

十五年來
的體育生活

十五年來的體育生活

前言

十五年了，瞬息間又是十五年！

正所謂世事猶如滄海桑田，浮生若夢。在這短短的十五年中，個人的遭際，的確已不知經過多少的變遷。

自己于不知不覺地，已虛度了三十多個年頭。回憶以前的生活，總是苦的滋味比甜的多。本年往者已矣，不必重提。而且追憶起來，也只是徒然多流幾滴傷心之淚，多增一種煩惱。但是人類往往在許多方面本來是矛盾的，尤于情感方面爲然。所以我終于這樣決定：盡量抑制自己的情感，把過去的生活，誠坦地敘述出來，將牠告一段落。

這本書的前半部，本來是連續在『健力美』雜誌上發表過的。當時原沒有一定出單行本的意思，所以每次只是拉雜寫來，沒有什麼連貫和系統。這次的主要內容雖仍其舊，但其中不少已經筆者重新整理過或甚至重寫過。務使本書在結構方面，更臻嚴密。

嚴格的來說，這本書的題目應改爲『我的十五年』，或『我的自傳』。因爲其間有許多材料是出乎體育範圍之外。但假如單寫體育而全不涉及個人生活之另一方面，不獨讀者看來毫無興味，而且有背筆者的初意。所以關於這一點，只好請我敬愛的讀者特別原諒了。

一九二九年的秋季，我正是滬江大學一年級的學生。因感覺到自己的身體不好，便決心開始鍛鍊。但直到了一九三一年秋，我才開始組織滬大健美會。所以以前三年的鍛鍊，可說只是自己埋頭苦幹時期，于一九三一年，才是我開始體育工作時期。我的體育生活也可劃分以下的三個段落：從滬江大學組織滬大健美會至主編商務出版之健與力前爲一段落。從主編健與力至脫離商務印書館爲一段落。從創辦上海健身學院及健力美至現在爲一段落。我將以最誠懇和坦白的態度，把以往生活的片斷，敘述出來，但在我未述及我的體育生活之先，我將把我過去的生活稍爲涉及。因爲這對於我後來的工作上，有着絕大的影響。

無疑地，這裏所敘述的一切，無異于我上半生真實生活的寫照。在以往的十五年中，在個人方面既談不上工作，更談不上事業的成就。因爲我總覺得我現在距離成功之路太遠了。不過我仍希望二十年或三十年後，當我寫我下半生的生活實錄時，能有較愉快和較美滿的記載，呈獻于我敬愛的讀者之前。

竹光民國三十三年六月廿七夜上海健身學院

目錄

- 前言
第一章 孤苦的童年
第二章 負笈他鄉
第三章 我到了廣州
第四章 一個弱者的悲哀
第五章 弄假成真
第六章 一傷虛驚
第七章 一個我永遠不會忘記的人
第八章 以鬼爲鄰
第九章 逃婚

十五年來的體育生活 目錄

第十章 絕處逢生

第十一章 最難忘的一夜

第十二章 最大的冒險

第十三章 生命的轉機

第十四章 肌肉發達法的奇蹟

第十五章 『肌肉發達法專家』的由來

第十六章 杭州避難

第十七章 進一步的鍛鍊

第十八章 滬大健美會創辦的經過

第十九章 我第一本譯作——『肌肉發達法』

第二十章 一個我對不起的人

第二十一章 我和商務印書館的關係

第二十二章 我的工作和我的期望

第一章 孤苦的童年

『蓼蓼者莪，匪莪于高，哀哀父母，生我劬勞』……詩經

民國前三年，我生于廣東新會古井的一個不大不小的村落裏。這個村落雖然只有三千多人口，但背山面水，風景尙稱不俗。所以我在小小的時候，整天都在過着大自然的生活。我的祖父母一共有三個兒子和一個女兒。我的父親排行第二，祖父是一個克勤克儉的人，他早年就到美國去。回來後，除了置了三間相當大的房子，置了幾十畝的田和若干地之外，還幫他的弟弟娶親置屋，並資助他到美國去。我的父親叔伯們一切娶親和到美國去等費用，不在說都是他老人家一人負擔的。他的爲人，無論對天，對地，對鬼神，都可說問心而無愧。可是他一生就從沒有好好的享受過。不獨沒有好好地享受過，而且他晚年的生活，實在太苦了。他畢生辛苦積來的錢，都用在他的兒子和弟弟的身上，滿望他們能好好地努力，待他年老的時候，能寄錢回來，奉養他老人家。可是事實却和他的期望相反。大的兒子一去就是十年的沒有音訊，當然更不會有錢寄回來。就是祖父母以前和他定下的一頭親事，也是用雄雞代表迎回來的。第二個兒子，也就是我的父親，也是一去如黃鶴。任你怎樣寫信，他都置

