

我十五年來的事業

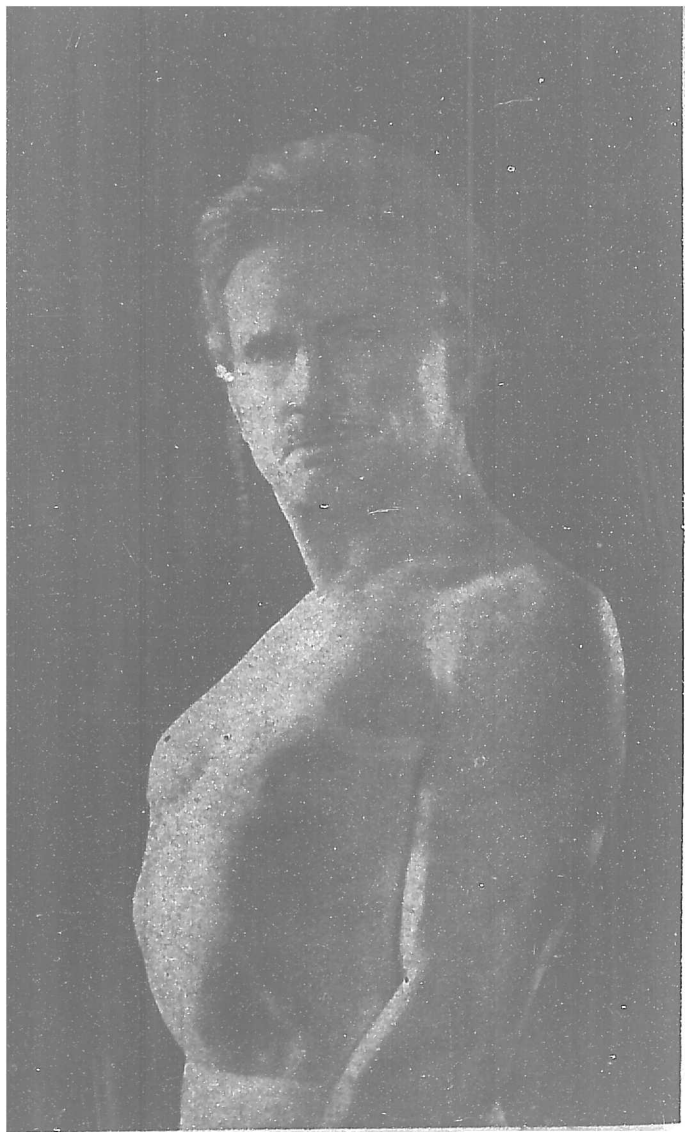
麥佛登著
趙竹光譯

商務印書館發行

B. Macfadden 著
趙竹光 譯

我五十年來的體育事業

商務印書館發行



作者最近的體魄



『青年時的森選』。這是一張象徵健與力的照片。獅為明畫家沙期尼 (Sarrong) 所繪。跨在獅身上即作者。

目錄

譯者序

- 第一章 童年的孤苦生活……………一
- 第二章 我踏上人生之征塵……………一五
- 第三章 饑餓線上……………二九
- 第四章 角力台上初露頭角……………四二
- 第五章 角力生涯的片斷……………五五
- 第六章 我的處女作……………六九
- 第七章 肌肉照片的奇蹟……………八〇
- 第八章 到英國去……………九二
- 第九章 新的廣告術……………一〇四
- 第十章 我做了體育雜誌的編輯……………一一四

目錄

687742

第十一章	療病新術	一二四
第十二章	真與偽的衝突	一三六
第十三章	死裏逃生	一四九
第十四章	健康療養院的創辦	一六二
第十五章	一幕趣劇	一七二
第十六章	體育百科全書之間世	一八七
第十七章	遊巴黎	二〇〇
第十八章	真小說雜誌變了我的搖錢樹	二一一
第十九章	我變了一個大出版家	二二一
第二十章	重辦健康療養院	二三一
第二十一章	我的飛行經驗	二四二
第二十二章	單獨飛行	二五三
第二十三章	愛機沉大海	二六四

譯者序

「沒有嘗過饑餓的人們，這是你們的羞恥。」

這句話我已忘其出處。但我卻記得是當我還在中學生的時代，在某一本書之前頁見到的。此後直由中學而大學，并已在人海浮沉過許多年的現在，我還沒有忘記掉牠的確已深刻地印於我的心之深處。

假如我是一個幸運的青年，一個呼奴喚婢的公子哥兒，像這樣的一句話，我必淡然置之，因為我根本就不知饑餓是怎麼一回事。

但我常常感謝神明，因為他給予我命運上各種的波折。一個人生命上的波折越多，其對於人生之了解上也越來得深刻。其對於人類的同情心也越來得充實。同時對於人生的體驗上，也越來得精密。

惟有從艱苦中而成就的事業，才值得我們頌讚。

一個具有奮鬥心和百折不回的人，他雖則一時會失敗下來，但他將會再充實自己的力量，鼓着勇氣的繼續幹下去。一個人在人生的征塵上，也正和鬪拳或角力一樣——優者勝。

健康是人生的至寶，也是我們事業成就上的最大要素。

對於健康之路的讀者，麥佛登 (Bernarr Macfadden) 自然是一個很熟識的名字。他非獨是一個體育著作家同時也是一個實踐的運動家和大出版家。在這一本書中，我們就可以見到他一生的總結，也可算是一個近世成功者的自述。

這本書原是從一九三三年四月份起，在體育雜誌 (Physical Culture) 上連續發表的。直至一九三五年二月份才續完。全書共二十三章。因為每章之間的記載，都有連續性，所以本來就沒有分章的標題。譯本的標題，乃由我自己加上。從這本書裏，我們可以得到不少的教訓。讀者可當牠是一本名人自傳來看。

大約全書可分三個大段落。由艱苦的兒年時起，直至變為一個著名的角力家止，為一段落。從提倡運動而至成爲一個偉大的出版家，爲第二個段落。再從創辦自然療養院起，直至晚年中對於

飛行之興趣止，爲第三個段落。

書中還有一個特點，就是作者爲了想引起讀者更大的興趣起見，所以常插進不少幽默的資料。使讀者看了，如在看一本有興趣的長篇小說一般。

我譯這本書的願，是在拙譯肌肉發達法（商務版）上許下的。現在總算譯成了。但作者對於出版事業上之苦幹精神與百折不回的勇氣，我想在我國中，只有萬有文庫之稱的王雲五先生足以比擬。

最後，我要謝謝交通大學圖書館的主任先生。因他慨然把我所缺的幾本體育雜誌借給我。使是書得以完整。同時我還以十二分的摯誠，來感謝一切時在鼓勵與督策我的親友們。

二十六、八、七靜安別墅燈下。

我五十年來的體育事業

第一章 童年的孤苦生活

生命之對於一個少年，簡直是一個不可理解之謎。但當他到了成年以後，世間一切陰險的黑幕，都被他揭破了。

普通少年們一個最大的志願，就是想得到一個強而有力的體魄。他尤其渴望將來能成爲一個大力士。他們所崇拜的人物自然是大力士，大運動家，角力家與拳術家，也就是那些有着魁梧奇偉的體格與特殊精力的人們。

只有這種人，才是一般少年理想中的人物。他自身或許只是一個身體矮小而又孱弱的人，但他對於超越健康與氣力獲得之願望，簡直比一切還來得懇切。這可說是一種自然的野心，也可說



是一種人類天賦的企望。

我自然是不能例外。

幸而當我在十至十二歲的兩年中，我是做着田野間的工作。不消說我是住在村莊上的。我那時所做的工作的確非常艱苦。當我做慣了這種勞苦的工作以後，我直由一清早起做到晚上天黑才得休息。這樣一年四季的做去。雖則當我初到那裏的時候，我只是一个極其瘦弱的孩子，但經過兩年勞動的生活之後，我已成爲一個很強健的少年了。勞苦的工作與室外的新鮮空氣，使得我整個的身心都因之而強壯起來。

在我少小的年紀中，我的父母已背我而長逝。於是我即被一個農夫收爲寄兒。在他常常的表露中，他以爲一個寄兒，一到了成年，而能做一個大人的工作時，即會奔逃。所以他恨不得從早就得回這種金錢上的報酬。當我在那農場上最後一個夏天的時候，我每朝晚都要搾上由十至十二個牛的奶。但這只不過是我每天所做的工作之開端與結束吧了。講起搾牛奶，似乎是一種很便當的事情，但其間還要加上悠長勞苦的工作。

這自然并非我的體育生涯真正的開端。我只不過把這些事實敘述出來，以證明我有了這種充分的生命之力。室外勞苦的工作，非獨足使我全身的肌肉發達起來，同時對於我的品性也有很大的改進。我已有了更充分的智力，勇氣與決心。於是不久我即決定出走了。我當時的結論是：我已工作過勞，但仍得不到人家的稱許。

爲了缺乏車資，所以我只得徒步到了住在聖路易士的一位親戚處。因爲身無旅費，途中不免有諸多的不便。但我終於平穩地達到我的目的地。當我的親戚見到我時，他們免不了驚奇起來，因爲我事前並沒有告訴他們。

他們的經濟狀況也不見得很豐裕，自不能供給我。於是我不得不另謀生計。終於他們給我在一間公司裏找到一份做出店的工作。這樣做了幾個月之後，我即改做一個茶房的職責。所以我的商業經驗從小就開始，這於我今日之成就，實在有很大的關係。

不過無論如何，這兩種絕對不同的生活之轉變，對於我的健康上是有很大妨礙的。假如我直當我到了成年以後才離開田野的生活，或許於我的健康上有較大的裨益，至少也不致患了一場

大病。這雖是我過去一種苦惱之成因，然結果仍屬對我有益的。

一連三年的做着這種室內的工作，結果把一個精力富強的我，弄到非常之孱弱。消瘦自不待說，而且面容也有點憔悴起來。我原是一個好夢想，畏羞與膽小的孩子。就是有了機會我也決不會來參加鄰孩們的運動和遊戲。我只是孤獨地來度我的生活。因此我沒有將我的餘時來做各種有益於身心的運動，我却將大部分的時光用於自修上。而且常常讀到夜深仍不肯釋卷。我對於事業上的野心，就在那時已在孕育中了。

爲了過着不活動生活，再加以自己對於身體不知保護，結果當我到了十五歲的那年，我常常患着傷風的毛病。因之我常有乾咳的痛苦，到了秋冬兩季尤甚。

在我正在發育的年紀中，我的體格應該蓬勃的發達起來才是的。但與我所企望的適正相反。我的體格日漸的退化，終於變爲與病魔結了不解之緣。當時我精神上所受的痛苦，也就可想而知了。所以最後我對於自己嘗下過這末的一個結論：我將永不能變爲一個健康的人。至於想將來得到一個強而有力的體魄，那自然更不用說了。我這種對於自己的命運所下的定論，直深深地刻於

我的腦海中，所以只要我每次想起這個問題來，自己就會覺得特別的難堪。在我的直覺中，這種精神上所受到的苦痛，好像是命運所註定的一樣。這是一種何等傷心的資料呵！

一連數日的，我來捱受着這種痛楚。自然醫生已是不知看了多少。他們開着各種作嘔的藥散給我吃，我亦已忍着虔誠的照着飲食。但全得不到一點益處。反而我的病狀漸次變壞起來，終於我連他們的祕方也失了信仰。

在當時疾病的醫治，只有依靠醫生。而我那時的病，連醫生也認為無可救藥時，我的前程就越形黑暗而無望。我簡直成了一個被命運所拋棄的人，除了疾病與死亡之外，我再沒有甚麼希冀了。我不應來重提兒時傷心的往事的確，每當我想起這件事情來時，我的心真如刀割一樣的難堪。自然在那少小的年紀中，是比你成年以後更能忍受痛苦。因為你那時對於世界上的印象還不算很壞。你那時的理想自然很活躍，不像你長成後，因與社會接觸而對於人生發生厭態。假如我能活到一千歲，我也決不會忘記了我少年時所受的那場痛苦。

當我對於醫生們失了信仰以後，我簡直如一個忘路的羔羊，我心裏非常之零亂，我簡直不知

何所適從。我只漫無目的地在漂浮着，我的情形日甚一日。對於健康這個問題，我於無形中會發生很大的興趣。雖則那時談論這個問題的文章非常的欠缺，但每當我在報紙上看見對於這個問題的討論時，我都非常之狂熱的來讀牠們。就當時的編輯先生而論，他們對於健康這個問題並沒有特殊的興趣。

但有一次我的醒悟時期終於到臨了。這可說是我一生中一個很大的轉機。機緣的確是一件很神祕的事情，有時只因爲小小的轉變，即可以把我們整個的人生觀改變過來。或許你會聽過關於這類的事情，那就是因爲他們趕不上車，反而得到一種幸運的遭遇，以致把他們整個的前程改進過來。我這次的遭遇，也正和上述這個故事的意義相仿。

我和一位親戚被邀去參觀一間健身房。在那時我並沒有當這是一件甚麼特別的事情。在我的心目中，也從沒有想到運動對於我的身體有甚麼好處的。確，那時是很少人會明瞭運動之對於健康增進上之價值。但當我到了那個健身房的時候，在樓上的客席中，我就可以見到樓下一切的活動。我所得到的印象是那麼清晰而深刻，我將永生不會忘記。

當我見到他們那種靈活而又強健的體魄時，的確使我發生無限的愛慕。他們中，少年青年都有；而且有些剛和我一樣的年紀。當我來研究他們發達的肌肉與富於精力的體格的時候，更令我讚嘆不置。所以我當時常發生這樣的感慨：只要我能有如他們中隨便一個的體格那麼發達，與精力那麼超越時，我是多麼的快樂呵！只要他們和我一比，他們中就是那個體格最不發達的，那就等於發達完美的亞普羅（Apollo）一樣。我一面在看着，一面沈醉於我的想像中。一種新的希望，從我的腦海中重現出來。這是我受痛苦以來所得到第一次的快慰。我似乎已有了救藥了。自然我也可以藉運動把我的體格練到強壯起來。就在那時我下了一個最大的決心，想在那間我認為神聖的健身房裏，來開始我體育的工作，希把我孱弱的身軀改變過來。



作者十八歲時的體格

但我當時的經濟能力是非常之有限的。想要加進那裏的健身班是非錢不行。雖則我的收入已加至每星期五元，但仍不敷支配。我起初做侍者所得的收入，只不過每星期三元。雖則加至每星期五元，但除了付膳宿和洗衣費之外，就所餘無幾了。可是一個人既有了決心，總會想得辦法出來。

那健身房的教練建議我來練鐵啞鈴。我費了二十五仙（美金）買了一對鐵啞鈴。既有了一對鐵啞鈴之助力，我即開始我長期間的奮鬥，目的在想得到一個簡直比我的生命還來得寶貴的，健強的體魄，和超越的精力。我渴望着超人的氣力與健康。除了健康之外，再沒有別的我認為更寶貴的了。這也是我的人生唯一要達到的目的。假如我是一個那麼孱弱的人，我將能做些甚麼出來呢？倘若一個人在這樣的年紀中，對於健康之可貴，能得到一個如我一樣的教訓，他將畢生享受到一種無上的幸福。健康之對於人生之可貴，我是深深的領略到了。

關於頭幾個月用鐵啞鈴鍛鍊的經過，我不必多所敘述。我記得我初練時，我的體重只有一百多磅。加之以我的肌肉是非常之軟弱與無力。在剛練的數天，我全身都感覺到酸痛與疲乏，這皆因為不慣於這種動作的緣故。這種經驗自在意料中。但經過了一兩個星期之後，我已有了不少的進

步。練滿一個月後，所練得的成績是那麼可觀，我變了非常之狂熱。我那時的快樂，真非筆墨可以形容。我想於將來成爲一個大力士的夢，似乎很有實現之可能。這種認識的本身，已就足以使我整個的心腔中，充滿着一種不可言喻的樂趣。

我忽覺到我的肌肉漸次的發達起來。我的體質已比從前來得堅實。我全身的肌肉，也比較飽滿了許多。前時如一具骷髏的體格，現在已漸顯現出優美之曲線了。我從前坐車去上工，現已改了步行，每天直行上三四哩。而且因爲我對於運動之心是那麼狂熱，我連鐵啞鈴也隨身帶着去工作。這是用紙來包好的。一天這包寶貝的東西，竟被我的祖母在帽架之旁的一個架子上發見了。於是她卽把牠拿起來。她覺得牠的分量不輕，就有點詫異。她當時就問帶着這種東西返工究竟有甚麼用處。當我告訴她我要來回把牠隨身帶着時，她就有點發怒起來。她說：「什麼？你又不是蠢瓜，爲什麼要這樣白費氣力？」

和她多辯是無用的。因爲這正足以代表我那時對於運動的概念。加之我對於一切忠告我的人們，都已失了信仰。同時我對於我的判斷力之認識，反而加強起來。每當我把運動對於身體的

益處告訴我年長的親戚時，他們報之以譏笑。

但我那時所得到的進步是那樣的超越，無論他們怎樣來譏笑我也好，我對於運動的信心也決不會動搖。我已走上健康之路。只要我一想到我光明的前途時，我真不禁快樂到直跳躍起來。痛苦中得到解救，從黑暗中而復得到光明，從失望中而發現偉大的前程，這就是我的人生轉變一個最大的階段。

到我澈底證實了運動對於我們身體的益處以後，我即注意到食物這個問題之重要性。那一種食物可以增加我們的氣力呢？這就是一個我常求解答的問題。我的胃部仍未十分強健，所以對於我所食的食物，不能不特別小心。茶和咖啡自在禁止之列。就是在我早年的期間中，只要在可能的範圍之下，我已開始食純麥（麥之未去糠者——譯者）所製的麵包。

那時在我所住的房中，有一個很深的地窖。藉着隣兒們的助力，我即動手把這個空氣不甚流通的地穴改爲一個健身室。單槓與搖環等不消說是自己所做的，而且都是由我自己再加以隣兒幫忙，而把牠們裝起來。一種對於運動狂熱之火燄，時在我的心胸中燃燒着。只要我有一點餘時，我

都用在發達我的體格的運動上去。每當我在未返工以前，或放了工以後，你就可以見到我從事於身體鍛練的工作。當我漸次強壯起來以後，我每天至少會化上兩小時，或兩小時以上，在這種健身的運動上。

我畢生堪稱一件大事終於來臨了。那就是一個宏偉的馬戲班到了我們的鎮裏。當我在招貼上，見到那些肌肉發達完美的運動家時，我就比平常人更爲狂熱起來。我恨不得馬上就要來參觀他們的表演。當時觀衆真乃人山人海。當我見到那些翻筋斗的，在地上翻着筋斗，與空中飛人在上空來飛換着時，我直狂喜到着了迷。其時我心中的樂趣，真乃難於形容。我在定神地看着他們健美的身軀在空中飄蕩如在做着夢一般。

就從那時起，我決心來學翻筋斗的技能，而且還想做一員翻筋斗的健將。我這種野心直過了許多年仍未死去。那些翻筋斗的人，在場內所演出各種跳躍的動作，我認爲是一種充越之力的表現。當我見到那些空中飛人，在做着換手與接人種種的絕技時，真使我驚奇萬狀。

我還記得很清楚，自看了那場馬戲而回到家裏之後，一種新的野心即潛伏於我的腦海中。我

決心把我的體格練到和他們的一樣完美。於是我們幾個朋友即聚在一起來討論，怎樣可以練到如那翻筋斗的人的身體一樣強壯。

有一位小朋友就說，他們是用一種油來擦身，所以他們每天也跟住來做去。可是我就一點也不相信。但如能對於我翻筋斗的技能有補助的，用甚麼來擦我都肯。

自我們看了馬戲班回來之後，我們對於練身體之興趣直到了白熱化。我們嘗裝了兩副搖槓（Trapes）——於短圓木之兩端各繫以繩懸之空中而可以往來搖動者——譯者）此外還在牆上之相當高處築了兩個站臺，俾可以從站台中握槓搖向空中去，再換手而搖到另一站台上。

經了幾個星期的練習後，我們已能由一個搖槓跳到另一個搖槓上去，並能做到一般人所稱為驚人的技巧。同時我們還來練單槓。我們後來也學會了在單槓上揮擺與落地的花樣。漸漸的，我已能在單槓上拉上許多次。

後來我們決意來學走繩。我們把一條粗的繩子，繫在地窖之兩邊，而開始實習起來。我們對於這個新玩意所得到的進步還算滿意。不料有一天我竟跌了一交，以致把我的手腕弄傷。當時的傷

勢是那麼重，直至目下我的手腕仍刻着往日經驗的痕跡。

在那地窖下的健身房中所度的日子，的確是值得我來紀念的。就是到了現在，我想起那過去一切的往事時，我也發生無限的快樂。因為這就是我想努力練成一個偉大體育家的開端。

兩三年前，當我到了聖路易士那裏去時，爲了一種好奇與懷舊心的驅使，我即跑到那往日地窖下的健身房，去看看有甚麼變動。我循着昔日的地址找去，終於找到了。房屋顯然沒有變動。地窖下的一扇窗仍在開着。我直向那深黑的地穴中望去，不禁觸景生情。因為這就是我開始我的體育生活之所在地呵！

但單槓已沒有了。搖槓也已無影無蹤。一切都已隨着人去而消逝。所餘下的，只有那深黑的地窖之原形。但一幅童年時代的夢境，即活躍於我的目前。

當我想起當日由熱誠而做出的工作時，我澈底明瞭這一點：在我決心來做一件事的途中，我們一定要克服無限的艱苦與阻力。其實有時困難適足以增強我們的決心，尤其是當我們走的是正當而可靠的途徑的時候。

你須知在當時，我的體育工作并不很爲人重視的。他們稱我爲「體育迷」。但這一切都是毫不介意。我只有堅持我所主張的做去。自然我對於我的工作是非常之狂熱的。沒有人可以動搖我所做着的工作的信心。我已親自見到牠的功效。我的確已由運動中得到不少的益處。

不到了數月之後，我已下了一個最大的決心：畢生盡力於這種我所醉心的工作上。我當時唯一的目的與野心，就是將自己訓練成一個全能的體育家，俾能耕教練，寫作與演講，而把體育之福音傳播於全國和全人類。

第二章 我踏上人生之征塵

由於每天的長途步行中，我的確得益不少。但自當高輪的腳踏車盛行了以後，我看見人們踏得那麼迅速而舒適，不免有點羨慕起來。同時我覺得這也是發達腿力的一種很好的方法。

在我上工的途中，剛有一間腳踏車店開設在那裏。所以我每天返工都會立在那店的面前來參觀放在那裏的車子。

只要我能得到一部腳踏車就好！又是一種野心把我圍困着。

但一部腳踏車的價錢是那麼高，決非我的經濟能力可以買得到。各種的價目表都已拿來詳細研究過，然總嫌貴一點。但我既然那麼堅決的要得到一部腳踏車，終於和那開腳踏車店的老闆講了再講，才把價錢講妥。我所買的是一部舊的車子，而且是分期來付款的。先付十元，以後每星期付一元。

當我開始來踏的時候，我真乃喜不自勝。我可以告訴你，這種玩意的確是非常有趣的。假如我

在開始來踏的時候，就能知道將會發生意外時，或許我的興趣會因之而稍煞。在我的一生中，爲了坐腳踏車我也不知跌了多少次數。而尤令我不能忘記的，就是在初學踏的時候，因失足而由車上翻下來的滋味。

像這種高輪的腳踏車，就算你學會了之後，仍時時免不了會有危險的事情發生。有時就算你很不穩的前進着，但一個不留神，撞着路上的石塊，就會把你倒頭滾下來。

有一天我正好地在踏着，但竟想不到會直和電燈桿相撞。

那時的馬路並沒有現在那麼平滑。我記得有一次天黑了我才回來。我已很小心的來踏，但不在意那時正有人在造房子，木匠就把那些木頭堆在路旁，我因爲看不清楚，車輪就轉到那些木板上，忽時間就把我從車上翻了一個筋斗而跌下來。好在那時我兩臂已有了相當的氣力，所以才不致受重傷。但這麼的一跌，我直徒步跑了不少的路才敢再踏。

還有一次，我正在興高采烈的，在那鋪着瀝青的馬路上來踏着。像這種馬路在當時是少見的。我那時對於坐腳踏車的資格已有相當老練。其時剛下了雨，所以地上很濕。我當時自鳴得意，不免

要表演一番。於是我即向着前面的幾位女郎踏去，她們對我也有點表示羨慕之意。那知把車子一轉，我即由車子上滾了下來。當我爬起來的時候，我的一套簇新的衣服已滿染上了泥。我當時可難爲情到極點。路人還當爲一件有趣的事情在大笑着。於無可奈何間，只好重新上車盡所能的速度飛奔。

但那時我對於坐腳踏車運動所得的益處可謂甚微，因爲這種運動未免太費神了，而且輪子又是那麼高，無論從那一個觀點看來也好，都不是一種正常的運動。自然總會比室內運動稍爲勝一籌。但無論行路，跑步，滑冰或任何一種用到全身肌肉的室外運動，都比較更能增加我們的生命力。

但不久我對於坐腳踏車這種運動即失了興味。其成因是這樣：有一次我決定了來作長途的旅行。我的目的地是離家二十哩。當我踏到了我預定的目的地時，我已疲乏不堪。在那裏休息了數小時後，我即向原路踏回。當我正在半途中的時候，我差不多已不能再動彈了。於是我即來採取最後一種辦法，雖則我也承認這是很不對的。我當時走進一間酒排間去飲了一杯威士忌。以爲這

就可以把我的氣力回復過來。我飲時喉裏已覺得很不好過，但我仍勉強的飲了幾口。我明知這種刺激品對於我沒有多大的好處，但我那時心神是那麼凌亂，我隨便甚麼東西也可以做得出來。

我終於踏了回來，但直過了許多天才回復我身體的原狀。從此我就與坐腳踏車這種運動斷緣了。

我那時的薪水已增至每星期六元。同時還有許多份小小的事情請我去幹。我其時不必再藉親友之助力，即可以維持自己的衣食之資。雖則我的體格方面已進步了不少，同時健與力亦已大大的增加起來，但我仍不心足。我想練成一個強而有力的大力士。同時還有點感覺到這種辦公室裏的工作，於我的野心之實現上有妨礙。假如我能夠加進一個練身班的話，或許我可以比較滿足些，但我那裏來這些錢呵！

我記得我初離開那鄉村時，我的力氣的確是堪稱很大的。這種由於室外勞動工作中所得到的益處，常使我追憶起往日的的生活來。我現在反而有點悔恨不應跑到城市來了。我悔恨我已失了這種足令身體強健的好機會。假如在未離開那農莊之前，有人把鄉村生活，對於一個人的健康與

氣力之裨益告訴我，我定會在那裏再工作數年。但生命之對於一個正在發長的少年，的確是一個難於理解之迷。他會費了不少的時光，在黑暗中來摸索他的前程。他會爲了好奇心的推使，而來作各種的嘗試。

我之所以離開我的寄父之家的緣故，與其說工作過勞，不如說得不到他的稱許與同情。因爲這些都是每一個少年所最渴求的精神上的慰藉。不過無論如何，我那時對於我的健與力之進展，未免嫌太慢一些。於是我就和親友們談起回到鄉村去這個問題來。

不消說，這對他們正好比一個晴天霹靂。

一個人既由鄉村中而到了都市來，尤其是對於商界事業的奮鬥上已略顯頭角的我，想重回到鄉村去，那除非他是一個瘋者。這是他們當時對於我的提議之意見。

只要我把這件事情一提起，他們就會這樣申斥起我來。但我的意志力是非常之堅決的，我不常會把這件事情提起來。我相信我的戚友定會有點不勝其煩的。

我怎樣可以回到鄉村去和我將何往？這都是我自己常來問自己的問題。終於我的機緣到了。

事情是這樣：我有一位親戚在鄉村中行醫。他是一位牙科醫生。於是我的叔父即寫了一封信給他，告訴他我想到鄉下去的願望。他是住在堪薩斯（Kansas）的一個小鎮上。他的回信說很願意來幫助我。并說穩可以和我找一份田野裏的工作。這樣我即可以重由勞動中，得到一種愉快與實益。

自得到這個消息之後，我歡喜到直狂跳起來。每次我決定來做一件工作，我必竭盡心力來幹去。一種回到鄉村去的慾望，佔居了我整個的身心。除非達到了我的目的，否則我決不會滿足的。於是我即找幾件破舊的行李捆紮起來，而向堪薩斯前進。

我那位親戚的生意不算很旺盛。我暫時即充了他的助手。當他外出時，我就在他的辦公室裏看守着。此外我還來幫他製造假牙。這種牙科工作對於我的脾性總算還有點相近。我有許多次還幫他來做拔牙的冒險工作。

有一次他給一個巨人來拔牙。他差不多已用盡平生之力了，而一連兩次都不能把那壞了的大牙拔出。他見到這件事情之不易辦，即叫我把那人內買安注，他自己用兩手跪到那個人的胸上

去，再用盡氣力才把牙子拔了出來。

這對於我自然是一件很有趣的事情，但還有一次更有趣的，就是他和一個黑婦來拔牙。

在那個鎮市上也正和別的鎮市上一樣，對於有色人種之歧視，是非常之深刻的。他唯恐和這個黑婦拔了牙之後，這種消息一旦傳到那裏白種婦人的耳朵裏，她們就不來光顧他。於是他即告訴她到別的牙科醫生去。但當她到了別處的牙科醫生去看時，他們也照樣不肯和她拔。於是她再跑回來。他仍拒絕了她。但她走後不到數分鐘又轉來，而且差不多要跪在地上來求他。這時他無法，只好答應了她。

『坐在橈子上罷，』他說。於是她即爬上椅子坐下。

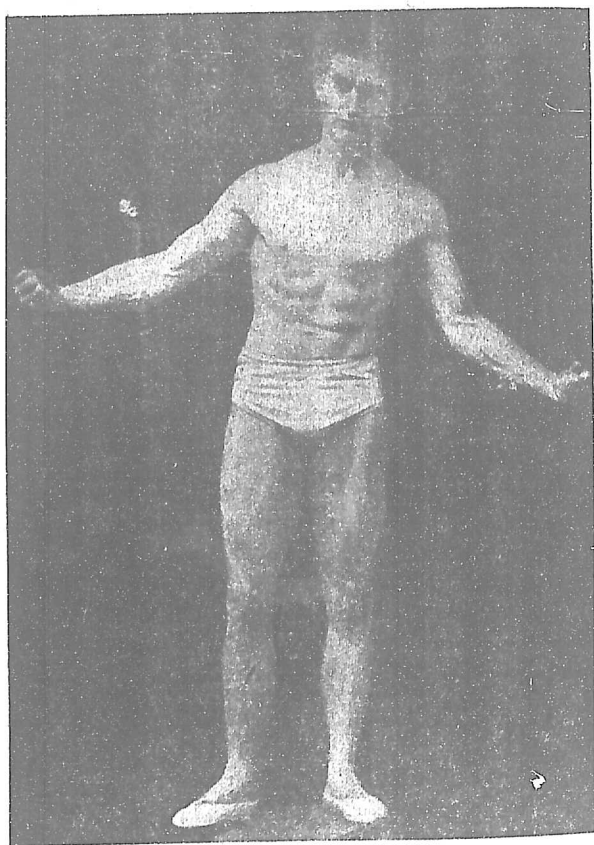
他把一副可怕的牙鉗拿出來，她一看了就有點發抖，但仍順從地把口張開。他即把鉗校好，預備來和她拔。當他剛開始來拔時，她可大叫起來。最後經過數次無效的努力之後，他只好停了手。這時她又發狂似的來懇求：

『我不要拔了，』說後就想起身跑。但他把她推回椅子上去。

「這時你可不能不拔了，」他命令似的對她說。因為這是一種醫生的道德。當他開始了來拔牙以後，他非要把他的工作來結束不可。雖則她仍在懇求着，但他再把她推回椅子去，而終於把那隻牙拔了出來。

這雖則是於我的體育事業無關，但這可說是我回到鄉村去，尋求健康的一件忘不掉的事情。問了不知多少人家之後，我終於在鄰近的一個農莊得到一份工作。報酬是每月八元。膳食也由僱主來供給。所謂每天八小時的工作，在那時真乃聞所未聞。工作時間照例是由日出以至太陽下了山為止。

我的僱主已知道我未慣於勞動的工作，所以先叫我慢慢的來做。初初數星期的工作的確有點很不容易。每天做完了工之後，我的兩條腿簡直連提也不能提得起來。到了入夏時，我對於這種勞苦的工作已成了習慣。但問題就在所食的食物上。所食的食物之種類還是其次，我頂不慣的，就是因為他們所食的麵包都是用白麵粉來做。而沒有食過全麥的麵包。他們早餐所食的油煎餅，熱餅干等，都是一律用白麵粉來做的。於是我只好用番薯與牛奶來做食物。事實上牛奶對我最有補



作者年青時的體格

助。若沒有牛奶來飲，恐怕我也捱不起這種工作了。

假如我在當時知道黃米對於身體之好處，或許我於體力上的進步比較還來得快些。他們常用黃米粉和牛奶做成糕點以當早餐。這種點心在晚餐也有。但我當時就不知道這種食物對於身體之營養料是那麽豐富。他們也常常有大豆食，這可很合我的胃口。

當晚餐中有全麥麵包可食時，我覺得食後我的氣力就會馬上復原的一樣。乾豆對於生命力之培植上也很有裨益的。我當時的消化力來得特別好。但既然我可以由這些食物中得到充分的營養，就算更勞苦的工作，我也可以做得到。

當我正做慣了田間勞苦工作的那時，我即養成一種特別愛飲水的習慣。我直這樣一杯又一杯的飲去。大約因為飲水過多的緣故，我的胃口有點不大好。最後我不能不加以相當節制。

在那農場上做了三四個月以後，我已能做一個成年人的工作。我再次來學搾牛奶。當我有一次把牛趕到草原中去時，我險些兒弄出毛病來。

騎來趕牛的馬，如是每天都在田裏來工作的，自然是非常之馴服，但經過幾天的休息之後，牠

就變爲很容易着驚起來了。那時適值下了幾天雨，所以馬只是困在馬房裏。我平日騎馬從不用韁轡的，只用羈繩。倘若我這次是用韁轡的，這次險事或許就不至發生。

當我早上把牛趕到場上去時候，我已見到我所騎的馬有點不安的狀態。及我把牧場之門關上而要轉回來的當兒，我就有點不容易騎上去，因爲那匹馬不絕地在跳躍着。我剛騎了上去，牠就拚命的向原路飛奔。倘若有韁轡和馬勒的，還可以約束牠幾分。但我那時只用羈繩，無奈只好拚命用兩腿來挾住。

在這半哩的路程內，牠真乃打破從來的紀錄。我拚命用力拉住牠的鬚毛，兩腿則拚命用力挾着牠的腰身。我幾次險些滾了下來。當快要到農場的時候，牠一轉身，把我撞向籬棚的一條木上去。牠循籬柵繞了一個圈，才又向馬房內飛跑。我那時差不多只能騎在牠的頸項上。當我見到牠向馬房門衝去時，我就知道我的生命已到了生死關頭了。

那時唯一的辦法就是跳下來，否則我的頭不是衝着馬房的門，即衝到馬房的木欄上去。故我當時只好滾了下來。幸而我那時的運命還算好，沒有受重傷，只是前臂被馬之後蹄擦了一擦。但就

是這一點小小的傷痕，已就過了許多天才復原。

我是在初春開始在那農場上來工作的。到了仲夏的時候，我對於這種勞苦的工作已做慣了，而且亦已漸漸強壯起來。在沒有到這裏來以前，我曾在城裏買了一對鬥拳的手套。於是我即把牠們由箱子裏拿出來開始實習鬥拳。就是在那個時候，我對於角力的技巧已懂一點了。在那區內許多農夫都角不過我，那些特別靈活與體重過人的，自然是例外。就是那裏的農人，也承認我的體格非常之堅實。

在 cities 裏我嘗玩得一手好的印度棒 (Indian Clubs) 一種體操用的短棒，握手處略細，末端較大，略如蘿蔔形——譯者。——於是，我即把牠們拿出來表演一番，我玩得那麼靈活，鄰人們都看到了神。

我在那農場上直做到九月。在那年的八月，我已度過了我十六歲的生辰。我以為既然我現在可以來做一個成年人所做的工作，我應得到和他們一樣的報酬。但那農主堅持着再不能多給我，於是我即「捲起被頭」重新去找另一份工作。

在那時來找一件工作，或許沒有現在那麼困難，但我後來明白也不見得是一件很容易的事情。我當時嘗有了這種印象，以為馬上就可以找到一件工作的，所以就是袋裏只有一塊錢我也全不在意。這一塊錢就是我當時所有的一切了。

但不久這一塊錢就用掉。我已到了不工作就只好捱餓的關頭。在那時我對於絕食這回事連一點經驗也沒有。

我逐間農場的去問，但沒有一家肯容納我。我嘗做了數天去穀殼的工作，但這種工作比隨便任何一種田野的工作，更容易把一個人的手皮弄破。我由於這種工作中所賺到的錢的確有限得很。所以不久就用光了。我終於連最後一文錢也用掉。我一連數天只是空着肚皮來閒蕩。到了那時我很明白如我再沒有得吃，我就會倒下來。

一連問過數家，并把我的處境告訴他們之後，我終於被引領到一間牧師的田莊上去。他們並且告訴我，說他為人很慈悲，定然會把些工作給我做。可是結果適正相反，他並沒有工作給我做。於是我即告訴他，說我目下非常之渴我，就是工錢多少我也不計較。他覺得有點不安。最後終於這樣

的對我說：

『那麼就請你到那家村莊上去吧，』他卽把那人的名字告訴我。『那家人家離這裏約有兩哩路。我相信他一定有工作給你做的。假如他沒有的話，可再回到我這裏來。我將把一點小事情你做做。』

雖則在我首途的時候，已是非常之疲乏，但我仍然盡了最後的幾分力達到我的目的地。可是當我把那牧師介紹我到這裏來的事情對那農夫述及時，他卽告訴我，說他沒有工作給我做，只不過那牧師想用這種方法把我趕走，希望我不會再回到他那裏去。但因為我無家無食，我仍舊回到他那裏去。雖則我已精疲力乏，但我仍努力回去，因為我不能不回去呵！

