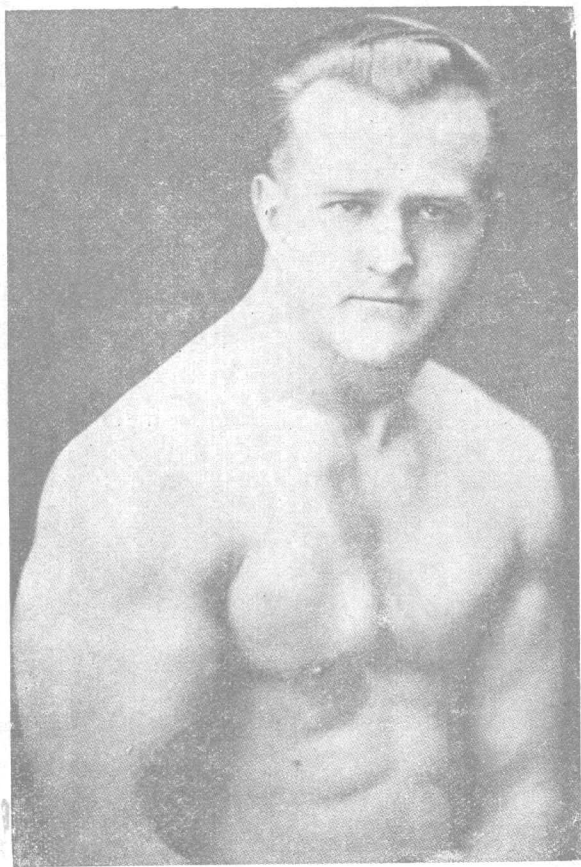


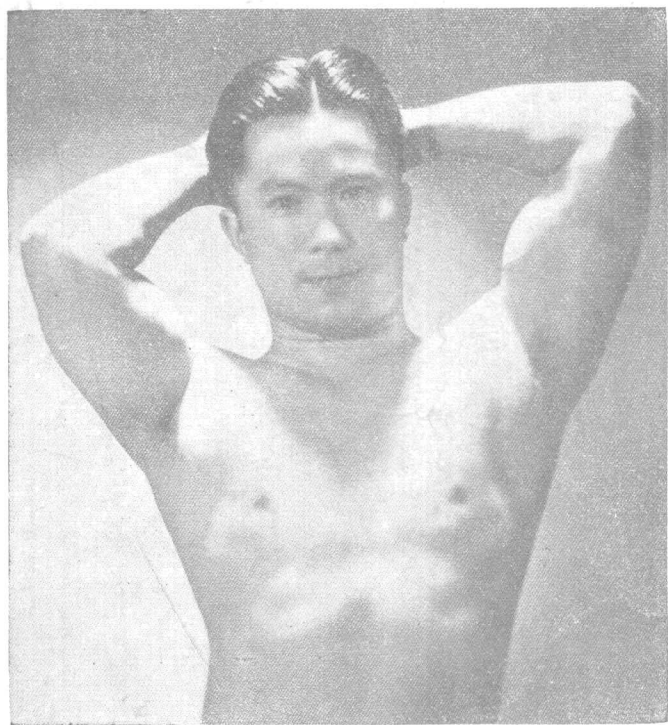
Earle Liederman 著
趙竹光 譯

力
之
秘
訣

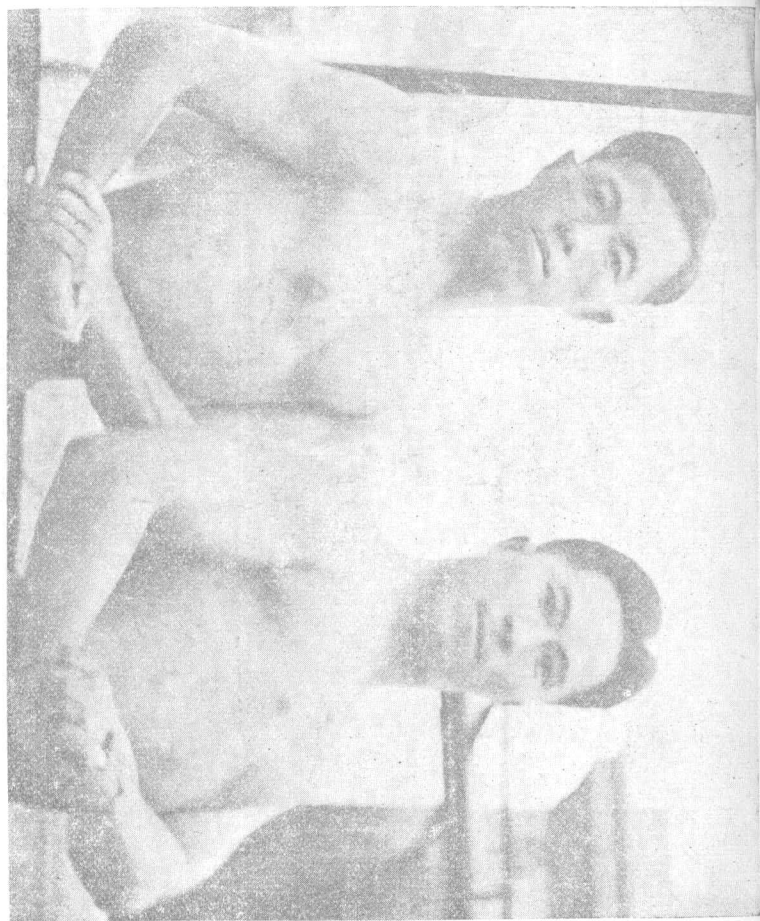
商務印書館發行



格體的善完達發者著



譯者最近體魄



照合魄體君政學王興者譯

譯者序

近年來差不多除了應有的工作時間之外，我整部分的餘時，都是醉心於體育的研究上，尤其是對肌肉之發達與力之培植這方面特別加以苦心的探討。我承認我目下無論於體格與這門學識的方面都有大大的進展。由於無數讀者們所寄給我的信看起來，我就可以知道這種知識在現狀下的我國是如何的急需了。國勢之凌夷，人生旅途上之競爭日成尖銳化與個人之切身幸福等等，都是促進每個人急需一個強健的體魄之期望的重要因素。

我往往以鬪拳的態度來對付人生。在鬪拳中我們所需的是精力，技能，勇敢，機警，誠實，大度，耐性，與百折不回之精神等。其實一個人想於一生中有所成就，以上的特質總是免不了的。

總算起來，在我近年來對於體育這方面的著譯中，這是我的第十本。這在短短的數年中能有這樣的收獲，不能不歸功於讀者的推促與朋友們的鼓勵。這都是我非常之感激的。爲答謝讀者的

好意與朋友們對我的期望，我將畢生致力於這個問題與這種事業之建設上。

