專稿

內照養生法

—功法介紹之二—（十七）

…梁達　劉漢杰…

效，如果修練時不寧神帶意雜念重重則會令人昏昏沉沉而困睡，這是修練的禁忌。

若然見昏沉之感，先定神志意念放鬆，令致身鬆心定，稍後再帶意內視，重頭開練。

五，心跳與調心，心跳者，是修功的人自覺心跳，這種現象之見是修練者的姿選與呼吸未能相協適應，其呼吸有過長或者過于用力或意寧太緊張，而形成了心與神不應的心慌心跳，此時修練的人可先靜息自如，以鬆靜爲意，作調心之用，此則心可平。

六，惊與調定，惊爲忽然受振，惊惕的感受，形成受惊的原因有兩種，一是外因，爲驟然的風雷巨聲或他人急呼高喚，二是內因，是自已惊恐之幻覺而致人神不定而致成爲惊。所以修練的人應在室中關門獨練，一遇呼聲不必惊慌，尤在雷雨中不適修練，免外因之惊。

定內惊之法，如有恐懼之心理前則不必修練，在心理平靜後再修練的時候尤要歸要一內視，而不要妄思尤其恐幻皆拋，心平則惊去。

七，氣沖與氣行，氣行，是修練得法，氣循着任督交流或循十二正經或觸循其它的意而行，有一種暖流緩行之感，但如果修練者得氣後，不以自然意領而妄意領走至使氣離位而沖，或過急過力而氣越經位　而沖，有餘之氣變爲（火）成爲（走火）之象。

其氣沖之象，有胸中沖撞，有在頭中之某部而沖撞，使人頭痛，頭暈，煩

癸亥中秋有感

余惠生

其一

閒坐書房誦讀時　夕陽搖映菊花枝
往事如雲風飄去　嫦娥奔月耐人尋

其二

騷客丁伶亞省遊　輕移蓮步淺含羞
小鳥依人魂銷蕩　嬌柔婉轉共團圓

其三

舞文弄墨誰家女　千里飛來度中秋
觸景吟哦今夜月　白雲空際自悠悠

其四

花好月圓相依日　玉燕投懷報喜時
深宵鷄鳴驚枕夢　唱和詩律瞟傳神

癸亥初秋有感而題

余惠生

其一

時逢日落夕陽紅　初夜彩雲淡淡昏
綠樹扶疏添歲月　閒愁遐想問蒼窮

其二

春去秋來又一年　芳容清減傷心靈
楚楚可憐粉淚飄　徐娘倩影立窗前

其三

金風嫋嫋暮微涼　騷客丁零酒泳觴
萬紫千紅花正艷　蘭亭銀菊馥芬香

其四

市政大厦雅興游　設計新型第一流
玉宇瓊樓鶯歌舞　千里嬋娟共唱酬

步和余惠生君中秋有感而作

利影梅

其一

淡淡彩雲日落時　金風微涼惜花枝
秋色宜人醉夢醒　天涯海角有誰尋

其二

亞省降臨共君遊　幾許行人嬌亦羞
花樹扶搖風飄蕩　衣香鬢影慶團圓

其三

眉清目秀深閨女　虛度韶華卅五秋
今夜月明花正艷　人間天上兩悠悠

其四

千絲萬縷離愁日　佳節重逢歡聚時
月下看花花富貴　花前賞月月精神

詩壇

記得

關鳳翔

華堂歌舞幾時休
美酒能消萬斛愁
記得少年行樂事
夜深燈火上瓊樓

登舞廳

關鳳翔

日暖風和湛露晞
玉樓笙管透朱扉
輕歌漫舞人迷醉
顛倒芳魂不願歸

思鄉

關鳳翔

東風駘蕩柳絲輕
喚起鄉關萬里情
老屋故園頻入夢
異邦幾見月華明

懷舊

關鳳翔

宛轉娥眉淡素妝
驚鴻一瞥已迷茫
畫樑乳燕巢空在
如幻如真夢一場

積善花園

JACKSON GARDEN
503 E. PENDER ST. VAN.

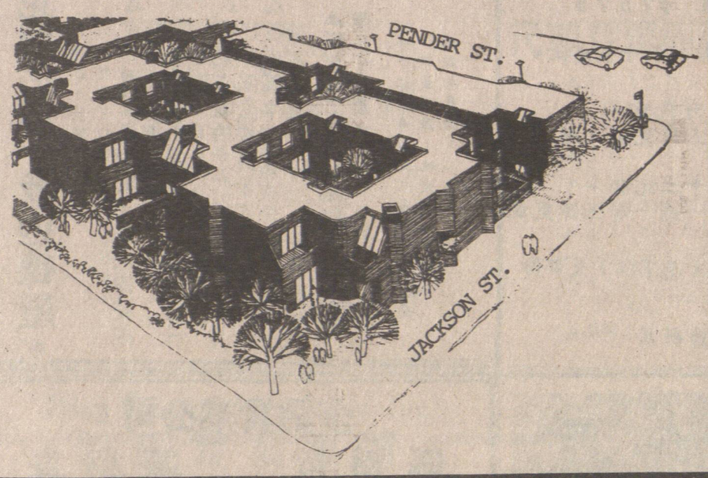
唐人街最好住宅區

旺中帶靜，獨立門戶，永久地權，紅磚外牆，雙重隔熱顏色鋁窗，天窗及趟門。實心橡木大門，大理石地台，地庫爲停車場及各單位私家樓梯及儲物室用。另有私家後園及寬大露台，其他如洗碗機，爐灶，雪櫃，新式火爐，燈飾，地毡，階磚，橡木橱櫃，酒吧，金色百葉窗簾，警鐘線及防火設備，一一俱全。

