原分監，1915。
- 蔣維喬，《因是子靜坐法》，上海：商務印書館，1914 初版，1918 第 12 版。
- 蔣維喬，《因是子靜坐法續編》，上海：商務印書館，1922 初版，1923 第 4 版，收入因是子，《因是子靜坐法(正續編)·岡田式靜坐法》，臺北：品冠文化出版社，2015。
- 蔣維喬，《因是子靜坐衛生實驗談(一名中國醫療預防法)》，上海：中醫書局，1955，第 1 版 2 刷。
- 蔣維喬，《竹翁自定年譜》，收入周德明、吳建偉主編，《上海圖書館藏珍本年譜叢刊續編》，第 58 冊，北京：國家圖書館出版社，2019，頁 227。
- 蔣維喬，《訂正因是子靜坐法》，上海：商務印書館，1914 初版，1930 第 22 版。
- 蔣維喬，《健康不老廢止朝食論》，上海：上海商務印書館，1915 初版，1919 第 6 版，收入蔣維喬著，蒲團子編訂，《因是子靜坐法四種》，香港：心一堂有限公司，2013。
- 蔣維喬、長尾楨太郎編述，《心理學講義》，上海：商務印書館，1912 年初版，1916 年第 6 版。
- 蔣維喬著，汪家熔校注，《蔣維喬日記(1896-1914)》，北京：商務印書館，2019。
- 黎庶昌編，李瀚章審訂，《曾文正公年譜》，收入北京圖書館出版社影印室輯，《晚清

- 名儒年譜》，北京：北京圖書館出版社，2006，卷7。
- 檜山銳，《心身修養療法——比較研究實驗批判》，東京：研精会，1914。
- 藤田靈齋，《實驗修養心身強健之秘訣》，東京：三友堂書店，1908。
- 藤田靈齋，池田真人編，《心身強健之秘訣——息心調和之修養法中傳》，東京：三友堂書店，1914，再改訂19版。
- 藤田靈齋，池田真人編，《息心調和之修養法中傳——心身強健之秘訣》，東京：三友堂書店，1911 改版5版。
- 藤田靈齋，池田真人編，《藤田式修養息心調和法——中傳》，東京：三友堂書店，1915 縮刷發行。
- 藤田靈齋，池田真人編，《藤田式修養息心調和法——初傳》，東京：真人社，1911 初版，1913 第18版。
- 藤田靈齋著，《調和法身心健康傳》，東京：調和出版社，1908 初版，1927 再改二版。
- 藤田靈齋原著，靈華居士譯述，蔣維喬校訂，《身心調和法》，上海：商務印書館，1916 初版，1917 再版。
- 藤田靈齋原著，劉仁航編譯，蔣維喬校訂，《身心強健秘訣》，上海：商務印書館，1917 初版。

二、近人論著

- 山村獎，〈近代日本の陽明学の系譜〉，發表於「比較のなかの東アジアの王権論と秩序構想—王朝・帝国・国家、またわ、思想・宗教・礼儀—」共同研究会，京都：国際日本文化研究センター，2018 年 11 月 24 日。
- 王文基，〈心理的「下層工作」——《西風》與 1930-1940 年代大眾心理衛生論述〉，《科技、醫療與社會》，13(臺北，2011)，頁 15-88。
- 王文基，〈知行未必合一——顧頡剛與神經衰弱的自我管理〉，收入祝平一主編，《第四屆國際漢學會議論文集》，臺北：中央研究院，2013，頁 65-99。
- 王文基著，林桂卉譯，〈民國時期的神經衰弱與精神科學的興起〉，收入王文基、巫毓荃主編，《精神科學與近代東亞》，臺北：聯經，2018，頁 151-184。
- 王成，〈近代日本における「修養」概念の成立〉，《日本研究：国際日本文化研究センター紀要》，29(京都，2004)，頁 117-145。
- 皮國立，《虛弱史——近代華人中西醫學的情慾詮釋與藥品文化(1912-1949)》，臺北：臺

灣商務印書館，2019。

伊東貴之著，楊際開譯，《中國近世的思想典範》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2016初版再刷。