若罔聞。

在三個兒子中，只有叔父比較好一點。但是家用太大了。進支相差甚遠，家境每况愈下。

正如我先前已經說過的一樣，祖父的弟弟是由祖父一手提拔出來的。這時他的家境比我們富裕，而且他雖則只有一個兒子，但能發奮做人，所以一到了美國後，常常有錢寄回來。照理他如略念一點恩情，見到祖父老年這種情境，應加以多少的幫助。可是相反地，當他有了錢的時候，他早就不把祖父放在眼內了。

祖父從前是種田出身的，他又是一個工作慣了的人。雖則已上了那麼大的年紀，總想找一點事來做。若叫他整天的坐在那裏，他反而覺得不舒適。一半爲了勞動，一半爲了節省家中的開支，于是他便將幾畝租給別人的田收回來，自己耕種。我那時雖只有六七歲，已能做些田間輕便的工作。所以我每次遇到假期，總是盡自己一點微弱之力來幫助他。

如是一年一年的過去，祖父已漸見衰老了，可是他的兒子們依然沒有信息。他心裏的難堪，也就可想而知。所以我每次見到他衰老的身軀彎着腰在田間工作時，我覺得萬分的難過。我常常恨自己不能馬上成人，好分輕他老人家的重擔，并替他老人家出一口氣。

祖父是一個因果論的信徒。他認爲每一個人晚年的享樂或受苦，完全是由于前世或今世做了對不

起人或神的事的報應。原來我親生的祖母，并非祖父第一個妻子。早在未娶我自己的祖母之前，祖父已結過一次婚。那時他還年輕。結過婚不久，他便到美國去。他總是按期寄錢回來。照理我那前期的祖母，足夠溫飽。可是她總算和祖父的母親沒有『緣份』。她受盡曾祖母和祖父兄弟婦的欺凌。後來由于饑寒交逼，背着自己剛養了不久的女孩到山上去掘番薯充飢，并並還受盡祖父弟弟的欺凌。終于被祖父的母親及弟婦串同毒死。死後惟恐她做鬼作祟，還特意將一只尿缸打破，來蓋在她的頭上。使得她做鬼也不得翻身。這雖然只是一種迷信，但其計可謂毒辣到無以復加。

自她死了之後，她的女兒自然不久也夭折了。這一切的事情，遠在外國的祖父，當然不得其詳。還是及他回國後，經別人告訴，然後才知道。後來祖父才續娶了我親生的祖母。

這件事情雖不能直接歸罪于祖父。但祖父常常爲了這件事而感到于心不安。所以他常常帶着懺悔的心情，把這件事來向我敘述。他還認爲他之所以到了年老受苦，對於這件事有着很大的關係。

講到我的父親，他可說是世界上最無情的人。他的資質雖然并不算壞，可是他從少就沒有好好地讀過書。長大後，復結交上一班不上進的朋友，終于染上不良的嗜好。母親的首飾和衣服差不多被他都當光。經多次的勸告都屬無效。祖父見非得用嚴重的手段來對付他不可，于是便叫人把他困起來，希望他能將大煙戒掉。經過一個多月的監禁，總算把煙戒掉了。並且身體已比往時肥胖許多。不論祖

父和母親都希望他能從新做個人。可是一放了他出來之後，他仍屬故態復萌。弄到祖父沒有辦法，才把他送到美國去。希望他到了外國去之後，能把大煙完全戒掉。當他出國的時候，我那時只有兩歲，臨行時，母親還含着淚抱着我送了他一程，并希望他一到美國，便馬上寫封信回來，免至家人懸念。可是一當他腳踏出家門口後，他早已把這個家忘掉了。

當他到了美國之後，祖父嘗一連寫了許多封信給他。同時母親也托人寫了不少信給他，但這并不能感動他的心。他已忘了父母養育他的大德，他已忘了夫妻的恩情，他已忘了做父親的責任。總之，他已不是一個有感覺，有靈魂的人了！

