

內照養生法

功法介紹之一

內照養生法，是身體內的一個法門，可以稱為「內功」。它將了於於功，開穴法，存想法，丹田法，納氣法，大小周天練功，丹法收納在裡面，融化了。

所謂「內照」，即閉目內視於人體的某一部或某一個穴位以意導之，所以「內照」的意義是內寧，蓋內寧則可以聚氣，氣聚則為養生，其養則為精，其精則為血，養生有育長之意，故內照養生法就是說明一個以意寧內視為養生滋育氣血的一個「法」，用此法以滋養身內五臟之腑至人延年益壽之功，所以又有「內養」之稱。

要知人之形，實為氣血所化，氣血和則人生，其

界中之平靜，這就是「恬淡無」的要義了，人入此境此時人就可以取真氣而練之，這一句話告誡後人，凡急燥妄者則真氣難從，真氣不從則不為修練，故修練者應該忌之，練任何一門養生法的人，應以此列為大要。

此外，練氣的人還應該合舌頂上顎，閉目靜耳，吐納諸法而進行修練，這一法，亦是本門功法的綱領。

為什麼練養生法的人要舌頂，閉目，靜耳，吐納呢？首先，蓋歷代的養生家，都十分注重「津」的問題，在修練中，津練則化精，精再化則為氣，為真氣，故古人稱津為「金」，津上中取，故要頂舌，頂舌之勢，為舌頂上顎，待漸有口津的時候，慢將其咽下，此津下咽，一則可潤喉道利於咽食，二則津為消化液助脾胃消化消谷，三則可作練氣之品。

加華伍軍人會 致力社會服務

（雲訊）加拿大陸海空三軍退伍軍人會二八〇分會太平洋區會，即華裔退伍軍人會，於九月六日星期二晚六時半，假座片打街五十五號二樓會議廳舉行月會。主席馬啓天，名譽會長鄭華旺，書記李丹等主持。會議高懸退伍軍人會旗幟，各人首先肅立，向陣亡戰士同袍默念三分鐘，隨後由文書報告上次會議紀錄，財政報告進支數目。

該小組負責人先後報告，據悉該會創辦華裔退伍軍人子弟鐘鼓隊，報名人數已陸續增加。陳秋堯、黃炳常等先後報告最近舉行郊遊大會，招待美國沙加細度華裔青年鐘鼓隊等情形，並強調過去為全僑爭取平等權，今後應以服務社會，多做慈善公

吳天賜翁哀榮 捐助僑團經費

（雲訊）此間僑商前跑馬場勝利旅館東主吳天賜翁，於八月廿四日病逝於聖保羅醫院，經誌報端，於二十五日（星期五）下午二時十五分，假座西區殯儀館舉行喪禮，中西賓客踴躍，高懸全加至德堂、三德書社、愛蓮總公所、陳社、黃山、廖毓林、蔡培欣等扶柩登車，經喪宅送往海葬墓園，行歸土禮，隨即安葬。各大僑團素車隨送，廖華遂派利是，孝眷於同日下午四時，設素餐六席於桃園酒家，酬謝親友。吳翁一生熱心僑社公益，可謂生榮死哀。

朱氏裝修
電話：433-9784

政府牌照
裝修、油漆、木作、大小工程、免費估價

另有長期合約
修繕小工程

利鐵草有限公司
Heatley Trading Co., Ltd.
129 Keefer Street Vancouver B.C.
PHONE: 681-7595

代理：各種香煙、麻煙、發行

怡裝修
電話：254-8967

承接：木作、油漆、房屋改建、土庫、車房、免費估價

四海五行裝修
油漆、泥水、水電、喉器、裝修、土庫、價錢最平、經驗、技師、為你服務

電話：876-9328
487-9692

黃望俠公證人旅行社
Quon H. Wong Agencies
128-130 Pender St. East Van. B.C.
Phone 684-0938 或 684-2839

證、驗、又、出、日、太、兼、直、國、特
各、車、代、票、本、平、代、飛、泰、別
文、牌、理、便、航、洋、理、香、航、代
件、發、保、利、空、及、加、港、空、理

天寶旅行社
Pan-Pacific Travel Service Ltd.
166 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C. 電話：688-8321

代理：加航、日航、國泰、中國民航、大韓、西北及各大航空公司，天天均有機位前往香港及東南亞各大城市。

▲國內外航線機票、酒店、火車、汽車及各地旅行團。

▲中國民航往來北美至中國及香港至中國各地之旅遊移民及商務機票。

▲香港黃金假期 包來回機票，連六晚酒店，住宿，由\$1199起。（二人房計）

▲中國名勝遊 \$2850起（直接主辦華人領隊）

出發日期：九月廿五日，十月十五日，十一月五日。（全線共24天）

行程：香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、廣州。

▲收費包括：香港至香港來回機票有效一年，入中國前在香港住宿酒店，在國內全線旅遊，膳食、舟車或飛機往來及入境簽證費。

▲中國旅遊兩特點：
本公司在國內旅遊，全部採用華僑外賓配額，團員獲得最佳招待及住宿，華人領隊，代辦簽證。

三大華貴栢文出租

Bosa Bros
4585 E. Hastings St. Burnaby
PHONE 291-0621

NEW! DROP IN AND SEE WHY WE ARE SO PROUD OF OUR ENDEAVORS.