真的，這是一個智與力的世界。一個「全人」的要素是包含體格，智力與品性的三者之完整，一個肯致力於體格之鍛練的人，其腦力自較健全，同時其品格也較優越。真正的體育精神，豈不就是美好的品格之化身麼？在這個大時代裏是不應有弱者的存在！記住：更弱的體格都可以練強起來，只要你有這種練身的智識而又能堅忍地做去。關於這一點我盡可以擔保，因為我本身就是一個很好的例子呵！

「白臉書生」的時代應屬過去了。一個孱弱的身體應當為我們的一種莫大的恥辱！

但我們也不要專注力於體格的鍛練而忘懷於智力的修養。所以我常說我們應有野蠻人的體格，哲人的智力與詩人的情熱。

本書的作者乃近代肌肉發達法的泰斗，凡讀過拙譯「肌肉發達法」的讀者當會知道。

這本書的材料不用說是非常之豐富的，正與其肌肉發達法一書相伯仲。不，我應說比後者還要超過。凡看過肌肉發達法的讀者而沒有讀過這本書我不能不說這應是一種遺憾。至於其內容，

就請讀者們細心地來研究去好了。如有關練身體之疑問，譯者本爲讀者服務之精神，自很歡喜盡力來答覆。但文字以簡爲貴，并希附足郵資。

近來有許多讀者問及我有何種著譯，俾一并購來細究。現且將我在商務印書館出版的幾部較重要的著譯列下：

肌肉發達法

健康之路

體育之訓練與健康

運動的生理

怎樣游泳

末了，祝諸位於不久的將來，都能練成一個強而有力的體格。

竹光二五、七、二二、靜安別墅

原序

當你跑到戲院裏去看戲而醉心於劇情上的時候，你很少會想到幕後究竟是怎樣的。所以幕後之對於觀眾，簡直有點神祕。倘若觀眾能從演臺之側門中而窺見幕後的一切，那劇中所表現出的幻象就會變為毫無意義了。

書也和戲劇一樣，總是完整地來呈現於讀者之前。至於爲甚麼要來寫與怎樣的寫成，那是很少人會知道的。倘若讀者能夠見到一本潦草與不整潔的原稿的話，那麼他至少會對於那個故事失了多少的興趣。