母親向來是一個好靜的人。而且還多少帶點舊時代女子憂鬱的成分。她自己的難堪，也只有放在自己的肚子裏，從來不向任何人申訴。即在外祖母的跟前，她也很少道及自己的苦況。她可說完全是一個命運論者。所以她認為一切事情，都是命運所註定的一樣。她就這樣常嘆嘆自己的命苦。

我的外祖父，早在母親未出嫁之前，已去世了。剩下的，只有外祖母，三個姨母和一個和我差不多年紀的舅父。而且家境又并不怎樣寬裕，所以『外家』對於母親的經濟上，並沒有幫助的能力。雖則日常的家用，是由祖父供給，但除非萬不得已，母親總不肯向翁姑要錢。因此她常常流着淚，晚上對着一盞如豆的油燈，替人家來趕衣裳，俾能够得到些少的報酬，以彌補家用之不足。有時我半夜

裏醒來，見到她仍在工作時，我便對她說：

『媽，夜深了，爲什麼還未睡呵！』

『乖的，好好地睡吧，媽趕快把衣裳做好，賺錢做新衣裳給你穿！』她一面說，一面用手帕來揩去將要滴到她衣襟上的淚。

我從小本來便是很『生性』的。見到母親這種情形，自然也禁不着淚如泉湧，連枕頭也滲透。但爲着不想增加母親的傷感起見，總是不敢哭出來。當時的難堪。確非筆墨可以形容。

本來我從少對於穿着，都是非常的隨便。可是自從母親說過上述的話之後，我就要求母親不要爲我以致過分勞苦，幷作誓不肯穿母親由辛苦換來的錢所做的新衣裳。所以以後直到母親死時爲止，我所穿的，大都是父親的舊衣所改製。因爲我不忍穿上那些由于我母親的血和淚所交織成的衣服。同時也構成我目下不喜歡穿新衣的癖性。因爲每每當我穿上一套新的衣服時，悲懷的往事，便會一幕一幕地，重複顯現于我的目前。

在我們未分家之前，本來是一個很快樂的大家庭。後來因爲父親不爭氣，沒有錢寄回來。而在祖父的三個兒子當中，以叔父寄錢回來較多，而且每次有甚麼寄回來，總是有一份寄給我，所以嬌母不覺眼紅起來，嘈着要分家。祖父母無奈，也只好順了她的要求。

在母親的妯娌當中，總算以孀母最毒辣。她倚着叔父常常有錢寄回來，就常常把我們母子看不起。并且她還常常說若不是她的丈夫常常有錢寄給祖父，恐怕我們早就輪爲餓殍。她常常爲了很少的事情，便嘈上我們的家門。母親沒有辦法，往往唯有關起門來躲避她。并且連家姑家公她也不放在眼裏。連祖母也常常受着她的罵。後來我母親的死，她多少也應負一部分的責任。

自我母親死了之後，即在日間她也不敢經過我們的門前。同時自從我母親死了不久之日起，她就不明不白地生了一種毛病。當這種毛病不發作的時候，與平常人無異。但一當這種毛病發作起來的時候，她的頭髮便會直豎起來，全身在打滾。其痛楚之狀，有如受着殛刑。過後即全身酸痛莫可言狀。有謂受鬼之報應。所以自後她對我至少在外表上，沒有如母親生前那麼痛恨了。

她每次和我母親吵鬧時，總是盡咒詛之能事。其中有一句我最不能忘記的，便是她說將來看着我我們母子行乞，也絕不加以『施捨』。直到了三十多年的現在，我還沒有把這句話忘記掉。

不過我的叔父對我可說是一個最好沒有的人。他常常說『侄猶子一也』。他對我的確好像對自己的兒子一樣。他還常常說，自己的兒子沒出息，至少有個侄兒爭爭氣也好。所以以後他便把整個爲祖宗爭氣的希望，放在我一個人的身上。同時我父親的不負責，多少也激發他對我的同情心，我從小讀書的成績本來不錯，每接到鄉間寄往外國的，關於我考得第一名的報告的時候，他總是寫信回來鼓勵

我，并說他很樂意負起我的教育經費的責任。也許因為叔父對我太好的緣故，致令孀母對我眼紅起來，時常寫信給叔父播弄是非。好在叔父是一個深明大義的人，所以還沒有完全信了她的讒言。