第三章 饑餓線上

那牧師果踐約。由他的表情中，我就可以知道他是不大高興來見我。但因經不起我再三的懇求，他只好勉強的給了我一份工作。

這對於我不能不算是一種解救，我終於得以飽食一餐。我似乎快要餓死了，至少在當時嘗有過這樣的感覺。在荒野上空着肚跑了兩天的路，我當時的胃口也就可想而知。

那晚上一餐的滋味，直到了現在我還沒有忘記掉。當你在饑餓不堪的時候，隨便食到一種食物，你就會覺得其滋味如山珍海錯一般了。

但我對於那位牧師先生並沒有白食了他的。他所給我的工資，是每星期兩塊錢。我做完了第一個星期就不做了。

平常田間的工作未免有點太勞苦。但一方面我也不想捱着餓來找工作。最後我的結論就是回到我那位牙醫親戚那裏去。但我既然那麼辛苦的賺了這兩塊錢，所以我就決定不坐車，預備

行回去。其間約有七十五哩的路程。

行了一天後，晚上我即到了一個小鎮的火車站。那時我已在草堆上睡慣了的，所以我就開始來找一塊不必付宿費的臥處。

當我跑近轉車間去時，我就見到一架冷凍車的門打開着。就在那時候，我就聽過有許多旅客曾在冰凍車內被悶死。所以事前我就已有了戒心。因之當我爬進去臥下的時候，我就把門略為打開，而且靠着門邊來臥着。我不想把自己關到裏面去。我正臥下不久就有一個人想來把車關上，我馬上爬了起來，他毫不客氣地要我立即離開那裏。當我將我的情形告訴他，并懇求他讓我睡一晚時，他就這樣來答覆我：『無論如何你都不能停留在這裏，我想你還是到車站那邊去。』

叫一個跑了一天路的我，來坐在那車站的候車室，自然是不很舒適的。不久我又跑到那轉車間去。這次我即爬進一架貨車中。幸而在那裏可以不受騷擾，而安息地睡過了一個整夜。可是那時夜風仍很寒涼，加之以我所穿的衣服又單薄得很。因此雖則我想盡法子來睡，但仍不免受着寒氣的襲擊而顫慄起來。

一到了天亮，我真快樂到極點。當太陽漸漸由東升起，而把和暖的陽光，透過我單薄的衣服時，我是多麼的感謝上天呵。

在旅途中，我嘗遇到不少漂泊的人。他們都笑我來行路。

『爲什麼有便宜車子不坐呢？』他們就這樣對我說，『只要你見到那些打開着門的貨車，而又順你的路的，那麼你就爬上去便是了。』第二次我嘗爬到一架貨車上去，但卻被開車的趕了下來。而且那傢伙對我是非常不客氣。後來我又聽了他們的話，爬到一架界乎貨車中的一架車子裏去，但非獨不成功，而且還被人照面打了一拳。

可是我終於能夠坐了一段便宜的火車。一朝當我問問人家此間離我的目的地有多少里路時，他們即告訴我，如我取捷徑的話，那只有二十里即可以到達。於是我立即起行。除了化了幾個銅元來買食物之外，我的兩塊錢仍沒有動過。但在當天的午間，我可覺得特別地饑餓起來了。

在那地方的農民是很稀少的，往往跑了許多路才見到一家人家。當饑餓之惡魔，在我腹中作起怪來的時候，我嘗叩過兩家農家之門，但都沒有人在裏面。我那時已饑餓到極點，所以當我停在

第三家人家的門口時，我決意來找一點食物充饑。經我極力的敲門而仍沒有人答應之後，我即跑進去，把地窖門打開。可巧我見到幾瓶新鮮的牛奶放在那裏。這種對於饑餓的引誘性，我可再也不能抵抗了。在我未離開那裏之前，我即把一瓶飲掉。爲了證明我不是一個小偷起見，飲後我即把一角銀幣放在那瓶的蓋上，而重復來趕我的路程。

就我的一生中而論，我真有點記不起有任何一次所飲的牛奶，會比這次所飲的滋味還來得好。一清早空着肚皮來跑了十五多里路的我，無論嘗到任何一樣食物或飲料也好，其味道自不用說是再好沒有。

不久我即達到我的目的。那位親戚牙醫熱誠的歡迎我來歸。

他那時已很有點聲望。於是鎮上的人都慫恿他來辦一份週報。他答應給我在印刷所裏一份『雜差』的工作。

這就是我在印刷事業上之第一次經驗。我來掃地，來推那副人力印刷機。漸漸的，我學會了排字。

他所請的幾個排字的人都是爛飲漢他們往往會好好的做上數星期，但一有點錢，就會大飲而特飲起來。結果不消說他們是被停職。像這類的事情，在一個月中不知會發生多少次。當他後來又把一個醉漢停了職之後，我即對他說我可以做一切排字的工作，於是我即升做排字的職守。一連許多個星期的報紙，都是我一手來排成的。

當我開始做這件工作的時候，我和鎮上的青年已很熟識。我以為我已有了相當氣力，所以就

把拳鬥手套拿出來實習鬥拳。

一晚，我們一羣人，正圍在一個健身房裏來作鬥拳之戲。這個小小的健身房，是屬於身軀高大而有力的人的。他在村上以橫霸見稱，我終於被他們慫恿來和他較量較量。他一開首就想馬上把我擊下來，但我的自衛能力還不壞。鬥了數分鐘之後，竟被我的右手猛力一拳擊中他的下頷，於是他像一座山似的倒了下來。

當他要立起來的時候，四圍的人們都向他來喝倒采。他終於站了起來，但因為神志仍不甚清醒，所以就不肯繼續鬥下去。

可是就因爲我這麼幸運的一舉，卽令我出名起來。那鎮上的人都當我是一個超越的拳師，在我自然是愧無以當的。不過從此後鎮上的青年都有點怕我。這在少年時代的我，誠然認爲是一件莫大榮幸的事情。

藉了幾位朋友之助力，我們卽開了一間拳術學校。這可增加那村上的人不少興味。有時有些身軀高大的農夫也來學習。當你和他們來練習的時候，唯一的辦法，只好來避他們的拳。倘若我們被他的拳命中要害，那我們這間學校也只好關門大吉了。

在那間印刷所裏，因爲空閒的時間太多的緣故，所以我常想及關於我前程的重大問題。我這種經驗，對於我的確有着莫大的好處。由於做過田野裏勞苦工作，我嘗對自己下過這麼的一個定論，那就是：假如我當時不到鄉村去，而來加入城裏一個健身班的話，或許我的力氣比現在還進步得快些。

於是我卽決定了回到聖路易去。我當下寫了一封信，寄把我那裏的一位親戚，問他能否和我找一份職業。他的回信說：找工作是有點不容易，但如我決意回去，他會盡他所能的來幫助我。不

久，我拜辭了我那位牙醫親戚，而坐上一架到所謂大城市去的火車。

我的生命已踏進另一個階段。雖則田野裏的工作並不很舒適，但這種工作對於我的體格改進上的確有相當益處。同時我所捱受的艱苦，對於我一生上也有很大的好處。當我回想起直至所



作者早年的體格

述到的現在為止的過去一段生活時，我也認為有相當的滿意，因為我覺得我的生命之帆，已平靜而明朗地向着前面駛去。

在我的想像中，當我回到都市去，而得到一份職業之後，我將加入健身班，利用我所有空閒的時間，把我的體格練到強壯起來。同時在智力上，我也將好好地來訓練訓練，以預備有應付一切的能力。

我已離開那裏一年多了，一切似乎都已改變。從許多方面看來，我已不是從前的我。我生命的前程，也似乎擴大了許多。我對於自己更有自信起來。

當我到了那裏的時候，雖則親戚們對我都表示熱烈的歡迎，但一時仍沒有和我找到工作。找了許多天之後，我才找到一份駛馬車的工作。由於以往在田野中工作的經驗看起來，我對這份工作自能應付自宜。

正所謂飢不擇食，我就只好暫時來做着這種駕駛馬車的工作，把一罐罐的食物，一包包的豆，及各種的雜貨向各店來分發，這是一種室外的工作；同時還給予我一種充分的運動。但過了數天之後，適值雜貨店裏有一份記賬的職位空下來，我即改做記賬員。

這間雜貨店前面的馬路，是用青石來築成的。所以當那大而笨重用馬來拖的鐵輪車走過時，

其聲音真乃震耳欲聾。就是連你自己所說的話也聽不見。直過了許久，我才慣了這種嘈雜的聲音。人類本有適應於環境的本能，隨便甚麼都好，漸漸就會慣起來的。確不久我就不覺得麻煩了。

我對於簿記本來是很有點經驗的，所以在短短的幾個月內，我對這種工作已非常之純熟。每月一種最難的工作，就是支出與收入數目相抵。在複式簿記中，你每月一定要來做一次這種工作。有時你會費上半個月的時光，才能把你收支不能相抵的錯誤找出。但過了幾個月之後，我對於這種工作也就沒有甚麼困難。我當時的薪水是每月四十元。這個數目在那時，已經算是很可觀。我就用第一個月所得薪水的一部分，來加入一個健身會。

一放了工之後，我即狂熱地在健身房裏開始來做我的運動。我之有機會來加入這個會，那種快樂真乃難於形容。在我一生事業的進程中，我就不相信會有比這次還來得快樂的遭遇。

這所健身房在從前只不過是一間禮拜堂，是從一條狹弄走進去的。地板已拆掉，重裝上閱覽室，浴室與手球房，并其他健身房裏應有的運動器具。

當我從前時參觀之日起，算起來，我離別了這間健身房還不到兩年，但我最初想加入之心是

那麼的懇切，而又無緣參加，所以這麼的想起來，就好比隔絕一世一樣。當我買了一套緊身的運動衣和其他運動上必需的東西時，他們即把一個櫃的鎖匙交給我。那時我是多麼值得自傲呵！

在我一生中，這是我穿着緊身運動衣來運動的第一次，所以我總覺得有點不自然，尤其是當着這個舊禮教的氣味仍十分重的時候。因之當我跑到樓下去時，我總覺得有點難為情。但同練的人和我很相得，我當時總算帶着不自然的態度把運動做完。可是過了數天之後，我那種怕難為情的心理就完全沒有。我對於這個新的環境，再不會感覺到奇特。

當時馬戲班裏許多個翻筋斗或表演別種力之技巧的人，都是從這間健身房裏練出來的。所以我那時仍專心來練這種技巧。我想練成一個技藝超羣的翻筋斗者。在那所健身房裏，練單槓的人是很多的。他們還有一種三槓。許多人都在那槓上來練習各種的技巧。

我非常狂熱的來練習。所以每一個晚上，你總可以在那個健身房裏見到我。有一個時期我專來練單槓。練了不滿數月之後，別人正來學做的技巧，我都已練熟了，自然他們的熱誠，是及不上我的。我往往把那些我所特別愛練的技巧挑選出來，隨即不斷的跟着練去，直到了我能做得到為止。

我用這種方法所練出來的成績，比別人都來得優越而迅速。於是他們中有許多都因為灰心而不
再練下去。

當時在單槓上來前後擺動，翻筋斗及其他各種的技巧是非常之盛行的。那時我在那間健身房裏已有大力士之稱號。跟着在我一生中堪稱一件大事的就來臨了。這次對於我整個的前程上，是有着很大影響。

其時有一個希臘大力士來加進我們的健身房。他是他角力的技能見稱。他的體重約有一百八十多磅。他可以隨便用左右手，來把一只重八十磅的鐵啞鈴平肩舉起。總之他是一個強而有力的男子漢之典型。他馬上就引起我對他的注意。我們不久即變為很熟。經過數次和他角力之後，我發現自己對於角力上很有點天才。

雖則講到體量上，這位朋友比我來得重，但就角力的技能方面來說，我們可不相上下。此後我們在健身房裏，常來練習角力上各種握法。

雖則各種器械的運動，對於我的肌肉之發達上有很大的補助，但我那時之所以有超越的氣

力，不能不歸功於角力。當我一手把一只重一百磅的鐵啞鈴向頭上舉起時，這是多麼值得我來自傲呵。雖則我後來能一手把這只啞鈴往頭上一連舉上十三四次，並可以把牠一條氣的，從地上搖到頭上去，但一手竟能把一百磅重舉起來，在當時的我，不能不算是一種特殊的力之技巧了。

關於我的角力技能的消息，無形中就成了我們店裏人們談話的中心。當時店裏幾個運貨車夫和工人，聽到以我一位管帳先生，竟會有這種本領，就很有點不相信。於是他們就想來試試我的功夫。有一天，當我從店的後門跑進來的時候，就有一個大塊頭的運貨車夫跑到我的前面來。此外還有許多工人站在那裏。不消說他們是事前安排好的。

他說：「假如我把你攔腰抱住你將怎麼辦？」

正當我向他解釋着的時候，他就衝過來，目的是想把我弄倒。不消說這也是他們事前計議好。爲了自衛起見，我當時就和他在硬的地板上角起力來。經了數分鐘的抗爭之後，我即把他從袴下緊握住，終於把他離地舉起。當我把他拋到地上去時，連他的褲叉也拉破掉。

當他爬起來的時候，他的褲子已無以蔽下體。站在旁邊來觀戰的工人，都大聲嘲笑起他來。那

是意料中的事情。他無奈只好飛也似的回去換褲子。

自此以後，那店裏的工人，就再不敢來取笑我，而且特別敬重我起來。那也是一種很自然的事情。因為他們現在已明白，做先生的不一定是懦弱無能。

第四章 角力台上初露頭角

在我所加進的那個健身房裏，他們對於角力可說是全不發生興趣。反之我那位希臘朋友對於這種運動非常之愛好，不久也會到我對於角力發生莫大的興趣。

我那位朋友對於運動興味的濃厚，正不下於我。我們差不多每天都到那健身房裏去。不消說角力是佔我們運動程序中之大部分。

在這種運動中，背肌和腹肌特別用力，而且有時動作是非常之劇烈的。所以非要有相當長的時間來習慣於這種動作不可。而事實上，無論你做著任何的一種運動，來鍛鍊你全身的肌肉也好，假如你對於角力這種運動是頭一次來做，那你的肌肉定會酸痛，甚至而僵硬起來。這種運動是那麼劇烈，倘若你想你的肌肉不至酸痛，那非要練上數星期不可。

在初來做這種運動的時候，最好帶上『陰護』（Supporter）一種有寬緊性的三角褲——譯者。因為一個不慣於這種運動的人，很有把腎囊弄傷之虞；而且這種事情是有很大的可能性。

是以穿上『護陰』乃是所必需的。但當你對於角力已練上相當時日，你的肌肉已變為那麼結實，那麼無論如何你也不會受重傷了。

我由於角力中，所得到不愉快的感覺不久即復原。同時我對於變為一個器械運動從業員的慾望，也漸漸的減少。不過仍繼續來練各種器械的運動，如翻筋斗和玩槓架等。雖則我大部分的光，都用在角力的練習上去，但我終於把許多翻筋斗的花式都學會。

其時在那健身房裏，有許多位同練的人，對於角力漸發生興趣。於是我即和我那位希臘朋友決議了來舉行一次角力比賽。我們并和那間健身房的管理員講好，借樓下一層來作比賽。

各等級之得勝者都有金牌獎章之希望。這消息一傳出去，角力在那城市上的各健身會和體育館裏，就變了一種主要的運動。

我和我的夥伴都興奮的來練，以應付這次比賽。這次比賽可算我一生中一件很重大的事情。在這次比賽中，我是一個事務的管理者。這就是我發起，有近於現在表演事業性質的經驗之開端。各種報紙都已接洽過了。廣告也是我自己來寫的。此外還親自將標貼拿到外面去貼。總之，凡

一切關於事務上的重要工作，都是經我手來做。

有幾位參加比賽的人，是屬於別的健身會的。我的朋友加入重量級。我則加入輕量級。

雖則我和我那位朋友的體量是相差得那麼遠，但我們常一同來練。我們來練習各種的握法，目的在使我們對於角力的技巧完美化。我還記得當我第一次來參加公開比賽時，有一種握法我認爲特別有效力。

這種方法是這樣：當你和你的敵手面對着面的時候，你用兩手把他的上臂來緊握着，同時把他拉近你的肩，這樣只要你一轉身，把他提起來，就可以把他拋向前面去，仰面跌在地上。

那場角力大比賽終於到來了。雖則那次觀衆並不多，但結果我們還算很滿意。因爲這只不過是我們試辦的第一次呵！

各級量的錦標，仍爲我們所得。我那位夥伴毫不費力就贏了下來。在我一級量中，可說沒有真正的敵手。我還記得，當我比賽到末一場的時候，我假攻了數分鐘之後，即用我的傘手握法把我的對手騰空拋到對面的台角上去，筆直的仰面臥在那裏。

我之得勝，可算是那晚上最精采的一幕。雖則我們剛開始來練習角力，但人們都加我們以著名角力家之稱號。

在這個時期中，爲了生計問題，我不能不勤苦地來做着辦公室裏的工作，但我并未嘗忘懷於體格上之鍛鍊。因爲這正是我虔誠地來奉行的信條。

離我們的健身房不遠，就有一所公共圖書館。所以每當我練疲乏了之後，即將我大部分空下來的時光，來讀關於健康的書籍，或來研究類似的問題。再，就從那個時候起，我已希望將來能成爲一個體育著作家和演講者。因之我還費了不少時候在普通讀物的研究上。

我常常把一本字典帶在身邊。每當我讀到一個字的意思不大清楚時，我即來翻字典，務把牠的界說找出爲止。這種讀書的方法不能不算沒有益處。倘若你繼續這樣來讀法，你就可以明白句中的意義。久之，你即可以由你讀過的書中，得到不少的智識。

在健身房裏因爲有各種健身儀器之設備，我們即可以更快的把我們的力氣練大起來。同時我們在那裏還可以見到各種發達各部分肌肉的運動器具。

我最喜歡來做那種牆上『拉重』的運動，因為牠可以使到我們的臂肌與上胸肌同時發達起來。在未做別的運動之前，我必先來做拉重的運動。及拉至我全身都熱騰起來以後，我即來練槓架和別種器械運動。這樣做過之後，我即開始練習角力。

我們練習角力是含有一種比賽性質的。後來我的體格練成那麼結實而有力，即無論用任何一種握法施之於我，或隨便把我來拋擲也好，我總會馬上爬起來繼續的鬥下去。

有時練後我們會一同去跑上一二英哩，然後回來洗一個從熱而冷的浴。及用皂把全身塗上之後，只要用熱水來一沖，就可以把污穢的東西沖掉。再用冷水一灑，這種對於身體極端的刺激法。於無形中，令我們覺得內外都清潔了一般。

其時我的體格之增進總算很滿意，同時我對於簿記這種工作，也有長足的進展。終於這種記賬工作變了那麼容易，只要我用小部分的時間即可以把牠做妥。

剛巧那時有一個城裏的收帳員告退。這正是我的好機會。我決意來做這份室外的的工作。但我對於單做一份工作有點不很心足，所以就向店裏建議兼職。那就是一方面來收賬，同時仍繼續來

記賬。

收賬這份工作的報酬，是每月六十元；簿記則每月四十元。合起來我一月已有一百塊錢的收入。而且那位經理先生還答應了我，如我能兼得好，定會加我的薪。所以在每天的清晨，我就到每店收賬去。

那時有許多雜貨店，是和酒吧間開設在一起的。最使不能忘懷的，就是一間酒吧的後面，寫上這麼的一句「格言」：

『假如飲酒是會妨礙你的職務，那麼放棄你的職務好了。』這就是他們對於顧客們的忠告。在我的想像中，我相信有許多人因中了這種毒，以致身體的智力和體力摧殘到那種地步，只好不由自主的，放棄他們的職業。

我當時的生命力是那麽充分，所以就是一身來兼兩職，也不覺得有甚麼困難，反之效能還比一般人來得特超。但當發薪之日，我發覺我的薪水並沒有增加。於是我即向經理申訴。他的答覆是從下月起加。我自然不滿意，不過此外一時也沒有別的更好的辦法。



作者二十三歲的體格。並表現出當時所穿用以角力的特殊裝束。

當第二月發薪的時候，我只加了五元。在從前這兩份工作合起來，要有一百元的報酬，而今卻只給我四十五塊錢，我自然十二分的不高興。我決意且一面做下去，一面來找一份比較更好一點的職位。

無疑地，我當時不滿的成因，就是以為不應單靠自己的薪水為唯一的進賬。

其時有一位和我在那間健身房裏一同來練的朋友，對於洗衣生意上很熟練。他向我說及專洗花邊的帳幔，很可以賺一幫大錢。他對於這種工作是那麼的狂熱，所以我也決意來參加一份。經過長期間的準備以後，我們即選租了一間店面。於是我就來開始我第一次對於事業的冒險。

雖則我們通力合作，來作各種的宣傳，想藉此來增進我們的生意，但結果并不能使我們滿意。我們終於覺得所獲的利，不足以支持兩個股東。不過無論如何，我是很難合股來經商的。或許我的生性是這樣。我總要負全責與有全權。

不久我自己即把這份生意頂了下來。但後來我覺得洗衣這種生意并不是我應走的一行。因此當我把這間店關起門來時，我即着手來做另一種工作。

爲了要重新來另創一種事業的緣故，所以費了我無限的時間與精力。因此我對於體格之鍛鍊上，不免有點疏忽起來。前時我和我的夥計，所引起這城市的人對於角力的興趣，現在已更加濃厚起來。在每間健身房或體育會裏，角力就變了一種主要的節目。也因為這個緣故，就有一位當地

的中量級，且有全能運動家之稱的角力家來向我挑戰。并說可以用『希臘羅馬式』(Greco-Roman)來戰勝我。

這次的決鬥終於決定下來了。因為我的對手是當地一位很有點名氣的運動家，所以觀眾一定會很擠擁。那是可以預料的。同時也是我一生角力比賽中難忘的一幕。

比賽台是設於廳之盡頭處。台後靠近牆。那裏放有幾排水汀管子。比賽一開始，我的對手即取惡意的敵對行爲。後來令我忍無可忍，剛巧被我有機可乘，於是我即把他高舉起來，而拋到水汀管子上去，而且還把他按在那裏按上數分鐘。

這自然於比賽規則有違背，但我那時已被他激動到像發了狂一般，所以也就不能顧得這許多。

這場比賽可說是勢均力敵。但他終於屈服於我的耐力之下。因為我平日那麼苦練的緣故，所以我比他更能持久些。我和他直戰上差不多有一小時，才能把他壓下來。但第二次可就比較迅速多了。

這個運動家是很有點名望的同時他還以他特殊的技能見稱所以自我把他戰勝後，我益發出名起來了。加以這次的結果是那麼完滿，因此我就和我的夥伴決計來倡議一場角力大比賽，把各地方的角力家都請來參加。

這場大比賽似不能不大預備一下，同時因為我從前有過這種管理事務的經驗，所以我對於這次事情特別有把握。

在這一個特別的期間中，我得不到一點的收入。既然我的洗衣事業已放棄，所以我就把全部精神與時間，用在這次比賽的籌備上去。但我當時所居的地位，可說是非常之奇特。我一方面是參加角力比賽之一員，同時也是事務的管理者。然我既為管理事務的人，自有得到一部分利益的權利。

在目下業餘比賽的規則中，是不能容許這種不合法的兼任之存在的。但在那個時候，是算為一種天經地義的事情。假如我得勝的話，我還可以領到一只獎章。但有時所分到的利益，比一個獎章的價值還高上數倍。

再者，我當時的用意，是想藉角力來表現出我的鍛鍊方法之價值。同時我附帶的，表演出我的鍛鍊法，是和別的運動家的有點不同。此外我還以為一旦我有了名望，這於我對體育的宣傳上也很有裨益。

在這次比賽中，有三個參與競賽的人，同時代表三種不同的級量，是由芝加哥來的。在廣告中，我們都大大的來登一下。

我之所以特意追述出這次比賽來的緣故，是在表演出，我有這能超越的能力，來控制自己的體量。

我們一共分為四級量，那就是輕，次中，中與重量的四種。當時我決意來參加輕量級。這自然要把自己的體量減少，因為我那時的體重已過了這個限度。但我加倍來鍛鍊，同時還採用節食的方法，終於我能達到加進輕級量的目的。

雖則我的朋友用盡生平之力，然後得勝，而我卻可不費吹毛之力，即贏了下來。我的朋友之所以不易取勝的緣故，皆因為他最後一個對手所用出的方法非常之奇特。普通一個角力家被對方

舉起拋在台上時，他總會四股着地的。但這個角力的人則不然。每次當我的朋友把他拋在台上時，他總有點像一隻袋鼠似的立在那裏。這種姿勢自然是特別得很，所以他用盡九牛二虎之力才能把他戰敗。

這次比賽吸引了不少觀衆。既然我得到一筆進款，所以就決意藉角力之比賽，來表演出我對於身體之一種特別鍛鍊法。因此我就計劃好，預備來和那次得勝的人，逐一來作一次對抗。

那次次中級量的錦標，是芝加哥一位年青的角力家所得的。既然我在左右的城市裏的聲望是那麼大，所以只要找到一位相當的對手，自可以吸引到大羣的觀衆。於是我即約定了那個得次中量的得勝者來比賽，並在廣告上大登起來。結果觀衆自然是非常之擁擠。

我當時有着無限的自信。事實上，當我回憶起這次所定下的計劃時，不能不承認我過於膽大。當我一切都預備好，來和那位次中量的角力家比賽時，在我的意念中，我還來向那次重級量的得勝者挑戰。所以我決意趕快把我這次的對手結果下來，以便能馬上和那位得重量的錦標者比賽，藉此吸引大羣的觀衆。

我次中級量的對手，是一個身體非常強壯的人。他的體量比我重五磅。比賽一開始，我們卽作迅速而劇烈的對抗戰。我們有數次滾到台下去，我們相互拚命來推、拉、扭、和把對手高舉起來拋到地上。但我終於在十分鐘內把他壓倒一次。第二次需時還不到五分鐘卽可以把他壓住。不過在比賽的進程中，不消說是非常劇烈的。無疑地，觀衆在當時，很有點不滿意。他們要的是更長時間的對抗，與實力相衡的比賽。但我的聲譽卻因之而增高不少。這可正中下懷。現在我可以預料當我和那次重級量冠軍比賽起來時，觀衆必會益形擁擠。

第五章 角力生涯的片斷

正如我在上章已說及過了，我當時唯一的收入，就是由於倡辦及管理各種角力比賽所得的酬金。在這種情形之下，雖則我有充分的時間來鍛練我的身體，但未能盡如我意，那是意料中的事情。

不過無論如何，我并未嘗忽略了智力上的修養。我本來是生性好學的，所以無論對於我所喜歡任何的一種問題也好，我必自動的，作一個澈底的研究。正如我在上文已敘述過一樣，我大半空閒的時光，都用在靠近我們健康房的一間公共圖書館中。

那時對於健康這個問題，簡直找不到有價值的書足資參考。但我對於練身體這種智識之追求是那麼狂熱，所以凡關及這個問題的書，我都細心地來研究，並作詳細的分析。

經過我和那個得過前次重量級角力錦標的運動家，交換了幾封信之後，我就知道他不大願意來接納我的建議。或許他以爲以他一個重量級的人，和一個輕量級的人，來比賽對於他的名譽

上並沒有什麼好處。就算他能贏了下來，也不見得是一件很容易的事情。但假如他萬一輸給我的話，那他可更『掛台』了。經過一番考慮之後，雖則他知道一定會有不少的觀眾，也就是說，有很有觀的門券，但他終沒有接納我的意思。

雖則我那時所參加的角力比賽，是有點介乎業餘與職業之間，但我很想索性加入職業比賽。當我向嘗得過那次重量錦標的業餘角力家挑釁而不遂時，我即決意向那得芝加哥職業重量錦標的角力家下戰書。

那時得芝加哥職業重量角力錦標的就是惠磨 (Lank Whitmor)。他是救火會的隊長。同時也是一個著名的角力家。事實上，我嘗有一次和他在同一的健身房練習過，並且和他作過自由式的角力練習。所以我知道他在這種方式的技能上，比我來得高明。因此我就決意約他作『希臘羅馬式』的角力比賽。這樣我至少可以便宜些。

雖則他是一個重量級的冠軍，但他本人的體重只能算為輕重量 (Light-heavy weight)。因為他的體重只有一百六十七八磅左右。我那時的體重，約在一百四十三至四十五之間。

關於一切比賽的事情都已安排好了。他自然會馬上答應下來的。因為從前背和我作過友誼比賽，以為他既然可以用「自由式」來戰勝我，就是採「希臘羅馬式」也決不會發生問題。

然其實這兩種的方式是有很大分別的。顧名思義，在「自由式」這種比賽之下，隨便你用甚麼一種方法，把對手來壓倒都可以。沒有甚麼禁止來用的握法。雖則有些比賽中，不許用「封頸」的握法，但在職業角力比賽中，簡直無握法不可以施用。

我們這次比賽，是在城中一間其中最大之一的戲院裏來舉行。爲了這場比賽，我異常勤奮來練習，所以我當時的體格，能在非常強健的狀態中。我在前章所述及我的一位夥伴，對於我這次預備比賽的鍛練上的確有莫大的助力。我這次對手的體高，雖則只比我長一兩吋，但體量則比我重了許多，同時肌肉也來得異常發達。

在那時我的角力比賽中，對於我一生的前程，是有莫大關係的。我不但渴望得勝，而且正如我在上面已說過的一樣，我唯一的動機，就是想藉角力而把自己的名譽宣揚起來，好使我將來能成爲一個職業的體育家，教練，作家與大演說家。所以每當我加進一次角力比賽，我必出全力以赴之。

因此我每一次上場，我都下了一個『破釜沈舟』的決心。

雖則我勤於練習於我的常勝上，不無很大的關係，但我這種百折不回的決心，的確給予我不少勇氣。也正如我在上文中已述及過了，我常把一只重一百磅的鐵啞鈴來隨意拋擲，正如平常人之把一只二十五磅重的鐵啞鈴舉起來一樣。

當我這次動身去比賽的時候，我感覺到整個的生命，都維繫於這次得勝上一樣。來和一個比自己的體量重的人作角力對抗，在開始比賽的時候，我自會覺得有點很吃力。但在比賽的進程中，我們落在地上的居多。他會有時把我握住，佔了暫時的優勢，但有時情形適正相反。

這次比賽直這樣的過了一個多鐘頭。我見到我的對手已開始疲乏起來。自然，我也難免有這種感覺。但我相信我當時的體格健康比他的來得好，所以我即加緊進攻。

有許多次我的對手，用一手或兩手，從我腋下穿過頸把我來握住，但總被我鬆掉。用『角力橋』（即用足與後頭來支持全身的重量——譯者）來，不覺得怎樣不便。

最後，經了一個半鐘頭的對抗，我即連頸帶腰的，把我的對手壓在地上，直使到他的兩肩着地爲止（在角力中，兩肩着地即算失敗——譯者。）他輸了第一場後，顯然對自己失了自信，所以在觀衆掌聲的擊浪中，我在數分鐘中，又把他壓了下來。

這次得勝自然使我非常的滿意與愉快。我所渴望的聲譽，就因此而被提高不少。這於我未來一生的事業上，是非常之有助力的。

雖則用目下業餘的規則解釋起來，我早已是一個職業的角力者。但那時情形稍爲有點不同。不過自己加進這次的比賽後，我已成爲一個正式的職業者了。目下對於職業運動家的解釋是這樣：凡由比賽中，直接或間接獲得經濟上之報酬者，即當爲職業論。

其實現今業餘的規則，是很有點矛盾的。倘若真正的施行起來，恐怕就沒有一個真正偉大的業餘運動家。業餘運動的目的，自然是在來鼓勵初練的人，而給予一個工夫較弱的人，能有一個參加比賽的機會。這樣一個專門的運動家自在摒棄之列。可是在許多種運動中，業餘的運動家反勝過職業的也不少。但在這種情形之下，得勝的人，往往是畢生來專練着那種運動。所以如業餘運動

的規則果嚴格地實行起來，這些所謂業餘的運動，就等於職業一樣的了。

當一個有了職業的人，只用他的餘時，來做他歡喜的運動的，他或許不至直接受到經濟上的報酬。但一當他的運動本能增高到相當程度以後，他就可以藉此而謀生了。所以假如從這一點分析起來，那麼很少業餘的運動家會有眞實本領。

自戰勝了那個芝加哥職業冠軍的角力家之後，不久我即開了一間小小的體育館，終於我能夠開始來做我所喜歡做的事業。

當我來翻字典的時候，我剛翻到一個爲一般人所不知曉，而剛適用於我的身上的名詞。我當時是想試用體育的方法，來醫病。在那時無意義的名詞，更能吸引人們的注意，所以我除了自命爲體育指導之外，還加上一個「物理療病專家」的稱號。因之更能引起各界的注意。

當我把我的招牌在體育館掛出來時，嘗受到不少的評議。一般人自然知道我的工作專於體育方面。但「物理療病專家」這個名詞，對他們未免太生疏了。

不過經我發過傳單，並在報上登過廣告之後，我已有了幾個學生。這種收入之所得，除了足付

房租之外，還有點盈餘。

但這樣經過幾個月之後，我覺得這種講授的生活非常之無聊，因此我就有點厭倦起來。同時我還感覺到我的教育程度之不敷應用。所以我就和伊里諾斯 (Illinois) 之邦刻山市 (Bunker Hill) 的一間學校接洽好，我每天教兩小時的體操，以換取我的學宿費。因之除了每天兩小時必須擔任的體育教練之外，我就把整個的時間，來用在功課的研究上。

就在那時我開始我第一次演講的嘗試。我是立了心來做一個演講家和作家的。但這次嘗試的失敗，使到我非常之懊喪。我的心，就好像快要破碎一樣的難堪。我的確灰心得很。這次可怕的經驗，我將永生不會遺忘。

不過無論如何，我自進了這個學校後，的確嘗得到不少的益處。我把整個的時間，都用在文法與文學的研究上。這種基本的學問，使我一生受用不少。

當我回到聖·路易士去的時候，我的經濟狀況是那麼貧乏，我不能不從速圖謀解救的辦法。所以我就決意重復回到我角力的生活去。



作者二十三歲時的體魄

藉了幾位朋友的幫忙，我們即來開始運動表演的旅行。我們表演的節目是包括鬥拳，角力等。我就是這個集團中的大力士。除了那些能夠做到，我用那一百磅的鐵啞鈴所做的力之技巧，而得。

到獎金之外，如有誰人可以用角力來取勝我的，另有特別報酬。差不多在我所到的每一個城中，我都得過一種驚奇的經驗。

在每一個城市中，他們都有他們當地的大力士，而受到那地方上人們的敬重。但由於我這次所得的經驗，我就可以知道他們只是一種「吹牛」者。自然無論我們到了任何一處地方也好，我們都盡力的想法子，約他們來和我作一次力的決賽，因為這於門券的收入上，有莫大的補助，同時在當時，也認為這是一件極饒興趣的事情。

我以為爲當地的大力士，總很想得到一個機會和別人來競技的。於是我們的經理人，即到每座城裏去，約他們的大力士和我比賽。但差不多每次他們總不肯答應。除非他們見了我，並要我答應他們在比賽時，留他一點情面的，那當然是例外。就算我可以把他壓倒，但也要將時間延長些，俾他能表演一番，免至在朋友面前，過於掉臉。換一句話說，他們不想把自己的「西洋鏡」拆穿。而其實，他們都是「飯桶」之流。

由於這次體育旅行表演所得的經驗，的確是有趣得很。其實就是這種表演的工作，也要「門

檻」精，然後才能有所收穫的。

在這次旅行中，我嘗遇到一個強壯而粗犷的運動家。我簡直費了九牛二虎之力，才把他戰勝。事實上，我竟不能於十五分鐘內把他壓了下來。他住在離聖·路易士不遠的白里維里（Belle Ville）城。自從他那次和我比賽過之後，他就成爲那地方上的英雄了。

他們那裏對於角力比賽的興趣是非常濃厚的。於是我們即將一切比賽的事情安排好。這次比賽是一共有五個回合。在這五個回合中，輸了三次的，即當失敗論。比賽是分兩次來舉行，頭一場是在聖·路易士。最後一場則在白里維里，也就是他所居住的那裏。

頭一場是在聖·路易士來舉行的，我用盡平生之力，總算把他壓倒了兩次。在這一場的比赛，觀衆的確不少。不過無論如何，我相信下次到了他那邊去比賽時，他的勇氣和決心，必然會增進起來。關於這一點，我也是看得很明白的。

在一個小小的城市中，往往對於他們當地運動家的愛戴，是非常之熱心。當然這次自不能例外。事實上，他也看清這一點，那就是無論他是勝或敗，他那邊的人，定然會幫他。所以由這末了一次

比賽看起來，無論他怎樣來取勝也好，他是不暇來顧及。

在未比賽之前，我已看出觀衆們的態度。差不多整個的比賽場，都被我對手的朋友們圍得水洩不通。我們剛開始比賽，我就聽到觀衆們這樣的叫聲：

「封死他！殺死他！把他的頭拉斷下來！」

我們這次的對抗，自然是非常之劇烈。我們在台上滾來滾去，而且彼此都蠻性大發起來。

一小時過去了，然仍無勝負。兩小時又是這樣過去了，而我們仍不覺得怎樣疲乏。由於他的朋友在那裏來助威，他自然勇猛了許多。當比賽快到三小時的時候，他果然把我握住，但這不過他暫時佔了上風吧了。當他終於不能把我壓下來時，他就不肯來繼續下去。但後來仍把比賽時間延長。結果評判員們即判決我得勝。

但那時觀衆的情感，顯然有不穩的狀態。我這次是帶了兩位助手來的。當我們正在更衣室裏，來討論當時情勢的時候，我的一位朋友就走進來，勸我的助手們從後門逃走。因為羣衆要來襲擊他們。而且事實上，他們也勸我趕快離開此間。但我決意停留在那裏。一方面我不怕人們的恐嚇，

同時我要來分我所應得的門券。

我的兩位助手終於從後門逃出去了。但當這個消息傳到暴徒們的耳裏的時候，他們立即跟着來追趕他們。假如他們果真把我的助手趕上的話，他們也并不見得會很容易來對付。但我的兩位朋友，是有名的跑家。他們拚命循着鐵路來追他們。其中的一位朋友竟陷下泥裏去。但其時暴徒們，見得他們已走了那麼遠，所以也就失望地不再去追他們。