米歇爾·福柯著，潘培慶譯，《自我坦白——福柯 1982 年在多倫多大學維多利亞學院的演講》，武漢：長江文藝出版社，2021。

何宗旺，《蔣維喬思想研究》，長沙：湖南師範大學歷史學博士論文，2003。

吳太巖，〈心身修養之日本岡田氏靜坐法〉，《東方雜誌》，9：7(上海，1913)，頁 1-4。

吳瓊，〈動盪時期的德育出版物——清末民初的修身教科書研究〉，《華中師範大學研究生學報》23：2(武漢，2016)，頁 132-136。

周寧，〈「被別人表述」——國民性批判的西方話語譜系〉，《文藝理論與批評》，5(北京，2003)，頁 41-53。

范純武，〈五四時代中國社會「靜坐」風潮〉，收入呂妙芬、康豹主編，《五四運動與中國宗教的調適與發展》，臺北：中央研究院近代史研究所，2020，頁 281-313。

栗田英彥，〈國際日本文化研究センター所蔵静坐社資料——解説と目録〉，《日本研究》，47(京都，2013)，頁 239-267。

張笑川，〈《慎宜軒日記》所見清末民初士人的心性修養與健康維護〉，《歷史教學》，2012：22(天津，2012)，頁 12-18。

袁宏亮，〈中國近代國民性改造思潮研究綜述〉，《史學月刊》，6(開封，2000)，頁 135-141。

張仲民，〈晚清上海藥商的廣告造假現象探析〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，85(臺北，2014)，頁 189-247。

張邦彥，《精神的複調——近代中國的催眠術與大眾科學》，臺北：聯經，2020。

張偉，《西風東漸——晚清民初上海藝文界》，臺北：要有光出版，2013。

張德安，《身體教育的歷史——關於近世中國教育的身體社會史研究》，北京：中國社會科學出版社，2016。

章德林、蔣力生，〈近現代調息靜坐養生傳承演變要略〉，《江西中醫學院學報》25：1(南昌，2013)，頁 14-16。

許暉林，〈「柔術」的旅行——一個傳統日本漢字語彙在中國的傳播與想像〉，《臺大東亞文化研究》，2(臺北，2014)，頁 67-84。

許暉林，〈論《老殘遊記》中的身體隱喻〉，《成大中文學報》，44(臺南，2014)，頁 255-290。

郭紅、楊玉娜，〈「過渡時代」下知識份子的養生選擇——以蔣維喬為中心〉，《武術研

- 究》，3：7（山西，2018），頁1-6、16。
- 陳秀芬，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》，新北：稻鄉出版社，2009。
- 陳春香，〈清末國民性批判思潮中的日本影響〉，《北京師範大學學報（社會科學版）》，204（北京，2007），頁32-39。
- 游鑑明，《運動場內外——近代華東地區的女子體育（1895-1937）》，臺北：中央研究院近代史研究所，2009。
- 黃克武，〈民國初年上海的靈學研究——以「上海靈學會」為例〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，55（臺北，2007），頁99-136。
- 黃克武，〈從申報醫藥廣告看民初上海的醫療文化與社會生活，1912~1926〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，17（臺北，1988），頁141-194。
- 楊聯芬，〈晚清與五四文學的國民性焦慮（一）——梁啟超及晚清啟蒙論者的國民性批判〉，《魯迅研究月刊》，10（北京，2003），頁57-63。
- 葉舟，〈「過渡時代」知識份子的日常生活——蔣維喬在上海〉，《史林》，2（上海，2015），頁11-22、219。
- 葉錦明，〈蔣維喬前期靜功思想析論〉，收入鄭宗義、林月惠合編，《全球與本土之間的哲學探索》，臺北：臺灣學生書局，2014，頁745-755。
- 鈴木貞美著，魏大海譯，《日本文化史重構——以生命觀為中心》，北京：中國社會科學出版社，2011。
- 雷祥麟，〈衛生為何不是保衛生命？民國時期另類的衛生、自我、與疾病〉，《臺灣社會研究季刊》，54（臺北，2004），頁17-59。
- 廖赤陽，〈東亞語境與內證體驗中的近代性構築與批判——蔣維喬與岡田式靜坐法〉，《思與言》，59：1（臺北，2021），頁99-154。
- 劉迅著，廖振旺譯，〈修煉與救國——民初上海道教內丹、城市信眾的修行、印刷文化與團體〉，收入巫仁恕、康豹、林美莉主編，《從城市看中國的現代性》，臺北：中央研究院近代史研究所，2010，頁221-246。
- 萬嘉寧，〈我國清朝出版的一些心理學書籍〉，《心理學報》1（北京，1987），頁109-112。
- 潘光哲，〈近現代中國「改造國民論」的討論〉，《近代中國史研究通訊》，19（臺北，1995），頁68-79。
- 閻書昌，〈蔣維喬的心理學實踐與中國近代心理學史研究〉，《常州工學院學報（社科版）》，26：3（常州，2008），頁33-36。
- 謝世維，《鴻濛妙觀——道教文化研究之多元面向》，臺北：新文豐，2018。

