專稿

內照養生法（十二）

—功法介紹之二—

梁達　劉漢杰

爲大周天功法，這一套周天功是意行功，按上所講的循環不息，就是練功。現將二功的循行分述。

小周天的搬運法，先自然吐納意寧內視氣海，後歸氣至命門尾閭，此時納氣提肛領氣沿督脈過三關直上百會天門，吐時氣從百會由舌引沿胸前的任脈直下落回氣海，如此內視前後的任督循環無端，熟練後，則氣能自然交和，（小周天）可以自運。

（小周天）的功用，其能交通心腎至水火能相濟，腎主陽脈，任主陰脈，人之十二正經氣由任督所發，任督交泰爲經脈之源能消滅百病，所以古人對于（小周天）的運行有（小周天百病消除）的說法。

（大周天）的功法是在（小周天）的基礎上續行的，大周天的搬運法可以引通一身的經脈而長壽，所以，古人對于大周天的運行有（大周天長命百歲）之說法。

大周天的搬運法是循十二正經之途，先意寧膻中內視，呼時內視從胸走手，氣行內側之手三陰經至指端，隨着納氣的時候內視從手走頭氣從手的外側而上，再呼，氣從頭下行至足，行三陽經（前，後，側，）到足趾端，再納時氣行足三陰經，沿腿的內側上行交還于胸膻中再出，如是循環無端氣行佈一身，一大循環，所以稱爲（大周天）。

大周天通一身經脈，經脈者，內屬臟腑外連肢節，所以行大周天

重放光華的廣式月餅

金林

中秋之夜，舉頭望明月，低頭啖月餅，是中國民間由來已久的傳統習慣。根據傳說，早在一千多年前唐明皇時，人們就已用月餅遙祭嫦娥了。只是最初的月餅還比較粗糙。這從蘇東坡的兩句詩中可見一斑：「小餅如嚼月，中有酥和餡。」但是，隨着時間的推移，月餅就變得越來越精美。其中尤以廣色月餅最具特色：皮薄餡厚，用料講究，造型美觀，花紋玲瓏，色澤金黃，油潤甘香，因而馳譽海內外。

廣式月餅，以廣州的茶樓的出品爲代表。過去茶樓賣一次月餅，抵得半年收入。因而各出奇招，于有代表性的蓮蓉月餅以外，競製各具特色的名餅，使廣式月餅以製作精美著名。可惜的是有一個時期，廣州的月餅，有如皓月被擋于烏雲，黯然失色，許多傳統月餅一度銷聲匿迹。

但是，烏雲擋月是不能長久的，爲人民大衆喜愛的月餅也是不會消失的。最近兩三年來，多至數十種傳統名牌月餅又重新出現在各家茶樓的玻璃櫃上，眞可謂名餅競美慶中秋。名聞中外的百歲茶樓陶陶居，四十年代爲了同執蓮蓉月餅之牛耳的蓮香樓競爭，用十八種原料創製了一個月餅，叫做陶陶居上月，食味甘香鮮美，成爲鹹味月餅中之佼佼者。這個月餅停產期間，製餅師父把配方抄下來，臨終時交給徒弟收藏。前年恢復生產，就供不應求。蓮香樓除了擴大生產蓮蓉月餅以外，也恢復生產與陶陶居上月競美的蓮香精品月。另一家百歲茶樓惠如樓恢復生產的豆蓉貢月，據說還做過貢品。在清代有一年，由於買不到好蓮子，製餅師傅精心製作豆蓉，其食味不亞於蓮蓉，因而這一年代替蓮蓉月餅作爲貢品。

在恢復傳統名牌月餅中，更富有特色的是太如樓的一對麒麟月和彩鳳月。太如樓也是一家百歲茶樓，過去在月餅生產競爭中，獨出心裁，製成一對分別以蓮蓉、冶蓉爲餡料的每隻重一斤的象形月餅。十年前在「左」風刮起的動亂中，也虧得幾個老工人有膽識，偷偷地把刻着麒麟和彩鳳花紋的餅印藏到樓梯底下，使這一對象徵吉祥的瑞鳥瑞獸在十年以後得以重見天日，歡飛喜舞，爲人們慶賀中秋佳節。

「新婚林」奇俗

小克

日本長野縣南相木村政府有個規定：新婚夫婦要在指定地點植「新婚林」，一般種五、六棵，並把姓名和結婚的日期寫在一個標牌上，掛在樹旁。村政府爲他們拍照留念。種後第五年、十年、二十五年、三十年，村政府還要爲這些夫婦依次舉行「木婚」、「錫婚」、「銀婚」、「金婚」的紀念儀式，並贈送禮品。