不過無論如何，他們是奈何我不得的。雖則當我從前門跑出去時，暴徒們都用恐嚇的眼光來注視於我的身上，但我一點也不在乎。可是第二天清晨，當我去拿我應得的報酬時，我的對手適值也在那裏。當時他就想來和我尋釁，但我明白在他的朋友的勢力下來和他決鬪，無論我的戰鬪能力是多麼超越，我總不免失敗。雖則在當時他以爲我不夠勇氣，但我總盡力來抑制自己。

不過無論如何，我相信隔了一天後，他定然會改變對我鄙視的態度，因爲我嘗寫了一封信給他，約他帶着他的助手到聖·路易士車站，這個中立的地帶來解決我們的惡感。并說我將和我的助手在那裏等着他。我深信當他接到我這封挑戰信時，他一定會輟了下來，因爲我終於得不到他

的回音，我自不很想來和他決鬥，因為他非常之粗蠻而不易屈服，但同時我不想他對我有着這種觀念：以為只要狠，就可以戰敗我。

自從經過這次的比賽後，還有一件很有趣的事情，而值得來敘述的就是：住近離城不遠有一位大力士。他是一個很有點名氣的運動家。他嘗對一個富翁說，他可以把我們任何一個（指我和我最近所述的敵手）戰敗。他決意先來和我的敵手挑戰，勝後再來約我比賽。

但他這位後台老板是非常會打算的。所以當他未舉辦這次公開角力比賽之前，他決意先來試試這個運動家的本領。於是他即跑到來見我，說他那位運動家是很有點名氣，并說當地所有的角力家，都沒有一個能敵得過他。而且他還以大力士見稱。不過爲了穩當起見，他說如我肯去試試他的本領的話，他願意給我五十元爲酬勞費。

在那時五十塊錢之對於我，已算是很大的數目。於是我即接納他的建議。

這位當地的大力士，是住在離城不遠的一個農莊上。下車後，即由一位代表帶我到他的莊上去。在那裏，我們食了一個豐富的晚餐。餐後略事休息，他們即領我到倉處去。他們因爲沒有角力席

的緣故，是以只好把四張褥并起來鋪在地上。這樣就變了很可以的角力墊了。及一切預備好後，我們即開始作試驗的比賽。

我的對手是一個身軀高大的人，幾乎比我高出一個頭。在外表上看起來，他的確是強而有力的。但一當他把衣服脫下來之後，我就可以知道他對於角力是外行了。當我們面對着面的時候，我即這樣對他說：

『現在就請你盡你所能的速度，把我摔下來吧。』

他果然拚命的向我衝過來。但惜乎他不會利用他的力。所以他越拚命，越得不到一點的效果。他簡直任我來擺佈。我用各種的握法，隨意所致的，把他摔在地上。不上五分鐘，連他自己也明白他對於角力是外行。或許也還覺得就是他的力氣，也不見得很超人。

在這次比賽中，他可說一敗塗地。他垂頭喪氣的跑了出來。他的後台老板雖則損失了五十元和一些雜費。但假如他果真舉辦這次比賽的話，他或許會費掉數百元也未可知。不過無論如何，此後在這個城裏，也就再聽不到關於這位角力家的消息了。

第六章 我的處女作

我在前數章中，大部分所述的，都是關於我所愛的運動，那就是角力的事情。但假如我詳細寫起來，那麼就是其間的一片斷，也可以成爲一巨著。

除了上述的而外，還有些關於比賽的事情的確很有趣，而且很值得來敘述一下。有一次我被請到辛辛那提（Cincinnati）去，和一個得「希臘羅馬式」中級量角力錦標的角力家來比賽。他的工夫的確不錯。我費了不少時間與精力，才能一氣的把他壓倒兩次。

經過這次比賽之後，我即受聘於馬麻調陸軍學校（Marmaduke Military Academy）爲體育教練。這間學校是離密蘇里省立大學（Missouri University）不遠。我覺得我智力的功能上，很有發展之必要。因此這間學校正可給予我一個很好的機會。

在這時期中，除了宿費不必付之外，我還有少許的薪水可得。這正是我在當時所需要的一切。事實上，我就在這個學校裏，寫成了我的處女作：『一個運動家的勝利』（The Athlete's

Conquest) 這是一本小说。

我正不知費了幾許的麻煩，才能把這本書出版。同時我將永遠不會忘記一個批評家對於我這本書的評議。這個人還是出版我這本書店裏的一個職員。他對我這本書，簡直批評得「體無完膚」。他說像我這種人應該去耕田，而不應來寫小說。雖則就在那時，我已養成了一種很誠意來接納人們對於我的批評的習慣，但這種過於露骨的攻擊，令我非常難堪。

或許他的分析是對的。關於這一點，我也絕對不懷疑，因為那本書是在匆忙中寫成，同時也只馬虎的讀過一遍即付梓。就算一個成熟的作家也好，他會把其原稿小心地讀過一次，並且有時於措詞上，再三來修改然後付印。可是對於一個初次寫作的人，錯誤百出，那并非是一件不可能的事情。

不過無論如何，我這本書當然還在那間學校裏的時候就出了版。差不多我每一個學生都買了一本來看。這當然是令我得到無限的欣慰。我記得有一次，有一個學生在半夜中，臥在禮堂中的一只燈籠之旁，出神地來讀着我的書。他因之犯校規而被罰，但我見到他對於我的書的興味是那

麼濃厚我很有點感激他，我真想送上一打書給他。

在這所學校裏，我嘗訓練了一隊足球隊。這班少年足球員的確值得我來稱譽的。他們的年紀都在十五歲以下。正如我在上面已述及過一樣。離我們那裏不遠就有一間密蘇里省立大學。不消說，這是密蘇里省的官立教育機關。那裏的學生共有三千多人，而且都是已經成年的。我們經過數星期的練習以後，即來約他們的副隊，來作足球友誼賽。結果竟成了和局。這似乎有點出乎意料之外。但由此即可證明我們的隊員之訓練有方了。

雖則有時我們嘗作過劇烈的比賽，但我們終於能夠把全省各中學的足球隊戰敗。

當時有一間學校嘗得過數年足球的錦標。我很明白這一點，那就是要來和他們比賽，非有相當期間的準備不可。在那時，教練往往也可以來參加比賽的。於是我一方面做隊長，一方面來當中衛。學生中有一位朋友是在堪薩斯省立大學 (Kansas State University) 讀書。他這位朋友是一個超羣的足球家。他說他可以請他來當做我們那裏的學生，這樣他即可以來參加比賽。足球比賽之在當時，簡直成了一種特殊的力之技巧。

當這位足球家到來的時候，他的體格直如一隻牛一樣的雄壯。他的體重約有一百九十磅，他可以於十一秒內跑一百碼。所以當他帶球上前的時候，很少人能擋得住他。

當下介來攻擊的時候，一個足球隊長就等於軍中的主帥。每當我回憶起當日的情景來時，的確有趣得很。

在足球劇烈比賽的情形下，擦傷和扭傷，乃是一種極其普通的事情。我自己也自不能倖免。尤其記得有一次在比賽着的時候，彼此都向着對方進迫。我當時是立在我們一隊の後頭。忽然間，我們這邊全隊人馬往後退。當我仰面跌在地上的時候，有幾個隊員就壓在我的身上。到那時我才深深地了解『連你的氣也弄絕』這句話。無疑地，那天我就再不能上場。

在這次錦標的決賽中，當我給那個足球家一個暗號而前進的時候，他直如入無人之境。這的確是一場很可觀的劇戰。有時他一連衝過敵人的幾度關頭。不過無論如何，我們是出盡了工夫才把他們戰敗。

當我在這間學校的時候，我差一點成了一個職業的拳術家，我常常對自己都有一種無限的

自信，但假如你自信太甚，有時做事情就變了魯莽起來。不過無論如何，寧可過於自信，總比自信過弱的特質來得好些。可是我這種由於自信過甚，而流為魯莽的特性，有時也會覺悟過來。所以自我第一本小說出版，而被人家大大的批評過之後，就把我提醒。

其時住在密蘇里省的聖約瑟城 (St. Joseph) 一位朋友寫了一封信給我。那時我仍未離開那間學校，但已囊空如洗。他來信的意思，說他們那邊有幾位角力家和拳術家。我當時即回了一封信給他，說我可以戰勝他們。

他已竭盡心力了，但仍不能和我找到一位角力對手。最後他的來信，說他已和我找到一位鬪拳對手。這自然有點出乎我的意料之外。但我既然在前信中，說過我有這種本領，所以也只好答應下來。

當我到了那個不大不小的城中去的時候，他們都熱誠地來歡迎我。正當我在換着鬪拳的衣服時，我的助手即這樣來對我說：

「爲什麼不先去見見你的對手呢？彼此用不着有甚麼難過。」



作者二十五歲時的體格

他的建議自然是非常之有理的。見面時，他即替我們來介紹。照他的外表上看來，我的對手顯然是一個久經戰陣的人，而且面孔有點很兇的樣子。我對他很客氣，并和他說了幾個笑話然後分手。

回來後，我即把我的鬪拳服裝換上，而在預備着來比賽。但當我正在那裏等候着的時候，一位公正人，即急忙的跑到我的更衣室裏來，并問我有沒有見到我的對手。同時還把他的名字告訴我。

於是我即回答他說數分鐘前曾見到他。但他說：

「那壞好，他已不知去向了！」

我的對手顯然已跑掉。我對他所表現出全不在乎的態度，和我的名望，竟把他嚇跑。後來我才知道他寧願逃掉，而不願來和我比賽。假如他肯來和我比賽的話，就算他失敗，他也會得到差不多將有一百元的報酬。但我所表現出的自信，竟把他嚇怕起來。

我曾在那裏和一個當地的拳術家，作過一場四回合的表演賽，而得到一點零用。那時我差點兒，變了一個職業的拳術家。

不過無論如何，鬪拳之在那時，是當做一種不大高尚的職業，所收入甚微，而且高尚的人，是不肯和鬪拳的人來往的。可是在現今，他們的地位可提高許多了。其結果，職業鬪拳，更能引起不少高尚人的興趣。近今有許多拳術家是很高尚的，而且有許多時，他們的智力也超人一等。加之以他們現在已被人公認為上流社會的人。

我在學校裏的工作完了後，即在鄰近的沙多利城 (Sordalia) 開了一間小小的體育館。不過

我那時的經濟狀況，已是非常之艱苦。

我見得在角力比賽上，還可以得到一點收入，因為那時人們對於角力還有相當愛好。所以當我在那裏的時候，我還倡辦過兩三次角力比賽。我嘗和一個自認為世界上輕量級角力冠軍的人來較量過。他適巧是一個大角力家的堂兄弟，所以他就用了他的名來當自己的名字。我們的比賽是預備五賽三勝的。

我和他交手不上一分鐘，就可以知道他非我的敵手。爲了想觀衆們得到一小部分他們所出的門票代價，我盡力把比賽時間來延長。但他已失了戰鬥的能力。他的身體的確太壞了。所以當比賽完了後，他當真患起病來。

當我住在沙多利的時候，我已很有點名望，於是一個旅行的人，即將一個大力士的名字告訴我的朋友。他是一個磨者。同時他是當爲全堪薩斯省氣力最大的人。他一種最喜歡來做的運動，就是每邊換上一包一百磅重的麵粉，在樓梯來回的上落着。他自然是一個胸圍很大的人。

當我聽到這位大力士的訊息和他的名望後，我自己就這樣在想着：『好了，這位朋友很可以

帶到沙多利去。他至少對於我經濟解救上有多少助力。」於是我們不久即安排好，來和這位堪薩斯的重量錦標角力家比賽。

當他到了我們這裏的時候，他的確很引人注目。他至少比我高出半個頭，而且胸圍也非常之宏偉。他於比賽前數天就到來了。他高視闊步的，在街上跑着。我有幾個朋友還特地跑來忠告我。說我的對手的體格比我大了那麼多，深怕我會因之受傷。但遇事不怕，乃是我與生而俱來的一種特性，所以對於他們的警告只一笑置之。

這次比賽是在夏天來舉行的。地點是在一個室外的公園裏。觀衆非常之擠擁。當我們面對着面的時候，人們一定以為這次比賽太平均的吧。因為當鑼聲響時，站在我前面的對手的體量，至少會比我的重上四五十磅。

但當我們一交手，我就明白這位朋友擊麵粉則可以，角力未免有點外行。第一場不上數分鐘，我即把他壓了下來。我當時很明白在第二場中，他一定會拚命來報復。因為在他心目中，以為像他體格那麼大的人，竟被一個體格細了那麼多的我戰敗，未免太失威望。

我們再次交量了不上數分鐘，我即來施用頸握法，盡力的把他來握住。他自然拚命的來反抗，用盡平生之力想不至於下墮。可是我終於把他拋在地上去。當我起來時，他已四肢筆直的躺在那裏，像生命已離開他的身體一樣。

我當時被他嚇了一跳，深怕他受重傷。他的助手即趕快跑上台來把他扶起。他勉強的回到他的角裏，最後他即被送回旅館去。

事前我的朋友還勸我不要來和這個巨人比賽，好像他們預知我將會受傷的一樣。那知結果適正相反。

比賽終結後，我即到旅館裏去探望我那位受傷的對手。我見他滿帶病容的臥在床上。他的頭已被扭傷，并且神經上也很受打擊。

我在那裏居住期中的收入可稱很豐裕。當我離開那裏的時候，我已有了許多個稱意的學生。他們都是我的好朋友。

除了教健身術而外，我還兼教角力和拳術。事實上凡熱心於練身體的人，都想來學一點拳術

的。我嘗受過拳術的訓練，但因為欠缺練習的緣故，所以手法不大純熟。可是我對於各種拳法，都加以專心的研究，所以我比我的學生進步來得快。

後來我終於成爲一個很熟練的拳術家。若不是那時對於以鬪拳爲職業那麼鄙視，我真會成爲一個職業的拳術家了。

第七章 肌肉照片的奇蹟

一個拳術教師往往會有過這種經驗。那就是青年們，以為能把他們的幾位朋友擊敗，即算入於錦標級之列。所以當他們初來學拳術的時候，他們第一件想來做的事情，就是先把他們的教師拳倒下來。因此在他們未真正來開始練習之前，做教師非得先給他們一個教訓不可。

我嘗遇過不少這類的事情，但我每次總能給予具有野心的他們一個教訓，因為他們非有這種教訓不可。

我本來對拳術的興趣是非常濃厚的。而且我對於體格的鍛練上，近於拳術方面多，而對於角力方面反為少。但那時人們對於拳擊家是那麼的鄙視，所以令我非常之灰心。及我離沙多利後，我就很少注意於拳術鍛練了。

但就在那時，我嘗有過一次非常不痛快的經驗。那時我正和着一位中級量的朋友來練習各種擊法。這位朋友對於角力上也有相當本領。我們所採練習的步驟是這樣：我們預先約好，用慢的

動作一人向對方擊去，對方即用手撥開而還擊。這是一種練拳術最好的方法。使你的手法熟練起來。

在這次練習中，我們所練的手法，就是一方用左直拳擊過去，對方則避開，而還敬他以右橫拳。當我正在向他來解釋的時候，他誤會了我的意思，出我不備的，就橫拳掃過來。他是很有點力氣的，結果我的鼻樑即被擊碎。

這自然是一件很不幸的事情。因為事前我嘗和一位拳擊家約好，於下一個星期來比賽。這次比賽是增加我的收入的另一種計劃。

像這種表演賽是很難延期的。最後我決定了帶着橡皮鼻護上場。這種東西是每一個足球員和角力家所常用的。當宣布的人，把這件事情公佈出來之後，觀衆即有點不滿。但我們的表演終於使到他們滿足。

鼻樑被擊碎自然是一件非常之不愉快的事情。但像這種經驗，差不多每一個拳術或角力家有時都會嘗受過的。

當我覺得在這個城市裏已再沒有別的生意時，我即決意到芝加哥去參觀世界展覽會。這是在一八九三年，剛比目下在芝加哥舉行的世界展覽會隔了四十年。我當時還預備在那展覽市，來做點教練的工作，但我後來再想，就有點不值得，乃作罷。可是有機會來參觀這麼偉大的，一個世界展覽會，已夠使我得到無限的滿足了。

像這類的展覽，芝加哥都比其他的城市來得特超。就我一生所見過的世界展覽會而論，再沒有能超過這一次。我希望能見到這次的展覽，但我就懷疑能否勝過我在一八九三年所見過的，那麼偉大。

會場進口的宏偉處，真使我一生也不會忘記。我是從密執安湖乘輪而往的，乘客是在周柱的碼頭登岸。這是爲一排排的大柱所形成。每柱高聳入雲。同時在每柱之頂端，還用東西來維繫住。其上還用大的，未揭幕的彫刻像做裝璜。

偉大與美麗的彫刻，對於我發生一種特殊的吸力。一個健美人類的典型，而寄托於一個石像，的確可以給予我們一種莫大的興奮。我直一連數個鐘頭出神地，來研究那兩性完美的典型。牠們

真足以引人入勝。在我，我以為世界上，再沒有甚麼能夠比一個發達平均而和諧的體格，更為美麗。

在周柱的頂上，即立着那些完美的人像。我一面出神地在景仰，一面還聽到那見不到的音樂隊，演奏出一種使人興奮的音調。這可真奇妙到極點，這種情景，將使我永生不能忘懷。我對於芝加哥一次展覽會的印象是那麽深刻，所以當時一切的影像，不常在我的腦海中縈迴着。

我一連數天的來，參觀各種有趣的建築物。後來我就遇着一位故人。他的名字叫做韋利 (Mr. Widely)。他是我一位多年的朋友。也是韋利運動器的發明者。他也將他的運動器在那裏展覽。後來他就約我在那裏多留數天。一方面自然可以幫幫他的忙，一方面，他以為我可以有機會多看各種有趣的展覽。

自我離開了芝加哥後，我即決意重着手我的教人鍛鍊身體的工作。不過我想放棄了角力和鬪拳。我當時的意思，是教人用運動與食物的兩者來醫病。如在必需的時候，可兩者兼并施行。但我當時一個最大而待解決的問題，就是將在何方來創設我的技術室。

東部（指美國——譯者）常對我發生無限的吸引力。我常常聽到波士頓（Boston）是文藝中心。因此我覺得我的工作在那裏，更比在別的地方，能受到人們的欣賞，是以我即決意把我的技術室設於那裏。

既然我要經過紐約市（New York City），所以我決計在那裏略事逗留。我將永遠不會忘記我第一次見到這個大城市一切的景象。

我在傍晚的時分到了紐約。那時黃昏已被黑夜遮蓋了。當時還沒有地道。火車到了新澤稷（New Jersey）就要停下來。當我立在渡船上的時候，我就見到萬道燈光照射着紐約的上空。這真是一種莫可言喻的美景。當你久聞那大城市之名，而一旦親臨其境的時候，真會令你起敬畏之感。

我在那裏雖然只住了數天，但於無形中，我對牠卻有點留戀起來。於是我即決定了就在那裏來設立我的技術室。紐約的確是各種事業之中心。

當我確實的，決定了我的技術室之所在地以後，我即和韋利先生來接洽商業上的事情。但不

久卽了結。於是我卽在近百老匯路的第二十號街，租了一個樓面來開始工作。這樓面是包括着幾個大的房間的。好在我的工作并不需要儀器，所以不難整理起來。

像紐約這麼大的一個城市，無論做甚麼事業也好，創辦時都是非常之不容易的。因爲那裏簡直是光怪陸離，樣樣都足以吸引人們的興趣。假如你想引起人家對於你的事業的興趣，那你就非加倍努力不可。但我那時的經濟能力是非常有限的事實上，當我初到了紐約的時候，我全部財富只有五十元。無疑地，韋利運動器之代賣，曾增加我多少的收入，但當我開始教授時，經我把照相與廣告費付了後，所餘的只有足付一月的房租。

坐在技術室裏來等生意，自然不是一件好過的事情。當第一個月快要完滿的時候，我纔得到第一個顧客。在那月末了的一個星期，我已囊空如洗。飯錢自然是沒有了。那時我還未明白絕食對於身體的益處。所以覺得特別難堪。

當我空着肚皮的第四天，一位顧客果然到來了。他是一個戲子。他和我略談了一忽，就把一大堆的鈔票掙出來，預先付了我五十塊錢。

當我收到這些錢的時候，我那時的愉快，真是難於形容，而且我將永生不會忘記了這件事情。



作者二十六歲時的體格

這是我第一個學生，而正是我所求之不得的。但他所得到的益處，真數倍於他所給我的代價。

及他走了之後，我快樂到一時連饑餓也忘記掉。我只是在我的辦公室翹足來旋轉着。我那次在對面餐館裏所享受的一餐，我真許久許久沒有遺忘。

此後我嘗和那位戲子見過幾次面。但不知何故，我並沒有告訴他那次救了我的性命，至少他

令我不致掉臉。

他們常說『福常雙至。』自我第一個學生打破我的厄運之後，就一連有許多個學生加進來。我記得那時嘗有一件很有趣的事情發生。先道(Sardow)在當時已成了一位世界著名的大力士。人們是常可以見到他的。當我在聖·路易士的時候，我常拍了許多張角力姿勢的照片。這些照片是在白光下來拍成的，所以看起來，肌肉覺得特別大。在拍照的時候，適值我在最強健的狀態中。我嘗把這些照片帶了來。從照片中看起來，我簡直和先道的體格一樣雄偉。我的一種宣傳方法，就是把我的肌肉照印在明信片大小的片子後面。

那時有一種很流行的騙術。其方法是這樣：先一個人假裝和你相識的，跑上前來和你寒暄。在談話中，他就把你的姓名和地址記下。第一步工作做完了之後，就有第二個人跑到你家裏來找你，說他是你的鄉里，并說他是從家鄉出來，而想法騙你的錢。

有一天就有一個這樣的人跑到來見我。我說他認錯了人，跟着就把我卡片上，所印的我的照片給他看，以資佐證。

『呵，這不是先道的照片麼？』他一面說着，一面在欣賞那張肌肉發達的照片。

我說：『不，這是我自己的照片。』

他看着我有點驚奇起來。他的表情轉變得那麼快，不由得我不注意他。那張卡片好像會燒痛了他的手似的，從他的手上跌了下來，反身急忙的離開我。我那張肌肉的照片已夠把他嚇壞，所以他就馬上收手。

一個人有了大力士的稱號，的確是一種很好的保障。我知道有許多次，我就因此而免了諸多麻煩的事情。因為假如我不是有這種名望的話，我深怕一定有人會藉機來襲擊我。

我在上文中所述的照片，簡直是我一種唯一收入之泉源。我嘗把我的照片裝起，掛在靠近我技術室的窗外。當我掣到去把沙輪泥 (Sarcory) 看時，爲了他之賞識，我的照片可更勝價十倍。他那時在紐約的照相界中可算手屈一指，他和我拍了許多張的照片，并把許多張不同姿勢的送了我。

我嘗模仿過喜喬拉士 (Hercules)，大衛 (David) 等姿勢來拍過。而最美的一幅，莫如作『年

青的森遜』(The Youth of Samson)這是一張畫像。

這些照片是常拿來作公開展覽的無疑地，這於我的生意上，會發生無限的吸引力。

在教授時期中，我自然有很多閒暇。我就利用這種閒暇來做些別樣的事情。我從未替藝術家們做過模特兒，我當時還以為這一定是一件很有興趣的事情。於是我即向美術生聯合會來自荐。結果即被僱一星期。

人們或許以為做模特兒是一件最容易不過的事情。誠然在有些姿勢中，是非常之容易的。但我這次所採的姿勢，是把我的臂放在頭後。當我把臂部這樣托上數分鐘時，我的肌肉像麻木了一般。就是想放下來也有點不容易。我就從未嘗過這種苦味。

我此後就再不願意和藝術家做模特兒。但在這種苦味中，我也得到多少的教益。

當我第一次來做模特兒的時候，我嘗得到重傷風的毛病，但因為把衣服脫光之故，皮膚之孔道，得以和空氣接觸而受到一種刺激，我的傷風的毛病，反而於兩三天內即痊愈。由此即可以證明受寒即會患傷風這種原理之無稽。同時我也可以見得毛孔于肺是有多少助力的。

那時所謂門哈頓體育會 (Manhattan Athletic Club) 是和紐約體育會 (New York Athletic Club) 相對敵的。當時我在哈頓體育會中，得到一份角力指導之職。於是我即把我空閒的時間，消磨於這方面上。

在這種大的體育會裏來教那些所謂「大力士」的角力，那是一件極不容易的事情。每一次婦人節到來的時候，我那些對於角力練得功夫特別好的學生，總想在他們的朋友，尤其是女朋友面前，來表演一番。在這個時期中，他們要求我，讓他們把我來壓倒。這一點我都禮讓地，答應了他們。但不久我對於這分工作就厭倦下來了。一方面工作是非常多，而報酬極微。

在未結束我的角力生涯之前，我禁不着要向我的角力夥伴佐治·白提司先生致萬分敬意。當我在聖·路易士的時候，他極其虔誠地和我一同來練習。他雖則已上了六十多歲的人，但仍是一位很強健的運動家和角力家。他是一個很誠懇的人。在西方的中部，差不多沒有一個運動家不認得他的。我常當他是我一位摯誠的老友。他是經營蓬帳的。他現在已成爲一個成功的事業家了。

邁有米亞士 (John C. Myers) 也和我練習過許多次角力。他是一個全能中級量的運動家。當我在致力於體育工作的期間中，他對我特別好。我也藉這個機會來向他致無限的謝意。此外在這個劇一般的期間中，我還有許多永遠忘不了的友人。但爲篇幅所限，恕我不能一一敘述出來了。

第八章 到英國去

在沒有結束我的角力生涯之前，我認爲應把我最末了一次角力比賽敘述出來。

當我第一次在紐約開始我的體育教授事業的時候，爲了生意上的關係，我極力想把自己弄出名起來。那時紐約世界（New York World）每年常舉行一次運動表演。地點是在麥的遜運動場（Madison Square Garden）。他們的性質和目的，全爲了慈善。他們將這種比賽所得的收入充世界麵包款項。他們將表演或比賽的結果用大號標題刊登出來。

那時卡撥（James J. Cubert）剛把士黎文（John L. Sullivan）擊敗，而得了世界拳術錦標，并勝了英國拳術冠軍密拆爾（Charlie Mitchell）。

這次表演中，他們嘗得到卡撥和密拆爾之助力，自然會引起人們莫大的興趣。同時他們還舉行角力大比賽。參加的兩位，都是當地很有名氣的重量角力家。他們就是茅頓（William Muldoon）和路白（Roeber）。前者是一位已放棄角力生活的角力家。後者是角力錦標的保持者。

當這次運動表演公佈了以後，我以為我出名的機會終於到來了。於是，我即去見那個世界報的體育編輯，并向世界中級量的角力家挑戰。同時我還特別指出世界中級量自由或角力錦標得者李安諾 (Hugh Leonard) 的名字。他那時正在紐約體育會來做教練。我的戰書上既然特別指出他，使他不能不答應下來。

我從沒有見過李安諾。但我那時是一個很自傲的青年。我不管他的外表或角力技能是怎樣。因為我當時總會這樣想，以為無論那一個我都可以對付得過。同時每場比賽也只有十五分鐘。我就不相信有這麼的一個中量角力家，於這樣短的時間內把我壓倒。

但當我目下回想起這些事情來時，未免覺得自己過於魯莽。在比賽之前，我不很想去見李安諾。這在他自然是覺得很奇怪。但在比賽前的晚上，我終於被人介紹來和他相見。他的體格雖則并不高，但肌肉非常之發達。他的體高大約比我短上兩三吋，可是非常之強壯。他的頸簡直和他的頭部一樣大。

但我一點也不在乎。我們愉快地談些無關重要的事情。當我將轉身到我的更衣室去的時候，

他就這樣對我說：

『喂，麥佛登，這次比賽怎樣？』

『我不得而知，但這於我沒有甚麼關係。我不相信你於十五分鐘內把我壓倒。表演賽或決賽也好，我都不反對，這可隨你喜歡。』我就這樣答覆他。

後來他遲疑了一會說：『我們還是當作一種表演賽吧。』

『那也很好，』我說。

讀者們或許會明白表演賽與決賽之分別。所謂表演賽的，就是比賽的人預先來約好，相互的讓對手來把自己握住，以增加表演的劇意。但就算有了機會也得留點餘地，不把對方壓倒。所以這麼看起來，就會覺得十分精采。

在我們這次的表演賽中，全場鼓掌如雷鳴一般。我的肌肉發達得沒有李安諾的來得顯著，所以看起來，我的體格比他小。但在這次看來似乎不平均的比賽中，我竟能有驚人的演出，所以更能引起觀眾們的興趣。

雖則在當時我的對手所建議的是表演賽，但我仍小心來防備着，不使他有機可乘，而把我擀下來。但賽後，我深深地明白李安諾的確是一個很有體育精神的運動家。我自然很佩服他。他不獨是一個角力家，同時也是一個溫文爾雅的體育家。他在紐約體育會中，教了許多年的角力。很得他的學生和朋友之愛戴。

過了幾個月之後，我就覺得我那時的技術室所處的位置不大適用。於是我即決計搬到較繁盛的地方去。後來我在近着二十八號街第二街那裏找到一間很適當的房子，所以我就搬到那裏去。

我本來是一個智力與體力都很活躍的人。因此我對於教習的工作覺得機械得很。加以我嘗受過商業上的訓練，這自然會令我想起自己將來的事業來了。

那時韋利運動器的銷路很好。所以我決計自己加以思考，來發明一種運動器具。這樣自己可向政府註冊，而交給各體育用品公司來推銷。

不久我即想出一種運動器具。那是可以用橡筋釘在牆上來拉的。經我向政府註了冊之後，我

即向紐約城一個體育用品經紀人來接洽。採取售出抽幾分之幾的辦法。

他們和我造了幾千道這種運動器具。我決計完全放棄教習的工作，而把全副精神放在這種事業上。

這種運動器初時的銷路非常好。我曾在阿蘭特市 (Atlantic City) 停留了一個夏季，將我的運動器作公開展覽。結果賣出不少。

本來在我和他們所訂的合同中給予他們的報酬是很公允的。但不久他們即關門大吉，可幸他們嘗和我造了數千這種運動器。這種運動器自在『清貨』之列。既然只有我能銷售這種運動器，所以我不難便宜地和他們頂了下來。

但這時由多次的試驗，我已發明了一種比前次還完備的運動器。因此我即自行來製造，并能夠很便宜的，將他們清盤的運動器具買了過來。

既然我的運動器在美國的銷路是那麼暢旺，所以我最後即決定了到英國一行，將這種生意推銷到那邊去。

我將永生不會忘記了我由第一次航行中所得的經驗。這種經驗可說是等於活受罪。

船開行前，當他們說我將會暈浪時，我只毫不在意的對之一笑。那時我從沒有想到會暈船這回事。我以為我的胃準可以抵擋這種侵擊。

我這時的經濟狀況還不算十分充裕，所以我只好來坐二等船位。既然我對於航程上，從沒有過甚麼經驗。所以對於船位的選擇，我一任他們來安排。而這次他們適把一個近在船尾的位置給我。就一船而論，那部分是震動得最利害的。

當我跑上船去的時候，我全沒有一點顧慮。我一心以為可以在航行中來享享清福。船是在午後啓行的。因為我的肚子是餓得很，所以在未開行之前，我嘗飽食了一餐。但這一餐也就是我在船上所食最後的一餐了。

在平時，一當我遇着沒有甚麼胃口的時候，我即行絕食。同時就普通的情形而論，遇着暈船時，不食即可倖免。但這次一點也不發生效力。這就夠令我煩惱了。

我飽食了約有三小時後，我腹部的食物，即盡行吐了出來，當了海中魚的食料。以後在整個的

航程中，我即遇着可怕的暈船。有時我們會很怕死，但有時我們恨不得就死掉。
講到船中的氣味，就是現在想起來也有點頭痛。奶油的氣氛特別令我作悶。



在這張照片中即可見到作者在演講旅行中所穿之服裝
并其演講時的姿勢。

這種苦惱一天天的推過去。我大部分的時間，都是睡在床上忍受着船身劇烈的震動。我見到了餐室，就有點怕起來。唯一合我口味的食物就是檸檬水。所以我嘗飲了不少。

這次的航程，好像是無定期一樣的難過。當我第一次見到陸地時，我的愉快真非筆墨可以形容。我終於踏到陸地了。我嘗決意再不去坐船。我感覺到我是一個陸居者，沒有坐船的本領。我那時連在美國的生意也不願顧及了，但願長久居在英倫。

雖則英國的氣候於我非常適宜；但直過了許多天，我的現狀才能復原。事實上，我對於英倫於無形中已很有點留戀。

不過在這個完全新的環境裏，來推銷我的運動器具，的確有點不容易。最後我就決意來實行一種新計劃。

我對於演講本來很有點本領的。同時我當時的體格，又非常之強健，而且我全身的肌肉發達得也非常顯現。所以我即決定了，與其將我整部的時光，化在我的運動器之推銷上，不如來作一次環遊全英倫的演講旅行的好。每當我到了一塊地方去演講，我即派了一個經紀人來和我代賣

我的運動器。以一個大力士而兼演講者來做廣告，這於推銷上是非常之有助力的。

這在當時，自然是一種推銷生意的新策略。

我現在還記得很清楚。我選來作這次新政策實驗之第一個城市，就是布來屯 (Brighton)。這是位於英倫海峽的一個都市，是在英倫之南部。在先前，我嘗用黑布間成一個小小的房間，作過公開的肌肉表演，所以我就決意在未演講之前，先來一套這種表演。這麼一來，我相信更能引起聽衆們的興趣。

英國人對於各種運動都非常之重視的。在這頭一次的演講中，我只化了很少錢來登廣告和貼街招等。門票是收得很便宜。分六便士和一先令的兩種。聽衆總算不少。

小黑房之架設和爐光之安排等，都是我一手來經理的。這當然不是一件很容易的事情。在第一次表演中，我一方面是台上的雜差，一方面也是一個表演者，差不多台前台後的事情都要顧到。這種工作的確是繁重得很。

不過無論如何，我總帶點慌忙地，把第一次表演的工作完成了。我當時的體格特別適合於這

種表演。我在平時對於我的肌肉已訓練有素，所以這次可以控制適宜。而且在適當的燈光之下，肌肉顯得特別來得大些，有時看起來，簡直兩倍於你體格原有的度數。這的確不是過甚之詞。

在英倫第一次表演中，我極力來想得到聽者的歡心。那裏熱烈不停的掌聲送到的耳鼓裏，無異於一種悠揚的音樂。表演後我，即急忙地跑到台後去把一件袍穿上。

當我在聽衆之前的時候，那種靜默的空氣，就是連一根小小的針跌在地上也可以聽得清。他們對於我，已得到一個極其深刻的印象。他們很想聽到我對於練身上所發揮的意見。他們認清了。我體格之發達的確是超凡的。所以在全部演講中，他們都傾耳來靜聽。

由於我在第一次成功中所得到的快慰，的確是難於表達。這在我的運動器之推銷，自有莫大的幫助。

經過第一次特殊的成功後，我即計議來作擴大的演講旅行。我那時一方面是一個運動器之推售員，一方面是演講者。同時也是一個上台表演的人。每晚我們在台上都有一次力的比賽：看誰能將我的運動器拉得次數最多。所以這樣一來，我就是不必把我的運動器擊來作公開的展覽，大

力士們自會聚集到我那裏來想一試身手了。

在這次演講旅行中，我嘗得到不少有趣的經驗。我已向成功之路前進。我的聲望日大一日，漸次由一個城傳到別的城市去。所以每當我到了一塊地方，我都受着熱烈的歡迎。每次演講我都得到聽衆們歡呼的掌聲。我於演講術也因着經驗而改進。

每當演講完之後，我即來解答聽衆們所提出的問題。這差不多成了我的一種習慣。同時的確也是一件非常之有趣的事情。此外我還用各種有趣的故事，來襯托出我所演講的主題。

我常常被問到關於心病的補救法。遇到這類的問題時，我往往對問者加以反問，問他的心病是否由於體格上或心靈上。所謂心靈上的，自然是指屬於羅曼斯的方面。聽衆們自會因之而大笑起來。

我在英倫得到各界人仕那麼熱烈的歡迎，那是出乎我的意料之外。每當我到了一塊地方，人們總開誠的來歡迎我。及我的演講旅行終止時，有許多敬慕我的人，都問我爲什麼不來創辦一份體育雜誌。因爲我經不起他們的要求，所以我即發行了一本小冊子，這也可說是體育雜誌 (Phy-

sical Culture Magazine) 之第一期。

演講旅行終止後，我即把全幅精神灌注到我的運動器之銷售上。獲利頗稱豐厚。

在英倫停留了六個月之後，嘗屢次收到祖國（指美國——譯者）我的經紀人的來信，他們要堅請我回到紐約去。但每想到再涉重洋時，已就夠令我生畏了。我對於第一次航行中所得的經驗是那麽深刻，所以只要一提起這件事情，我就會作嘔起來。

信一封又一封的催促我回去，我明白爲了責任問題，再不能不回去了。只不過第一次所嘗的痛楚是那麽可怕，我總想可以不去，就不回去。

最後我終於接到了許多次電報，并說如我再不去，一切將要完結。到了這個時候，我只好立了心，來重嘗一次航海痛苦的滋味。

第九章 新的廣告術

要我回到祖國去，非有絕大的勇氣不可。前次航行中所嘗到的苦楚，仍時在我的腦海中活躍着。但我是一個富於責任心的人。當我見到我再不能忽略經紀人們的要求時，我即來做這件無可避免的事情。這次我要決意來挑選一個較適宜的艙位，使有新鮮的空氣透進來，同時船上機器震動的聲音不至聽得到。

當我在上船的時候，我簡直如一個上了刑具的囚徒，一任命運之擺佈。無論刑罰是怎樣嚴重也好，亦只好低聲忍受。

這可說是我的一種習慣，那就是當有甚麼像這類的嚴重問題發生時，我總從各方面把牠來研究一下，以求一個解救的方策。但對於這次我到英倫去暈船的研究，可說一無所補。直過了許多年後，對於這種毛病，我才尋出一種補救的辦法來。關於這一點，我將在下文討論之。