BRENT GARDENS — BURNABY
4353 HALIFAX ST.

Walk to Brentwood Mall from your 1 or 2 BR apt. containing 3 quality appls., drapes, carpeted, secured parking. Adult oriented. Centrally located with easy access to downtown by bus. An added touch — a beautiful clock compliments the garden courtyard. Last but not least TENNIS ANYONE? DISPLAY SITE OPEN 10 a.m. - 6 p.m. CALL 291-8616

BOUNDARY VIEW APTS. BURNABY
3700 E. HASTINGS

Superior location! 1 & 2 BR. sites. Enhanced by a magnificent view. 3 top grade appls., carpets & drapes. Secured parking. Adult oriented. DISPLAY SITE OPEN 12-6 p.m. CALL 298-6021

SURREY CEDAR GROVE
15288 — 100th Ave.
5 min. to Guildford Shopping Centre. Spacious 2 bdr., apt. with stove, fridge, dishwasher, drapes, w.w., secured u.g. parking. No pets please. 581-4700

BUILDING A REPUTATION FOR QUALITY
291-0621 Bosa Bros

ANOLA PLACE — BURNABY
2041 BELWOOD AVE.
OPEN FOR INSPECTION BY APPT. ONLY
READY FOR OCCUPANCY JUNE 1

1 & 2 BRs. feature extra large balconies, w/pantries, electronic double glazed windows, 3 top of the line appls., carpets and drapes.

4 — 2 BR & den, 2 story penthouses w/ 5 appls., 215 pans, in-place spiral staircase, built-in bar & garages. Amenities include: 24 hr. security, store & good bus routes.

Call 299-8941

安那拉大栢文陸續出租

一張床及兩張床房，有大陽棚，大型雙玻璃窗，三套電器用具，地毯及布簾，另有四個雙床房，廳，並有兩層高樓房，五套電器，兩大浴室，位近巴士及商店。

alex hoo photography graphic design

專業攝影 結婚典禮★喜慶宴會 社團集會★大小場合

電話：291-2559

好時光

專人錄影 快樂生辰 結婚典禮
喜慶宴會 社團集會 旅行郊遊
家庭聚會 安樂雅集 大小場合
無任歡迎 收費相宜 請先預約

廖非家
7178 Stride Ave., Bby., B.C. V3N 1T7
Tel: 522-4560

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
150 E. Pender St. 片打東街一五零號
電話：669-6412 681-3816 晚間電話：437-6270

* 東京、台灣、香港、曼谷、芭雅雅、星加坡、FR\$1380
* 中國團每月均有團出發，FR\$2690
* 澳洲、紐西蘭、菲律賓、檀島游 FR\$3590
* 東京、台北、香港、曼谷、FR\$99
* 大阪購物三天遊 FR\$109

* 代辦各地旅行團，檀香山，歐洲，三凡市，迪士尼樂園，李橋，拉斯維加斯等。
* 代理加航，日航，國泰，韓航，中華，星航之香港，台灣，東南亞各地及移民特價票。
* 國內外各大航空公司之廉價票。

多倫多，滿地可，渥太華，來回 FR\$249
三凡市 FR\$199 羅省 FR\$249
檀香山 FR\$369

彼士瓷潔公司，辦到大宗洋瓷

洗面盆，廁所用具，廚房洗碗水槽，熱水櫃，垃圾消除缸，開水龍頭，腳壓櫃，檯面等俱備，歡迎參觀選購，價平抵實。

STOCKING LEADING PRODUCT LINES:
• AMERICAN STANDARD — KOHLER
• TWYFORD — SPARTAN
• DELTA — MOEN — BRADLEY
• TOP BRASS
• JACUZZI — ACRIFORM
• VALLEY — VENDO — HYTEC
• FIAT — ALMICO
• SHOWERLUX — SHODOR
• STEEL QUEEN — ELKAY
• WASTE KING — INSURATOR
• LORENZO — MIRON — MARVEL

Certified Consultants on Staff
(Bring in Your Plans)

Visit Our Luxurious Showroom — 4500 Sq. Feet
Open Monday Through Saturday
872-7681
705 EAST 17th AVENUE, VANCOUVER (1/2 BLOCK SOUTH OF KINGSWAY ON FRASER)

永興有限公司
WING HING CO. LTD.
280 EAST PENDER ST. VANCOUVER, B.C.
Telephone 688-6025

◁經營▷

青馳名名涼海冰明中
丹名畫瓷果味霜爐國
丸藥古顧醬京海燒土
散材玩鑄料果產烤

歡迎僑胞電探時，代訂特種用品
電話：六八八六零二五

華僑金行

本行增設鐘錶部

- 代理名廠鐘錶 • 精工修理
- 黃白金飾 • 鑽石玉器 • 紅藍寶石
- 結婚金飾 • 賀壽金座 • 專人主理
- 名師設計 • 款式新穎 • 價錢特平

正價收買金銀首飾鑽石玉器

WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET (華埠) VANCOUVER 電話：669-3247

利昌海產公司

片打街東260號
電話：六六九一六六〇

新到大批

特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國對蝦
青島銀白鱈魚
各類鮮明蝦球
中國游水魚
游水新鮮海鮮
應有盡有