正如演戲的人所扮演的角色要設身處地的做去，一個作家之對於他書中的人物也要用同一的態度來描寫。雖則我這本書不是小說，但在這本書裏所舉出的和我遇面過的大力士，我無時不在追憶起他們來的。

這本書的原稿，雖則於很短的期間內寫成，但我已正不知費了幾多年的時光來計劃與考慮，纔能重新地把蘊藏於腦海中的材料整理起來。自然這正如一幕甜蜜的夢境。有些計劃是當我漫遊於阿拉斯加之內地而形成，有些則在歐洲，還有些則成於熱帶的炎陽之下。

在我的旅程中，我嘗見過不少的大力士。我每次見到他們就好比見到我自己的朋友一樣。因為大力士與大力士之間，於無形中就有一種友情之存在，所以彼此再用不着來介紹。他們都嘗有過一樣的克苦的精神來把他們身體的力與肌肉練到發達起來。每次我見到一個大力士，同時我就見到無數體弱的人們。病態表現於各地人們的臉上。雖則有些人的身體是健全，但而仍缺乏力氣的也復不少。

有許多次我嘗有過這種期望，那就是，如其可能的話，我就想把世間上孱弱的人們都招集起來，來引起他們對於他們自身健康的興趣，並逐一的來向他們解釋，只要他肯費一點力，他就可以很快地將他的體格與力改進起來。但這是一件不可能的事情。因此我就決計將我所對於這個「力」字的認識而宣揚於世。我的計劃漸成雛形；同時蘊藏於我的腦海中要來對弱者們講述的

材料是這樣的充積，我的腦子就好像快要爆裂一般。於是我就如一個健談的婦人久被禁止發言，而一旦有了談話的機會就刺刺不休的一樣，筆下如飛，只化了數星期的時光，即將牠們寫了出來。我就將牠們從這本書中來貢獻給你。我希望讀者們能從我這本書裏得到若干的益處，正如我之所預期的那樣。

引言

就一般青年們而論，他們再沒有別的比對於體力這個問題的討論來得更熱烈。倘若你不相信的話，你很可能可以自己來證明。只要你在你的友人面前先把這個問題來提出來，說你所認識的某某，就是全市力氣最大的，於是在坐的所有的朋友都想知道那人的力氣究竟大到怎樣的程度。同時每個人都會堅決主張他自己所認得的那人乃是力大無比。駁與反駁就這樣不斷的進行着。於你不知不覺間，討論自會轉了一個新的方向，隨着他們即談論起過去與現在的大力士們來。他們會把神話上所講的大力士如森遜（Samson）與海喬拉士（Hercules）等所做出的偉大的力的技巧來告訴你。同時你還會聽到有些巨人的肌肉發達得那麼厲害，即已去世的路易士·賽（Louis Cyr）和他比起來，還是望塵莫及。終於免不了他們就會討論到『怎樣一個人會變爲那麼強壯而有力』這個問題來了。到那時，你就會聽到爲人類所想像得到的許多怪誕的信仰和原

理來。

一般對於這個問題缺乏研究的人們，都會有着這種普遍一致的觀念，那就是，他們以為大力士們之所以有那麼大的氣力的，非與有生而俱來，就是因為他們有一種特殊的法術或祕訣。

至於關於這類的事情，我又怎樣會知道的呢？因為我就有許多次聽到這樣的談話。可奇怪的是，我有一次在旅行中的時候，到一個小鎮上的旅館理髮部去剪髮。我到了那裏剛巧椅子上都滿坐着顧客，於是我就不能不下來等了。其中有一位顧客一面在剪髮，一面擎着一份著名的體育刊物在看。當他見到上面刊着一個業餘的大力士舉起一件重物的照片，他就指給他的理髮匠看。不久大家對於力與肌肉這個問題就開始辯論起來。於是各人即把那些大力士的名字列舉出來。出乎我意料之外的，其中有一位竟提起我來，并說我的氣力最大。他說：『我可對你說，我就以為紐約的列戴民的力氣最大。』他還舉出我的強大而有力的臂來補充與證實他的理由。

照例，我是應該上前把我的袖子捲起，而把我的臂表演出來對他們說：『看吧！我就是列戴民，』或用類似的話，以結束他們的論爭。但我只緘默地坐在那裏。因為我知道對於大力士迷的人都有

一種共同的心理。倘若我也來參加他們的談話，我至少要費一個多鐘頭的時間來答覆他們的問題。一般人對於大力士的好奇心的確是非常之大的，尤其是對於後者的生活、體格的呖度、力的技巧，特別是他們鍛練的方法。