那時對於暈船的補救法是有許多種的，但我總有點不大相信。同時我對於自己所持對於這

種毛病補助的信條也完全發生動搖。因為那時嘗有過這種傳說：『腹部的毛病，儘可用絕食的方法來醫。』當我在暈船的時候，我也嘗來試驗過，可是一點也不發生效力。我那時真乃徬徨到極點。我簡直不知怎樣辦的好。

我一見到船，先就有點不舒適。這就是暈船之開端，換句話說，我這次回去，未上船已就開始暈浪。

但我知道很清楚。這一星期的痛楚是不能不來忍受，所以我也就堅忍地來捱過牠。

在整個航行期中，生菜食品就成了我唯一的食物。

這是一個嚴冬的季候，所以在整個的航期中，都是很冷，而且風浪也來得特別大。我大半的時間，都困在自己船艙裏。後來我感覺到自己的精神非常之不寧靜起來。我記得，我嘗有一次求那個船上僕役之管理者，允許我到機器間去來做些加煤的工作，我當時以為體力上的勞動，或許能給予我多少的補助。但他一聽到我的話，就以爲我是一神經錯亂的人。

這次航行並不見得比第一次舒快。當我在紐約登陸時，我的體量已經了十磅，同時我的身體

也變了孱弱不堪。

那時我在美國的生意非常之不好，但我認為無論如何，且先把自己的健康復原過來再說。這自然用不着怎樣的長時間的。一到了陸地，我自然能夠很快的，把我的體格練回其原有的現狀。果然於極短的時間內，我的體格即回復其極強健的狀態。

不過我這次在英倫的逗留中，的確得到不少的益處。當你到了一個新的國家去的時候，你自然可以避免了平日所做的機械工作。同時你還見到各種新奇的事物，并各種辦事的新方法。這樣你即可以發見到許多新的思想和方法。所以當我回來之後，所採納的新方法常有卓著的收效。那時我的辦公地方是在百老匯路二十五號街之唐山樓 (Townsend Building)。房租是每月十元。我曾請了一位助手，他一方面是記賬員，一方面是祕書，同時也是一個事務管理者。此外工廠裏還請了兩三個人來做製造運動器的工作。

我那時的資本仍屬非常之有限。但對於出版體育雜誌這方面，則很有點把握。正如我在上文中已敘述過一樣，我在英倫也曾印過一種薄薄的小冊子，而名之為體育雜誌。當我離開英倫後，我

即交給人家來出版。以後即將篇幅擴充而成爲一本雜誌。名爲麥佛登雜誌 (Macfadden's Magazine)。這樣繼續了一兩年後，即讓給另一個人。而改其名爲健與力 (Health and Strength)。每星期出版一次。這份週刊仍在英倫繼續出版，而且銷路也很不錯。

不過我想出版一本體育雜誌這種慾望，並不見得很容易會辦得到。困難問題的確很多。我沒有資本。就只這個問題已就夠不容易解決。

當時我嘗印行一種小冊子，是當作專事推銷我的運動器之宣傳用的。最後我即決意把牠的篇幅擴充，而逐月來出版。使牠有點雜誌的樣子，而同時還可以便利於我的運動器之推銷。

這件事情終於就這樣的實行起來。那時不能不說是一種很有點勇敢的嘗試。但這本名爲雜不外是一種目錄的性質，獲益極微。但所探的名目很能引起人們的注意。所以每月還得銷出數千本，但所得只足以付印刷費。大部分的利錢，還是由於運動器之銷售上而得來。

由於這種新的廣告術，我的生意即有了轉機。但這本『目錄式雜誌』的性質已漸次改變。我把各種關於健康和練身術的文章都登進去。這麼一來，這本雜誌的銷路也漸次增加。

這份雜誌直這樣繼續的出版了一年之後，我即決計來採取一種勇敢的步驟。這自然帶有點冒險的性質。但我已認清楚惟有這個辦法，才可以使這本雜誌出色起來。

我之所以採取這種冒險步驟的緣故，皆因我不滿於牠的進展。雖則有時文章是由於外來的投稿，但差不多整份的雜誌，都是我一個人來寫的。不過爲了要使雜誌的外觀上好看的緣故，所以我改用了許多筆名。

我感覺到我的運動器廣告之登載，於雜誌的進展上很有妨礙。讀者們只當牠是一種廣告的宣傳品。結果對於內容所發表的健康原理，根本就失了信用。他們以爲內中每篇文章，都是爲了運動器之生意經來寫。

我決定了把這份刊物變爲一本真正的雜誌。完全停止我的運動器廣告之刊登。同時每期還加進不必用器具來練的運動方式。這麼一來對於我運動器之生意於無形中即宣告壽終正寢。

在這本真正雜誌的第一期中，我盡力來刊登那些有趣味的文章。當這份雜誌第一次放在各雜誌公司來銷售時，我忘形地在等候着售數之報告。

這本真正的雜誌在第一次所得的成功，真乃令我喜歡若狂。這也可說是體育雜誌(Physical Culture Magazine)之第一期。牠也可以說是一鳴驚人。我所收到的函件，差不多馬上就得上數倍。那時我辦公室裏的職員是非常有限的，只是兩三個助手。來往函件仍由我自己親自來拆。但自這份雜誌第一期出版了不到數月後，我即搬到一間大的辦公室去，同時內部的職員也



作者在公開演講時體格美的表演之一

增加一倍。

體育雜誌的銷路一天比一天好。我們各地的朋友，也跟着增加起來。於是我決意在本國裏再來一次如在英倫舉辦過的演講旅行的工作。

自這次演講旅行開始了之後，我嘗繼續的實行了許多次。我嘗在紐約舉行許多次演講，而且每次的聽衆都是非常之擁擠的。剛拆了的舊和勒戲院 (Wallack's Theatre)，就是我作第一次公開演講的所在地。

我採同樣的方法來演講。這些方法都是嘗得過很大的成就的。台上全用黑的幕來圍着。於是我即開始作各種所謂「古典」的體格美的姿勢表演。在強烈的燈光下之小黑房裏，肌肉會表演出特別大的。

我嘗細心地研究過各種發達身體各部分肌肉的方法，所以很少會用得着健身房。我差不多每天都在自己的房裏來鍛練。當我第一次到了紐約時，我常到活體育館 (Wood's Gymnasium) 來鍛練。這是位於第二十八號街的。同時也是大力士們所聚的地方。那裏各樣的運動器具，各等重

量的鐵啞鈴和舉重機都有，你儘可以來試試你的手和肩所能舉的重量。

每當我想來試試自己的力時，我總會跑到那裏去。那時雖則我對於舉重沒有特別的鍛練，但我可能一手把一只重一百磅的鐵啞鈴舉上十一或十二次。而且有時單爲了運動的緣故，用肩來負起一千磅。這種力之技巧自不能算爲了不得，因爲那時的紀錄爲三千多磅。但假如我肯專心來練這種運動的話，我或許能夠肩起二千磅以上。

雖則在初期的演講中，我的演講詞事先已寫就而且把牠們來背熟，但後來我覺得這種背熟的演講詞，欠缺表現力，所以我就改變計劃，只用一塊小的紙，把大綱寫出，放在自己前面，免至忽略了其中的要點。這麼一來，自會倍加表現力，同時自然能引起聽衆較大的興趣。

這種嘗試自然是有點興奮的傾向，同時也許會過於狂熱一點。我記得在我的演講中，嘗有過「殺人的醫學」這樣的一個題目。在這個講題之下，自會給予醫學界一個重大的打擊。

那時在一般醫生們的心目中，用運動來醫病這種方法簡直有點狂妄。現在醫生們對於食物上，總算已有多少常識，但在當時，他們甚至不明食物本身的價值。

在那個時期中，很少人會了解食物與運動對於健康保持上之重要。對於可以用食物和運動來醫病這一層，更有點茫然。我尤其責備那些行醫的人，不明白這種天然的治療法。我嘗提醒他們所採的方法之不合於科學化。並指出他們以最簡單的一種診斷，彼此間竟相差那麼遠。

關於這一點，我嘗在體育雜誌上登過一篇極其有趣的文章。內容是這樣：先叫一個假裝病者的到紐約去看醫生。他事先已把自己當做的病症記好，於是輪着一共去看了十個醫生，對他們說同樣的病症。但他所得的結果，十個醫生診定了他生了十種病，而且都開了他十張不同的藥單。

這次的經過詳情，都在體育雜誌上發表了出來。但我仍以爲好的醫生一定是真正的科學家，同時也是真正的體育家。我把同樣的一個假病人送到紐約三位最著名的醫生去驗。他們中一個是麥般泥醫生 (Dr. Charles E. Mc Burney)，一個著名的外科醫生。一個是珍泥韋醫生 (Dr. Edward G. Janeway)。還有一個就是蒲醫生 (Dr. W. M. Polk)。

他們都要詳細地把病者檢過。而且每人所收的診費是由二十五至五十元。這次他們的診斷差不多完全相同，他們所開的藥方也差不多。

我所認為最滿意的，就是他們所建議的治療法和我所開列的也很相類似。換句話說，他們是『體育醫生。』

前後的兩件事實，都在體育雜誌上刊登了出來。這自然會引起讀者莫大的注意。同時每月中體育雜誌上所下的結論之準確，更足以增加他們對於這份雜誌之信仰心。

第十章 我做了體育雜誌的編輯

體育雜誌現在已成了一份真正的刊物。牠的銷路一天天的增加起來。由於工作日繁，所以新添了不少職員。

我對於編輯上的任務，極其狂熱的幹去。我每晚差不多非工作到十一二小時不睡。就是星期日，也很少會得到休息。由於工作之繁重，有許多時真有點使我精疲力竭。但只要我休息兩三天，而將這些休息時間來作肌肉上的運動，我的精力和對於辦事的興趣即會復原。往日由運動中所練來的充分的精力，好比一個用之不竭的寶庫。

直到了這個時候，這份雜誌的內容大都關於運動的敘述和討論。對於各種食物問題，自也加以相當的介紹。但對於絕食這方面的文章，卻沒有注意到。

我嘗試過數次節食，但完全絕食則還未試驗過。自讀了滕那醫生 (Dr. Tanner) 兩次四十天的絕食的記載之後，我對他總有這麼的一種概念：以爲他除了想創絕食的紀錄之外，別無其他

目的，但當我見了他時，我就明白他是有一個想達到的目標的。他是一個醫生。他所患的是風濕症。他以爲絕食即可以把他的毛病弄好。他還告訴我，說絕食後再進食時，他的毛病已痊愈。

膝那醫生嘗試過兩次絕食，一次在芝加哥，一次就在紐約。

當他在紐約來舉行絕食的時候，是在醫生們的監視之下。因爲他們以爲他在芝加哥的一次絕食是一種騙人的勾當。還以爲他想藉此來作自我宣傳。甚至認爲他暗中來進食。所以當紐約的醫生們叫他到紐約來實地試驗時，他即毫不遲疑的答應了他們。於是在衆目監視之下來實行他長期間的絕食。

關於第二次絕食所發生的事實就是：在他實行絕食的頭兩個星期，他連水也不飲。這在我是很難相信的。但經我再三的來問他，以這種事實是否正確時，他堅持說的確不錯。從經驗上說，很少人會不飲水能活過兩星期，或甚至一星期。

在他這次絕食的講述中，還有一點特別引起我的注意的，就是關於他和一個記者的事情。事實是這樣：在他的絕食期中，一位記者來見他，并對他說些不敬之詞。他憤激極了，就要和那個新聞

記者循廳裏來賽跑。經過長期間不飲水的他，這第一次所飲的水，特別令他精神起來。結果他不難得到勝利。

我之所以特別引起絕食這個問題來的緣故，是因為從那時起我對於這種治療，而同時又是精力培植的方法已發生興趣。我往往會絕食一兩天或甚至一連四天。這種絕食的方法，自有其本身的價值。我尤其感覺到絕食後，腦子來得特別清醒。有許多我不能解決的問題，但經了一兩天的絕食後，即可立時解決。

正當這本雜誌漸次暢銷起來的時候，我的運動器之銷路已日見減少。我不能不另尋別的方法以資彌補。於是我即選了幾本關於健康問題的書來代售。自然折扣是有的。同時我還把這種書的廣告，在我們的雜誌上刊登出來。這些廣告給予我們一種很可觀的收入。那時對於切身問題的書籍之需求很大。

我那時正代售着一本關於性問題的書。這本書是寫給男性的，售了數月之後，我得知體育雜誌的讀者，很想我來和他們解答為原書所沒有討論到的問題。不消說這本書是不很完備的。因此

我即決意自己動手來寫一本。

那時一切來往的信件都是我親自來拆讀，所以我很明瞭讀者們所需的一切。這本書的大綱終於已列了出來。於是我即來想書名，並決定各章的標題。同時我相信這本書一定會有很大的銷路。

當我在計劃着這本書的時候，雜誌剛要付印。於是我即將其內容在雜誌上登了出來。但爲了職務冗忙之故，不久我即忘了有這麼一回事。

當我們日以繼夜的，來做着那些等着來做的工作的時候，除了那些要馬上料理的工作之外，我們實在無暇去想別的事情上去。但經了兩三個月之後，爲了讀者的需求是那麼大而急切，即把我促醒起來，而非要馬上動手來寫不可。

單爲了這本書，我們每天所收到的定洋直由兩百至三百元。這時不能不暫把一部份的責任擱起來，着手於這本書的寫作。

雖則我已盡了我所能的速度來工作，並把工作時間延長，而仍未能完成我每天所應做的事

務。這次再加上這種寫作的責任，所以也只好把次要的工作放下，而騰出一部分時間來寫這本書。這自然不是一件很容易的事情，因為我沒有助手，沒有編輯員。甚至連校對員也沒有。這一切的工作，都是由於我一個人來擔任。我要用筆把原稿寫出，再來修改，再自己將清樣來校對過一遍。但可幸我對於這個問題很熟識，所以很快即可以校對好。

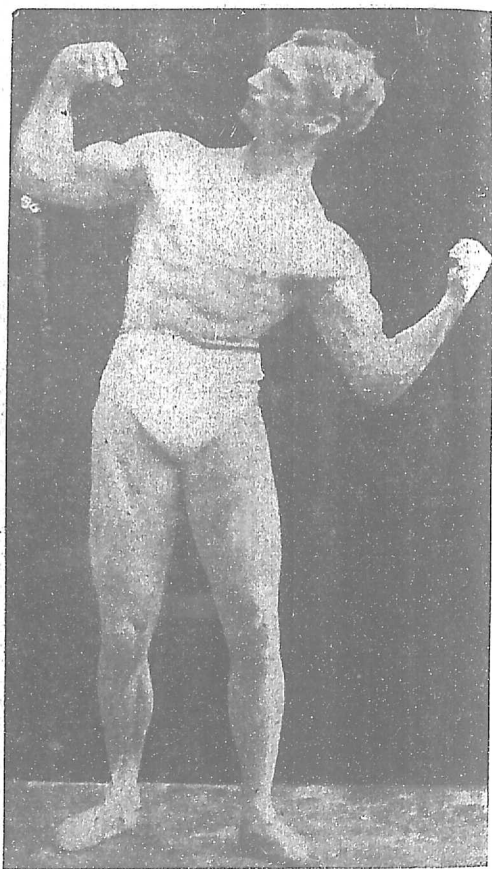
經過了一個多月才能把全書的原稿寫成。假如說我像着了魔一樣來工作的確不是形容過分。可是這次由於過分工作所得到的責罰，的確也不算輕。

最後一份清樣總算已修改過了。全部工作就算完竣。我記得那天晚上當我臥下來時，我整個的身心，都好像輕鬆了一樣。那時我們已定印了數千本，但由於我們趕不上將書寄出，而得到的責備，自也是一件很不愉快的事情。不過這皆因求過於供的緣故。

由於這次過分的努力，我最後的一點精力終於用盡。當我第二天早上起來的時候，我發生一種奇異而且有點不大安穩的感覺。

當我把報紙打開時，簡直等於黑漆一團。顯然地我的眼力已消磨淨盡。

我仍可以看得見來走路，而且還不覺得怎樣困難。但書內或報上的字於我如墨一般黑。我當時，真有點害怕起來了。我正在懷疑着跟着還有甚麼發生。假如我就此失明，那麼這種病



演講前的體格美的表演之二

症來得未免過於迫切。最後我禁不了會想到完全盲了這個問題來。

這的確是一個很可怕的問題。自然我只有停止一切的工作，而跑到海濱去休息。經過了兩三星期的休息之後，我的目光稍爲有點改進，但沒有多大的變化。

到了那時，我即決意來作一次革新的試驗。我明白非獨我的眼已用得過度，同時我身體的健康也大大的變弱起來。由於我的精力之消滅，我認爲有絕食以把身體內部作一次大清潔之必要。我想這於我的毛病之治療上，很有幫助的可能。

於是我即決計來實行一星期的絕食。在這七天中，決意除了水之外，別的一點也不食。而且還決定了在絕食期中，每天要來跑五六哩路。

在實行絕食之第一天，我的精力實在太缺乏了。當我早上起來的時候，我連立也立不穩。當我跑出房間時，我只好扶着床柱而行。走第一哩路，我差不多要休息兩三次，然後走得到。但完後我反而覺得精神許多。

要來斷續絕食自不是一件很容易的事情。我細心地來注意到我自己的病症。到了第四天的

時候，我的肚子餓得那麼難耐，我們想進食。當我離開我的辦公室時，我原想跑到最近的一間餐室去飽食一頓的。但當我跑了不遠的時候，我即認清了我是在絕食期中。再向前行去時，我即回復我的信心和勇氣。

到了第五天的時候，我已覺得精神了許多。一時奮發，就想跑到體育館去來試試自己的氣力。我當時就有了這麼的一個觀念：那就是假如我完了一星期的絕食，能來做各種力的技巧時，這應是一件多麼奇特的事情呵！

比方假如我一連着不進食，而能一手把一只重五十磅的鐵啞鈴向頭上舉起數次，這已就可算一種很特超的表演。

因此我就跑到體育館去來試試舉重。我不難把一只五十磅的啞鈴舉起來。於是我再試舉六十磅，七十磅，終於能夠舉起九十磅。因之我以爲在絕食之末一天，當能多舉五十磅。

到了第六天，我再來試試自己的力氣。顯然地沒有減少。於是我即決意於實行絕食之第七天，來作一次最後的試驗。

到了第七天當我一試我的力氣時，我真有點奇異起來。我的氣力竟已完全恢復。那時我竟能一手將那只重一百磅的鐵啞鈴向頭上舉上數次。於是我即把啞鈴一同帶到沙郎泥(SATORY)照相館去拍了一張照。這張照是拍了數次然後拍成的。也就是說要舉起數次。

同樣的我還臥下，請一個體重幾有兩百磅的人，踏在我的兩手上，而把他舉起來。雖則他用人來扶着，以保持其身體之均衡，但這次我所舉的重量，當不會少過一百八十或九十磅。

我這次絕食的經過，都在體育雜誌上詳細的發表出來。這自然會引起人們莫大的興趣。同時我還把我絕食前，和絕食後的照一同登了出來。但我之引為莫大愉快的，就是我的兩眼情狀之大的改進。由於這種內部清潔法所得到的收效，的確是驚人的。

雖則我的眼仍未完全恢復其原狀，但已沒有多大妨礙。因之我即可以再來斷續我的編輯上的工作。由於這次所得的教訓，我再也不敢用眼過度了。

我所寫的那本書在未出版前，已銷去五千本。再版二萬五千本馬上即告罄。這次的收入，自然是很可觀的。雖則我們也曾開一廣告欄，但所得的利潤，反不及我『舊的書來得大。』

我們的事業進展得很快。於是我即搬到另一間較大與較適宜的辦公室裏去。在很短的期間內，我的出版事務上所雇用的人員，已增至四五十名。

第十一章 療病新術

『參天大松，其始也微。』

當我回憶起麥佛登出版事業其始那麼渺小，而在我的指導之下，其發展又那麼迅速時，我真有點驚訝不置。

那時在我們事務的管理上，有一班組織很嚴密的職員來協助我，所以體育雜誌很快的，就能銷到十萬份。

在上章中所述的那本書銷路是那麼驚人，我即計議來續寫。於是我即請了許多個編輯員來幫助我。

正如在上文中已述及過的一樣，那本書頭一版在未出版以前，已就銷去五千本。以後每版爲二萬五千本。終於銷了數十萬本。

但那時我認爲最忿激的，就是有些醫生們，對於我用體育方法來醫病，所取冷諷的態度。

在上章中，我曾有過十個中級醫生對於同一病人診斷之差異，并開了十張不同的藥方之敘述。在這十個醫生中，沒有一個所下的診斷是有點相同的。

此外我還刊出紐約最著名的三個醫生診斷之雷同。而且他們所列出的運動，食物與其他的醫治方法，也正和我所擬的差不多。尤為我所不能忍受的，就是人們對於我的批評。所以我有許多次嘗想及過，怎樣可以使這班懷疑我的人，得到一個確實的解答。

對於這個問題，經過詳細的考慮之後，我即計劃來收上幾個患着各種不同病症的病人，不收費來和他們醫治。藉以表現出用體育的方法，來醫病所能收的效果。

這的確是一種駭人聽聞的辦法。不消說自然引起人們莫大的注意。同時我的熱誠和興趣，也就全集中於這次計劃的實施上。於是我們即把這次的計劃，在一期體育雜誌上公佈了出來。歡迎病人自動參加，并接受我們的體育醫病的方法。但附帶有一條條件的，就是他們的經過情形與醫前和醫後的照片，要答應我們可以有權刊登出來，換句話說，他們只用來供我們試驗，藉以表演出我們在體育雜誌上所極力提倡的體育治療法所能收的效果。

這次加入的人很多。他們都很願意來試試我的方法。初時對於這次試驗適當的地點，的確有點不容易找到。

但我們終於把這次試驗的地方找到了，那是在紐約高地 (Highland)，這是一間普通的大住宅。室內除了尋常家具之外，對於治療上的用器一件也沒有。

我們這次一共收了五個病人。一個患肺癆，一個患神經衰弱，一個患震顫麻痺 (Shaking Palsy)，一個患風濕痺，還有一個是患喘息 (Asthma)。

他們在我們紐約的辦公處駐過冊，拍過照，并把各人的體狀作過詳細的記錄後，即送到高地去，來受體育方法的治療。

在那時我的經驗自屬非常之有限。此後我的知識自然增加不少。但由這第一次實驗中所採納的基本原理，並沒有改變到。這些原理是絕對可靠的。牠們正如直布羅陀 (Gibraltar) 的石一樣的穩固。如日東昇西沉一樣的不可轉移。

就這些病人中，尤以那患喘息的病人的病狀進步得最速。他是一個郵政局長。他已為喘息病所

苦了八九年。各間的療養院和醫生他都已就醫過，可是得不到一點收效。他跑到我們這裏來總算是他最後一點的希望。他對於我們的方法，本不想有甚麼希求，但只不過仍願意來試試吧了。

因為他的身體是那麼衰弱，我們簡直不敢叫他來實行完全絕食，只是採納一種半絕食的方法。這樣經過一兩天的半絕食之後，我們即叫他來食一種特別的餐，並做些行路，爬山等運動。這些運動大半在室外來舉行的。同時運動也跟着他的氣力之增加，而漸次加重起來。

這個人對於我們所要他來做的有規律的生活已成了習慣。過了三四天之後，他的體重已開始每天增加一磅。過了一個月之後，他的體重已共增了二十五磅，同時看來好像另是一個人一樣。這自然是可以預料的。差不多連他的朋友也認不得他。他的眼已滿充着光彩，他的皮色也變為紅潤。咳嗽也沒有了。他已連一點喘氣的病徵也沒有。

這時他就這樣來對我說：『我想我可以回到家裏去了。我的病已痊愈。』

我當時就這樣來答覆他：『你的病隔痊，愈期尚遠，但假如你能夠絕對遵從我們所寫給你所應做的來做去，就算你回到家裏去，你的病不久當可痊愈。』

「我的病已好了那麼多，而且我現在已那麼精神，我自能跟着你們所指導的做去。因為我知道這於我的健康之復原上是所必需的。」這是他當時所給予我的答覆。

他終於回到家裏去。我敢斷定在他的健康未能完全回復之前，一定有許多次反而退步起來。但我們已指定出他所應走的路。

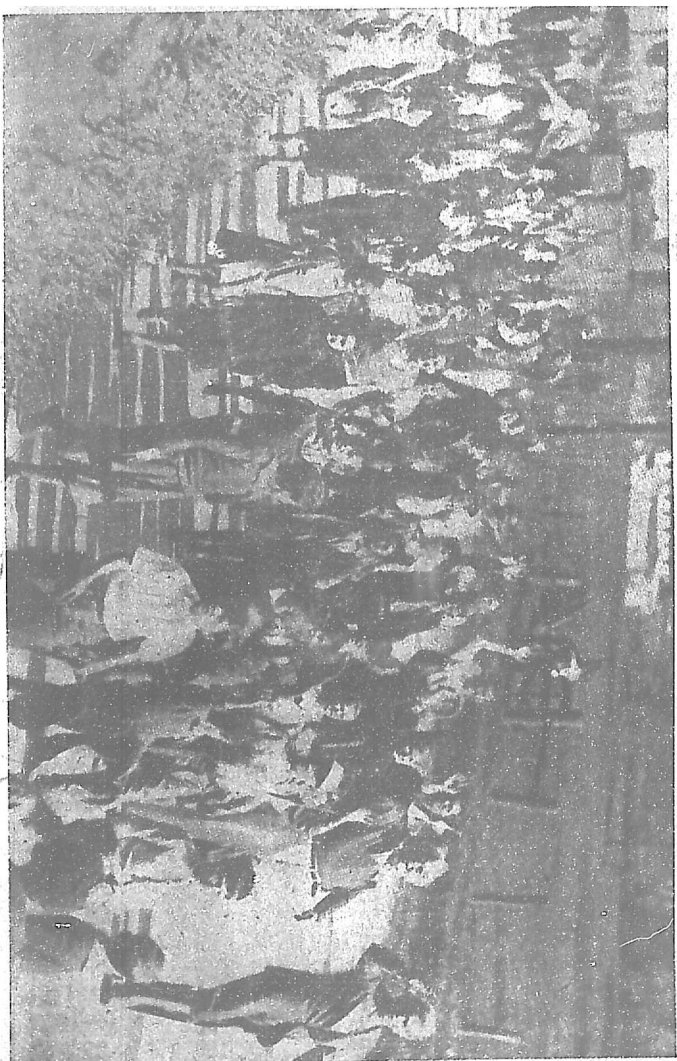
當他未走之前，我們還和他拍了一張照。他前後的兩張照片都在體育雜誌上發表了出來，藉此以證明在最短期間內，對於喘息病所能奏的功効。他既然是一個郵局長，他至少在他的一行內有相當地位。所以他這次所得的收效是那麼可觀，他就收到不少外界的來信，最後他即寫了一封信給我，說他一個人沒有辦法能答覆這麼多的信，並說假如我們以為對於這些信的回答上，於我們有甚麼益處的話，就請我們派一個速記員來協助他。

我們自然想那些寫信給他的人，能從病人直接中，來得到他們所要知道的一切。於是我們即派了一個速記生給他，薪水自然由我們那裏來供給，而且為時頗長。或許一個人會這麼想，以為我們既把他的病醫好，他應自願來請上數位速記生也不為過。但健康這種東西是非常之稀奇的。當

你沒有了牠的時候，就是無論你願給多麼大的代價也好，你也不能得到。這的確非金錢可以買得來。但當你有了牠的時候，牠就變了不值一文了。我就有過許多次，注意到人們對於健康所持這種奇特的觀念。

就我自己來推想，這個患喘息病人，他的病一定會復發過許多次，然後才能痊愈。因為其間他一定會有些不能遵守我們的指導來做去，以至復發。此後我還見過他許多次。最後他就告訴我，他的健康已完全復原。

其實我們這次對於喘息病醫治法，並沒有甚麼一種特殊的祕訣。我們只要他每天所食的三餐減為兩餐。這對於這種病的醫治上非常之重要。其實我們大多數的毛病，都是由於食得過多所致。同時我們只許他食全麥的製品，如麵包等。此外還要將肉食減少。並要他來做各種刺激體內器官的運動。使全身的肌肉也用到。還有一點對於喘息之治療上非常之重要的，就是用劇烈的運動以增強其脊骨。關於最後的一點，非獨於喘息病之醫治上特別有功效，同時對於其他各種疾病的醫治上，也有莫大的補助。



作者所攝信的一年一度之長途步行

我們對於水治療法方面用得很少。但我們大半都靠乎那種增進生命力的方法，以改進人體內血液之供應，內部的清潔與全身肌肉之運用，藉以增殖充分的精力，對於疾病的醫治上是所必需的。但是很少人能夠明瞭這一點。

那位患神經衰弱的病人，在我們那裏醫了兩三個月後，他的健康已大有改進。於是我們即送他回去。同時他前後的照片也登了出來。他的體狀進步之迅速，總算使他非常滿意。

這次還有個脫腸的病者，足使我對於這種病醫治的實驗上竟收奇效。在那時我相信只要傷口不是很大，身體破裂是可以醫治的。而醫治上的要點，就在減除內部的壓力，同時於食物上加以限制，并用劇烈的運動，以增強和增大傷口附近的筋肌。

自那個患肺病的病人，到了那裏不久之後，她即告訴我們說他還患雙歇兒尼亞 (Hernia) 腹與腿間，凹處之兩邊都已破開。經我和她檢驗過之後，我即對她說，我們可以來把她這種毛病醫好。並詳細地向他解明他所應做的運動。這些運動是包含着增強他部分腹肌的動作，其做法是這樣：先用背斜臥，然後再坐起來。再在斜臥的姿勢中，把兩腿伸直，同時漸次往上舉起放下重做。或臥

在一塊長的斜板上，頭比腳低上兩三尺再來做這些運動。在這個姿勢中，腹內的器官自會傾向胸部上去。這樣傷處即不致受到壓力。

這個病人在沒有回家之前不久，她腹腿間的傷處已痊愈。由於這次和別方面的經驗，我即有了來寫一本關於這種病之治療上的書的慾望，我們所認為非常之愉快的一件事情，就是當我們把這位病人送回去的時候，她的病已痊愈，至少她的健康不難復原。

再講到那個患風濕痺的人，她的復原比較來得慢。事實上我們當時所採納對於風濕病的醫治法，並未能對各患者都能奏效。過了約有六個月之後，我們即把這位病人送回去。雖則她的病仍未能盡除，但她的健康上至少已有了大大的進步。自從我們將醫治風濕病的方法研究完善了之後，無論對於任何的一種風濕症都不難醫治。甚至有許多認為無藥可醫的病症，也可用體育方法來醫好。

就以震顫麻痺這種病來講，我們當時不能不當牠是一種無藥可治的病症。雖則這個病者的健康已大大的改進，但他的病仍不能免除。這在我們的紀錄上，當為一種不可醫治的病。但我仍相

信假如能堅持到底來絕食，那就是直到了危險期，這往往由四十而至七十天，則這種病當可以痊愈。

哈薩 (Linda Burfield Hazard) 曾在華盛頓省之奧拉賴 (Oialla) 地方來主持一間療養院。她就採納長期絕食來醫病。她嘗寫過一封信給我，說她一共收了二十個患風癱症的病人。他們的年歲由三十五而至五十。他們都要一律來實行較長期間的絕食。其間有時進食，然後再事絕食。直到他們的病徵消滅為主。其中有七個病人完全醫好，且以後并不再發。她最近的一個病人，年紀比較老一點的，剛於去年夏季醫好而出院。她還說患着這種病的人們，他們的胃口往往特別好，所以對於他們食的習慣上，有點不易控制，因之不容易痊愈。她以為假如病者對於他們所食的食物，能加以節制的話，奏效自然會很神速。就是小兒麻痺症，假如體內的器官仍能工作自宜，同時一當這種病徵發現時，就來實行絕食的，她也以為大多數仍可以醫治。

這次我們所收各種免費的病者，都是由我親自來料理的。我常常把我的休息日的時光，用在這間實驗室裏去。我唯一的助手，就是一個嘗經訓練過的人和一個能幹的廚司。

這次試驗經過的詳情，都在體育雜誌上發表了出來。當時嘗吸引不少人的注意，於是就有許多人，要求來受這種天然治療法的訓練。自把在高地這個實驗地方關下來不久，我們即在琅島 (Long Island) 的勞康科馬湖 (Lake Ronkonkoma) 租了一間酒店。其內約可容六十五人。我立意來舉行許多次的實驗表演。目的無非想證明我們所採納的體育療法，是絕對可靠，俾全世界的人，都接納我們在體育雜誌上所下的有效的結論。

我對於這種冒險事業，都帶着十分熱誠的做去。這不應有人來懷疑我們的方法的了吧。我所倡議這種治療法，已數經證實其效能之偉大。我想在不久的將來，我這種簡單而易行的療法，自為世人所知曉。

我對於社會人士，於我的有效治療法之接納，都是懷着極其單純的信心。我並沒有想到藉此來賺錢的方面去。

人們所採納的生活方式，往往是一代一代的傳下去的。他們對於這種範圍着他們的生活法則，已成了習慣。同時這種生活方式漸為衆人所贊助。所以凡出乎這種生活的軌道的人，他們的收

入即被剝奪。假如那些有革新精神的人，想來證明他們所過的生活之不當，那麼他先就得來對他們的顧問，或生活費之供給者，加以解釋并證明，使他們能夠有所改進。

這種頭腦守舊的人自然會反對，來改變他們的生活方式。同時他們也不想別人來改變他們自己已過了無限期間的生活。

當這間新的療養院創設之初，我并未明瞭這種情勢。我總覺得這是一件極其簡單的事情。我以為只要我來收納數百病人，用我們所倡議的天然治療法，把他們的病醫好，并表現出這種簡單的方法，怎樣在家裏也可以實行，這樣他們對於用藥來醫病方面即失了信仰。絕對單用藥來醫病的方法，即永遠被人摒棄。

第十二章 真與偽的衝突

對於我頭一次在勞康科馬湖所創辦健康療養院經驗的回憶，的確是一件不可磨滅的事情。同時我將永生也不會忘掉。

我所請的助手，都是於體育方法治療之實施上，毫無經驗的人。所以我當時的困難，也就可想而知。

爲了法律的規定，我至少要請一個以上有執照的醫生。

有些法律的細點，的確是毫無意義的。我這次所辦的療養院，目的全在醫治藝術上之努力。可是爲了適合法律起見，我不能不請一個對於我的治療術，連一點也不懂的人，來做我的顧問或指導人。同時醫生意界對於急救上，所極贊用的皮下注射，我敢斷定我們院裏不止一個人，因受這種注射而喪生。

但好在照法律醫生們，是可以隨意採納任何一種方法，而不必負甚麼的責任。假如病者不幸

死掉，他們可以從他的產業上來索醫藥費。但他倘若幸而痊愈，那這就是醫生的功勞。

這次用體育方法來醫病的療養院，還是初創，但已就得到人們熱烈的贊助。正如我在上章中已說及過，我們的院裏，只可舒服地容下六十五人，但馬上即宣告客滿。

於是我們開始實行在外面來搭帳幕，這些帳幕在蚊子未到來之前，病者們的確都住得很舒服的。

就我一生而論，我就從未有見過那麼多的餓蚊。牠們整日整夜不停地向我們的客人來進攻。照例蚊子於日間總得來休息的。但這些蚊子顯然從沒有休息過。唯一的自衛方法，就是將厚的簾子把窗來遮上。這在那酒店的本身自不成問題，但我們所搭的帳幕，並沒有防蚊的設備，所以住在那裏的客人們，嘗有過許多次竟夜不能安睡。

雖則有着這許多的困難，有許多受過這種體育治療法的病者，都得到很大的收效，他們是來自各方。他們患着各種不同的，沒有傳染性的疾病。

無論對於任何一種病的醫治，絕食是所必需的。這往往就其病勢之輕重，而定其絕食的時日。

所以有些只絕食一天，但有些如體量過重等，則要繼續至數星期。對於嚴重的病症，則更要絕對遵守。

我們這間療養院就在湖邊。所以游泳和划船的運動，更給予我們的方法上不少的補助。我們對於這間房子的租期為一年。但管理一間療養院，而竟缺乏這方面營業的常識，的確是一件很麻煩的事情。自然普通的健康培植方面，自有醫生和體育指導們來負責。但對於住和食的管理上，是非我得一個有過這種經驗的經理不可。我們一連換過許多次的管理人，最後我便灰心地，把這種事業放棄。這間酒店一共開了六七個月，但其正確的壽命，那我已不復記憶了。

在這間療養院的辦理期中，嘗有過許多不痛快的經驗。其一就是一個惡作劇的客人，大約因飲醉了酒的緣故，一朝竟把我的牛拖到廚房裏去，當廚司跑到廚房裏去，見到一隻牛在滿意地嚼着乾麥時，她當時的驚訝，也就可想而知了。

此外我們還有一隻保安箱。客人們貴重的東西都鎖在裏面。但一天那保安箱的門竟打開，內中的貴重物品被竊一空。於是我又只好照價來賠給他們。

這間療養院的事務管理上，真是麻煩到極點。但就病者們本身而立論，差不多每個人於健康的增進上，都很滿意。可是經過我再三的考慮之後，我認爲以我一個人，一方面來管理這種迅速在發展中的出版事業，包含寫作等，一方面又要來負責一間療養院的事務實在非我一個人的能力所能勝任。於是我即把這間療養院關起來，并決意以後再不來幹這種事業。不過無論如何，讀者們在下章中，就會明白我後來因終於經不起這種事業上之引誘，而再作嘗試。

上述這件事情是在一九〇二年。那時我們的出版事業已有長足的進展。我們的書方面的銷路非常之特起。由這方面所得的利益，於出版雜誌的彌補上是所必需的。

不久之後，我們即來舉行一次我們之所謂『體育表演』。我們所計劃的規模是非常之宏大的，目的就在表現出體育生活的模範。

當我們把馬的孫體育場租下來時，你就可以明白我們當時用意之所在。那時馬的孫體育場是位於二十七號街，面積是界於二十六與二十七號街之中，并跨於第四號街和馬的孫街之間。我們把這座大建築整部的租了下來，租期爲一星期，以資這次表演之用。