- 韓振剛，〈清末民初教科書知見概述(上)〉，《出版史料》，3(北京，2010)，頁 30-37。
- 韓振剛，〈清末民初教科書知見概述(下)〉，《出版史料》，4(北京，2010)，頁 119-125。
- 顏健富，〈「病體中國」的時局隱喻與治療淬鍊——論晚清小說的身體/國體想像〉，《臺大文史哲學報》，79(臺北，2013)，頁 83-118。
- 羅東海，〈早期商務印館對教育研究的貢獻〉，《上海教育科研》，119(上海，1997)，頁 26、34-36。
- 羅芙芸(Ruth Rogaski)著，向磊譯，《衛生的現代性》，南京：江蘇人民出版社，2007。
- Foucault, Michel. *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: The University of Massachusetts Press, 1988.
- Lei, Sean Hsiang-lin. "How Did Chinese Medicine Become Experiential? The Political Epistemology of *Jingyan*." *Positions* 10:2 (Fall 2002): 333-364.
- Liu, Xun. *Daoist Modern: Innovation, Lay Practice, and the Community of Inner Alchemy in Republican Shanghai*. Cambridge, MA: Harvard University Asian Center, 2009.
- Wu, Yu-Chuan. "A Disorder of *Qi*: Breathing Exercise as a Cure for Neurasthenia in Japan, 1900-1945." *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 71:3 (September 2015): 322-344.
- Wu, Yu-Chuan. "Straighten the Back to Sit: Belly-Cultivation Techniques as 'Modern Health Methods' in Japan, 1900-1945." *Culture, Medicine, and Psychiatry* 40:3 (September 2016): 450-474.
- Wu, Yu-Chuan. "Techniques for Nothingness: Debate over the Comparability of Zen and Hypnosis in Early Twentieth-Century Japan." *History of Science* 56:4 (December 2017): 470-496.
- Wu, Yu-Chuan. "The Moral Power of Suggestion: A History of Suggestion in Japan, 1900-1930." *Journal of the History of the Behavioral Science* 55:1 (December 2018): 21-39.

三、網路資料

国立国会図書館 <https://dl.ndl.go.jp/>

**Treating Disease, Strengthening the Body and
Reforming Nationality:
Jiang Weiqiao's Meditative Sitting and the Body Experiences
in Early Republican China**

Hsiu-fen Chen

Distinguished Professor, Department of History, National Chengchi University

Various new methods for body-mind cultivation emerged during late Qing and early Republican China. Among them, meditative sitting became immensely popular, largely due to the work by Jiang Weiqiao (1873-1958). After Jiang published his *Yinshizhi's Methods for Meditative Sitting* in 1914, it quickly became a best-seller, sparking a fever for quiet sitting.

In early 20th-century China, when “weakness” and “sick men” (病夫) became important metaphors of the body and the nation, why did the apparently static meditative sitting attract such a mass following, particularly among young people and students? Why did they believe it could serve as a means for treating diseases, strengthening the body, and cultivating oneself? Before the overwhelming domination of physical education, how did Jiang appropriate Japanese models and reformulate meditative sitting into a set of self-cultivation techniques, using scientific terminology to meet the needs of the new age? To answer these questions, this article will explore how and why Jiang Weiqiao wrote his *Yinshizhi's Methods for Meditative Sitting*. It will also discuss how Jiang helped translate and publish Fujita Reisai and Okada Torajirō's works in China.

The article examines the uniqueness of *Yinshizhi's Methods for Meditative Sitting* by comparing it with Reisai and Torajirō's methods. It sheds light on how Jiang

associated meditative sitting with treating diseases, strengthening the body, and reforming the nation in China during the 1910s. In addition to the production, transmission, and experiences of meditative sitting as both knowledge and techniques, the article will further explore the perception of sickness/weakness, sexual anxiety as revealed in the meditative sitting fever, and their relation to self-healing and self-cultivation.

The passion among the youth for practicing *Yinshizhi's Methods for Meditative Sitting* on the eve of the May Fourth Movement, whether for healing, self-strengthening, or self-cultivation, revealed the significance of body-and-mind governance. Through scientific-philosophical discourses, personal experiences, and direct communications, Jiang Weiqiao successfully persuaded the masses to cultivate the body and mind equally by meditation, which could help with one's concentration on studies, pacification of the mind and desires, and enhancement of the body. They all helped remedy the disadvantages of the new physical education, which emphasized bodily exercises only. By promoting meditative sitting as a "quiet exercise" to be practiced alongside gymnastics and other exercises, which he referred to as "moving cultivation," Jiang made his meditative sitting methods distinctive not only in the history of Chinese meditation, but also among the various techniques for self-cultivation in early Republican China.

Keywords: Jiang Weiqiao, meditative sitting, body, experience, nationality