售價由十萬九千元起

地盆示範單位每天由上午十時至下午六時開放。歡迎參觀，單位無多，選購從速。

電話：253-2110



嘉華冷暖氣工程
煤氣暖氣冷氣凍房
TEL：251—1616
2044 TURNER ST.
請△△△△氣倉食牛大理專
電日快收政機凍櫃奶小商科
黃夜捷費府熱房餐瓜雜業裝
耀服妥從牌水冷館菜貨家置
堂務當廉照爐暖貨肉店庭修

順發冷氣工程
雪凍暖冷電爐
櫃房氣氣
修理按摩肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價。
電話：298-1431朱先生

專釘屋頂瓦仔
滾石蠟青屋面
舊屋翻新
修理水潤
內外油漆
O. K. ROOFING
294-6706

唐記建築裝修
TONG'S CONTRACTING
TEL:327-1895
舊屋翻新
土庫間格
水電工程
精裝
自動車門
入則申請

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD
150 E. PENDER ST. 片打東街150號
TEL: 604. 669-6412. 681-3816
晚上437-6270

* 東京、台灣、香港遊Fr.$1380
* 東京、台灣、花蓮、香港、曼谷、芭提雅、星加坡遊Fr.$2590
* 中國團每月均有團出發Fr.$2690
* 澳洲、紐西蘭、菲濟羣島、檀島遊Fr.$3590
* 東京狄士尼樂園三天遊Fr.$99
* 大阪購物三天遊Fr.$109
* 代辦各地旅行團：檀香山、歐洲、三藩市、迪士尼樂園、李檔、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機票

卡加利，點慢頓來回$99
沙省，雷振打，溫尼辟來回$129
多倫多，滿地可，渥太華，紐約來回$199
波士頓，米亞米來回$249。芝加哥$159
三藩市$189。羅省$209。檀香山$359

豪華城市屋開放展覽
三睡房，超過一千五百平方尺，價錢由十九萬三千，或每一平方尺一百廿三元。
投資購買數問，有特價。
位於KITSILANO好區，材料一流，兩睡房，有火爐，陽台，玻璃屋，私人花園，光猛廚房，天窗
開放時間：星期三至五，下午五時至晚八時。
星期六及日，下午一時至五時
廿四小晚電話：733-4114
TATLOW VILIA
1825 MACDONALD STREET, VANCOUVER, B.C.
ADERA CONSTRUCTION LTD
歡迎經紀

長城公司
溫哥華喜士定東街336號
TEL. 669-0833
新到大批大蒜片
每箱二十五公斤
只售一百一十
零沽批發，無任歡迎

DORSET COLLEGE
* 83年擴充，特大校舍及科學實驗室
（即前本拿比政府中學）
* 環境優良，設備完善及交通方便
* 歡迎各地學生，轉校學生及家長查詢
* 有專人協助有關83年九月及84年一月入學手續TRANSFER CREDIT，轉校VISA及學生簽證。
* 詳情請電：291-8686或到本校
250 Willingdon, Ave.
Burnaby, B.C. 近喜士定東街四千四百號
請電：291-8686

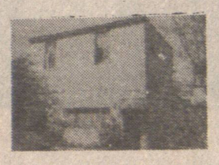
潮洲
位元堂參茸藥行
Wai Yuen Tong Trading Co., Ltd.
★專營：正地道南北西土藥材▶
北鹿野各鮮中批價
高茸山國明藥發錢
麗補泡成藥配零公
參品參藥片方沽道
★加拿大總代理★
梁財信田七跌打酒　跌打丸　光昌社仲虎骨丸
中藥部由經驗豐富袁振英主理
中醫陳紀雲駐診崇治男婦兒科
（專爲僑胞解答藥材補品用途）
286 Keefer St. Van. B. C. V6A IX5
地址：溫哥華華埠奇花街286號（近哥街）
電話：(604)687-2513

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T. P. Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lince
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

Good Rich Realty Corp
4395 FRASER ST. VAN
公司：873，4811
住家：879—3765
Alfred (Allie) Marr　馬耀儼

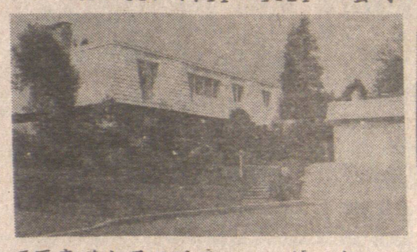
▲四睡房，土庫完成，東廿六街，近骨拔。3326
▲五十七街夾乃街，兩睡房，1452東57街，星期六下午一至四時開放。
▲近蒲沙夾廿一街，三睡房，土庫完成，地大四十一乘一百二十尺，星期日下午一至四時開放832東廿一街。
▲中西餐館，有酒牌，可供銀期小資本，RIVER CAMPBELL近乃磨埠。

方淑群
Diana Fong
Dogwood Realty Ltd.
RES: 734-9552
BUS: 922-4221
876-8841
唐人街靚屋


827片打東街
八睡房四廚，可收租

523UNION
四房一廳內外翻新十萬
▲607E21街三睡房，土庫完成，八萬九。
▲果行鋪，日息五百，價三萬五。
▲近市立學院，兩睡房，十萬零七千。
▲36 E 14（近麻街）相文，四萬六千。

JEE C. MA
馬健山
Montreal Trust
REAL ESTATE DEPARTMENT
滿地可實業有限公司
PAG 687-7711 #1821　公司：736 - 3441　住家：433 - 4255
▲3325 EUCLID AVE 兩房一廳，八萬七千五。


西區豪華大屋五睡房，四火爐，超過四千尺。環境優美清靜。6115 ST. CLAIR 價五十四萬八千

396 E 65th AVE. VAN. 土庫完成，地大。十二萬五千九

3691E 22nd AVE 屋內翻新，地大。八萬四千七。