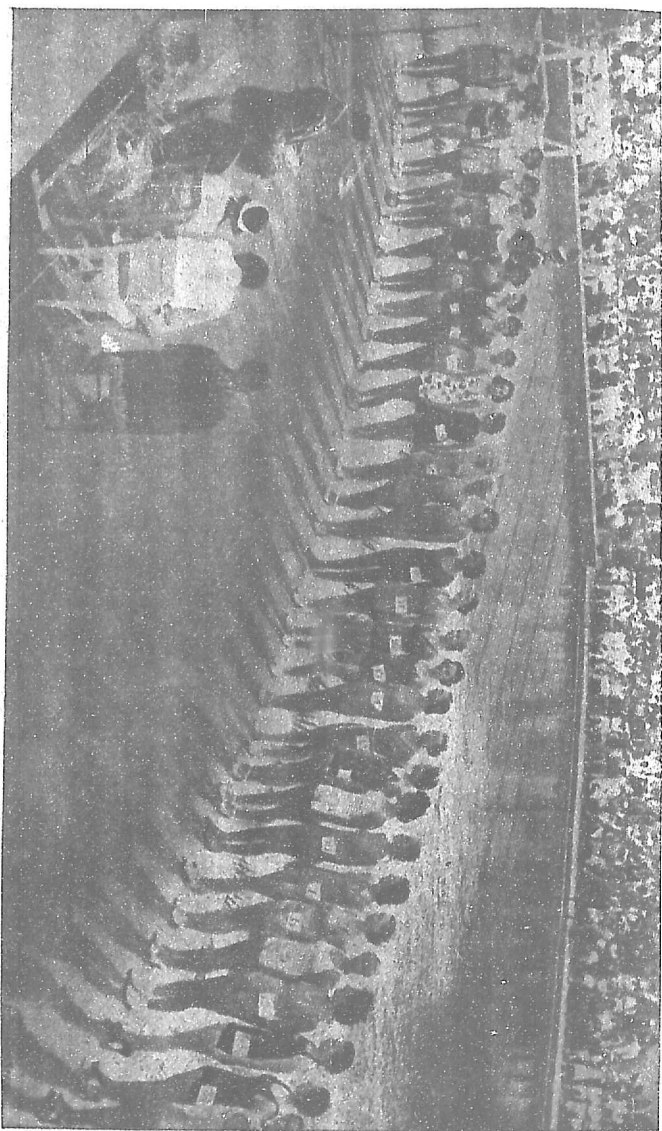
這次偉大的表演，於數月前已在體育雜誌上公佈了出來。并有男女健康美之比賽，首獎各爲一千元。

這次參加競選的男女非常之踴躍。在房子之盡頭處，還間出一個大的房間，俾十數個參加比賽的人，都可以一同來站立。

雖則還有各種運動的表演，來助興，但參與競選者男女健康美之表演，乃其中最主要的節目。我們這次雖然耗費了數千塊錢，但參與的觀衆，爲數的確不少。

自這第一次表演過了一年之後，在一九〇五年十月，我們還舉行過第二次的，規程更大的體育表演。在那大的應當中，我們還築了一個足容二十或二十五個，參與競選者的大台。而且台是可以轉動的。所以無論觀衆坐在那一方也好，他也可以有機會從各個不同的角度，見到每個的競選人。

除了體格美的表演之外，凡參與競選的人，都要來參加三天步行競賽。而在這三天中，除了他們可以隨意來飲水之外，別的食物一點也不許吃，他們有一塊特別預備好的地方來睡眠，並且有



作者所舉行的『體育小姐』最後競選時的情形

人日夜來監視着。

參加這次競賽的人，並不是每個都能堅持到底，但有數位的確能完成這次吃力的比賽。

此外我們還有舉重的節目。

正如往年一樣，凡參與競選的人，都要經過各種運動技能的測驗。比方參與健美比賽的女子們，一定要來參加一英哩的賽跑，並各種需要體力的運動。

這麼一來，可不單是一種體育表現，所以觀衆特別的擁擠。

在開幕第一夫晚上的情景，我將永生也不會忘掉。我那時的職務，是全場事務的主管人。雖則在正門，我們已設有三個出口，足供觀衆們來出入，但這次觀衆是那麽衆多，這些出口仍不敷用。顯然地，站在外面的觀衆們，就想把門撞破，而得以不必購券的跑進來。

我一見形勢不對，即跳到門頂上去，大聲向他們疾呼。我這種帶有劇性的舉動，竟把羣衆說服，門也就因之而沒有被他們撞壞。

第一兩晚一早就宣告客滿。無疑地，我們這次的體育表演比前次精彩得多。

在那時，赤着衣服來表演，自認爲是一件不可思議的事情。所以那次參與競選的人，都是穿着緊身的長褲子。但倘若和目下所穿的那麼短小的游泳衣比較起來，真乃不可同日而語。不過至少這種衣服，是可以把一個人的曲線美表露出來。同時我還發明了一種極其經濟的婦女內衣，在那時的確管風行一時。

在這第二次的體育表演沒有開幕之前，我曾有過一次極其驚訝，而又不痛快的經驗。這令我和孔士德 (Anthony Comstock) 發生了惡感。爲了我們的觀念之不同，他自變了我的敵手。

他爲着怕我拒捕的緣故，當時即同了幾個強而有力的偵探，跑進我的辦公室裏來，而將我逮捕。爲的並不是這次表演，而是因爲這次表演，用以做廣告在各大店的窗裏所放着的照片。

當時我即被帶到一位法官那裏去，但他拒絕這樣案件的審判。後來我被一個所謂特別法庭的來審。這個特別法庭是爲三個審判官而組成。他們聽過證據之後，即來下判斷。他們中顯然意見分歧。兩個認爲我有罪，一個則以爲應宣告我無罪。終於判爲延刑。

孔士德在當時的確是紐約一個了不得的人物。差不多每個出版家都怕他。但當時他對我的

攻擊是那麽熱烈，使我非常之忿恨。所以在體育雜誌上的論壇中，我嘗用『假道學的孔士德』的題目，來罵得他體無完膚。茲節錄數段如下：

「孔士德口口聲聲都說他是保護我們的少年男女。而其實，他只是不想他們得到這種足以防止不正當行爲和自殘的知識。他用盡各種方法來矇蔽他們，使他們愚昧地，養成一種牢不可破，并且以摧殘他們自信的不良習慣。」

「他總想盡力阻止青年們，得到這種足以防止惡習和白耗精力的知識。他對於這種愚民的政策，比任何人都來得擁戴和贊助。」

「他認爲凡關於性的問題，都是神祕和罪惡。」

「孔士德不獨是全美國青年男女們的公敵，同時還是講英語民族的罪人。他是集偽貞潔之精華，凡論及人身的真諦，他必極力來反對和壓迫。同時人們所發生關乎神聖生活清潔的思想，他也必發狂地來抑制。」

「防止小孩們來得到性的知識，」這就是他的政策。」

「凡關於不潔，淫猥，和放蕩的一切，他都贊成。他總想母親們，對於她們從前嘗犯過的惡習，不向她們的女兒來忠告。假如一個父親對於他的兒子，來解釋生理上絕對必要之真諦，他必然力加勸阻。他就是這種卑鄙的人，他贊成一切關於神祕，愚昧，迷信與不可告人的事情。」

「我們對於孔子所持的原理，將極力反抗到底，我們相信他見得那些卑鄙和污濁的事情是那麽多，他的腦海中，自因之而充滿着穢猥的思想。我們相信無論在家庭中，學校裏，辦公室或工廠內，每個人都會被他這種不潔思想所戕賊。」

「他是一個帶着假面具的道學家。他常常極力來反對那種可以防止體格上之摧殘的知識。有許多不幸的人，就因為缺乏這種為孔子所禁的知識以致終生受苦。其實如他們或她們，先前能有這種知識，他們的痛苦即可以免除。」

「但願人們能一同起來，把寄於這個人身上的魔力四肢解體，並將其滅跡，那正是作者熱誠所祈望的了。」

自這篇文章發表了之後，你自可以想到孔子先生嘗受到莫大的打擊。他嘗把我這篇文章

向紐約幾個大律師和法官來商量，希望從法律的觀點上，要我來賠償重大的損失。但他始終沒有這樣做。

可是他第一次帶人跑進我的辦公室來捕我的情形，我將永生也不會忘掉，就在當時，我就已看透他腦子裏所隱藏的一切。

他當時還把一張一個體格發達完美的體育家照片拿起來，並把其詳細處指示給我。那張照片拍時所採的光線是那麼和諧，所以這在我，實等於一具健美典型的彫刻。除了能引人向上之外，我並不覺得有甚麼不當。他還用卑鄙的態度和心思，重申他對於這張照片的邪見。假如竟以爲一個發達完美的體格，對於社會上會發生一種不良的影響，像這樣的見解，不獨我認爲忿激，我想凡熱心於羣衆幸福的人，亦應認爲他是社會的公敵的吧。

孔士德這個人的脾性，一定是非常怪僻而不容易對付。他是一個肥胖的人，圓圓的面孔，厚厚的嘴唇，再配上一個球形的大腹。他的確是一個標準的，和第一流的好色之徒。他這種怪誕的品性之形成，或許因爲當他在年青的時候，對於他的獸性之抑制上，嘗受過不少的困苦。由於他這種內

心的衝突，以致養成這種不近人情的心理。不過無論如何，這麼一來，他就因此而出名。他的名將會記在歷史上。

我一方面，正在努力讚揚一個健而美的體格，使各人認清牠那種足以引人向上的特點，并教育男女們，甚至要敬重在家裏的赤裸之美。而另一方面，孔士德正給予人們和我適正相反的概念。他認為凡是一個人的身體，不穿上衣服的，都是淫猥和罪惡。並認為體格上的曲線美，乃罪惡之源泉。以致摧殘青年和破壞家庭。

且想想吧，像這樣的污濁的觀念！

但可奇怪的就是：想不到以一個認為「自由與勇敢的國家」他這種卑鄙的思想，竟會發生那麼大的影響。

我不妨在英文文法上，來加上幾個名詞以當對他致敬：

名詞——『孔士德加利』(Constockery)——由於心思不正的緣故，凡一切貞潔的東西都認為是罪惡。

動詞——『孔士德』——凡關於一切其實本身是極其純正的事情都認爲淫猥。

形容詞——『孔士德忌斯』——因爲有了一種褻瀆的成見和心思，所以凡關於人生最神聖的事實，他都用不潔的心思來解釋。

第十二章 死裏逃生

正在第一和第二兩次體育表演舉行了之後，我就想在郊外地方來舉辦一個體育區。當時我即派了一個代表出去，找尋一個適當的地點。經過許多次選擇之後，終於在近新澤稷 (New Jersey) 的斯坡斯活 (Spotswood) 買了兩千多畝地。於是我即馬上計劃這個體育區之建設。

我們將這區名之爲『體育城』。倘若把當時創設的困苦寫出來，恐怕很可以成爲一本厚厚的書吧。

第一，我們要火車公司替我們在我們區裏來建築一個車站。因爲我們的地位，是界乎斯坡斯活和赫密差 (Helmetta) 之間。

在我們那裏，還有一個用堤來築成的湖。其面積約有一百多畝。可供給由七十五至一百匹馬力。我們的印刷機所用的馬力，就用這條堤來供給。但這條堤，也可說是給予我們無限的煩擾。每當春天雨水多的時候，湖水即會高漲。堤就有潰崩之虞。

我嘗記得有一次我因事他去，當我隔了兩三天回來時，水幾已堤齊。那大的水閘，本不應那麼早就關上。我馬上叫人把牠打開，但已屬太遲。水即從堤上衝過。不到兩小時，全堤即崩壞。這次爲了一個職工之疏忽，不於適當時間內把水閘打開，以至費了不少金錢和時日，才把全堤修好。

再次就是關於郵政局之爭執，我們自然想有我們自己的郵局。我們當時所用的，就是附近村落的一個郵政局。因爲我們所收的信件是那麼多，所以主管那間郵局的人的薪俸，每年也由五百塊錢加至一千塊，同時他還得以用了一個助手。在這種情形之下，那裏的郵局長，自然極力想來保持他的地位，并竭力阻止我們自己來設立郵局。

我們對於自行設立郵局之奮鬥，時刻未嘗稍懈。由我們請願之日起，經了兩年後才得政府當局之批准。當這個消息傳到那間小郵局處去時，那管理人的驚愕，也就可想而知。因爲在一年內，我們令到他的薪俸增加了五百塊錢。

我許多往日的讀者，當會記起我和郵政總局交涉經過的困難。或許有些人會否認這件事於他們有關，但我這次被告，顯然地是由於那些想藉機扣留我們的信件，以謀利的人有密切的關係。

自我們可以自行設郵局的消息，傳到我們那裏之後，就有人告訴我，說村中人在禮拜堂舉行了一次會議，決定了我在體育雜誌上所發表的文字爲淫猥。不久這件案件就呈到法院那裏去以資裁判。許多所謂『有聲望』的人都上函來告我，但我很明白，其中沒有一個是我的讀者。

上述的一切，當我被告之後，我都將其來因調查得很清楚。不久我就蒙上，因從郵件中寄出猥褻的文字而被捕。他們之所謂淫猥的文章，正是我在我的事業上所努力的目標，想用小說體裁，把人生的重要生理常識寫出以教導青年。這些小說假，如和目下所出版的書兩相比較，那就等於小學生的讀物。

但手段還是手段。世界上常見到有些人，用不正的詭計來達到他們的目的，這次他們對於我們郵局的設立，顯然地想用盡各種方法來阻止我們成功。爲了這個緣故，他們自無所不用其極。

這場官司延長了許久，自這場官司開始後，我們自沒有設立郵局的機會。

這次我被告的理由是那麼的無稽，所以在當時我毫不在意。但不幸在審的那個法官，顯然和孔士德 (Constock) 的人生觀相類似，所以當他判我在感化院住兩年并罰洋二千元時，我的確

覺得非常驚愕而忿怒。

這件官司自然打到美國最高法院去，雖則爲了無限人們的要求，將我兩年的徒刑撤銷，但二千元罰仍屬要執行，可是我仍希望政府能有一天把這兩千塊錢交還給我。

我想在我一生中，再沒有別的，比把這件事情的經過敘述出來，更爲有意義的了。在那時全國的少年或青年，都寫信來給我，把他們對於人生某種不明瞭的問題寫出，并把那些不潔與不道德的習慣，對於身體之妨礙向我來敘述。當我把這些傷心的事情擺在我的面前，并來讀到可憐的青年內心的悲苦時，我自然想來和他們尋個解救的方法。這也可說是一件極其自然的事情。終於我想用小說的體裁，把這些知識敘述出來。當時我就和一個著名的作家來商議。他嘗有過數百本小說著述。經過許多次的討論之後，情節卽分配好。於是這部小說就因此而寫成。

自這件不平的事情發生後，全國卽發起抗議。各界——由牧師，律師，有名望的商人，青年會的指导員，甚至醫生，都上函來要求免我的責罰。自從這件事發生後，我對於體育區之建設卽冷淡了下來。這也可說我和貪污的官場發生第一次的接觸。

我們由紐約而搬到這個鄉村來對於鄰近地產的價格，自然提高不少。從前空着的房子，現在已裝修好，被人租了出去。在附近的生意，馬上興隆起來。但我對於當時的情形不滿到極點，所以我即計劃馬上把我全部的印刷機搬回到紐約。

本來像這種由於一種新的概念，而組織成的住區，鮮有不失敗的。例外的實在很少。尤其是有着這種貪婪與自私的勢力潛在其中，其能生存者幾稀！

我們曾組織了一個地產公司，所以地產方面果售出不少。湖中非獨可以游泳，還可以來划船。在夏天的時候尤為一個很好的消遣所在。但當我離開那塊地方之後，就成了和他永別了。

在那區裏所做健康改進的工作我將永生不會忘懷。事實上在那裏我曾舉辦過一次療養院的工作。我在一個鄉村裏租了一間大屋，不久即住滿了病人。為着不夠容納起見，我們還在外面搭了二三十個帳幕。

在這所療養院中，管醫好不少奇特的病症。最使我忘不掉的，就是有一個癱了的病人，他已多年不能坐起來。但他到了我們這裏來不滿兩個月，已就能每天行上五哩。他的疾病好得那麼快，可

算打破紀錄。

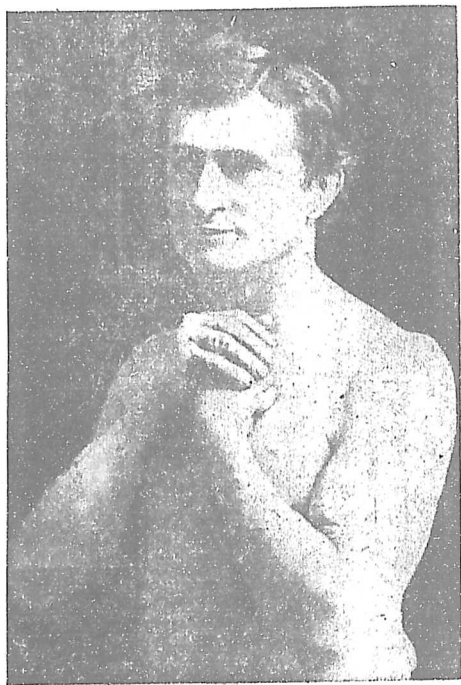
此外我們還在湖邊造了一間內有四五十個單房的大屋。但我們居留於那裏的時間不多。這種天然治療法所收的功効是那麽大，常使我發生莫大的興趣。因之這種健康培植的工作，於我有了一種莫可抵抗的誘力。

與其把我的印刷機搬回到紐約去，我不如把他讓給了我們的一位管理人。不過我們嘗訂有合同，那就是他替我們來做印刷的工作。事實上這次的款項，是由他和我們印刷而扣還的。

我另一次創辦療養院的經驗，就在密斯根 (Michigan) 戰溪 (Battle Creek) 的一所大房子裏。我們這座房子，正和克洛療養院 (Dr. Kellogg Sanitarium) 相對面。克洛是一個大的穀類出品家。這間療養院雖名為克洛療養院，但與克洛本人毫無關係。現在稱為安納斯 (Annex) 的，其實也就是從前那所房子。目下已由蒲士 (C. W. Post) 租了給我。我就嘗在那裏有過劇一般的經驗。

在那個時候，那間戰溪療養院，對於我所採納絕食和專飲牛奶來醫病這兩種方法，嘗大加反

對，並常加以抨擊。但就近日的報告，他們亦已採納這兩種方法來醫病。



作者四十歲時的體格，在這張照片中來表演出自力運動的做法。

我們所租的房子一共幾有五百個房間。在我們未租這所房子之前，已有數次被醫生們租過來做醫院。但因為不能和上述那間療養院競爭之故，所以終於失敗。但自我們到了那裏來不久，他

們就明白，我們是他們旗鼓相當的對手。照例我每一個星期都有一次用體育方法來醫病的演講。我們對方醫院的病人也會跑到來聽，我所講的原理，正和我們所用來醫治我們院裏的病人差不多。這自會引起人們的討論。不消說這麼一來，自然給了我們對手醫院的醫生不少的煩擾。

有一次當我演講完了之後，他們的主任醫生即這樣來對他的病人發表議論，說那個來實行絕食的，無異於自食其肉。不錯，這至少於字面上是對的。當你在絕食期中，你的確等於自己來食自己的肉。因為當你實行絕食時，頭一天你的體量會減輕由兩磅而至五磅。以後每天則由半磅而減至一磅。但由無數佐證看起來，這正是一種內臟清潔期中的過程。在絕食期間中，無用的體素，先被消耗掉。同時凝聚於器官內的毒物，也就因之而排泄於外。

自我們在戰溪開辦了這間療養院之後，一個患神經衰弱症的牧師，即跑到來見我。他已在我們對面的那間醫院住了好些時，但所得的效果使他完全失望。他以為他現在只有一條路可走，那便是自殺。原因是他再不想這樣來受苦。我和他談了不久後，即對他說我們可以把他的病醫好。但他的經濟能力非常之有限，於是我們即勸他來試試我們的方法，准可以使他的病狀改進。並可以

於短期內，使他的健康復原。他是一個憂鬱性的人，常常都是那麼的苦惱。但經過兩星期的絕食之後，他已覺得好了許多。不久他即變為樂觀起來。前後不滿三月，他的病已完全醫好。所以他常常誇讚我們的療養院，他既是一個有聲望的傳播真理的牧師，他所說的話，自為各地人士所接納。

此外還有一個患着同一病症的女人，跑到我們這裏來求醫。她初時的身體是那樣的柔弱，連坐起來的能力也沒有。經過詳細的診斷和討論之後，我們即斷定她的病源，是由於食得過多。雖則她連床也爬不起來，但我們仍主張她來絕食。在絕食期中，只許她來飲開水。不滿兩三天工夫，她已比較強壯了許多。在一星期內，她已能行走。由這點即可以證明食得過多對於我們精力之摧殘，同時在體內發生一種過分的毒質。這個年青女人的身體，顯然被毒素所沾染，她的神經得不到充分的營養。所以當將外來的雜物清除以後，她的力氣自會漸次的復原起來。

此外我們還在這間療養院裏創辦了一個看護班。有許多熱心於體育的青年男女都來參加。這些學生們，常用他們一部分時間在院裏來幫助。這種熱誠的空氣，對於一間以增進健康為目的的機關，的確是非常有裨助。

當在創辦這間療養院的期間中，我險些兇連性命也斷送。假如我把這件事情的經過敘述出來，想不是多餘的吧。我很相信這件事決不是我們對於醫院的負責醫生們所爲，藉此而置我於死地。但我不妨把這件事情的經過寫出，好讓讀者們來自下結論。

一天有一個人跑到來見我。他說他已在戰溪療養院做了許多年，并說那裏的主任醫生，對我們所採納的方法極表同情。同時還說他對那間醫院深表不滿。假如我肯聽他的話，他準可以把大部分的病人拉過來。在我，我以為對方醫院的醫生對我未免有點不公平。所以我以為把他們的醫生請了過來，確是一件很有意思的事情。當時我很爲他的花言所動。以為果真能把那個醫生請了過來，於無形中，即可以增厚我們的實力。

我當時對於這位客人的建議很表贊同。同時並和他討論那位主任醫生將要在我們院裏所做的工作。但這位客人此後就再沒有來見我，只是打了幾次電話來，約我將在某處面談。

一天我果然接到他的電話。約我於當晚在某地點敘晤，並告訴我以詳細的路徑。

我直毫無疑惑地向黑暗之路前進。但過了幾分鐘後，我就感覺到情形有點異樣了。我常常會

這麼想，我當時好像冥想中，有一種特殊的力量來保護我一樣。我終於到了他所指定的地點，剛巧有兩個人，一男一女從黑暗中迎面跑來。我即上前向他們來詢問。

「你所找的地址剛在這裏，」這就是我當時所得到答案。

我明明見到室內閃動着的燈光，並清楚地聽到裏面的人聲，所以聽到了這樣的答覆之後，我即跑上前去敲門。我明明聽到裏面脚步移動的聲音，但可怪的，卻沒有人跑出來。這所房子裏面顯然有人住在那裏，所以我再而三的敲了幾下。可是仍沒有人來應門，正當我站在那裏的時候，鄰近一間房子的門剛巧打開。一線強烈的燈光，射到行人路上。我才即跑上前去，問問我所找的地址是否有誤。但他回答說一點沒有錯。於是我再次跑回那裏去敲了幾下門。可是仍舊沒有回應。

我當時的疑竇就可想而知，我當下當這麼想：爲什麼他們叫我到了這裏來，而又不接納我？我越想越莫明其妙。

那位替我來約好的客人，過了一兩天後即電告知我，說那位醫生不能依時來見我。這或許有點道理。但爲什麼他們屢次都不肯來接納我呢？

過了數天之後，我才知道那個客人約我相會的地點，就是我們對手醫院的停尸之所。若遇病人剛一斷氣，就被送到那裏去。再由那裏用棺材裝好，而分發給司殮的人去埋葬。

再，後來經我和那位醫生見過面之後，他就告訴我，說他並未有轉換他的位置的心思，並說他從未叫人來幹這類的事情。

根據以上的事實，我認爲很有點分析一下之必要。假如我真跑進那間對方醫院所用做停尸場的屋裏去，我很有被他們殺害之可能。同樣的，他們會將我的尸體或許隨便交給一個司殮人去埋掉。這未始不是一件很穩妥的計策。但室內的人明明見到我未上去敲門之前，嘗向兩個路人問詢過。假如我失蹤的消息一旦登載了出來，或許他們就是我的證人，證明我嘗跑進那間屋裏去。所以這麼一來，他們不免有點戒心，而不肯接納我。

或許他們有心想來威嚇我，把我來打一頓。不過無論如何，在當時的情形之下，他們隨時隨地都有置我於死地的可能，並且可以受不到刑法的裁判。

正如我在上文中已說過一樣：或許我們對手醫院的上級辦事員，不會採納這種愚笨和魯莽

的手段。但我是他們競爭的對手。他們手下的人，見到我們的成就不免有點眼紅。所以如有甚麼方法可以把我除掉，他們自然樂於來採納。假如當時不是有人親見到我跑進那間屋裏去時，我現在或許再沒有機會來敘述這件事情了。

既然上述的經過，已是一段幾有二十五年的事情，其間戰溪療養院已有了許多轉變。克洛醫生已在佛羅里達 (Florida) 另創辦了一間醫院。戰溪療養院早已倒閉。主人自然也跟之而更換。

第十四章 健康療養院的創辦

我在戰溪時的生活是夠辛苦的。我那時編輯上的工作，雖只限於兩種雜誌，那就是體育雜誌和美與健，但對於這份雜誌內的文章，我都極力來選擇和修潤。

我記得那時我除了寫關於食物和運動的文章之外，還在每份雜誌上，續刊着長篇的創作。雖則我名之爲「寫作」，但就從那時起，我已有了把我的文章默出來的習慣。

我還記得很清楚，當時我寫這些小說時所採納的方法。我必先把它情節構造好，再把其大綱寫出。可是在沒有把其續文默出來之前，我必先來作一次長途的步行。我覺得這種運動，對於用腦的工作上很有幫助。行完了之後，腦子自然會變爲特別清醒而活躍起來。那時思想如潮湧一般，手不勝書。所以有時就是一件想來想去也不能解決的問題也好，這麼一來即馬上可以解決。

有一次我正趕着來寫文章，我還記得我作一次特別遠的長途步行。但當我回來時，兩雜誌上應寫的十萬字，即於四小時內默了出來。就質上來說，這自然只是一種平凡的作品。但我卻收到不

少讀者讚頌的信。

無疑地，假如我繼續地向劇作方面來努力的話，我現在於文壇上，或許會佔一重要的席位。我對於寫作方面的確具有一種特殊的興趣。對於一個故事情節之構造，作者也正和讀者受着同樣的感動。事實上當你把劇中的人物創造出來的時候，你不能不感受到和劇中人一樣的悲哀和苦惱。而且在有些情節中，你免不了隨着其悲鬱而落下淚來。你要和你的劇中人起同樣的共鳴，正如一個戲子所演的角色，設身處地的做去一樣。

在這個期間中，我對於各種生食的食物，嘗做過不少次的試驗。這種天然的營養料，於我的耐力上的確有莫大的幫助，那時我隨便可以用左右手的一個手，指把自己在單槓上離地拉起。我記得有一次當我演講完了之後，我還作了一次單腿「深膝蹲」之表演。其法是用一腿來支持全身的重量，另一腿則向前伸出，然後一上一落來起立，我一連做了二十五次。這的確是一種驚人的力之表演。

在我這個時期的演講中，我往往有各種力之表演。除了我將一大副的紙牌，一撕爲二的拿手

好戲之外，我還用兩腳踏在檯上來做單手『掌上壓』。我有一回嘗做了二十五次。其做法是這樣：先把兩腿踏在一張穩妥的檯子上，全身硬直，用一臂之力來支持全身的重量。然後屈臂下去，及你的面部觸及地上爲止。

這種力之技巧是爲每個運動家所喜歡的。但就是單手在地上來做『掌上壓』，已就不容易。至若再把兩足升高，那可自然更難了。爲着要表演出更難起見，我就把幾根牙籤夾在手指間。當我每次屈臂下去時，我即用牙子把一枝牙籤拔起。

那時行路是我一種最喜歡的運動。無論我做着任何的一種運動也好，我總覺得行路於我的健康之保持上總是少不了。

離我們的戰溪那間療養院，約有七八里的路程有一個湖。這是我所常愛到的地方。我記得我有一次步行到那裏去。那正值初冬的時候。我行的很快，所以那時雖則地上已有了一寸多厚的雪，但我仍覺得非常之暖熱。一時興致大發，就決定來游泳一次。

湖中的水的確很溫暖。游了不久之後，我即跑上岸來。但水的溫度比岸上的空氣還來得暖熱，

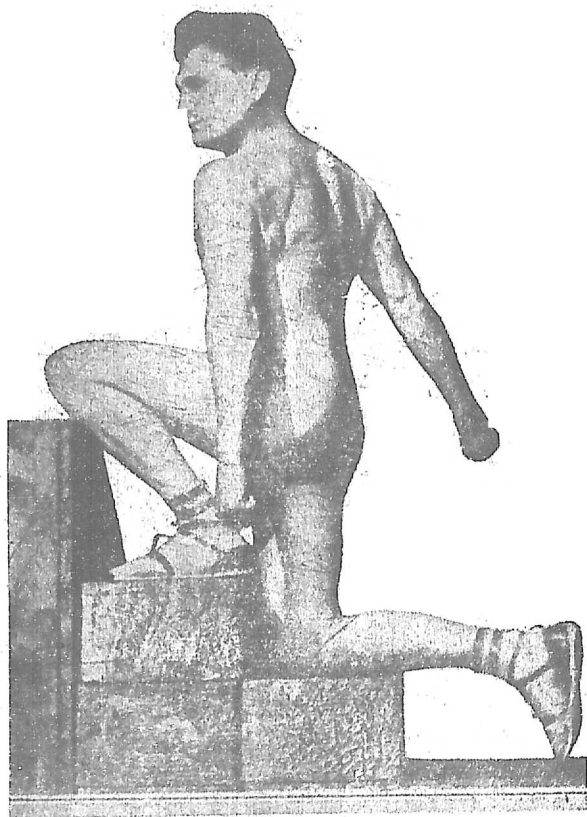
所以我就決計繼續來游去。可是我在水中的時間，未免有點過長，因之當跑出水面時，不免覺得有點寒顫。我急忙地把衣服穿上。我雖則盡我的速度來步行，甚至來跑，仍不能使我溫暖。事實上，在我回來整個路程中，我都不能感覺到溫暖。

雖則這次沒有發生甚麼不良的影響。但我卻得了一個教訓。那就是停留在冷水中太久，是沒有多大的益處；而且有釀成不良結果之可能。至少在相當的時間內，你不能回復你的體溫。

我還記得許多年前前，有一位運動家就不相信冷水對於身體有妨礙。爲着證明他所說的話起見，於是就來舉行一次實地試驗。他自動的，在一只盛着約爲五十八度冷水的浴缸內，浸了幾有半小時。他由這次愚笨的試驗竟得了肺炎。直經了一星期的絕食才能復原。

因爲我們的療養院和戰溪療養院同在一個城市。所以有許多時想來入我們的醫院的病患者，會誤跑到他們那邊去。他們自然想盡法子把病人來留着，但他們所能成功的很少。同樣的，也有些病人誤跑到我們這邊來。

但我們所採納療治的方法，是和別的醫院的相差得那麼遠，所以非先得給予初進來的病者



作者六十歲時的體魄

一種解釋不足以令他們欣賞到這種方法的益處，於醫治上一種最重要之點，就是對於醫生有一種信心。無論他所採納任何一種醫法也好，你要相信牠是對於你有好處。那麼你的病自然比較容易復原了。

當我們初搬到戰溪去的時候，他們原擬把房子賣給我們的。經過兩年之後，我們見得在這方面的成就上是那麼可觀，所以我們就想把那所房子買了過來。

但經過調查之後，我們發覺到這所房子的業主蒲士先生（C. W. Post）所開的價錢，比從前所開過的還來得高。所以我們就開始在別處來另找一間適當的房子。

我們已看過不少的房子，可惜都不合意，最後在芝加哥第四十二號街找到一間大的房子，名為湖邊總會。他們所開的價錢還算老實，所以我們就決計把牠買了下來，而把我們的事務所搬遷那裏去。

搬助的程序，是非要數月的工夫不可。我自然不能不從芝加哥而戰溪來回的奔跑着。這種額外的工作，我是非幹不可的，再加以日常的職務，結果我的精力自然大大的減低。於是我即決計作

一次假期的休養。

那時汽車已很盛行。我後來決定自己來買一部，俾得便於事務上的奔跑。在沒有舉行這次旅行之前，我嘗學了一小時汽車的駕駛。那次車中除了我之外，還有兩位乘客。我們這次旅行的路程，約有二百多哩，但那時水門汀路是沒有的。有的只是高低不平的泥路。在這種路上來駛車，的確很不容易。我一共費了約有十五小時，才能到達我的目的地。但在途中，我已就遭遇過不少危險的事。

在這種崎嶇的路上所得到的經驗，使我終身不會忘掉。開了一個多鐘頭之後，我就當自己為一個老練的駕駛員。我當時所開的速度，為每小時約由二十五哩至三十哩。可是車輪已兩邊在搖擺着。這在一個老練的駕駛人自不在乎，但對於一個生手的我，那可就有點不容把持了。

我極力想將輪把直向前駛過，但全不發生效力。終於我失了對於車身之控制。可幸在我們右邊的渠並不很深。我當時毫無自制的衝到渠裏去，再衝到一條二尺多高的草堤上。

但當我衝到那草堤上去時，就見到前面有一根電燈柱。而且柱之一邊還有一條圍牆。我剛在

柱和牆之當中駛過。差點兒就和兩者之一的相撞，但我終於從草堤上駛下來，過淺渠而仍向着原路上駛過。

我自己的面上，自然表現出由於超出困難中的稱意。但當我回頭看看那兩位乘客時，他們面成慘白，由此也可以見到我們當時所倖免的危險情形了。他們明知道他們的生命是交在一個新的駕車員的手上。所以當他們見到前面的電燈柱，再加以車身又在左右的搖擺時，其恐慌之情也就可想而知。我當時因為沒有工夫來想，所以不覺得怎樣可驚。可是由這次的駕駛中，我卻得了一個很好的教訓。那就是駕車并不見得如表面上一樣的容易。

一個新的汽車駕駛員所應學的儘多。當你自已駕車，而見到前面有架車迎面而來的時候，必須有相當經驗，才能自信而又安穩地駛過。除非彼此相距有十至十五尺，否則一架迎面而來的車子，對於一個新的駕駛人，常是一種威脅。必須有相當的經驗之後，才可以測出其間之距離。

用汽車來作事務上的旅行，自可以使我嘗到一種新的生活，同時也可以給予我疲勞後一個休息的機會。但那時所養成自己來駕車的習慣，至今仍沒有改掉。就以現在而論，無論我乘汽車或

飛機也可，只要在可能的情形之下，我總喜歡自己來駕駛。因為我總覺得自己來駕駛，比坐在駕駛員之後面來得安妥。

我終於把我的事務所和別的一切什物，搬回到芝加哥去。因為那裏地方太少，不足以容載我們的病人。可是那裏有一個大的健身房和游泳池與水治療所。這些都是在地窖底下。這於我們的療病方面，的確是很完備的。

這個地方特別宜於做學校。同時用具方面都十分全備。我們嘗辦過一間體育學校，這次我們即大加以補充。同時我們還辦了一間天然治療術的訓練所。

這兩間學校都得到人們很大的愛護，同時我們在芝加哥的事業上，也有長足的進展。

在我們房子的屋頂，嘗有一個很大的露台，足容一千五百人。這是用來做娛樂和演講之用的。照例我每晚都有一次公開的演講。講題多關於天然治療法的方面。我因為太忙，所以對於這些演講的題材，無暇來作特別的預備。而且往往直到了公佈的兩小時以前，才加以思索。到了那時我纔先把題目選定，再將大綱寫出，以資演講時的參照。於是就此登台。

有時在有些演詞中加以熱情和虔摯的成分。這往往很得到聽衆的鑑賞。但有許多時一個人身體狀態之強弱，對於他腦筋清醒方面的影響，是有很大的關係。除非你覺得有充分的精力，否則你決不能表現出熱誠和氣魄來。

有時我因工作過度或因事務上過分憂慮，以至使精力降低。在這種情形之下，演講是一件很麻煩的工作。但我仍盡我所能的來講述。但有時遇着我的精力是增加充分時，演講的確是一件很愉快的事情。那時我會全沒有一點遲疑。我的思想直如泉湧一般，大有表達不及之勢。

不過無論如何，像這類的會社工作，必須有興味然後做得好。別的有價值的工作也是一樣。你必須對這種工作有所愛好，才能有超越的效率。

第十五章 一幕趣劇

在創辦芝加哥療養院的期間中，我自有一過許多冒險的事情。

這是一間很大的房子，原是建來當總會用的。因為房子不敷應用，所以我們就只好搭起木棚來，用木來間成一間間的房聊以當宿舍。

這所房子的所在地，有一種特點，就是你可以赤足行上五哩路的草地。我們的地點是在大波利活街（Grand Boulevard）這條街的中心，有一條約有二十五至三十尺闊的花園路。那市的居民，定要在花園或花園路的草地上來走。那時他們的確有這種特權。

在夏天的時候，我差不多每天都赤着腳，在這條花園路的草地上來散步。這條花園路是直通芝加哥大學（Chicago University）校內的。從那裏你就可以直達約克遜公園（Jackson Park）。

但在這種城市裏來辦療養院是很不相宜的。因為在芝加哥，他們燒的都是煙煤。弄到滿天都是煤煙和煤臭。在冬天尤其利害。後來我們發現這種煙，是由一間屠牧場的焚灰機裏所發出來。所

以使得空間充滿着一種不堪入鼻的臭味。

我們嘗將這件事情向當局來申訴。但這間屠收場老板的勢力太大，所以當局對我們的申訴不加理會。

我們在那裏所創辦的體育學校，差不多在其初已就得到不少人們的贊助。但一件認為遺憾的事情，就是學生中所發生的糾紛。

這件事的始因，其實是非常之瑣碎的。我們認為爬樓梯是一種很好的運動，所以我們就以爲學生們應從樓梯來上落，而不應走電梯。但其中有一兩個煽動份子，就以爲這種規則不平等，於是就倡議罷課。但我們仍堅持我們的規則，不久他們也就從命。