母親是極其節儉的，祖父每月所能給的用費又有限。我却是一年一年的長大起來，舉凡衣食等費，也自然地增加。父親自始至終，都沒有一個臭錢寄回來，母親是怎樣困苦，由這幾點便可以想見了。

我還記得母親也爲着想多得一點零用錢起見，白晝替人做衣服，夜裏替人磨磚粉（那是用青磚互磨而成粉，以補新造的房子之磚縫之用），那正是一個初冬淒清的夜裏。我見母親不肯睡，自己也硬要不肯上床睡，幫着母親一同工作。在鄉村的冬夜裏，本來是特別靜寂的。除了那些疏落的報時的鼓聲之外，也只有那些不常聽到的犬吠聲。我見母親微彎着背在工作時的狀態，心裏着實非常的難過。她時不時仰起頭，望着我作勉強的微笑，這種情形，真比看見母親泣哭時還難受。

媽忽然停止了工作，隨即嘆了一口氣的這樣對我說：

『媽不是爲了你，早就不想做人了』。說後兩行熱淚奪眶而出。

我當時只有叫她不要過分傷心之外，實在想不出別的方法來安慰她。顯然地，媽的生存，完全爲了捨不得我。同時我是媽的唯一的希望。我還記得當別人說我長得像母親一樣時，媽是何等的開心啊！

正在這個時候，我忽然聽到一種尖銳而淒厲的聲音，由遠而近，復由近而遠。我當時不禁毛骨悚然。連我家裏所養的一隻狗，也畏縮地把尾巴捲起來。我馬上跑到母親的身邊去。下意識告訴我這是一種不祥的預兆。因為我從前便聽人說過每逢聽到鬼叫的時候，必有人死亡。我當時問母親是甚麼一種叫聲時，母親只是搖搖頭，默不作聲，好像她自己也有和我同樣的預感。

父親的一去既無音訊，及家境又日趨惡劣，兼以勞苦及憂傷過度，母親的身體便一天不如一天，面容也日益憔悴。可是她的內心裏是一個倔強的女性，所以總是千方百計想多得一點零用錢，免致時到家公那裏去問取。可是命運之神，對我們並沒有點憐憫之心。我們養過鴨，由我放了學後，常常冒着大雨，到田間去捉蜚蜉做鴨的食料，雖全身淋濕和手被抓破，我並沒有一句怨言。而且還有一次因雨後泥岸太滑，失足墜到水裏去，險些葬身魚腹，但我也毫無一點畏懼之心。因為我常常想，假如我能減輕母親的負擔，雖出生入死，也滿不在乎。同時我們還養過豬，可是不滿幾個月，豬就患起病來，不能不賤價把牠賣掉。

總之，命運之神，好像有意和我們為難的一樣。在母子相依為命的淒慘境況之下，我們總算度過快到七個年頭。

我三歲便入學，資質尙稱不惡，那時讀的是私塾。從『三字經』人之初讀起，而大學、中庸、論語，

孟子。四書總算很快的背完。因為那時的制度，不把一本書一口氣，由頭至尾背完，是不能讀新書的。到了七歲的時候。五經中的詩書已讀完。易只讀了一大半，家中最不幸的悲劇，便隨之發生。

爲着種種惡劣環境的關係，母親總是整天抑鬱不樂。話也少講，並且很少出門，整天的坐在家裏，鄰人們都勸她們到她們那裏去談談天，散散心。可是他又好像總覺自己嫁得丈夫不好，沒有面子去見人一樣。所以寧可整天悶在家裏。結果終于鬱抑成病。

我那時年紀雖小，但見母親整天鬱抑不樂的樣子，心裏總是非常的難過。每次一放了學便伴着媽的身邊，總是不敢到外面去玩。並想種種方法來安慰她。那時我已會寫信。我背地裏流着淚，一連寫了幾封很長的信給父親，告訴媽的苦況，可是結果猶如石沉大海，想不到世間上竟有這種無心肝的人！

媽的病一天天的沉重起來。雖則費了不少錢，看過不少醫生，可是總不見起色。問問醫生媽患的甚麼毛病時，醫生總是搖搖頭，說媽的病是非藥可愈。

後來媽連藥都不想吃。我極力來勸慰她。

『媽，爲了你的兒子，你應好好地保重身體。萬一媽有甚麼不測時，你的兒子豈不是更懷慘麼？』經了我這麼一說，好像把她從夢中提醒過來一樣，勉強地吃了幾口，可是吃不到一半，復停下