印度尼西亞的主要水果產地爪哇島，當地政府也規定：凡準備結婚的男女雙方，必須先栽兩棵果樹，結婚之日，再各栽五棵。凡要離婚的夫婦，必須各栽五棵果樹，離婚後再結婚的，每人仍須再栽三棵。

環球旅行社
WANKOW TOUR & TRAVEL
258 EAST PENDER ST. VANCOUVER B.C.
温哥華片打東街258號電話(604)684-2341
6340 NO 3 ROAD, RICHMOND ,B.C. CANADA.
列治文第三路6340號 電話(604)278-4401
東南亞旅遊團十九天遊 $2399
*華人領隊，全程十九天，暢遊台北，香港，星加坡，檳城，吉隆坡，及曼谷。
*一流酒店，香港包早餐，其他地區兩或三餐
*機票可於一年來自由回程。
*出發日期：十一月廿六日，一月七日。
東南亞個別旅遊 $1350起
*暢遊下列各地：
香港七天 $1350
香港、曼谷、星加坡十四天 $1920
香港、曼谷、星加坡、馬尼拉十四天 $2070
香港、檳城、星加坡、曼谷十八天 $2110
香港、曼谷、星加坡、耶加達及芭厘島廿一天 $2560
香港、曼谷、星加坡及環遊馬來半島廿一天 $2660
*機票有效期爲半年，可任意延長各地之停留
*出發日期：逢星期四或星期日。
香港來回機票連酒店三晚 $1050
香港台灣及東南亞機票特平
*來回香港或台北 $999
*來回星加坡、吉隆坡、檳城或曼谷 $1299
*來回亞庇 $1349
東京迪斯尼樂園三日遊 $99
迪斯尼樂園三藩市十日遊 $308起
*華人領隊、暢遊羅省、環球片場、迪斯尼樂園、聖地牙哥、美墨邊城、三藩市及李糯。
*出發日期：十二月十七日，十二月廿四日
★ 直接出票・毋須苦候 ★

EVANS, GOLDSTEIN & CO.
伊雲士暨高仕登律師樓
GOLDEN VISA CONSULTANTS
金證顧問公司
204 - 10 EAST PENDER STREET
VANCOUVER, B.C. V6A1T1
PHONE: (604) 683-3363
TELEX: 04-54654
凡屬非法居留加拿大人仕，現可循聯邦特別移民條例，申請領取合法移民資格，歡迎來電約會談核辦理申請。

JOHNNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21st AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE 876-2057
876 - 6872
曹振興
政府合法牌照
新裝或修理
水喉煤氣喉
日夜應召
保君滿意

上海裁縫
承接中國禮服，新娘旗袍，裝衫褲，男女裝棉衣
電話：324-8045

裝修處處有
藝精何處尋
裝修：私人住宅
承建：工商樓宇
油漆：免費
地產檢驗
電話：五八四一八七四五
三二五一七六一五
樂建發偉

運明電器工程
安裝修理新舊房屋商業一切電燈，電力，工程，免費估價
電話：324-0343

蘇湛成建築公司
Otto Su Construction Ltd.
承建新屋　圖則設計
房屋改建　水電工程
工作妥當　價錢公道
TEL. 254-1780晚上六時至12時

日夜服務
通渠道
專通各大小渠道
修理漏水救急電話：253-7363
255-8171余生

嘉倫裝修
大小修理
以及各種
晒台建修
房屋放大
土庫間格
請電：437-8742

REALTY WORLD TM - VanCity Estates
Bus. (604) 731-5811
Eileen Tung Res. (604) 263-3947
Jim Gould Res. (604) 261-5554
▲三年新觀屋，三睡房，土庫完成，兩浴房單位，所他十七萬三千。
▲KITSILANO區，4.2X113樓上兩組單位，樓下三睡房，廚廁，十二萬二千。
▲菲沙區，三睡房，土庫完成，兩睡房單位，PRINCE ALBERT夾廿七街，33X110。現月收租八百元。
△九千樓九百。上菲園公寓，千入出租，月入九百。廁所，洗碗機，收租，五十八乘價十九萬。
△投資好機會，獨立出入，光猛三組，有火燈主新柏，優美人文，房近有。

新昌隆肉食公司
NEW CHONG LUNG MEAT SHOP
595 Gore Ave. Vancouver, B. C. V6A 2Z6
Telephone: 685-3632
味食意發迎
燒肉滿批歡
手明證沽任
巧鮮保零無