那時唱歌是我一種很喜歡的嗜好。我會每星期三次，每次化上兩小時來學唱，後來我覺得自己已唱得很不錯。

有一次在星期健康演講中，他們竟叫我來唱。但當有着機會來試驗我的歌喉的時候，我卻拒絕了。後來他們就建議我帶着假髮和假鬚子來唱。這個意思倒很不錯。所以這次我即帶着假裝來

登台。

我卻夢想不到當我唱完後，聽衆會那麼狂熱的來鼓掌。於是我逆不過衆意再來唱一次。假如我第一次唱出可算爲稱意的話，至少可以挽回我第二次所唱的面子。

正當我第二次開始來唱的時候，我的一邊假鬚子就鬆掉。所以我一面唱，我的假鬚就搔着我鼻孔發癢。當我一張開嘴巴時，牠就會滑到我的口上去。當時假如我索性把假鬚子拉了下來，或許會唱得完滿些。但那次我總想極力的不露出我的真面目。

我知道當時的聽衆，對於我的聲喉之變動一定會莫明其妙。但當他們見到我的鬚子一邊走了樣時，少不免知道這種成因的吧。

在這間療養院中，有許多患病的人，都能於極短期間內來恢復他們的健康，這使我得到無限的快慰。

我還記得有一個年青的女子，她的年紀約有十六歲。當她初到我們這裏來的時候，脊骨仍用鋼條夾着。她所患的病是脊骨癆。從前醫生們告訴她，叫她切不可走動。她到了那裏來不久，我

們即把夾子除掉。經過三個月之後，她的父親即跑到來探望她。經了熱情的撫慰之後，他即坐下來。當他見到她能循房裏來走動時，他的眼即充滿着愉快的淚，而情不自禁地，繼續大聲的自己對自己這樣叫了出來：

「醫生們竟說她永不能行走！醫生們竟說她永不能行走！」

我還記得有一次有兩位很奇特的贊助人，跑到我們那裏來。他在那時是一個有相當名氣的作家，同時也是一個熱心於體育的人。他是帶着他的妻到我們那裏來度蜜月。

他們就在那裏來作一星期絕食的嘗試。

我相信這是一種蜜月生活的新紀錄。在當時我就從沒有聽過像這樣的事情。但不幸的，就是這對夫妻沒有繼續下去，而終於分離。或許有人會這樣的想，那就是在初婚的時期中來實行這種清潔內臟的方法，於身體很有益處，但我們得明白，以一對新婚的夫妻，能來實行這種嚴格的方法，而且能始終自制的堅持到底的，確不是一件容易的事情。

此外我們那裏還來了三位很奇怪的客人。那就是累蒙鄧肯 (Raymond Duncan) 即依沙

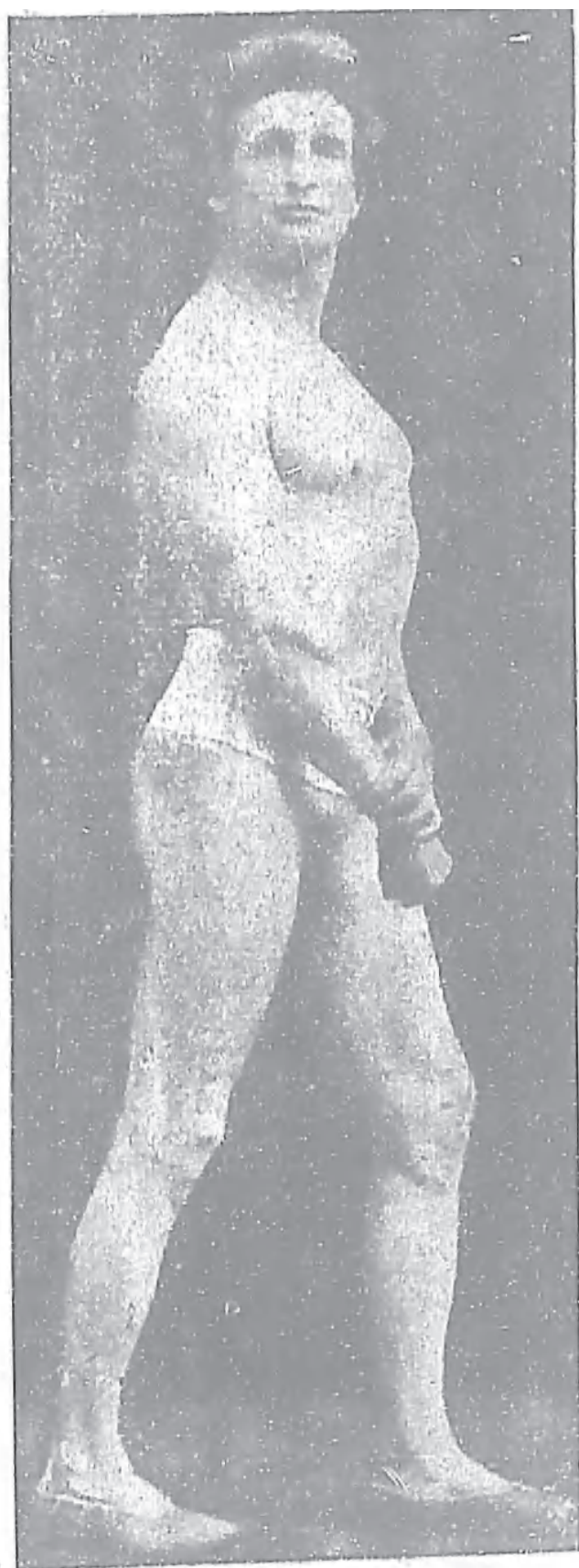
多拉鄧肯 (Isadora Duncan) 的兄弟和他的妻并他一個年青的兒子到了我們那裏來。那時他們引動全美國人的注目。他和他的兒子並妻子都是穿着正式希臘的裝束。無論天氣是怎樣寒冷也好，盡管別人穿上大衣還在那裏發抖，可是他們出外照樣穿着露着腿的衣服。

累蒙·鄧肯雖則有着他個人的怪癖。但他的確是一個非凡的人。就智力上來說，他對任何人都可以敵得過。無論對任何一種學課也好，他都能講得很深入而且很有趣。我們熱烈地歡迎他到我那裏來。並請他向法院裏的人來演講。他全家人一同來周遊美國，並在各地來表演希臘戲劇。

當他們住在我們那裏的時候，他的妻子和我做了一件希臘的服裝。嘗有過兩三次我和鄧肯先生穿着這種古裝在街上來行走。像我們穿着這樣的衣服在芝加哥的街道來走路，我們當時所引起人們奇特的印象，自可想而知了。

有一天當我和鄧肯先生跑到大波利活街去的時候，一班俏皮的孩子就和我们起了一個對比的化裝。這未免有點太惡作劇，但頗有點道理。當他們見到我們的時候，他們中有一個就會這樣大聲來叫着：

『布魯特斯 (Brutus) 和加西阿斯 (Cassius) 來了。』(註一)



作者五十一歲時的體魄

那時我的肌肉發達很顯現，他們就當我爲布魯特斯。反之鄧肯先生看來是那麼饑瘦。他們就
喻他爲加西阿斯。

我們毫不在意的跑過去。但到了晚上黃昏的時候，我們一轉變，就有兩個年青的女人幾乎和
我相撞。當他們見到兩個人穿着這種希臘的古裝時，她們面上所表現出驚訝的神情，真乃爲我有

生以來所未見。她們直出神地凝視着我們。那時我實在沒有辦法來保持我面部的常態。終於忍不住而大笑了起來。

雖則鄧肯先生有着不凡的外表，但他是一個不大安定的人。他總覺得世界應供養他。這或許是對的。因為像他一個那麼非凡的人，他應能享受到他所得的一切。

但是徒然一種有着一種偉大的希望，於他是沒有多大的裨助，至少在當時是這樣。

他很喜歡坐汽車。所以我就願意來教他駕駛。我嘗教過他兩三次，但當他自己來駕駛的時候，他似乎有着這種和樹相撞的傾向。

他在我們那裏住了兩三個月之後，即決意帶着他的希臘劇團來作汽車旅行。他那部汽車是在芝加哥買的。後來我才知道當他把第一期應付的款項付清了之後，即將行裝捆起開始他的旅程。

兩三個星期後我就接到他的來信。他說那討厭的東西總要向牆笆撞去，所以他就把牠放棄。我記得當我在芝加哥的時候，有一天晚上我跑到外面去散步而遇着一件非常危險的事情。

這件事我將終身也不會忘掉，當我們出去散步的時候，我們是常會遇着狗的。爲了我嘗有過許多次不愉快的經驗，所以對於狗這種東西我一向就沒有好感。雖則我並沒有被狗咬過，但已有過許多次幾乎被牠們咬住。

在那時我嘗養成對狗大聲叱咤的語調。這往往會令牠們退避三舍的。

這次我剛巧在芝加哥大學的校場經過。那時校場內只有從那些稀疏的燈柱上發射出微弱的燈光。在樹影下，我就見到一個狗的大影子在那裏移動着。當時我也照往日所用以應付狗的方法一樣的大聲向牠來喝叱。但出乎我的意料之外的，就是牠不獨不退縮，反而向我這邊走來。牠跟了我不遠之後，我卽回過頭來，面對着牠而一步一步的往後退，當我退到有燈光地方的時候，使我驚駭的就是：立於我的面前是一隻闊頸，目光閃閃用以捕兇手的獵犬。

我可以誠實地說一句，這是我有生以來發怕的第一次。

我當時除了赤手空拳之外，別的一點武器也沒有。假若果真和牠作鬥起來，我簡直等於一個嬰孩無異。

我站在那裏回牠以注視。極力來隱藏我內心的恐懼。這隻狗可一聲也不響。牠這種態度比叫吠還來得可怕。假如牠和別的狗一樣來狂吠，還沒有那麼可怕，但牠立在那裏大有預備動手之勢。我那時只有一寸一寸的往後退，不停向牠來注視着。可幸牠沒有跟過來。牠只是稍進一兩步即停下來而凝視着我。

當我認爲已脫離險境時，我整個身心都爲之鬆懈起來。對着牠的主人來述及這件事情，自然是很有趣的。在晚上這樣的時間，把狗放出來自會弄出亂子來。但假如別人不侵擾到牠的話，牠也不會來和人家尋事。所以倘若這次不是我對牠先加以喝叱，牠或許不會注意及我也未可知。

在我們那間療養院的四樓中，我們曾在走廊處有這種室外睡眠的設備。我差不多常年都在那裏來睡。

我記得有一晚外面正在下着雪。我穿上睡衣預備在走廊那裏來睡。顯然地雪已經融化。被單因而全濕。

正當我轉身想回到我室內的房子去，想在一張較舒服的床上來睡的時候，我忽然想蓋着濕

被單是我們常採用的一種醫病的方法。於是我就想自己親自來試試看。

雖則我在被單的上層管蓋了不少乾的被，但我毫不遲疑地，把兩腿縮進濕的被單裏去。初初的數分鐘，的確是夠不舒服的。但不久體內即起了反應，所以不移時我即睡着。

第二天當我早上起來的時候，那被單已完全乾透。這次蓋上濕被來睡所得的試驗，可算極其稱意。

那時角力是我愛好的一種運動。在當時佛蘭麥蓋 (Frank McCoy) 正在教人角力。我們常一同來角力，並作過許多次有趣的角力比賽。他現在已是一個加利福尼亞省勞斯·安極立司 (Los Angeles) 地方一個著名的醫生。

那時他是我們學校裏的一個練習生。畢業時還得榮譽獎。後來還在我們的療養院裏做過助手。

角力的確是一種最好不過的運動。我對於近今各地舉行排名的角力賽實在可嘆。這種所謂角力比賽，實等於一幕滑稽劇。這種比賽實不能算為角力。這些都是於賽前預先來約好的。而且外

表上，還表現出很認真的樣子以刺激觀衆。

不錯，這種比賽是很有趣的。關於這一點我並不否認。我就常去參觀。但對於我，這種比賽就無異於一種『下流的滑稽劇』。事實上這些角力家是嘗加以訓練過，故意在他們的表現中加重劇意。所以在滑稽的劇性方面，這些人的確是可以算爲很成功的。

角力無疑地是世界上一種最偉大的運動。我希望此後體育界能努力回復其本來的面目。我常常都承認我的自信，力氣和充分的生命之力，都是由於角力而得來。

在我們芝加哥的療養院中，我曾親自主持過一次九十天的絕食。我相信這是一個絕食的世紀紀錄。這種絕食的表演，在先前原是有過數次的試驗。事實上這個人的生命，也就是由於這次絕食而獲救。這個人的名字叫做福沙（Fausel）。他嘗在明尼蘇達（Minnesota）城裏開了一間旅店。就在那時他對於絕食才發生興趣。他患的是甲狀腺的毛病，他在店裏一方面是總理，一方面也是書記。在他寫字檯的後面，常放着一張睡椅他就常挾住那裏來睡。一天一個和他相識的人跑到他的店裏來，把一本體育雜誌拋給他。在這本雜誌內，正記載着我頭七天絕食的經過情形。

「福沙先生，我且把這本東西送給你，你正需要絕食呢。」那人就這樣對他說。

他明知道死亡就在他的面前，所以他決意寧可來試試甚麼東西也不食，只就所需的多飲開水。過了數天之後，他發覺到他的力氣果然增加起來。他於是再繼續絕食二十餘天。他覺得他的毛病已好了許多。此後他自己嘗自動實行許多次的絕食。後來他就把他的生意頂掉，而跑到我們那裏來求醫。我們終於請他爲廚司。

當他和我來討論，擬在我的指導之下，用絕食的方法，把他的體重再減輕九十磅的時候，他的體量已由四百二十磅減至三百磅。

這次試驗的詳情，自非這篇篇幅所能盡載。他終於能夠完成他九十天的絕食。由這一點即可證明用絕食的方法，可以使他穩妥的減了七十五磅。絕食完了之後，他的體重爲兩百二十五磅。當我們在戰溪的療養院未搬到芝加哥之前，我們還醫好了一個患癌病的人。這是值得來敘述一下的。

在那時我們對於用天然的方法（不用藥）來治癌病這方面，已有很精密的計劃和概念。同

時亦已有過多方的試驗和探討。

一個體育雜誌的青年讀者，把他的母親由華盛頓省而帶到我們那裏來。事前醫生們已告訴他，說他的母親只有數星期的壽命，恐她未到我們那裏來以前就有仙逝之虞。但這位青年對於我們的信心未免太堅決了。

經過我們的醫生加以詳細的診斷之後，即告訴我，說她已病入膏肓，無可醫治。當我把這件診斷書交給那位熱誠的青年時，他大失所望，隨即如一個孩子般的悲哭起來。

「我一共推了四天四夜的車，老遠的把我的母親帶到來，而你們連一點也不肯來救助她，」這是他由內心的悲慟中所發出的怨言。

這件事情實在不好辦。我簡直不知怎樣來答覆他的好。我當時對他說叫醫生來再驗一次的緣故，只是想有多一點時間來想出一個較妥當的辦法。

第二次所交進來的診斷書仍屬一樣，但這位可憐的兒子，即雙膝跪下來，求我來救救他的母親。

對於這種病，有一件最不愉快的事情，就是臭味難當。差不多沒有一個人肯跑近患者的身邊。經過詳細的考慮之後，我即這樣來對這位兒子說：假如他的母親能在她的房間內獨自住上兩星期，而不雜到別的病人那邊去，我們且看看有甚麼更好的補救法。

我們所開給她的食物，就是生奶和新鮮水菓。水是可以隨意來飲的。但此外別的隨便甚麼也不許吃。同時我們還給她加以水治療術，並作輕度的脊骨按摩。

可是過了兩星期之後，癌的臭味已消逝。同時病人也覺得精神了許多。有了這種收效之後，我們自然接納來醫治她。

她在我們那裏住了三個多月即回去。雖則不能算痊愈，但她的病狀已有了大大的改進。她可以做做家务上的工作，並可以行動，而不至有太大的痛苦。

此後她共活了三年半。當她去世之後，她的兒子即寫了一封信給我們，說她的母親死前不久，因為對於我們所開給她的食物食得太厭而放棄。並堅決地相信，假如她能遵着我們的指導做去，雖則不至痊愈，至少可以多活數年。

我五十年來的體育事業

一八六

(註一) 布魯特斯 (Marcus Junius Brutus) —— 羅馬政客；行刺愷撒 (Gaius Julius Caesar) 之一人。
加西阿斯 —— 亦為一羅馬政客。

第十六章 體育百科全書之問世

體育百科全書 (The Encyclopedia of Physical Culture) 之第一版，是我在支加哥療養院編成的。這的確是一種極其煩重的工作。第一版包含着五大本，共三千多頁，並無數的照片與插圖。

自然，編輯方面的工作，是需要不少人來幫助的，因為要把體育上的主要原理寫下來的確不是一件容易的事情。但也就因為這種額外的工作，而使我過於勞神，而不能不要來休息。那時我除了來寫和修改這本宏偉的體育百科全書的稿件之外，還要來編體育雜誌 (Physical Culture)，並接見每個新進療養院的病人，而把每個人的飲食起居程序列出，叫他們跟着來做去。

單說診視病人這種工作，已足夠勞神了。所以就單來做這種工作，已足令到一個人不勝其繁。何況還要加上這兩種艱苦編輯的工作，其費心可知。本來我常常可以勝任兩三個人所做的事情，但這次我終於覺得已到了精疲力竭的時候。

雖則經過短期間的絕食和數星期的休息之後，我即可以恢復我的精力，而可重新來繼續工作。但我見得，假如我仍不加以充分休養，而就來肩負這種艱重的工作，以致精神過分衰廢，那決非智者的行爲。

有些醫生就會有這種本領，那就是雖見到痛苦與煩惱，而仍不受感動。自然他們這種本領，是由訓練而來的。爲了要成功地來執行他們的職業，他們不能不要養成這種態度。但我就很難來推諉這種責任。因爲每一個病人都要我來幫助他們。他們已經年累月的來看我的文章。他們對我有絕大的信心，雖則在那間療養院裏有許多醫生和體育家來指導他們，但他們仍不滿足，非來問過我不放心。所以這種責任是極其繁重。爲了這個緣故，所以我就不想再來擔負。

經過長期間的考慮之後，我決意到倫敦去，藉此來作長期的休養。

但當我在編着體育百科全書的時候，我嘗遇着一件很奇特的事情，直到了現在竟尋不到解答。

事情是這樣的：一次有一個研究醫學的青年，從英國寫了一封信來給我。雖則他尚未畢業，但

他對於疾病之天然治療嘗下過一番研究，同時對於清腸胃和絕食與營養等原理，都有相當的解。

他是一個酷愛運動的人。當他到了美國以後，就寫了一封信給我，說他將由紐約起程，步行至芝加哥（Chicago），而且還一路絕食。這種由於絕食而可能完成的工作之表演，自會引起我莫大的興趣。我們互通了幾次信之後，即告訴他我們對於這種表演之興趣。這樣經過許些時沒有得到他的消息。一天我的書記即跑進來告訴他在等我。

他嘗稱自己為運動家。但當我見他的時候，他的外觀很有點令我驚奇起來。他的身高在六尺以上。但以他一個那麼瘦的體魄而論，是無論如何也看不出他會有運動的本領。他當時即告訴我，說他自寫信告知我，他除了水之外，甚麼也不食的，即可以由紐約而步行至芝加哥之後，他即由紐約動身，藉此來證明他自己確有這種能力。這的確引起我莫大的興趣。他已步行至印第安納（Indiana）。這已足證明他有達到他的志願的能力。在長期絕食的旅行中，他的體量已減輕了五十磅。他要我允許他在療養院裏來逗留數天，好俾他能再來繼續數天絕食。既然他對醫學上的知

識是那樣深造，尤其對於天然治療法方面是那麽深究，所以我就請他幫助我來做體育百科全書一部分的工作。他所做的工作總算令我很滿意。後來當我再派些編輯的工作給他做時，他即要求我答應他在旅行中來做。

過了三個月當我再見到他的時候，他前後直變了兩個人一般。他的體魄上之轉變得是那麽迅速，真爲我生平所未見。他已回復過他在絕食期間中所減少了的體量，他前次削瘦的體格，現在已重復豐滿起來。他現在正和年青的亞普羅 (Apollo) 一樣的健美。他在都表現出超越的生命之力。他的兩眼更表現出一種富於精力與健康的光彩。

自然在他長期步行的絕食中，他的內部即因之而完全清潔起來。他已把他身內一切的毒物除掉。所以當他再回復適當的食物時，他自會變爲特別強而有力起來了。

但我和這位奇特的青年人的認識，終於得到一個渺茫的結局。我再把一部分工作帶去。理應是於數星期後就會回來的。但他竟無影無形地完全失了蹤跡，這真令我不知從何方法去找他的好。一連寫了許多封信，并向各方來打聽，但仍杳無消息。我總以爲無論他的結局是怎樣也好，總會打

聽出來的。但他失蹤得是那麼奇特，我終不能找到他的下落。或許他因試一種過分的實驗而犧牲。或許因為他再不想來見那些贊成天然治療的人。但我總相信他暴死或遭逢不幸而喪生。

當我決定到英倫去時，那正是一九一二年的秋天。我在美國一切的事務已安排好，所以再不用着我來勞心。於是我即開始來重嘗海洋的風味。但直到了那時候，對於前次航行所嘗到的苦楚，仍沒有片刻遺忘。我總是一個不慣於航海的人。而且直到了那時，對於暈船的補救之方，還未有發現出。這種對於暈船很有效的補救法，直到了後來才發現。

不過無論如何，能有機會來卸下這個重擔，自然是一種愉快的事情。我自己的確已工作過勞了。結果自然可以想得到。

英倫的確是個很有趣的地方。尤其能引起愛好自然的人的留戀。那裏樹木的葉子，常年都是那麼青綠。這於氣候上也是很有關係。在英倫，有各方吹來的海風，濕氣即隨風帶來，而且那裏常常有霞霧。所以葉能常年長得那麼青。像美國，在初春時，你自會見到那些可愛的綠葉，但一到了夏季。這種景象就不再會見到了。這皆因夏天時，天氣過於乾燥所致。我覺得英倫正好比一個大公園。那

裏沒有一點荒廢的地方，這正和美國相反。

一個負慣了責任的我，一旦空了下來，自覺得有點不自在。在初初的數星期中，自然是非常之開心的。我到各勝地遊覽。不久我的健康和精力即行復原。同時我對於辦事的熱誠也回復過來。於是我即想來做點建設的工作。因為一個於工作上活動慣了的人，有相當期間的休息，自然是很愉快的。但假如空閒無事太久，會令到我不安定起來。

經過相當期間的考慮後，我即決定了在英國來辦一份體育雜誌。內容之一部分，自可以由美國的體育雜誌轉載。但關於論壇和其他的文章，都務以適合英國人之口胃為主。

本來在英倫是常有麥佛登出版品之代理人的。而且還有許多時，因為我們的生意大大發達的緣故，我們還在那裏設立過事務所。但在那個時候，我們在英國還沒有代理者，於是我即創立一個辦公室。跟着那份迎合英國人興味的雜誌也就出版了。

這份雜誌一開始，銷路已就很不錯。過了幾個月之後，我即計劃來進行一次旅行演講。一方面藉此來推廣這份雜誌的銷路。一方面，想藉此來增進我們出版物的收益。我對於演講方面向來是

很得聽衆之歡迎的。前次由演講旅行中所得到的成就是那麼可觀，所以這次也照樣來實行。體格之美之表演，對於演講上是有莫大的補助。我不難把我的體格，練到發達完美起來。

但在未開始之前，我再想出了一個辦法，藉以能吸引更多大羣的聽衆，於是我決計來舉行一次全英國的美女大競賽。還議定獲第一名的，可得一百鎊的獎金。此外還公佈了一個限定，那就是獲第一名的，要隨我來作旅行演講。她的任務是體格美之表演，還表演出幾種對於婦女特別有益的運動。我相信這麼一來，定能吸引女性的聽衆。

這次有獎比賽，是需要幾個月來籌備的。同時演講的地點也早就公佈出來。

這次參加比賽的人共有兩百多名。但就她們所交進來的照片中，只有二十五名獲選。那獲選的二十五名，即請到倫敦來作個人最後的判斷。

裁判員是包含着藝術家，醫生各一名，并兩三位體育專家。我自己當然也是其中之一。但因為參加競選的人的體格是那樣的完美，所以評判起來，就不能不費一番工夫。最後只有採淘汰制度。所有參加競賽的人，都循着競選台來環繞一週。每次必有三四個受淘汰。



作者老年時的體育生相

這種淘汰性的程序，就這樣來進行着。直到了只有最後的三名。最後一次的判決，自然要費相當時間的。結果那得勝的一位，是一個女運動家。她嘗得過不少的游泳獎章。並嘗參加過長途的游泳比賽。她的體格不待說是極其完美的。

演講旅行這件事，對於參加比賽的人，自然會發生很大的吸力。對於一個一生足步不出閭里的人，能有一個機會每天來見到新的景物，自然是非常渴求的。

演講是在繁盛的城市來舉行的。觀眾不在說是非常之擠擁。他們不獨對於我的講演發生莫大的興趣，而且對於體育表演方面，更會聚精會神來看。我除了體格美之表演外，還來做各種力之技巧的表演。一個最饒興味而奇特的表演就是：我用背的臥在地上，讓得健美獎的女運動家由地下跳到我的腹部上去，再由橈子上來跳下，最後則由檯上跳下來。這非有特別強而有力的腹肌不能做得到。但假如這種表演有甚麼祕訣的話，那就是看我們能否經得起這種顫動。做時腹部定要盡力離地高起，這麼一來當兩足觸及腹部時，自會如汽車之彈簧一樣的彈起來。這樣即不至受傷了。

本來我從前已試過三次的演講旅行，而且都得到很大的收穫，但總不及這次的成績那麼好。這對於我們的雜誌之銷路是有莫大的補助。也因為這個緣故，我即再來出一份健與美的雜誌。這是全應婦女方面之需求。

既然我尚有餘時，於是我即開始來讀聖經，看看其中對於健康培植之意見是怎樣。當我在讀聖經的期間中，我所寫的論壇，不免帶有點宗教和哲理方面的色彩。一天我就有過一次很奇特的

遭遇。

我每天總會在辦公室裏來做上兩三小時工作的。一天我的書記即跑進來這樣的對我說：

「外面有一個自稱爲基督的想見你。」

我當時有點莫名其妙。

「你可當真麼？」我向她反問。

「是的，」她說。「他堅認他爲基督而想來和你一談。」

我當時真有點不知所從。但我終於這樣的對她說：

「帶他進來吧。」

當我見着這樣自稱的一個人時，那種奇異的感覺，自可以想像得出。

所以當他跑進我的辦公室裏來的時候，我用批評的眼光來看他。他是一個年青的人。身體生得比平常人稍爲矮一點。光滑的面孔。就他外表上看起來，一點也不覺得有甚麼特別。

他一面向我這邊跑，一面即這樣對我說：

『我就是基督。』

我有點勉強地來向他作微笑。但我終於說：『我很歡喜見你。』同時即上前將他伸出來的手握了一握。

『請坐請坐，』我一面用手指住一張椅子，一面我自己坐在他對面的椅子上。

『你對我這次來晉謁或許有點驚奇。但假如我告訴你近數月來，你所受到我的影響，你或許更爲驚奇也未可知你所寫關於宗教上的評論，全受了我心靈上的感應。』他就這樣說下去。

這種話自然不是悅耳的。因爲我在雜誌上所發表的評論，皆由於我數月來對於聖經研究所得的結果，不過無論如何，我認爲這個人於神經上一定會有點毛病，所以我就對他說：或許他對我有相當影響，但自己并不覺得。

『你自然不會覺得的，但就你在雜誌上所發表的文章而論已就可以見得你爲我的神力所感化了。』他就這樣的來答覆我。

以下的談話也用不着來詳述了。他自己雖自稱爲救主，但我就不見得他有甚麼感動人之能

力。我自然覺得十分希奇。所以我特地來問了他許多問題，想來知道他究竟是一個怎樣的人，但他極力來掩飾。不過當他臨走的時候，他答應下次將會再來見我。然此後再也聽不到他的消息。非獨見不到他的人，就是連信息也全無。或許他只是個愛吹牛的人，故意想在我面前來出出風頭。或許他真的當他自己為神明，那我可不得其詳。不過我總當這是一件很奇特的事情便是了。

在英國出版這份雜誌中，刊了不少關於天然治療的文章。結果引起不少人的注意。因之每天都收到一大堆要來答覆的信件。不消說，這些信件都是關於問題之急欲解答的。書籍方面的銷路，自然很可觀，但有許多人都要求我們來設立一所療養院，俾他們能直接地，得認識到體育的原理。爲了大眾的要求，我即開始考慮來創辦一所療養院。地點，自然是在交通便利的地方。我還以爲一方面可以當做我的住宅，一方面來收容幾個病人。雖則我從前嘗有過這種經驗，那就是在這種病人需要我和他們來醫治的地方，根本就不宜於住家。因爲這於心靈上無論如何也不能安寧的。但我當時就並沒有想到這一點。

我曾跑到伯拉頓 (Brighton) 去過許多次。那是在英倫南部的。牠是位於英倫海峽。所以我就

跑到那裏去租了一所五層樓的房子。這所房子是位於城之東面，并靠近海濱。在這個區域裏，從前本爲英國貴族消閒之所。所以這所房子裝飾得特別華麗。天花板都用美麗金色的葉子來鑲着。其考究處，真乃有點無所不用其極，而且房間也極其寬敞。這所房子適朝着海，並高出海面一百多呎。這間美麗的住所是有電梯設備的，所以上落非常之便利。鄰近的人家，自愛德華第七世崩後，已漸次衰落。這塊地方自然是他生前所很喜歡的。這所大房子裏一共有十五多個大的房間。但每星期租金只有三鎊，再加上兩鎊的房租。

這間療養院，自在英美兩份體育雜誌刊登出來經了三個月之後，即正式開幕。差不多從開幕之日起，已就有人滿之患。

第十七章 遊巴黎

那所健康療養院是在一九一三年開幕的。這於無形中變了我自己一所極美滿的住宅。至少在短期間內，我在那裏得到不少的樂趣。

我每天必化上一兩小時在海濱消遣。同時每星期中從倫敦來回數次。雖則從那裏到倫敦去有五十多哩路，坐車也要約費一小時，但那裏的路非常平坦。所以一個人儘可以在車上來讀書，或甚至可以寫些東西。

其間之一部時間，是用在聖經的研究上。所以我有許多次被人誤當我爲神學院裏的一個學生，或牧師。要來向他們解釋我之所以研究聖經的緣故，是要相當唇舌的，所以我就索性不加辯證。那時我大部分的運動，都是長途的步行。有時一天行上十五而至二十五英哩的路。間有每小時行上六七哩。這種速度的行路，是很足以促進我們身體之功能。所以行上不遠，我們就會變了全身都是汗。像這樣來行路，真比慢跑還要來得難些，而且還要更大的耐力來繼續。這自然是一種很

好的運動。但初時一定要按部就班的將途程加遠。

在伯拉頓的健康療養院裏用，體育的方法來醫治嚴重的病症，的確是非常有效驗。其中之一的最好的例證，就是一個患肺癆的人。在平時我們本來是不肯收患這種病症的人的，因為這是有傳染性的緣故。但這次可說是例外。病者是一個女性。她的病已當做到了最嚴重的一期，而且醫生們已不收留她。但她到我們這裏來經過了兩個多月後，她顯然已痊愈了。

我們還收了一個很有趣的患者。他患的是眼病——左眼後發了膿。他常到過一間醫院去。一位外科醫生即把膿包割開，而把一枝管子插進去，以把其中的膿汁吸了出來。

開刀時自然是非常之痛楚的。但開了刀不久，醫生們爲了他的毛病即彼此來商量。其中的一個醫生即跑出去，並做手勢叫其他的醫生也跟他出來。他們即在廳裏來舉行會議。他靜心聽了之後，就明白他們要和他再開一次刀。

他嘗看過我的文章。所以他就決意不讓他們拿他來作第二次的實驗。他正在等着他的機會。剛巧那時看護們都跑開。因之他即利用這個機會，穿好了衣服跑了出來。幸而沒有被看護們見到，

否則定會把他來強留住。

可是他終於到了我這裏來。并把他的病症和他的苦衷述出。就普通的原則來說，如能攝養得當，無論腫之在身體之任何一部分也好，血液即可以把牠吸收去。我對他說我們很喜歡他留在我們那裏，看看我們能否把他的毛病醫好。

我們馬上要他實行絕食。他的體狀改進得那麼快，所以不到五天工夫，我們即把他那枝抽膿管子掙掉。他再繼續兩星期的絕食，當絕食期完滿時，他的傷口已完全復原了。再專食了數星期的牛奶，他已經一如往常的回到家裏去。

還有一件更奇特的事情就是：有一個青年對於絕食的功效是那麼堅信，他決定來作五十五天的絕食。既然他體內的脂肪並不多，所以實行長期的絕食後，他的體格真如博物館裏所陳的一件骷髏無異。

他的親屬自然很替他擔心。但他對於絕食的信心是那麼堅決，他已絕食快到了危險期仍不肯停止。經過數次和他會談之後，他才聽了我的話開始進食。最初食的食物分量很少，而且還用開

水來沖稀的，就是橙汁也加上由百分之五十至七十五的水分。

在他未再進食之前，我嘗帶他到倫敦去拍照。旅途所遇，真帶有點戲劇的意味。就他外表上看起來，活像一個患了最末一期的癆病鬼一樣。他的臉色白得帶黃。面部兩邊的頰骨高聳。就普通人看起來，他隨時都有魂歸天國之虞。

英國的客車是和美國有些兩樣的。他們的車內，分開很多部分。在這些小的車房裏，客人照例是面對面的坐着。當我和這位絕食的朋友，跑進那小小的車房裏去時，那裏適空着。但當我注意着乘客們的表情時候，他們都流露出一種滑稽的神情。

他們會把他們的行李拏進我們的車箱來，并將其擱在座位上的架子上。但正當他們要舒適地坐下來，而一見到我的同伴時，他們的表情的確是滑稽得很。無疑地，在他們的心目中，就好比碰着死亡一樣的可怕，因為肺癆菌是為每個人所怕的。於是他們即急忙的拏了行李，一溜煙的跑了出去。一個又一個的這樣被嚇跑。最後還是一個年老的工人跑進來。大約他因為另有心事的緣故，所以並沒有注意到我們。

到了倫敦後，就和他拍了兩三張姿勢不同的照片，牠們十足像活的骷髏。

他在我們那邊再住了兩三個星期。這已足以回復他的食慾。但他是不容易違命的，所以就請他回去。過了幾個月之後，我嘗見到他。他不獨已回復他的體量，並且已增加了五磅。他的臉部已變爲圓滑而飽滿。他的眼也變爲非常之有光彩。同時他的皮膚也和孩子般一樣的紅潤。

事實上，長期的絕食如舉行得當的，確於我們的身體有莫大之好處。

英倫海濱浴場的水之溫度，比美國來得低。當我第一次跳到水裏去時，簡直和冰水浴一般。這使我永遠不會忘記的。水的溫度約在五十年代左右。當我游了約有一分鐘而爬起來的時候，我好像一個患瘧疾的人一樣，全身發抖起來。

不過那時還是初春。到了深夏時，水可就溫暖許多。但仍很少會高出華氏表六十度以上。

後來對於這種冷水游我終於習慣了。所以游後反爲覺得很愉快。就在那裏我有機會來作冬天的游泳。這種冷水泳，對於體內官能，會因刺激而發生一種良好的反應。當我停止了冷水游後，我就會發生一種不痛快的感覺。

在夏天差不多我每朝必去游泳的。我一直繼續的實行，也沒有甚麼不良的感覺。但到了初春時，我的耳鼓膜即發炎。我毫不加以思索地，就以爲那些冰冷的鹹水跑進耳裏去所致。於是我就停了下來。

不過無論如何，冷水泳於我們的循環和排泄的器官上，的確是一種很好的刺激劑。隔了數天沒有繼續舉行後，我就會覺得我的體格狀態之退化了。

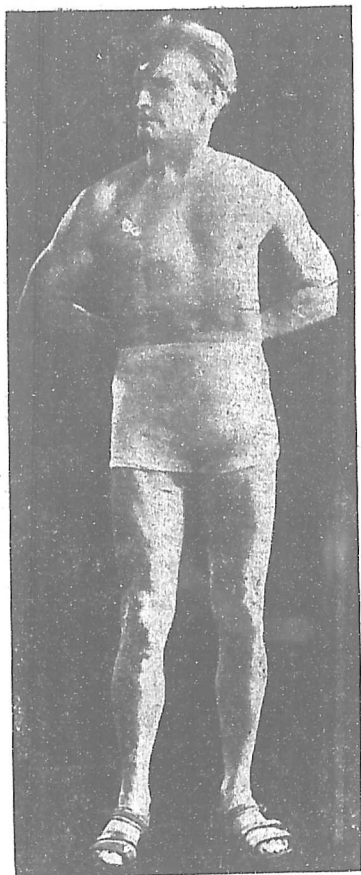
加以以那時健康療養院的工作非常之繁重。終於不能不請了一位助手，來負療治病人的責任。

可是住在那裏，而不親自來照料病人的，確是很難的事情，特別是他們那麼誠懇地想得到我的指導。爲着想得到一個充分休息機會起見，我終於決定了來舉行一次旅行。

各種事務上已交代清楚，所以不必再要我來負管理之責。同時旅行的手續亦已預備好，我們此次旅行的目的，便是法國的巴黎。

我對於法文的知識的確非常之有限。而且那時對於一個只能說英語的游客，沒有目下那麼

的方便。假如我在去前知道有這許多麻煩的話，我寧可到一所英國避暑的地方去。



作者七十歲時健全的體格之一

當一個人到了一個新的城市，而不懂得當地的語言，其不痛快之處就可想而知。不過無論如何，我終於購了全家人的船票，那就是我的妻，兩個女孩和我自己。那時小的女兒還不足一歲。我們往往用手勢來表達我們的意思，就以我們坐車來說，當到了我們的目的地時，我即把角子掙出來，放在手掌上，讓他來取他所應得的代價。