一個真正的大力士的確是足以引起一般人的興趣與好奇心的。當他在戲院裏來表演的時候，往往就有一班青年圍在演臺的門之兩邊來等他出來。他們的目的就是想靠近來看真他（正如那些音樂女學生之對於那些著名的歌唱班之女領班的心理一樣。）

倘若他們中有一個夠勇氣先來和那位大力士談話而談上幾秒鐘，那他以後就可以藉此而誇耀了。此後無論甚麼時候只要有人把那個大力士的名字提起來，他就會說：『呵！不錯，我嘗認得他。且讓我想想看。』最後一次我和他來談話的就是當他在此間某某戲院表演的時候。』

但事實上，無論那一個真正的大力士，他們都會告訴你一個同樣的故事，那就是當他們在旅途中的時候，就有許多人要來拜見他。他每到了一個城鎮，那麼那裏的運動家與體育家都要找人介紹來見他，並要求他餽贈他簽有名字的照片。倘若他接見的要求被答應，那麼那個拜訪的人照

例經過了寒暄與久仰的一套客氣話之後，就會這樣說：「某某先生，請你告訴我，你的身體究竟怎樣會變成這樣強而有力的呢？」

那個大力士或許要積年累月的來苦練，纔能將他的體格練到完美起來。倘若要他單用幾句話來對一個初練的人說明，使他也可以變為和他的身體一樣的強與肌肉一樣的發達，那簡直是一件不可能的事情。

但問題就在這一點上。一般的青年們往往在談話中而背離乎事實的大聲來宣佈他們的信仰，以為所有的大力士都是天生成這樣的。同時他還以為他決不會變為強壯起來，除非他能知道那種祕訣。一當他能夠知道那種內在的祕訣以後，他就可以和一般的大力士們一樣的強而有力，或竟至勝過他們。

我訓練過的追求健康的人們，或者難以算清有多少。但我敢確定來說，至少就有過五萬人寫信來給我，叫我為他們來列出一個運動的課程，俾他們能跟着練到強壯起來。一個青年人之想把他的身體練到強而有力乃是一種很自然的事情。這正如一個女子之想增加她的容顏與體格之

美一樣。但我之所以不能於一封簡短的信中或一次匆促的談話裏把對於「大力士」的訓練法敘述出來，正如一個得過錦標的拳術家不能於半小時內就把他的技藝盡來告訴你一樣。

這就是我所以寫這本書的最大原因。牠可以當爲我的函授課的補充讀物。因爲一個人在開始練身體之初，他一定先要來做一定的運動，使到身體各部分的肌肉都能平均發達起來，同時來增加他的健康與快樂。你在初初幾個月的運動課程裏所做的運動乃你所謂基本的工作。有時你說不定對於這些運動會感覺到厭倦或無味起來，但倘若你想將你的力氣練到大起來的話，這種基本的工作總是免不了的。

倘若你想使你的力氣著實的增加起來，那就是說，倘若你想你的力氣能比平常人大上兩三倍，那你就特別來訓練，還要有毅力與對於身體鍛練的智識，特別是智識。請記住吧，一個體育專家往往所提出的第一個問題就是：「怎樣可以把我自己練到強壯起來？」

在我的另一本書中（即指拙譯肌肉發達法——譯者，）我嘗把大力士們所做的發達他們強而有力的肌肉之各種的運動敘述出來。只要一個人對於這個問題稍爲留心來考慮一下，那他

就會明白想增加一個人的力氣，非單只來運動就算了事的。倘若你想你的身體從一個普通的肌肉不發達的體格的程度中而練成一個發達完美與強而有力的體格的，那你一定要知道怎樣來規定你自己的運動程度，俾你的身體得到彌補（睡眠）的機會與充分的營養。這樣纔可以使你身體的肌肉和力氣發達到其最高的限度。

因為我常和大力士們接近的緣故，所以我有充分的機會來觀察與研究他們體格上的特點與他們鍛練方法。我所學得到的，大半已在這本書裏講述出來了。關於這一點，雖則我似乎還未講出我所知道的一半，但你若把這本書的目次打開來一看，那你就可見到凡關於力這個問題的，我都差不多盡行包括這裏面了。

事實上是這樣，以力而著名的這般人，他們非獨有很大的力氣，同時在力氣這一門來說，他們的確是很貞潔的。他們無論對於肌肉發達法，精力之增進與保全和力之能應用得當的三方面都嘗有過深刻的研究。

因此，一個業餘的體育家很可以從一個職業的體育家的經驗中得到不少的益處。我覺得我