來，好像心裏有說不盡的難過。

一天，已入深秋的，一個黃昏的晚上。天色早已齊黑。房裏仍舊點着那盞如豆的油燈。那盞油燈本來是『雙心的』，可是母親爲着節省燈油起見，只用了一條『燈心』。所以房間裏顯得特別的黑暗，媽在微弱的燈光下，面色顯得更瘦黃，更可怕。她瘦得簡直不像一個人。只要她一閉上眼睛，若不是仍繼續呼吸，我一定會疑心她的靈魂已離開了她的軀殼。假如她不是我親生的母親，我必定會嚇到拔步飛跑了。但是爲了一種母子骨肉的親情，在她一息尙存的時候，我還是一樣的倚偎着她，一如往時一樣。

我傷心地望着媽在燈下那種可憐的影子。她雖則病了許多個月，可是神志還算清楚。媽看見我呆呆的，滿面愁容的，坐在那裏默不作聲的樣子，好像已察覺到我內心的悲哀——一個失恃孤兒將遭受到的痛苦。于是她就帶着顫聲的對我說：

『媽這種病恐怕不會好了，媽死了不要緊，苦只苦了我兒！』她一面說，一面再也忍不住的哭起來，我當時的心痛，猶如刀割一般，也不禁的放聲大哭。

『都是父親不好，連累了我們』。她越哭越利害，好像預覺到自己將不久於人世的一樣。

『我并無掛慮，我就捨不得你，我唯一的兒子。媽死後你要頂天立地做人，方不辜負你媽一番教

養的苦心！」

我當時很想安慰她，但我內心的悲哀，恐怕比母親的還要難受。所以除了哭泣之外，始終連一句話也說不出來。

『媽死後有靈，將永遠保佑着你』！媽說完了這一句話之後，好像再沒有氣力說下去了。

以後大約爲着避免傳染吧，遵照醫生的囑咐，我便跟祖母食和睡。但我每次放學回來，還是去伴着我那在病中的媽媽。

時間很快的過去，已快到深秋時分了。過去幾個月，她總是睡在床上的。可是近來總是叫人把她扶起來，扶到門口去。一到了門口，她總是兩眼向外望，好像在遠遠的前面，有甚麼魔力吸引着她的一樣，鄉人稱之爲人臨死前的「尋路」。

有一天，媽硬要別人把她扶出去，但別人見她那麼疲乏，兩腿只有皮包骨，所以勸他好好地臥下來休息休息，但她自己會忽然爬起來，直往門外衝。甚至幾個人也制不着她。可憐的媽媽，顯然已神志昏亂了。她所受的刺激已的確太深了！

忽然有幾天，媽一切已回復常態。飯量也增加，面色也紅潤了一點。這便是所謂『迴光反照』。我到底是年幼無知，以爲母親好了一點，心裏也就快樂些。所以照常上學，可是祖母到底是個老子世

故的人，見了這種情形，不禁落下淚來。因為她眼看着她這個孫兒，快成了一個孤苦伶仃的人了。

在學堂中，我雖則極力來抑制自己的傷感，留心聽先生講解。但是總禁不着我的心離開了課本，想到母親死後自己可憐的身世。想到傷心處，真想引刀自刎，以了此一生。

但有時我也會向積極方面來想，我不應作消極的念頭，我應遵從母親的遺教，頂天立地做一個人！

可是我到底年紀太小了，我常常聽到別人講，即在陰曹的鬼，也像人間一樣的強凌弱，衆暴寡。于是我就想起母親的身體未免太柔弱了，死後難免被別人欺凌。想到這裏，就恨不得身懷利刃，跟母親一同到陰間去，好做母親的護衛。

同時有時候我會想到我是媽最親愛的人，假如媽死後沒有我在她的跟前，她將感到怎樣的寂寞和難受？

在一個深秋的上午，正當我讀到詩經中的『無父何怙，無母何恃！』這句的時候，一件最不幸的事情，終於降臨到我的身上。其時先生正在講解這一段的意義，一個鄰人便氣喘喘的跑到我們的學堂來。他一見了我，便硬拉着我向家裏跑，那時我連發問的機會也沒有。一回到家裏，衆人正在紛亂中忙碌着，我一見便知道情形不對，趕快走到母覺的床前。其時媽正在喘着最後的一口氣。兩眼雖然還