有保險箱出賃
慎重安穩及秘密
Safety Deposit Box Rentals
404 SAFEKEEPING LTD.
404 West Hastings St.; Vancouver B. C.
歡迎詢問
Phone 682-4043

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510，現價$299.50
CRANE水龍，多顏色，原價$178.50，現價$99.50
不銹鋼厘水升，原價$146，現價$88.50
多顏顏色浴紅半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32.50
另有多顏顏色掛牆式水龍，適合土庫用，半價出售。
其他水電用品敬少減價酬賓。
3181 E. 49th Ave. 879-5301
1447 Commercial Drive 255-8244

FIRST LINE ROOFING
專門修理屋頂
及水潤　價錢平
工作好　晚英語電
291-1866
CARL WILFER

社行旅存業簡
Gunn's Travel Ltd.
PHONE: 685-2235 685-2236
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. V6A 2T4
中國旅行觀光團
專售・移民機票
香港特價機票
國內外各種機票
第三團：七月九日出發。路程香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州，全程二十三天。收費二千九百九十元。
第四團：九月三日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。全程二十三天，收費二千九百九十元
第五團九月十七日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。全程二十三天，收費二千九百九十元
第六團九月廿九日出發。路程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，西安，北京，廣州。全程二十一天，收費二千七百九十元。
第七團：十月十五日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。全程二十三天。收費二千九百九十元。
收費包括雲高華至香港來回機票有效一年。入中國前在香港住宿酒店，在國內全程旅遊，膳食，舟車或飛機來往，及入境簽證費。

中山安堂
林健龍
占卦、堪輿。能知過去未來算命
面談12元 錄音20元
批算一生人財福壽解運公答解觀音答天星擇日結婚移居祝星求運解除災難酬恩超幽每日在：緬街五〇七號二樓九號室候教。即帝國銀商業行隔鄰。入門口有我姓名林健龍
星期一至日中午十一時下午六時若晚上來舍下請電話預約：二五四二八六六二

謀生　老遇　病痛　死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。
你願意與我們交朋友以分担重担嗎？請電：
433-1745
或來函：P. O. BOX 2041 VANCOUVER B. C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

贊臣清潔公司
Jantzen Building Maintenance Co.
1225 Robson Street Vancouver, B.C. V6E 1C3
專承接清潔大厦，寫字樓，餐館，栢文，工廠，貨倉，商店等。工作認真，價錢平服務好免費估價。
請撥電話：669・6719
667・0821（24小時中文傳呼機）

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada.
喜士定西街一一六號地下・活活百貨公司對面
香港　回港機票特平、溫哥華或西雅圖出發，專售廉價機票前往港台星馬泰各地並可安排旅遊及免費訂酒店代租車
杭州　三藩市來回連酒店三晚特價259元起　雅　省來回連酒店一週特價299元起
專售加、日航國泰機票　○特平
夏季旅遊大減價　特價
拉斯維加斯（3晚或4晚）229元起
迪士尼樂園巴士十日遊 329元起
夏威夷一週連酒店 499元起
墨西哥一週連酒店 419元起
歐洲16日（溫哥華出發）1599元起
本社每月另有特平價旅遊請來社詢問
代理MSA旅行醫藥保險及安全保險
中國旅行團及東南亞旅行團歡迎垂詢
代理WARDAIR 國內特平機票多倫多289元起
代售華僑之發美加各地旅行團華人領隊
☎ (604) 684-4151　(604) 684-4152

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，保險，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八一七八八六

溫哥華　金鷹菜館
GOLDEN EAGLE RESTAURANT
2425 Nanaimo St.,（百老匯夾乃磨街）
Vancouver B.C.
定座電話：253-9717
酬賓席（九十八元足十人用）
芬蹄大拼盆
花膠會鴨絲羹
金鷹炸子雞
鷹巢猪肉絲
中式牛柳
蝦醬鴛鴦鱿
菜胆扒海參
清蒸游水石斑
白飯及甜品
七天營業：
星期日至星期四下午四時半至十時半
星期五及星期六下午四時半至清晨一時

修裝整新
內外油漆
土庫間格
車房陽台
屋頂水潤
免費估價
夜間電：434-7403

永興裝修公司
油漆做木・土庫間格
水喉潔具・露台車房
電器電燈・新換水潤
大小工程・無任歡迎
電話：四三三，一九二二
平・快・靚