在酒店裏如沒有翻譯的人，我們就只好看着旁座的人吃的是甚麼東西，再用手勢向侍者來表達。

但我們對於旅館終於厭倦了。於是我們即請了一個翻譯，來和我們找一間公寓。

我們叫菜的方法的確是很有趣，自然還只好用手勢。食後我們也正和付車錢一樣把錢掣出來，讓他們來取其所應付的數目。

那時巴黎的水是非常之不清潔的。他們有隔漏器出售。可以把水隔清而流入壺中。酒是五分鐘一瓶的。我們很可以來買，但我們就沒有買過。假如用水和糖混起來的話，我也可以飲得來，但我并不當牠是合乎衛生的飲料。

我記得初到巴黎的頭數天，我曾有過一次很滑稽的經驗。

那時我們正在坐住馬車來觀光，但可怪的我每見到一間酒店，外面必掛有一張寫着『禁士』的牌子。我當時就以爲『禁士』(Vins)一定是一個大店主。於是我即對我的夫人說：『禁士』這個人必然是這些酒店的房主。後來始知所謂『禁士』的，在法文上是『酒』(Vins)的意思。

雖則我到了一個言語不通的新城市來，但我對於長途步行的習慣仍改不掉，循着一條街道來回的跑着，在我是沒有甚麼興味的。所以我就跟着直路的向前跑。當我到了一處非轉變不可時，我即把那裏的記號記清楚，這樣我即不致失路，這種方法是非常有效力的。但有一次我決定了作一次再長途的步行時，我可忘了我的歸路。

我那時已學得一兩句法文。於是我即跑上前去用法文，向一位過客來詢問：『請問巴黎的方向。』他會給了我一大篇的解釋，但我一點也聽不懂。這樣問了再問，終於找到我所熟識的記號而跑回來。

但在一次長途步行中，我嘗得過非常不愉快的經驗。這次在歸程中，我也一樣的失了路，而跑到一個島上去。尤其不幸的，就是我身邊忘記了帶錢。當我照樣將『請問巴黎的方向』向一個路人來問詢時，他指點我到了一個方向，那是要過船的。既然我身邊沒有帶錢，就只好轉回原路。更討厭的，我再遇着那個剛才指點我的青年。他誠懇地向我解釋，說我怎樣跑錯了路，而應回到他所指我的地方去。他的態度自然是很有禮，但他一定以為我是一個粗魯的人。我終於用手勢來表示我

不能接納他的指示。

巴黎的確是一個美妙的城市。那裏的橋是用雕刻來裝飾着。那裏的街道非常寬大。同時那些舊的建築物，都帶有種藝術的色彩。這自然令我讚嘆不置。但我對於那些古物，并不發生多大的愛好。人們所如此注意的大教堂，於我也不會覺得有甚麼興味。我向來對於死物總不大留戀的。因為我所愛的是生活——多方面的生活。

旅客們對於艾非塔 (Eiffel Tower) 都爭着來攀登，俾得一覽巴黎的全景。但我那時還沒有登高的心思，當我上了第一層時，我就跑了下來。我總覺得有點不大穩妥似的，所以終沒有登上去。在巴黎時，我曾收到不少的來信。於是不能不請了一個懂得法文的人來幫助工作。此後語言上的困難就此免除了。

在那裏逗留了數星期之後，我們即決定來找一個避暑的地方。但在未找到適當的去處之前，我們即到布倫 (Boulogne) 去住了兩三星期。那時我們是住在一間法人的寄宿舍裏。

我們就在布倫見到法國人送奶的方法。每天送奶的人，把一羣山羊趕着從一條街到另一條

街。奶就立即由羊乳榨出來。他們省卻了消毒的麻煩，而採用直接的送法。

可怪的就是，法國人往往會在床上來食他們的早餐。每朝由僕人把一杯可口的朱巧力和一些塗上奶油的麵包，送到主人的床前。他們早餐的食物大概都是這兩種。

雖則我不很歡喜食早餐，但我得承認法國人所製的朱巧力是那麽甘味，我有幾次都因之而破戒。

第十八章 真小說雜誌變了我的搖錢樹

當我們在布倫的時候，我們正想找一間夏天住的小房子。我們終於在靠近一處避暑的地方找到了。由布倫坐街車即可以直達。出乎我意料之外的，就是租價特別之低廉。如在美國，像這麼一樣大和粉飾好的房子的租金，至少會高出由五至十倍。

這所小房子裏面共有六個房間，而且必應的傢具都很齊全，但租金每星期只要兩塊半美金。可是我們要訂一年合同。既然我的辦事所，橫渡英倫海峽即可到達，就算我永久住在英國，我也可以常到這裏來。

在法國，差不多辛苦的工作都由婦女來做的。當一個普通的美國人，最初見到一個法國女子有這麼大的力氣時，他定會驚奇起來的吧。她們中有些簡直和拖車的馬一樣強壯。我們嘗請了一位女僕人。她只要每天費上三小時即可以把我們的房子料理好。這種工作倘若要一個美國的僕人來做，可非要做上一天不可了。

我們有時會回到我們倫敦的辦事所去。當我們回來的時候，她總會在碼頭上來等候我們。她好像毫不費力的把那些重的箱子擊走。或許法國人種之所以那麼強壯，就是由於這班有力的女勞働者之遺傳性所致。

在我們的一區裏，我就嘗見過許多次法兵操練過。他們都是很精神而富於生命力的戰士。我們所食的菜餚，大都由我親自來烹飪的。事實上在未寫衛生烹飪法 (Physical Culture Cook Book) 之前，我已很喜歡來作烹調之嘗試。我往往把幾種不同的食物混在一起來煮。藉此以試驗出適當的烹飪方法。

我每天必會費一兩小時來讀法文。在先前已講過，我所請的祕書，對於法文的程度是很好的。所以我就常請教於他。編輯上的工作，每天自要費些時間來料理。但我們每天總有四小時的娛樂。這種「孩童式」的遊戲，的確有趣得很。

我們常在屋外來做「捉賊」的遊戲。鄰人們一定會覺得我們非常之奇怪。在那區內，房子並不很稠密的。我們住宅的旁邊有一塊頗大的空地。於是我們即踢起足球來。我們總是像小學生一

樣的任情來玩。參加的人數有我的妻，我一個八歲大的女兒和我的祕書，我們也常常在屋外的叢林裏來做『捉賊』之戲。無論做任何一種遊戲也好，我們總會縱情的玩去。

靠近我們的屋邊有條小溪。這是流入英倫海峽的。我們每天必築一條隄，把潮水來擋住。但當潮水大起來時，自會把隄冲崩。潮水每天必有一次。所以當潮水來時，隄也就跟之而消滅。但這於我們是沒有甚麼關係的。橫豎我們只不過當來尋開心吧了。

我嘗記得我們中有兩個是飲牛奶來代餐的。所以每天要十二至十六夸的牛奶。一個普通的法國人家，每天很少會用多過一或兩夸的奶。所以送奶人之覺得奇特，自在意料之中。

小販們常會把生猛的魚，挑到我們這裏來賣。但就一般而論，食物的價錢，並不見得比美國便宜。

我嘗把我的八歲的女兒送到法國學校去念書。但可惜時間不長，所以法文學得不多。我們在那間房子裏總共住了半年。直到了一九一四年的十月。那時全世界已在不穩定的狀態醞釀中，世界大戰正要爆發，諺詠一天甚似一天。

在戰爭開始時，我正在倫敦料理重要的事務。所以我的家和一切的籠箱盡行搬到倫敦去。幸而我們搬得早一點，後來旅客們就非輪着立在那裏，有時直等上數小時或整天才領到旅行證。

這的確是歷史上的黑暗時代。在頭數次殘酷的交戰中，財物的損失不算外，生命之被犧牲已就不知億萬。既然人命的摧殘是那麼的輕易，所以參戰的國家，總想自己的國民留在國內。

那年十月，我們就坐船回紐約。我們所坐的船叫做流息退尼亞（Tristania）號。後來被德國的潛艇擊沉。這隻船是極其堅固而宏大。牠在水面衝進，就好像一架火車一樣的快速，但爲了怕潛艇襲擊的緣故，所以航期無定。

船過了許多小時才啓行。船中所有的帳幔都落了下來。除了極其必需之外，燈是不許開的。旅客們都覺得情勢之嚴重。因爲他們知道船隨時有被擊沉這種危險。

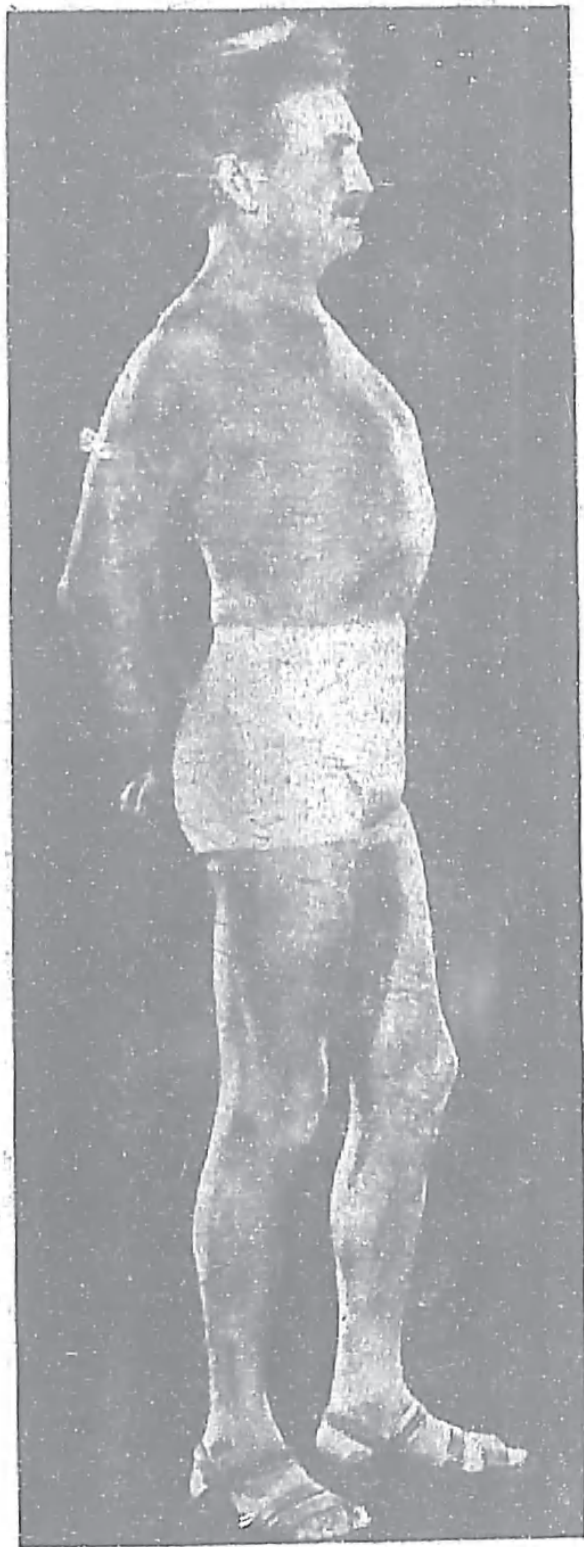
在大半的航期中，我都患着暈船的毛病。那時我對於暈船這種毛病仍未找到妥當的補救法。在整個的航期中，我只跑進餐室裏去過一次，雖則這次航行沒有前次那麼痛苦，但至少是不見得好過。

當我到了紐約時，我發覺到我們的營業非常之不好，所以有許多問題正待我來解決，這是不能不加以小心的考慮。

那時我決定了在出版界來大幹一番。就我本身而論，我就不很願意來擔負這種艱苦的出版工作，但同時我也很明白，假如我真的負起這個經理責任的話，我相信我們的事業定然可以擴充。就是在那個時候，我并未失了在這方面能幹的信心。

比方說，那時在英倫的新聞事業很盛行，所以如得到充分的資本，我就想在美國來照樣試辦一下。但我必先要有充分的股本，俾能把我們的營業範圍擴大。可是這就非有兩三年的籌劃不可。在我從歐洲回來的時候，我們的事務所，是在法拉替倫房子（Flatron Building）十九樓。那次所遇着的火警使我永生也忘不掉。一天我們被由電梯處衝上一團團的煙驚動。電梯自然是已停止了。可是因為煙是那麽大，我們無法由扶梯衝下。我們的所在地是十九層樓，煙不絕地往上衝，我們當時的處境，很有被生葬火窟之虞。這種預覺已就夠人難受。

這所房子雖說是可以耐火，但我們并不因此而安心。因為有許多所謂耐火的房子，曾被大火



作者七十歲時健全的體格之二

燒廢。可幸起火處是在樓下的一間店面裏。所以火不久即被救熄。於是我們即可以從電梯下來。這自然是一種無關重要的事情。但我們這次和火接觸的經歷的確不是愉快的。因為假如一個人人生地，被熱烈的火焰來燒死，這應是一件多麼可怕的事情呵！

我回來不久之後，我們的事業各方面即大大的擴充起來。不久我們就覺得法拉替倫房子之不敷支配。於是我們即將辦公室移到福第夫街 (Forthwell Street) 去，那裏的地方可大得多，所以

還把餘下來的造了一個小小的健身房。我嘗發明了一種清氣機。在夏天可以把熱氣趕掉，同時可以常年的把塵埃吸除。

我們的商業就在那裏有了長足的進展。真小說雜誌 (True Story Magazine) 就在那時創刊。這份雜誌的確令我們賺了不少的錢。就麥佛登的出版物而論，這總算是銷路最好的一種。本來這份雜誌其始也是很平常的。但在出版界中，這可算完全是一種新穎的刊物。

這份雜誌的來因，是皆由於我們常收到體育雜誌讀者不少關於真實人生悲劇的故事所致。年來我覺得這些故事既不合體育雜誌的性質，就想另出一份雜誌把牠們發表出來。一個經過真實人生的痛苦，或患難的人所自述出來的故事，自比平常的來得深刻與富於感動力。

這份雜誌的第一期售數約為四萬份。第一年的總數約由六萬至七萬。雖則美國一個雜誌總經理人之一的嘗說過：以一份不必大登廣告，而能有這樣銷路的雜誌，實在打破二十五年來雜誌銷路的紀錄。同時也不能說是出版界一種新穎的刊物。但就一般人而論，他們決不會想得到這份雜誌會那麼暢銷的。

他還說在不久的將來，定然會銷至五十萬份，他的預言的確不錯。果然不到三四年，我們這份雜誌的銷數就飛增至五十萬份。這的確是我們一份無限價值的財產。於是我們即拏出錢來登廣告。廣告登出之後，銷路之旺可說打破一切的紀錄。在一年內，真小說雜誌的銷數，竟由五十萬份而進至一百五十萬。

這份雜誌既然有那麼大的銷數，因此廣告的問題也就跟着發生，我們當時每本的售價為兩角半。無疑地，我們是賺了一筆大錢的。隨即我們就有了廣告部的設立。

我常常說我是不在乎錢的事實上，我在出版上的目的，無非爲了來宣傳增進健康之真諦。我總算能夠賺得多少盈餘，俾能來繼續我的事業。但當我來做着大量的出版事業時，經濟上之收入，真有點令人驚奇起來。

我有許多次嘗這樣的說過：假如我得到二十萬的話，那麼我就願意告退。但我就從沒有想到告退究竟是甚麼意思。其實像我這種活動慣了的人，叫我不來做一點事情，一定不會好過的。我們一定要繼續來活動，以引起我們對於生活的興趣。否則生命是將多麼的無意義呵！

許多年來，我都是住在紐約。但公餘之間，鄉村之對於我，實有一種莫大的吸引力。同時我對於夏天的海濱，尤其使我發生一種特別的愛好。所以我今年住在遠洛克渭 (Far Rockaway)，明年則住在長磯 (Long Beach)。在那裏我曾購了一間小屋，但不久即售掉。一季住在亞汎尼 (Arverne)，第二季又住在華盛頓港 (Port Washington)。再第二季則住在答格刺士頓 (Douglasston)。再一年又搬到別的地方去。事實上差不多全個瑠島之西部我都居留過。這并非過甚其詞。

不過像瑠島 (Long Island) 這種平坦的地方，我終於感到多大的興趣。於是我就想在紐約的尼克 (Nyack) 買一點產業。我之所以特別愛好那個地方的緣故，就是因為那裏有一條溪流。這可令我記起從前在法國避暑地方的溪流裏，來築隄這種種的往事來。但我這次再不是築隄，而是在溪旁築了一個游泳池。池中的水，是從溪中流入。

大約在一九二〇年，我們的辦公所即由福第夫街搬到現在的麥佛登房子 (Macfadden Building) 去。當我們在這次搬動的時候，我們已出了許多種雜誌，同時我們每年的營業亦已由三三十萬增至數百萬。我們初時的出版事業，只有一份體育雜誌，現在已出了幾近二十種。

當真小說雜誌的銷路正在大紅的時候，市上即有許多類似的刊物出現。爲了預防這些競爭的人對於我們這份雜誌有危害起見，我們同時又出了三種和真小說雜誌的內容相仿的刊物。牠們就是眞羅曼斯 (True Romances)、夢中世界 (Dream World) 和眞經驗雜誌 (True Experiences Magazine)。

第十九章 我變了一個大出版家

在上章中，我嘗述及我在出版界中進展的事情。自然我們在這方面的事業上，一年年的蓬勃起來。

既然我們已有了大量的盈餘，於是我們就決定了向報業方面來發展。關於這一點，我們嘗加以詳細和小心的考慮。但後來所費之大，竟出乎我們的意料之外。我們也嘗聽到商業之在紐約，無異於百萬富翁的戰場。損益之大，動輒以百萬計。但既然我們那時有數百萬在我們的手裏，所以我們很相信在紐約的報業上，定然可以成功。

經了幾番考慮之後，我們即把我們所辦的報紙定名為紐約晚報 (New York Evening Graphic)。這便是我們涉足紐約最大賭場——報業之開始。雖則在四五十年前，一份周報也採用过這個名字，但直到了後來我們才知道。

在雜誌界中，我們得到那麼偉大的成就，這使各地的出版家有點莫明其妙。但他們是決不會

明白的。我們現在又置身於一種新的事業，自然會引起不少讀者的興趣。

各方的出版家，都以爲我們這份報紙過於早熟。所以就以爲我們的生意之衰落，也將和膨脹一樣的迅速。但後來顯然地，證明他們的預料全屬錯誤。自然我們也有過所謂『停頓期』，但過後我們的生意仍向前邁進。既有了廣大的銷路之後，我們即創立了一個廣告部，管理得非常完密。

爲便於明瞭我們的事業在全盛時期所獲的收入起見，就以真小說雜誌一期所收到的廣告費而論，已就幾有五十萬元。自然這份雜誌現在沒有收到那麼大的廣告費，但爲數也不算少。

當我發行這份紐約晚報的時候，我們的處境，的確有點很困難。但同時那份每日新聞 (The Daily News) 也受到一次試驗，這份報紙的銷路有數十萬份，而且銷路日見發達起來。自我們將我們出版紐約晚報的計劃公佈之後不久，希拉士即出版了一份日日新聞 (Daily Mirror)，而且比我們的還早了一個多月出版。這於我們的成功上，自然是多一層的障礙。但并不因此而減少我們前進的勇氣。

報業和別的方面是沒有甚麼連絡的。雖則發行雜誌的經驗於報業上不無多少裨助，但報業

並不和雜誌一樣。因為發行日報各種的詳情，和出版雜誌有很大的差別。所以初時我們嘗犯了很多和很重大的錯誤。

像紐約這種地方，想請一班人來管理一份日報，的確不是一樣容易的事情，我們嘗把管理人換了再換。我們頭兩三年，爲了這份報紙的損失不下數百萬。同時由於同行競爭日烈，所以損失更大。

每日新聞之成功，日日新聞之進展和紐約晚報銷路之暢旺，使紐約其餘的報館受到很大的打擊。他們值數百萬的產業也起了動搖。爲了這個緣故，他們嘗用盡手段來阻止我們這份晚報的銷路。他們很有點怕他們的大報被小報所淘汰。

我們遇到了最嚴重的競爭。凡可以阻礙我們的進展的，他們都無所不用其極。

爲了要使到我們的發展倍加困難起見，他們竟在播音上來攻擊我們。他們嘗批評我們過激。他們會說我們所刊的照片爲淫猥。

我們對於每天社會新聞如謀殺，三角戀愛等的描寫，都比大報倍加來得生動而逼真。但大報

所刊關於謀殺案審判經過的詳情，我們就從沒有記載過。

再次就是關於照片之結構。他們對於這一點也極力加以惡意的攻擊。其實這種攻擊是毫無理由的。只不過想藉此來使我們失敗吧了。

所謂一張混合照片的意思，只是用數張照片而配成一張完整的照片吧了。這只不過是一個攝影家的技巧，把同樣的情景，使其更爲逼真而活躍起來。就以一隻船在海洋中遇難來說，攝影家即將在救生艇上被救的人拍了一張照，再配上海洋的背景，正如他在報上所描寫的情景一樣。這種攝影術之變化，自然是無窮盡的。不過他們的目的，只不過想把當天的新聞，在照片上活現出來。當時爲了記載一件事情之驚人，我們這份報紙的銷路竟增至五十萬份。其時那位主筆先生未免有點濫權。他終於爲了登載淫猥消息的罪名被控告。這當然也是我們敵人所用的詭計，想藉此來阻止我們的銷路。

我們的主筆先生終於宣告無罪，但已打了數月的官司。這也可說他們用來阻止我們這份報紙進展毒計之一種。

我們這份報還開了一體育欄，登載些關於教人運動和健康常識的文章。同時我從前在體育雜誌上所發表過的文章也重登出來。

我們預備刊登相當反醫藥的文章。在我們的報紙上也嘗有過這種宣傳。同時我們也嘗用播音，來講述普通體育的原理。

此外我們還開了「寂寞的心」欄。在一個期間內，嘗引起人們不少的興趣。我們還有一次在馬的孫體育場 (Madison Square Garden) 開了一個「寂寞的心」的跳舞會。參加人數之多，室爲之滿。而立在外面的人仍屬不少，於是不能不叫警察來維持秩序。

在大城市來辦報紙，的確不是一件容易的事情。特別是不容易引起人們的興趣。假如你的報紙是帶有宣傳作用的，那可更不容易了。

照例報紙是一種硬着心腸的事業。你簡直不能聽從你的同情心的驅使。就是你自己的良心，有時也不得不隨機轉變。你的報紙是爲了你的讀者而印行的。雖則你的表面上好像很大量，真誠，毫無自私自利的念頭，和一個人道主義者，但實際上，你定得要變爲一個硬心的商人，心中只有一

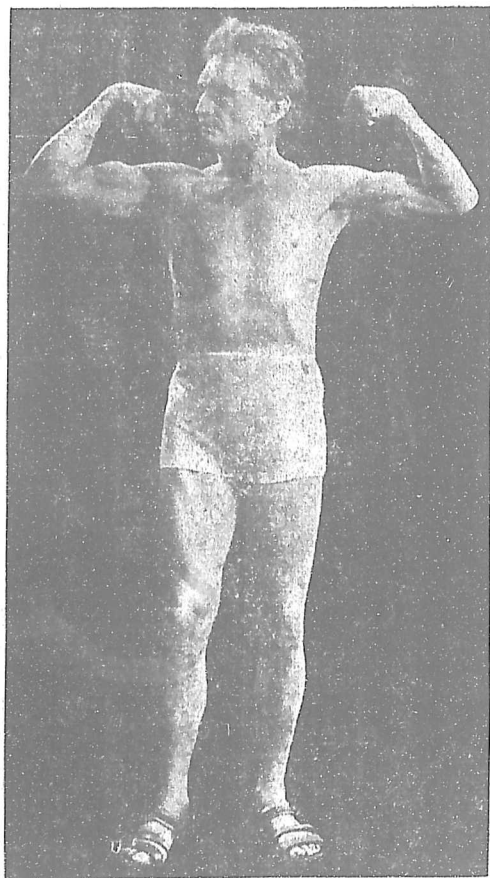
個念頭，那就是把新聞活躍地記述出來。但同時所抱的政策，以不致冒犯那些登有巨額廣告的店家爲主。因爲廣告部，就是一份報紙的生命線。沒有廣告，一份報紙無論如何也不能存上的。所以有許多時，辦報業的人，往往探迎合登有大量廣告店家的政策。

這次我們在報業上，嘗得到不少各種的經驗，假如不是受了世界上不景氣的影響，我們這份晚報，目下在紐約或許會變了一份數百萬的產業。這種不景氣之破壞，實在可怕得很。差不多沒有一種事業，不受到牠不良的影響。我們的晚報受影響可算最大。同時我們雜誌上廣告收入驟減，再加以雜誌銷路欠旺，我們自不能來維持這份報紙的壽命。

我們這份報紙的收入，時在轉變中。在一月內牠會變爲賺錢。但在另一個月則幾致於破產。當不景氣潮流一到時，這份報紙自不能不宣告壽終正寢了。

當不景氣開始的時候，我們嘗舉行過一次「生命力的試驗」。這次試驗是在大中酒店 (Grand Central Palace) 舉行的。我們這次試驗的結果，理應大大的公布出來。但爲着公布了出來，對於一些大的商家有不利的影響起見，所以暫時不披露。

在這次試驗中，我們將一共二十四人分爲三組。在二十四個人中一半是男性，一半則屬於女



作者七十歲時健全的體格之三

性。其中四個男性和女性專食全麥的食物。除了水之外，其他別的一切都不許來食，所謂全麥的食

物就是指全麥（麥未去糠者——譯者）所製的麵包和別的糕餅等。

還有四男四女，則只許食白麵所製成的東西。除水之外，別的甚麼東西也不許食。還有各四人則實行絕食，只飲水。他們的試驗期定為三十天。

這次是公開表演的，但爲着沒有多大的宣傳過，所以很少人會注意到。而且事實上，我們這次試驗共損失了數千元。我當時還以爲門券上可以彌補，但終告失敗。

不過這次試驗所得到的結果，的確是難能的。爲着要使受驗的人，完全遵從我們的指導起見，我們要他們在試驗期內，住在一個廳裏。男女的房間是分開的。他們都用人來看守着，不許食別種食物或跑出去。他們可以自由散步或跑路。并且每天要經過各種力的試驗。這些都有詳細的紀錄。那些只食全麥的食物的人，經了三十天的試驗後，非獨沒有一點不良的影響，而且他們的精力反而增加。

至於實行絕食的人，他們有些可以完成三十天的絕食，但有些過了二十天後即停了下來。但他們有這麼多的人數，能完成這種不容易做得到的試驗，的確是一件難能可貴的事情。就我們所

知，他們都沒有得到甚麼不良的影響。

參加只食白麵所製成的食物的人，竟能繼續那麼長的期間，的確也不是容易的。雖則有些到了二十至二十五天即停了下來，但有些竟能完成預定的期間，而亦沒有甚麼不良的影響發生。

這次試驗經過的詳情，或許於最近的將來公佈出來。我們在不景氣之開始時來舉行這種試驗，其目的無非想證明一個人，可以繼續絕食數天或數星期，而仍不會發生不良的影響。假如他單食全麥的食物與水，他可以支持無限的期間，而仍不會發生甚麼毛病。他也可以單食白麵製品，而能支持數天或甚至數星期，於健康上仍沒有多大的障礙。

對於那些窮困的人，這應是一種很有價值的消息，而應廣播於各地的。但我們這次試驗最初的志願，終沒有達到。

像我們這樣的一份晚報，關於編輯方面是極其困難。其困難處，倘若詳細的講起來，至少可以寫上一兩本書。我們嘗三番四次的來換主筆。後來我們總算請到一位稱意的主筆了，但不久他又被別間報館拉了去。其實若不是有他去的話，那間報館就預備停刊。

來訓練一個小報的主筆，的確不是一件容易的事情。但想在編輯人員上，有整齊的陣線，那就更不容易了。

就在這個時候，丹士韋利療養院 (Danville Sanitarium) 的主人，跑到來和我接洽出讓的事情。這間療養院一向是由於約克孫 (Jackson) 族人來主持的。我對於健康療養院事情的興趣，本屬非常之濃厚。在這種療養院中，用體育的方法來醫病的，確實得過很好的成績。所以我很喜歡來幹這種事情。

經過幾度接洽之後，我終於接收這所大的，爲約克孫家人住了五十多年的健康療養院。

第二十章 重辦健康療養院

在我一生的事業中，爲了要實行我的計劃，我常常都要大量的資本。直到我成了一個大的出版家之後，金錢方面即得到充分的收入。這樣經濟的問題，也就於無形中解決。不過就商業上，無論所得的盈餘是怎樣豐裕也好，仍想有更大的收益。同時一種越容易賺大錢的事業，其虧空的危險性也越大。

當我在出版體育雜誌的時候，我曾有過這樣的夢，那就是一當我獲到二十萬塊錢時，我就會立即告退。但當這種出版事業，差不多隔天就有數百萬的收入時，我這種告退的夢，也就跟住打破了。

在我的一生中，我曾幹過許多次健康療養院的工作。自我把在英倫伯拉頓的一所健康療養院關了之後，我當時在這方面的投資，只有一個芝加哥健康療養院。這是位於芝加哥的四十二號街。我們特別在體育市 (Physical Culture City) 來設立了這間療養院。但當我們的出版事務搬

到紐約去以後，我們即決定了在這方面來加以擴充。結果我們即把這所療養院遷至巴特爾港（Battle Creek）去。這在上文中已經說及過了。

但在我以全力來對付出版事務的期間中，我簡直全沒有注意到健康療養院這方面的事業去。

從一九二八至一九二九年，丹士韋利療養院的主人們，嘗有許多跑到來和我接洽出讓的事。情當約克孫醫生（Dr. Jackson）放棄了這個地方時，因參加歐戰而殘廢的兵士即居留在那裏。但此不過是暫時的性質。後來一個醫業團體把牠頂了過來，把全座房子都粉飾一新。可是他們完全失敗。大部份的股東都大大虧本。

於是他們就想把這份產業賣給我，可是當時因為條件不對，所以沒有成功。

不過無論如何，我對於這種增進健康的事業，總會發生莫大興趣的。這是一件無可諱言的事實。像這樣一種工作，我常會從其中得到莫大的愉快。就算這種事業是虧本也好，但當我見到那些所謂患了不可救藥的病患者，很快的復原時，至少在精神上我會得到莫大的收穫。

倘若我肯親自來管理的話，我所舉辦的各種療養院，總會有多少利潤可得。但假如請人來經理，總是虧本的多。

無疑地，這間丹士韋利療養院的業主們，總想把這份產業讓給我。他們漸漸的把條件減低下來。同時每隔上數月，就會派人到我們這裏來接洽。終於他們願意不必我們付錢，就肯把整間的房子和用具一并交給了我們。雖則這份產業抵押的價錢并不見得很低，但至少我對於這種條件會發生莫大的興趣。於是我即跑到丹士韋利去，把房子和位置來看過一遍。

牠的位置的確是夠動人的。所以每一個到了這裏來的人，一定會發生莫大的留戀。每當他們到過這裏來以後，他們將永遠都不會忘記了這塊地方。牠是位於澤泥士谷（Genesee Valley）中，四周都被山繚繞着。所以極宜於散步，尤宜於爬山。這種運動對於健康的培植上，是有莫大的裨益的。

當我們來開辦這間丹士韋利療養院的時候，我已隔了十多年沒有做這種事業了。我們的老「客人」現在已不知去向。我們要從新來着手。同時我還要找我從前所訓練過的人來管理這間

療養院。既然這種療養院的管理上和一間旅店差不多，所以我就請了一位旅店經理來管理這方面的事務，而另請一位受過我的訓練的老同事，來管理健康增進的部分。

當我們把這個機關接過來以後，我們所定的價格和從前的沒有多大差別。同時也因生意不好，所以在第一年中，我們蒙了很大的損失。於是我決計把價目減低，希能有較多贊助者來加進。至於獲利與否，那我是在所不計的。這個計劃果然不錯。到了第二年的夏天，大有人滿之患。

這次所得的收穫，自給予我莫大的安慰。所以我常到那裏去。

每次我到了丹士韋利去，那裏的經理和醫生，特別是客人們，都誠懇地把我留着不肯放，客人中多是我的體育雜誌上的讀者，自然很想得到我的指導。但在沒有把每個人的狀態研究清楚以前，是很難給予適當的忠告。因此我只得介紹他們來看那裏的醫生去。

在這間療養院裏，我們嘗把我們治療的方法，大大改進而至完善起來。因為那裏的房子很大，所以能容納不少的病人。就整個的房子而論，差不多可以容下四百人。人既多，用具自比較容易置備。同時工作起來也比較有興趣些。

我們相信達觀對於一個人的疾病之療養上，是非常有裨助的。所以在我們的廣告中，我們常說這裏是從十六歲而至八十歲「青年」男女的聚集所。目的是在想每個病人們，都能回復其青年時一樣的愉快。同時還鼓勵他們，如一個青年一樣盡情來享受目前的一切。

有許多患沒有傳染性病的人都，已恢復他們的健康。倘若要作詳細的敘述，那可非得再寫上數章不可。

我且舉一個例：一個患骨節炎的小孩子，他初進來是坐着有輪的橇子推得來的。他就從沒有跑過路。他進來不久即能行上幾步。目下他已能上學，一如一個正常的兒童一樣來，參加各種的活動。在未到我這裏來就醫之前，他的病狀是認為絕望的。

我們對於治療上還有一種方法，就是想法避免病者來想及他的痛苦或病狀。同時還防止來討論他的病症。因為當你來和人家談及你的痛苦時，無異於叫人來分擔你的痛苦一樣。你一方面將你的痛傳遞別人，同時還增加增你自己的痛苦。

有許多病者差不多直到了絕望期，然後送到我們這裏來。但經過一兩個星期後，他們已就能

行走重新獲得人生的樂趣。我們極力鼓勵客人們來跳舞。我們那裏每星期有兩三次的跳舞會。所以有許多過了中年，而在一生中從未跳過舞的人，到了我們這裏來，也學會了這種有興味，而且是一種很有益的運動。一旦學會後，他們自然會愛好起來了。

在那裏我們還有歌詠班之組織。無論他們從前學過，或未嘗學過唱歌也好，我們都鼓勵他們來參加。他們踴躍加入。我們不獨鼓勵他們唱，而且還教他們的唱法。歌詠班是在午餐之前舉行的。每個客人都得參加。他們從唱歌中，自會得到不少的益處。唱歌不獨是一種很好的深呼吸運動，同時對於心靈上的影響，也有很大的裨益。當一個病人唱完了一枝帶有鼓勵性的歌，而把自己表達了出來之後，他於無形中，就會得到一種向上的激動。這樣他自會變為更健康，強壯和快樂。

在一九三二年，我們嘗開了一個體育大會。整個的星期，都用來作各種體育活動的表演。各方著名的演講家，都會跑到來貢獻他們對於健康的誠言。各門的運動家和大力士，更使這個會生色不少，同時客人們，也可以得到很大的益處。這種帶有鼓勵性和饒有興趣的體育大會，我們於一九三三和一九三四年都連續舉行。我對於這些會覺得特別之有趣。甚至比客人們還狂熱的來參

加。

我們頭一個秩序，就是早上的步行，這往往在早上六時三十分就開始。爲着使客人們彼此易於認識起見，一當我們離開那所建築以後，即在路上排起隊來。男女各分爲兩行的立着。再一對對的攜着手來跑。而且有時爲了大家可以互相認識的緣故，號令一發，男的即要跑前去互換伴侶。這隊中每一個男子，都有着和女性接近的機會，參加的人數，有時直由一百而至一百五十人。這的確是非常之有趣的。同時他們都能盡情的享受。他們和她們，簡直一羣的少年男女一樣。途中的節目，是隨時隨地來更換的。有時大家會在山邊的草地上坐下來，做着各種的運動或跳舞。同時或跳或跑，都隨各所好的做去。此外間有各種力之技巧的表演。這正好比過着一個盛節的慶祝會一樣，各人都用不着來介紹，因爲彼此都是認得的。於是在很短的期間內，他們都能意志相投地，手攜着手，一對對的復向前走。

丹士韋利又名爲湖村 (Lake Country) 著名的指湖 (Finger Lake)，離我們那裏只有數哩路。還有長足有九哩的康泥土亞士湖 (Conesus)，從我們那裏坐上十五分鐘汽車，即可到達。在

夏天的時候，到那裏去旅行，的確是最愉快沒有的。因為在那裏划船，游泳，下釣都盡可隨你的意。

在我們那間療養院中，還有一種特別的秩序，就是在早上十一時那次的集團體操。這也是爲每個人都很喜歡來參加的。這種運動是在橈子上面來做。全班人舒適地坐在橈子上，面朝教練。更奇怪的就是：這種運動雖坐在橈子上來做，但全身的肌肉都會用到。同時只要你肯用力，你就會覺得這些運動是很吃力。這些運動如合着音樂的節拍來做，那可更有趣。

不過院內一切的活動，都會使到人們發生興趣的，在那裏，無論是白天或晚上，你可以聽到客人們在愉快地在笑和歌唱。他們常常都在盡情的來享樂。

我們所採的水治療法，的確有相當的收效。機械物理治療也常採用。這種治療法，就是將身體的關節和體素施以刺激，而使牠們輕鬆與活動起來。這種治療術，是從我辦療養院事業第一年中發明出來的。其方法是將患者身體每一個關節，盡力向各方來扯動。這可包括脊骨和身體之各部分。凡不宜於劇烈運動的人，這種方法可有特別的益處。

日光浴也是我們這所療養院裏特別秩序之一。我們在露台上開開兩邊，一邊是男性用的，另

一邊則爲女性而設。在這種環境之下，我們全身即有機會來吸收這種增進健康的陽光。在冬天的時候，我當到邁安密灘 (Miami Beach) 和加利福尼亞去來行日光浴。而且在數年前，我覺得日光浴對於我們健康的保持上是那麼重要，我嘗決意搬到佛羅里達 (Florida) 或加利福尼亞 (California) 去。後來我想出一種日光浴室。這樣在冬天，我也一樣的可以來舉行日光浴，而且所得的益，也和夏天來舉行的差不多。我所做第一個日光浴室的樣子，直和一個鋼琴沒有多大的差別。四邊配上輪，可以隨太陽所山來的方向而移動自宜。這種日光浴室，三面都是封起來，餘的一邊，則配以一種特別的玻璃，俾紫光線能透得過。就是在冬天我來舉行日光浴也好，有時室內的熱度是那麼利害，而有點忍受不住，不能不打開一些地方來通氣。假如天氣在外間寒暑表只有十五度，那麼在室內就有九十至一百度。而且有一次當我把室內密關起來時，寒暑表直升至一百二十度而終於爆烈。換句話說，寒暑表非升過一百二十度是不會爆裂的。

在我們那間療養院裏，我們嘗備了四只這種日光浴室，每室可容四人。

根據美國的醫生律例，像我們這樣的機關，是非要請一個註過冊的醫生不行的。因之我們就

請了一個表同情於我們這種治療法的有執照的醫生，把每個初進來的病人診檢過，斷定他確實的毛病，然後指定一個醫生來和他醫治，並將他所應食的食物表，他所應做的運動和各種增進生命之力的方法列出，俾他能於最短期間內，回復他的健康。在必要時，還有醫生每天來和他診視。在這種方法之下，每個病者都會得到特別的照料。所以我們待理病人的辦法，是極其精細而周密，毫不帶點雜亂和苟且。我們與別的療養院還有一種不同的特點，就是凡病者所食的食物，或所做的運動，我們都加以解釋。在那裏凡叫你所做的一切，都會先把其中的道理向你說明。所以整個的治療法，都是以教導為主體。一個人如在那裏住到了相當期間之後，他就可以得到一種很充分的，增進健康的體育常識。而且因為他們所得的益處，是那麼的特超，他們自會將這種方法，傳給他們的鄰舍們。

我常常會這麼想，我以為我們應稱這所療養院為『快樂與健康之家』，因為我們總用盡我們的方法，務於最短的期間內，來改進病者的心境。一個人初到了一個地方，在頭一兩天，總是有點不慣的，但每個人到這裏來，都會受着熱烈的歡迎。除了醫生們之外，主管人，也會盡力使客人們舒

適。此外還有一個體育指導。他極力鼓勵客人們來作長途散步，玩果爾夫球，網球，排球或其他各種的運動。總之，在這間療養院裏，所探的，促進病人恢復他們的健康的方法，以有趣為主，而且事實上，有許多客人，直流連不忍離開這塊有趣的地方。他們在那裏所過的生活的確太理想了。

第二十一章 我的飛行經驗

在上文中，我還沒有述及我對於飛行方面濃厚的興趣。假如我把我這方面的經驗敘述出來，我想讀者們一定會很樂意知道的吧。

我之所以想學飛行，皆由於我倦於旅途的奔跑。常常到新的地方去，這在青年們，自然是非常之歡喜的。但當一個人，年復一年的，爲了事務而勞碌，這種旅程不久即變爲機械化。特別在旅途中，塵煙又是那麼多，再加上各種的煩擾，自會令我厭倦起來了。

在一九二八年，麥佛登公司對於各種報紙出版，嘗感覺到莫大的興趣。所以對於共和黨在堪薩斯市 (Kansas City) 所開的選舉大會，和民主黨在豪斯吞 (Houston) 所開的大會，我都非到不可。只要我一想到這種必需的旅行時，已就夠令我頭痛了。

在那時，飛行已引起相當人們的注意。大多數的飛機廠家，都日以繼夜的來趕造。所以如你想定造一架飛機，是非要早數年來預定不可。經過一番思索之後，我以爲我沒有辦法能買到一架了。

不過正在那時洛赫公司 (Lockeed Company) 在飛機製造業上，剛在抬頭的時候，是以他們願意把一架表演機賣給我，而且馬上就可以交貨。這架機的代價是一萬五千元。就目下的情形而論，同樣的一架飛機，只要三分之一的代價即可。而且現在就算以三分之一的代價所購之機的機件還比我那時所購的來得好。

初次飛行，是不到我們來誇口的。就以我們學游泳而論，除非我們摒除畏水的心理，否能我們總是學不會。但當我們初次來學游泳的時候，尤其是當我們成年後，來學，總免不了怕水的弱點。我要坦白的承認我是怕飛行的。「鳥生活」之於我，可說是一種新的嘗試。在空中每小時來飛行一百多哩，的確是一件有趣而又可怕的事情。

於是我開始來研究飛機遇難的紀錄。就我研究所得而論，就是在那時，坐飛機已就比坐汽車來得安穩。我終於明白我坐飛機，並不見得比坐汽車來得危險。

我在空中之第一次旅行，坐的是水上飛機。我們從哈得孫河 (Hudson River) 起飛，直經八十號街而向前飛去。我第一次坐飛機所得的經驗，也正和別人所得的一樣。其實乘飛機並不見得

和我所想像的那麼可怕。

站在絕頂的地方而往下望。往往是一件可怕的事情。就是在摩天高的房子的窗口望下去，已就夠令人生畏。雖則我於飛行上，已有過相當的經驗，但每登高下望，仍不免有點發怕的感覺。可是在飛機上所處的高度，似乎有點兩樣。至於其中確切的理由，實在無從解釋。但有過飛行經驗的人，想一定會有同樣的感覺。

我第一次來乘飛機，並不見得很舒適。我極力來避免作嘔。這在不慣於飛行的人，特別是遇着惡劣氣候的時候，常有的現象。我就嘗患過兩次這種毛病：一次是因爲我口渴得很，而又找不到水飲。還有一次是我所乘的機，空氣非常之不流通。在這種情形之下，你好像需要大量的空氣來供給的一樣。遇着這種毛病時，只要把窗子打開，讓風迎面吹來，卽可以解救。

在飛行中所飛的速度，是不容易看得出的。當你升到空中三四十尺高的時候，你簡直不覺得牠的速度之高。假如天氣好的話，就算你每小時飛上一百哩，但當你望到地下去時，你簡直覺得比行路不見得會快許多。只有近地飛行，才覺得牠的速度。

那時共和黨的選舉大會是在堪薩斯市來舉行的。由紐約到堪薩斯市去要有十小時的飛行。這次旅行所冒的險，的確不痛快得很。

其時扶輪會，開穆尼斯會（Kiwanis Club）和市商會嘗有一個聯合會議。他們還請我做主講人。這個聯合會是在午中來舉行的。我們到了聖·路易士時，爲了飛機需要修理，所以不能不在那裏停留一夜。因此我們動身時已就誤遲。但當我將到堪薩斯市時，又適遇狂風。其速度每小時可達四五十英里。

堪薩斯市的飛行場，是在河岸邊的山谷之下。風流是向着山谷最高的建築物那方吹。所以駕駛人不敢在這個飛行場下降。他循機場之上空飛繞了數次，可是機身顫動得非常利害。最後他只得要求我讓他再找別的機場。不過這麼一來，我可趕不上午餐的宴會。這次的宴會原是爲我而設的。我們終於在離城十五哩外的機場停下。當我沒有到之前，午餐早就完了。

自柯立芝（Coolidge）不願意參加被選之後，總統一席之預選，自然是落在胡佛（Hoover）的身上。所以這次的大會，全是爲選舉胡佛而舉行的。

一經預選完畢之後，我即起程到華盛頓去。這次旅行，我可畢生也不會忘掉。因為這的確太可愛了。當我們到了阿利根尼山（Alleghany Mountains）之上空時，駕駛人即這樣告訴我，說他們正順着東風而行，假如我們再升到一萬至一萬二千尺去，我們或許會遇到足以加增我們速度的氣流。他的預料的確不錯。我們的機，果每小時飛快三十英里。經過兩三小時的飛行之後，我剛巧引領西望。那日落時美麗的情景，我將終生也不會忘掉。在我們的機身之下，是一層在走動着的行雲。其初為灰色，漸漸的，凝聚起來，活像一塊大的雲石。太陽落山時，所反映出的一切的景像，的確偉觀得很。近着太陽的雲彩形成一種金黃色，還有些則表現出一種銀白的色彩。我當時還叫駕駛員一同來鑑賞。爲了要看得更清晰起見，他即把機來轉繞了一個圓圈。

到堪薩斯市去那次旅行，我常引爲一件可怕的事情。其時我的駕駛員，已許久沒有飛行過。這次他顯然有點不大鎮定。在我那架飛機中，駕駛員與乘客是隔開的。他所坐的位置，比乘客的來得高。在我們未起飛之前，他即開了門這樣對我說：『當我把我的手套從這扇門拋進來時，你就要明白，這是應預備跳下的時候。』這的確是一種不穩的消息，尤其是對於一個初次飛行的我。你自然

會想到我是決不會忘記他的忠告的。（在我初次的飛行中，我們總帶備安全傘，預備一遇着意外時，即馬上跳下。）

在我到華盛頓去的一次飛行中，我們仍保持一樣的高度。直到了我們快見到那城市時，才漸次下降。當我們從機上望到華盛頓紀念塔時，簡直和一枝洋火棍子一樣大小，由此你就可以知道我們所飛的高度了。第二天早上，我就去恭賀胡佛先生以他的護選。我們還有過一次很愉快的聚會。

當我剛要乘機動身到豪斯吞去時，即得到一個請帖，我即有機會來坐理查（Tex Richard）私人的預備車。車子除了蒙厄德（Roy Howard）之外，還有兩三位著名的報人。坐這種豪華的車子來旅行的確是最舒服不過，因為你有自己的餐室等，此外你還有盡可以活動活動的地方。在我坐火車旅行的經驗，像這次那麼舒服的，可謂不多。不過當我到了豪斯吞時，旅館卻被租一空，同時天氣也熱得很。可是當我跑進那個擠滿了人的會堂裏去，而坐在記者的席上的時候，反而覺得很有趣。熱烈的講詞，和在四周啦啦隊手揮着旗在叫喊等，在在足以令人興奮，同時也是一種非常有

趣的事情。

最後民主黨終於把其總統的候選人選出。這次獲選的是斯密夫 (Al Smith)。當獲選的結果公佈後，我即跳上機，趕程到亞班尼 (Albany) 去。那時斯密夫先生還是紐約的州長。我的目的就是想做恭禧他獲選的第一人。一到了亞班尼，我即通知他的祕書。我榮幸地得到他的邀請，一同在州長室裏來敘餐。就參加那次選舉的人而論，我是前往向他道賀的第一個。至少也會彼其餘的早二十四小時前往。

這兩次事務上的飛行，全出於我的自動。不久麥佛登公司對於利用飛行來做廣告上，已發生很大的興趣。有許多我們的經紀人，來往都是乘飛機的。在那時，乘飛機作旅行，是很能引起人們的注意。我們公司於這方面的廣告上，嘗費了不少的錢。

在這方面的廣告上，我們嘗有過損失很大的經驗。我們當時對於由紐約與勞斯·安極 (L. & A. Angels) 那次的繼續飛行賽，嘗感到很大的興趣。參加這次比賽的人有阿·高標 (Art Gobel) 并其他幾個當時著名的飛行家。參加這次比賽人之一的，有一架飛機直和我們的差不多。但馬

力至少會變比我們的飛機高兩倍。這架飛機是屬於一位姓疏名哈利 (Harry K. Thaw) 的兄弟的。他的駕駛員，在當時很有點名氣。看去他的飛機，很有得到這次長途飛行比賽勝利的希望。

既然我們在太平洋岸沒有用過飛機來做廣告，於是我們就決計來參加。輸贏也好，橫豎我們當作宣傳一般，所以在這方面我們是全不在乎的。在比賽開始之日，我們即用了三萬五千元把那架機買了過來。第二天的早上，我們就接到我們的飛機被迫降落印第安納 (Indiana) 的消息。但後來我們又聽到機內的油管裂開，所以在未天亮之前，他們即被迫下降。他們用發射光而找到一個機場，但當他們剛要着地時，光即熄滅。機輪與圍牆相撞。機翻了一個筋斗。正副駕駛員都因而受了重傷。他們當時都失了知覺。後來即醒過來，被送到醫院裏去。直在院裏住了數星期纔復原。

我們的飛機是被迫降落於印第安納的一個農場上。這個消息傳播遠近。這架飛機的外殼，原是用薄木來配就的。當機被迫降落時，一部分的木已破壞。但當近區的人聽到這個消息時，他們都不遠千里而來看一個究竟。他們每個人都要帶一點紀念品回去。這麼一來當我們的經紀人到了那裏時，全機就只餘下一部機器。就算內中的機件亦已破壞。甚至連機內的用具也拿去一空，我們

除了把機件和一些儀器收回來後，此次所失不下三萬元。

不久我們即另買了一架飛機。看來很有點像飛行貨車。但水陸都可以下降，這的確是方便得多。

不過後來我決意自己來學駕駛。本來我已學習過數次的，但並沒有想到來負起駕駛整個的責任。可是經過數次的練習後，我以為只要我再有數次的實習，即可以自己來飛行。我第一次認真的學習飛行，是在邁阿密（Miami）。這架實習機，是有兩部控制機的。學習飛行的人，只要跟住教練的動作來轉動即可。最後，學習員即可以自己來駕駛，教練只從旁來指導，看看有沒有犯着大的錯誤。直線飛行是比較容易一點，尤其是當氣候明朗的時候。但起飛與下降，就不能不需要較多的時間來練習。事實上在飛行上，下降技能，是一種最難而又必需的條件。

在未實行單人飛行之前，我當作過約有二十小時的雙人實習飛行，初次單人飛行的確是一件有趣而又帶點膽顫的事情。當你獨自的登上機，而飛向空中去時，你就可以澈底地明瞭你整個的生命是放在你的兩手之上。對於駕駛上偶有錯誤，全機就有破碎之虞，同時你在人世間一切的

事業就此終止。

在一天的早上，我即開始我的單獨飛行。教練只從旁來監視。同時我還試過數次下降。這些他都認爲很滿意。於是他即從機上跳下來這樣和我說：「好了，你現在可自己來試試看。」

前時我嘗這樣要求過許多次，但因爲我自己的年紀有相當老大的緣故，所以我這位駕駛教練員，在未決定我真有這種本領之前，他總不肯給我作單獨飛行的嘗試。但當他從機中跳下來，叫我自己一個人來試飛時，我總不免會帶點害怕。可是我現已下了決心來學飛行，於是我即本着最大的信心撥機前進。

在起飛時，最重要的就是行直線。一當機身離地的時候，務把機身保持其在平平的姿勢中。

這次我起飛得總算很準確。但當我升到空中去的時候，前面所空下的位置，特別提起我機內再沒有駕駛員之存在。但我仍鎮定地向前飛去。我時刻都明白我整個的生命，就是放在我的兩手和兩足之上。因爲在這種情景之下，神經與肌肉要絕對相應。所以我竭盡我的心力來駕駛。

當我下來剛觸及地上時，機身即起了震動。這表明我所開的速度太慢。於是我即把速度增加

起來，同時把機身把平，然後再漸次把速度減少。這次下降，教練也覺得非常滿意。他當時急的跑過來和我道賀。

第一次單獨飛行，在一個駕駛員的一生中，可謂難忘的生命之一頁。他將永生也不會忘記這種經驗。由於這種成功中所得到的快慰和喜悅，決非筆墨可以形容。

第二十二章 單獨飛行

在上章中，我已把我在未成爲一個有執照的駕駛員以前的飛行經驗敘述出來。同時還把我單獨飛行的經過敘述無遺。

正如我在上章已說及過一樣，那時我是在佛羅里達 (Florida)。自從那次單獨飛行成功以後，我每天必來練習一次，而并未遇過甚麼危險，這的確是值得我來記錄的。

飛行之所以引起人們注意，也因為其附帶有點危險性。當你飛到空中去的時候，除非你對於自己能有的絕對的自主，否則時有危險發生之虞。

回到紐約不久，我即另買了一部新機。經過數小時雙人實習飛行後，我即開始來作單獨飛行。根據商業部所定的律例，一個沒有執照的飛行員，是不許飛離飛行場以外。他只許在就近來學習飛行。我自然很想得到執照，俾得來去自宜。經過了二十多小時的實習之後，我的教練即對我說，很可以去參與私人駕駛員執照的考試。

考試員對於飛行上必須的條件都非常的嚴格。這是一件值得慶幸的事情。因為這種嚴格的考試，即可以防止不少意外的事情。試驗是包含多方面的。比方當我決定了來學習飛行之後，第一點，我就要經過嚴格的體格檢驗。這種體格檢驗和平時的體格檢驗比較起來，真有天淵之別。醫生直費上一個多鐘頭，把你身體各部分的器官來檢驗過。除了目力測驗之外，還要詳細驗你的自我的控制。經過這種測驗而得到一百分的確是值得稱許的。可幸我毫無問題的考得及格。

終於我要受政府的考試了。考試員叫我在飛行場上飛到兩千呎去，再把制停掉，而在飛行場上圍繞兩週。然後降下。此外還要飛成一八字形。這些那考試員都認為很滿意。但因為我的年紀太大的緣故，他們仍未肯把執照給我。於是我再來受如青年飛行員所受一樣的試驗。這次也算是合格了。此外還要受筆試。考問你對於飛行的章程等。經過這種種的試驗而合格之後，我即成爲一個得到私人飛行執照的駕駛員了。

我第一次的個人全國飛行，是從紐亞克飛行港起程，而飛至麻省之法爾馬司（Falmouth）。事前我的教練官忠告我，叫我不來作這種長期飛行的嘗試，因為他覺得我仍沒有充分單獨飛

行經驗，但我以為我很有可能以跟住康涅狄格 (Connecticut) 和麻省 (Massachusetts) 之海岸線飛去。所以當我起飛的時候，我嘗具着很大的自信心。在這次飛行中，當我升到空中去的時候，氣候顯然的變冷起來。這令我覺得很有點不舒適。那正是十月杪。可是地面的氣候，仍不怎樣寒凍。所以我仍穿着夏天的衣服。當我漸漸向北飛去的時候，天氣自然會比較冷起來了。同時爲着預備機件損壞起見，我直升至四千呎高，備萬一有甚麼意外時，易於降落。飛過了紐約的上空之後，我即向着康涅狄格之海岸飛去。一路我都不覺得有甚麼不舒服。但在法爾馬司之半途，我就覺得有點冷起來了。我越向前飛，則越覺冷。當接角在望時，近乎法爾馬司之飛機場，即不難見到。那時我，直冷得發抖。我深怕着地時有點不容易，我照常的在機場上繞了一週，總算安穩地落了下來。但就以往下降的成績而論，總算以這次爲最差。我預備去探望的友人都在那裏等候着我。爐火的溫暖，使我感到非常舒適。

離開法爾馬司後，我即向近布拉道波路 (Bristol) 的一個農場飛去。這個農場是雜在山谷之中。是我買來預備做夏令學校用的。這次因爲我在起飛前，向朋友們借了幾件衣服，所以覺得

舒服許多。在沒有回到紐約以前，我還買了兩件羊毛的內衣。這兩件衣服正適應我之所需。當你在空中每小時飛上一百多哩的時候，風來得特別大，所以你非得穿上多量，而且還要不透風的衣服不可。否則是不會溫暖的。

回到紐約的途中，總算沒有甚麼意外發生。我只是循康涅狄格河南飛，再跟住海岸線飛去，不久即可見到紐亞克飛行港（Newark Airport）。

這是我單獨飛行之初端。我記得在我第三次的單獨飛行中，我嘗因遇大霧而忘了路。那時我是由康涅狄格的新港（New Haven）起程，目的地是紐約。

在飛行界特有的語言中，我們之所謂雲的，亦即他們之所謂「天蓋」。那天剛巧滿天都是雲，同時也因為沒有怎樣注意「天蓋」到底有多少高。所以當我起飛不久出乎我意料之外的，我竟墮入雲霧中。

這的確是我在飛行中的第一次經驗。我鼓起勇氣來應付這件突而其來的意外。同時鎮靜地，把指南針教正，并把機身把持其在平正的姿勢中。但這種努力只能暫時發生效力。

不久指南針即開始兩邊搖動起來。我立即想到非得馬上離開這個「黑暗世界」不可。但當我向四周望去時，除了重重的霧外，別的一點也見不到。

在這種情形之下，除了你本身的平衡，足以告訴你是上升或下降之外，別的一無所見。

那時我實在非常之擔心，於是我即撥機下降，想立即離開這重重的黑霧。

我正好像隔了長久的時間，沒有見到地面一樣，但後來我終於見到了。

假如我跟我當時心理的趨勢而做去的話，我就會一見到可以降落的機會，就會降下來。但經過相當時間的見地飛行以後，我的勇氣和信心即行恢復。於是我即把機把正，使指南針可以平正起來，直指着西南方，因為這就是到紐約去的方向。同時我即勇敢地向前駛去。

雖則當我被大霧包圍時，我會暫時的失了勇氣。但在這種困難的環境之下，而能以鎮定的態度來克服之，這不能不算是一種特別稱意的事情。於是我即繼續我的航程，而安穩地在紐亞克飛行降落。

我的教練告訴我，說他當時很爲我擔心，但當我將剛才所述的告訴他時，他說我此後很可以

來應付普通的意外事情。

正如我在上文中很說及過了，我嘗在靠近布拉道波路的威爾滿 (Vermont) 買了一所農場，是預備來做夏令學校用的。我之所以置這份產業的來因，是由於在我們真小說雜誌內辦事的一位牧師先生，對於辦男女的夏令學校很有興趣，所以他就求我買塊地方給他來創辦。但不幸得很，他的妻竟因患心病而死掉。他因為沒有她的幫助，所以辦不成功。這麼一來，這塊地復爲我用。於是我就想利用牠來做短期消假之所。我嘗有許多次單獨的飛到那裏去。但在初我總習慣了在布拉道波路的大飛行機來下降。可是後來我發覺靠近我的產業的一個小山上，有一塊頗大的平地，而且還在我的農場範圍之內，於是我即把牠弄平，而成爲小規模的飛行場。因爲我當時所用的一部飛機，就是在一個很小的飛行場也可以降落。

在冷天駕着四面透風的機來飛行的確是一件極其不痛快的事情。因此我即決意買一部可以關起來的機。經過相當的選擇之後，我即買了一架。

換了一部新機後，各樣總有點不同。爲着穩當起見，一個新用的人，最好和一個教練一同來作

數次的降落。直確定了你對於新機的駕駛能力爲止。我學上數次後，即能駕駛自如。這部新機比以前的一部，大了許多。所以駕駛起來也比較困難。這部新機四面都可以關起來。所以比較舒適。就是在任何的一種氣候之下，也沒有甚麼不便。

我第一次的盲目飛行（也就是說在雲中來飛行）總是永遠不會忘記掉的。經過這次的經驗之後，我即把這件事情，向一位駕駛員來說及。他已有了一十三年的飛行經驗。但他說他飛行得越多，則越怕遇着這類的事情。這可令我有點驚奇起來了。不過無論如何，在雲中來飛行的本身，就是一種藝術。因爲你四面也看不見，所以和平常直線飛行完全兩樣。在盲目飛行中，你只能跟住指南針來向前進。因之指南針自非正定不可。若要指南針平正，那麼你必須把機身把正，同時你還得向着絕對直的平行線飛去。想做到這一點，就非得細心地，來注意着指南針不可。雖則我已幾有過五百小時的飛行經驗，但我對於盲目飛行，仍沒有多大的實習，是以對於這方面所知有限。事實上，盲目飛行就好比從新來學飛行一樣。這種飛行，就算是一個老於經驗的駕駛員，也不會見得很安穩。但假如他所走的是航運線，有無線電來指導，那又另是一個問題。這種可以跟住電流而飛行的發

見，使航空事業有驚人的進展，只要你升到空中去跟着無線電的指導，你就可以直接的達到你的目的地。

體育旅館是在紐約的丹士維爾 (Danville)。是以我嘗有許多次單獨的飛到那裏去。我所探的航路是經德拉瓦峽谷 (Delaware Water Gap)而至斯克藍吞 (Stranton)。再跟住薩斯刻罕那河 (Susquehanna)而至厄爾邁刺 (Elmira)。再向西北約飛七十哩，卽可以到達丹士維爾。我嘗有過許多次，獨自一個人的飛到丹士維爾去。本來我那架飛機，是很可以舒服地載上四個旅客的。因此有許次有朋友伴着我一同來飛行。機載了重後的，確比較沒有顛動得那麼利害，而同時於速度上，也並不見得有甚麼妨礙。

我嘗一次在丹士維爾的途中，有過一次非常不愉快的遭遇。關於這件事情，總令我忘不掉。那是在一個嚴寒的冬天。當我飛過斯克藍吞外的山巔時，我就見到那些行雲有點異樣。牠們直一團團的捲起來，好像被風吹成那麼的混亂。不久我就明白牠們之所以形成那麼零亂的原因。我的機有點不容易控制起來了。要使牠平正，那就非要特別來費心力不可。狂風一陣陣的吹過來，令到

機身一時高升，一時下降。有時一升升得很高，有時一跌，就好像坐升降機一件的「跌」了下來。這使我非常之不安。那次適巧我沒有把皮帶繫得很緊，所以當機忽然升起來時，我的頭即往機箱內的頂板撞了一下。可幸我下意識的習慣，仍能將機把穩地前進。我當時急於找機場下降，以避免這種危險。不過無論如何，被風流吹到忽而向東，忽而向西，到底不是一件痛快的事情。

跟住我還食了許多次的苦，但終於我小心而又安穩地降了下來。爲了預防着地時被風捲起，而翻筋斗起見，所以當我着地時，即開行相當的速度。

照例當遇着機身不容易控制時，最妥當的辦法，就是將速度增加。速率越高，則越易於控制。這就是我這次遇着大風時，用高度的速率來降落的緣故。同時當你遇着你的機身下降或不安定時，也只有用同一的方法來應付。

自我買了這部四面可以關起來的飛機後，我另外還買了一部阿特牌的速度機。這架飛機當開行時，其最高的速度，每小時可飛二百五十哩，平時每小時約二百一十哩。

我從前的駕駛員路·賴車士(Lou Reichenz)，很想作橫渡大西洋之壯舉。所以這架飛機是

專爲了這個目的而買的。我本來很想用這部機來作單獨飛行，但因爲我想給予賴車士先生一個創立海洋飛行之紀錄起見，是以我不想把這部機有絲毫的損傷。照例他應可以於九小時內飛渡的。他已裝上足供十一小時飛行的汽油。他計劃着於十六小時內，由紐約飛至巴黎。分二次停頓，在古利士港 (Harbor Grace) 稍事停頓後，再至愛爾蘭，或倫敦。就我所見過的飛機而論，這架總算。是再美觀沒有了。頂上爲金色，下部則爲黑色。所以當牠在晴天的陽光之下來飛行時，其色彩之美，真有點難於形容。我曾有許多次用過這部機作雙人飛行。同時除了起飛和着地之外，餘的都由我自己來駕駛。

我曾用這架機來作過三天的旅行。其速度就是直到了目下，我還未能超過那次的紀錄。我曾有一天於一小時又零一分鐘的紀錄，由紐約飛至華盛頓。再於五十八分鐘內飛回來。

在先前我所述的三天旅行中，當我們在未起飛之前，我即向各城的麥佛登雜誌的經紀人約好，在機場上來等候我。我隨即和他們作了半小時的敘談後，再飛到別的城中去。

我們約在七時由紐約動身，約飛了一時半，即到了羅徹斯特 (Rochester)。在那裏停留了半小

時後，即到布法羅 (Buffalo) 去，再而克利夫蘭 (Cleveland)，由克利夫蘭而轉至托利多 (Toledo)。由托利多而至底特律 (Detroit)，由那裏再飛至芝加哥，再到了密爾窩基 (Milwaukee)。

上述所到的地方，都是於一天內完成的。每到了一個城市，總是停留半小時。在底特律因為食午餐的緣故，所以停留上的時間比較長一點。

第二天也照樣的進行。先到了聖保羅 (St. Paul)，再而明尼亞波利斯 (Minneapolis)，堪薩斯市 (Kansas City)，聖·路易士，英的安納波里 (Indianapolis)，哥倫布 (Columbus)，匹茲堡 (Pittsburgh)，菲列得爾菲亞 (Philadelphia)，最後即回到紐約。

就事務上的飛行而說，像在這麼短的時間內，經過這麼多的地方，可算是打破我飛行的紀錄。不過就在這個時候賴車士先生即來整理這架機，預備來作橫渡大西洋的飛行。

第二十三章 愛機沉大海

路·賴車士嘗做過我的駕駛員。他很想用我這部飛機來作創橫渡大西洋之飛行紀錄。像這樣長途的飛行，他必需要預備至少供十一至十二小時的汽油。用時還要費一些時間來試試這架機的耐力。在試驗飛行中，他嘗由蒙特利奧（Montreal）飛至哈瓦那（Havana），其間之距離爲一千七百八十六英哩。此外還試過兩三次的長期飛行，看看他在空中能停留的時間。

這架飛機通常的速度，每小時約由二百一十哩至二百一十五哩。最高速度爲二百五十哩。關於這次旅行的一切都預備好了，同時日期亦已算定。他預定於晚上十時從紐亞克起飛。但爲了記者們的訪問，拍照和別的種種事情，他直延遲至十時纔能起程。

照他所預定的計劃，他是從紐亞克飛行港起飛，然後在古利士港稍事停留，再至愛爾蘭或倫敦。最後的目的就是巴黎。

他安然的抵古利士港。但他不幸竟把飛機之尾翼弄損。所以差不多要延遲兩小時，纔能修理。

好，本來隔一天動身是比較妥當的辦法。那時雖則已比他所定的時間已遲了兩三小時，但賴車士先生仍決意繼續的飛去。

在未渡洋之前，他所能安然降落最後的地點，就是古利士港。他對於海洋的氣候，詳細的研究和考慮過。一切似乎很利於飛航。他已計算過，他可以於八小時左右飛到愛爾蘭。其間兩地的距離為一千七百尺。但所駕的機，既然每小時可飛二百一十至二百十五英哩，實在可以不必需要那麼長的時間，即可以達到他的目的地。

爲着想利用風力，他即升到二三哩的高空去。像這種長期的飛行，非有鋼一般的神經力不可。否則難免由過於煩躁而發生恐懼。

在他這次飛航已有了相當鐘點之後，——他已在空中飛行了八小時，——他即飛出雲中，希望能見到陸地。但他連一點陸地的影子也見不到。在這種情形之下，他自然會憂心起來。他以爲他一定被風吹失了方向。於是他再升到雲中去向東飛了半小時。

但當他飛出雲中仍不見到陸地時，他又以爲他一定被風吹向北方去。

於是他再把機身轉過來，直向南面飛去。這樣跟住飛了半小時，而仍不見陸地之後，他再向北飛了半小時。

這時他已在空中停留了十小時。而且日已將晚，天快齊黑。再加以汽油已將告罄。在這種情形之下，唯一的辦法，就是先救回他自己的生命。當遇着這種情勢時，就算他是一個最出衆的駕駛員也好，也難免會恐慌起來。想到降在海洋上，一任巨浪來撞打這種情景時，已就令人膽顫。所以當他在雲端的隙縫中，見到一隻船中所放射出的燈光時，他就無異遇到一個可以救回他性命的機會。於是他即繞船來飛了一周，而在其近旁降下。這隻船剛巧是羅斯福號 (S. S. Roosevelt)。船長是佐治·佛利 (George Fried)。他即將船停駛，放下了一隻救生艇，把他從危險的周圍中救出。

因為風浪是那麼大的緣故，飛機自然顧不及救起。就是連救了賴車士先生的救生艇，他們也顧不及撈起來。

但當賴車士先生知道尚有四十七哩，就可以到達愛爾蘭海岸時，其驚訝與失望的心情，也就可想而知了。假如當時他能夠知道他所處的確切的位置，以其費了又南又北的那一小時的汽油，

而直向東飛去，或許他即可以飛到愛爾蘭，甚至英倫也未可知。

當他被救了以後，他即乘着原船回到他的故鄉去。船上的職員，待他都非常客氣。此外還有許多報館的記者，影戲界人物等來訪問他，把他這次冒險的經過敘述出來。

根據當時報紙的記載，大致都說機身在海上漂浮了數天，并推測因為洋海風浪太大的緣故，駕駛人即因之而葬身魚腹。不過賴車士先生的確可說是死裏逃生。

這架機之喪失，在我自然是覺得非常的可惜。因為我嘗夢想過，將利用牠來作事務上之飛航。而且這種事務上的旅行，為我之所必需。同時就我所見到的飛機而論，我就從未有見過有別架飛機比牠還來得漂亮。牠的速度更為一般機所不及。而且在飛行中，我就從未有見過發動機顛搖過。我目下所用的一部飛機的最高速度，每小時為一百五十至一百六十英哩。平時的速度，每小時為一百二十至一百三十英哩。這種飛機自比高速度的來得穩妥些。但飛行最主要的目的之一，就是要迅速。我希望將來能夠有一部每小時飛上二三百英哩速度的飛機。

丹士維爾就是健康避暑處之所在地。離紐約約為二百五十哩的飛行，再坐三百二十五英哩

的火車和汽車。我常乘那架在大西洋失掉的飛機前往。爲時只不過一個鐘頭。

在那種情形之下，我自不能怪賴車士先生，因爲他已盡了他的能力。不過假如他能依時起飛，在九點鐘時就立即在紐亞克動身，在古利士港加了油後，卽行繼續前進的，或許不會有這種事情發生。因爲形成他這次放棄那架飛機的原因，無非爲着大霧與黑夜。據報告所載，當他放棄那機時，其中尙有足以支持一小時飛行的汽油。

目下我所用的一架飛機是裝有鼓翼的，和旁的側面安定翼差不多。所以當機的尾翼在轉動時，牠卽成爲一斜直角。這樣于無形中，就等於一個風制。因此可以將機行之速度，由每小時一百二十或一百三十英哩，馬上一降可以減爲每小時五十五至六十英哩。於減少速度降落時，有了莫大的補助。同時還裝有推進機，直和汽車上所裝的，可以將速度加快減少的差不多。當你起飛了以後，只要你把推進機教妥，那麼當你在空中時，你就可以不必常把制來撥動，卽可以增進推進機轉動之速度，所以就是在慢度飛行時，機身也不會怎樣的擺動不穩。只要你把推進機的速度教好，那麼在較小的飛行場也可以起飛。同時一當你升到空中去的時候，你仍可以回到正常的速度。這和舊

式的飛機比較起來，可改良許多了。

飛機製造之進展，正和近四五年來汽車出品一樣。時時在改進中。就目下我所用的一架飛機而論，就在很小的飛行場，也可以起飛和降落。加之在這架飛機中，一切的安全設備極其周密。其降落的速度，可和安全傘來降落一樣的慢。我記得有一次我用這架機來旅行，駕駛員於離地五百尺，即將發動機關上，於是機身即慢慢的下降。我當時還以為着地時，一定會震動得很利害，那知竟出乎我的意料之外的，就是吸震機是那麼靈巧，我簡直覺不到一點震動。

我相信假如飛機製造的改進上，不發生甚麼障礙，再過三十年，我們將全用飛機來替代汽車。雖則我們在飛行前，常要把飛機的機件來加以測驗，看有無毛病，但就目前而論，我仍相信飛機比坐汽車來得安穩。照商業部的定章，在一架飛機未起飛前，不論機件和駕駛員，都要受過檢驗，然後准許飛行。同時每隔二十四小時，機件一定要來檢驗過。並每隔了一百小時，全部的機件非完全來覆查過不可。倘若能跟住政府所定下這些飛行法規做去，那麼飛行的意外，可就減少許多了。所有我的事務上的旅行，都是乘坐我的自備飛機。當我要去旅行時，我隨即跳上機去，正如平

常人之跳入汽車一樣。我總有這種認為乘飛機比坐汽車還要來得穩妥的心情。

根據歐洲的統計，乘飛機比坐汽車穩妥六十倍。那就是你坐汽車所得到受傷的機會，比乘飛機多出六十倍。這或許有點言之過甚，但我總有點相信這種記錄是可靠的。

直到了現在，我在空中所飛行過的途程約有三十萬英里。在這三十萬英里的航程中，足有五萬多英里是由我一人來駕駛的。

只要機中有足汽油來供應，我就未見過一架飛機在空中失事。

最近我嘗自己駕駛飛了三千英里。其時阿拉巴瑪 (Alabama) 省的軍團，在提倡一種青年運動。其方法是把體育和教育並施，藉以增進青年們的健與力。這兩者是為每一個良好公民所必需的條件。

我第一次是在北明翰 (Birmingham) 降落。在那裏我還作了一次播音演講。以後我每天即到了阿拉巴瑪 一個重要的城市。市政府人員和當地的軍官，都到機場來歡迎我。我們即在機場上來開會。散會後，他們還請我食午餐。餐後總要我來作一次講演。所演講的題材，大都關於政治方面。

的居多。關於政治問題，我常在自由雜誌 (Liberty Magazine) 論壇上，來發表我的意見。

在上述各大城市中，我還在有些中學裏作簡短的演講。我們和軍部所倡議這種運動，全市的民衆都歡迎來參加。所舉行的地點，不是飛行場，就是大的運動場。

我們最大的目的，就是想使到那些貧困的少年們，享到如幸運的少年所享受同等的幸福。運動往往先從徒手操做起。在動作中加以一、二、三、四的叫着來做。這樣即可以引起人們更大的興趣。運動中有一部分稱之爲「印度野人操」。當操着的時候，雜以印第安人戰爭時的呼喊。這使機械的動作，變爲一種有趣的活動。

在有些城中，往往會有上萬，或一萬五千以上的人，來圍看這種表演。在晚上我往往會作一小時，或一小時多的演講，解釋運動上各種問題。在有些城市中，經過演講之後，隔天的早上六時半，就有五十五至一百個人，來參加我們的步行。在步行中，我們往往加以各種有趣的遊戲。每行了一兩哩路之後，我們即在公園或空曠的地方圍集起來，做各種的體操，并彷彿雜以印第安人戰爭時的呼喊，藉增加興趣。

通常的運動未免太趨於機械化了。假如一面在運動，一面雜以笑聲，那麼做起來，不獨更爲有趣，同時對於身體的益處，也會更大。

2.5

(B)



Handwritten text in cursive script, possibly containing names or a signature, oriented vertically.