



## 憶舊迎新

神劍

2000 年將到，願各位為新紀元而興奮，莫被千年蟲所困擾。在迎新之前，且讓我們一談舊事。

去年自黃山歸來後，首急要務是編製通訊，當然這是已成過去，值得再提者，上期通訊的製作，是眾多同學合作而成，在編輯，財政各方面都有同學幫忙，做起事來，愉快兼容易。余光源電腦排版和付印，十一月末在他家中，多人合力下，談笑用兵，轉眼便釘裝付郵完工。重要的是，各同學出錢出力，全都是自動自覺，不必暗示或懇求，全是主動自發提出協助。可見團結合作，眾志成城。

去年尾，小弟在多方壓力下，加入了互聯網絡，從此有了電訊。這帶領我進入了新的領域，在聯絡工作上，有很大的幫助。很多失落了的同學，如林鎮藩，管家楠（木丹）等，都藉著電訊而有了溝通。許行致力美洲華人權益，時常都在電訊上傳送這類消息，兼送很多的笑話，開機看電訊，多時都能博得一笑。奉勸各位有電訊的同學，請將你們的電訊地址公諸於世，保證能在你的生活上多加一點情趣。

威漢在黃山，見到山高路斜。歸來後，立心學武，拜在一位陳家太極李師傅門下，夫妻合藉雙修，即使出外遠行，亦改變機票以遷就學武時間，往往一下機，立即由機場趕到公園上課。如此苦心，短短半年，已非吳下阿蒙矣。

九八年十二月十二日，是三藩市培正同學會舉辦的同學日，破例離開唐人街，首次在屋崙牡丹閣舉行，善社參加者廿人，剛好兩圍之數。今時培正同學會大內鬩，現任會長甚不得人緣，一眾老一輩同學（包括吾等在內），都欲除之而後快。善社同學雖然合作投票支持‘好人’，但在會長做手腳下，‘老野’除光源和周榮超外（兩人都是前會長），全部落選，幾乎清一色新人上場。光源詢眾要求，在理事會競選會長，與現任會長平分秋色，得票相同，結果擲毫決定，現任會長連任，天意要光源不再勞心。光源本來志不在此，樂得清閒，只可惜不能力挽狂瀾，嘆同學會面目全非。

三月六日舊曆年十九，我們又在屋崙牡丹閣舉行春茗聚餐，到者約廿人。威漢在酒家的魚缸內見到有兩隻生猛的 King Crab，認為是難得的美食，於是放棄了預先訂下的酒席，兩隻皇帝蟹，每隻九十九元，再加數味小菜，做成一頓豐富的晚餐，大快朵頤。飯後，舉眾同到許行家中，相談到一時許才散班。

四月中又是三藩市培正同學會春節聯歡。現任會長聶聲，弄權枉法，害得同學會四分五裂。吾等以支持學會本身為宗旨，照樣有十人參加。聯歡會在 Foster City 的餐館舉行，到場環顧，盡是佰生人，昔日的老臣子，全數不見。我們自據一桌，高談闊論，對會場的其他活動，一於好少理。威漢帶來一支上好的法國紅酒，轉眼已經涸滴無存。威漢向各人吐出心聲，原來在上次春茗宴後，威漢以為我們所食的皇帝蟹，蟹肉太少，似乎有被飯店搵笨之嫌，個多月來，感如梗了蟹骨，一吐

才快·講到食，高子敏太太，每晚餐都有四味小菜佐膳，各人對此，羨慕不以，此曲只應天上有，難怪高子敏，終日笑口常開，他近來學中文打字，據云已將唐詩三百首，打上一次，想當然他已是中文打字高手，只見他吟詩作對而矣·

六月末，林鎮藩同學造訪灣區·林同學遠在 Carolina, 近來藉電訊之助才能與他交往·離校卅多年，今回は第一次會面·設宴在 Cupertino 的醉香居，到會者十多人·馮啟生在下午開始招待林同學，暢談下，快活不知時日過，破例地遲到了大半鐘頭·威漢及樂基，都是該飯店的常客，其中一待役，有幽默且多口，居然加入我們的唇鎗舌戰，使得我們笑個不停·飯後，到寶珠家中，威漢客串以香港奶茶及越南咖啡奉客，但最受歡迎的當然是寶珠的八寶飯·馮啟生聲言要食過才走·閒談到各人的腰酸背痛，威漢經驗之談，太極能治百病，即席向同學傳授太極的“無極樁”·

黃鎮棠在八月初到灣區，可惜行色匆匆，又時在週日，多數同學未能與他一晤·黃棠替油公司工作，在印尼已經幾年·油公司在印尼自成一國，印尼雖然動亂，對他亦不大影響·他目前的合約將快完結，將來未知身落何方·

八月初，黃祖同自英國回歸，憑他的“叫座力”，歷史重演，在 Walnut Creek 家家樂飯店聚餐，宴開兩圍·許行是餐館的常客，藉他的“關係”，我們得到一餐美好又抵食的晚宴·飯後到王耀祥家中，祖同最近往地中海遊船，認為價廉物美，有提意在 2001 年離校四十年重聚，同往地中海遊船，請各位留意通告·

梁成身在美中而心在灣區，八月末，只差了一星期，與黃祖同緣慳一面·廿八日在珍寶酒家聚餐後到舍下閒談·馮啟生帶來多種清甜的水果，他真是飲食的大行家，對海鮮更有獨步的認識，他在農夫市場買的生果，真是與眾不同，非一般超

級市場所有，眾人食過，都讚不絕口·

三藩市培正同學會，九月十八日舉行秋遊·現時的同學會，因為會長聶聲的手段，令到理事會怨氣冲天·一般“老臣子”，都欲除之而後快，相約杯葛此活動，剛好本社同學，在是日亦未能分身，所以這是最近幾年來，本社首次沒有支持同學會的秋遊·

周哲賜次女婉琳，十月十六日成親，婚宴設在三藩市粵凱酒樓·周哲賜在三藩市郵局任職多年，我們在婚宴中與他的上司同席·他的上司譽哲賜為難得的員工，勤力能幹，一柱擎天，很多要事，非他不·我們打蛇隨棍上，抱怨哲賜公爾忘私，因工不能參加我們星期六的聚會·剛好下星期六，管家枊，陳瑞蘭，陳碧瑤同到灣區，我們在 Milpitas 大富貴酒樓聚餐，哲賜上司立即答應給哲賜假期，而哲賜亦是信人，果然出席·他與管家枊近四十年不見，相見之下，互相茫然而摸不著頭腦·聚會詳情，由陳瑞蘭另文報導·

管家枊等一走，唐冬明又到·這是冬明在六七年内，第一次再訪灣區·威漢與王耀祥，剛暢遊拉斯維加斯幾日，星期日一下機，他立即接冬明來我家附近的珍寶酒樓相會·冬明十分健談，暢談各種奇聯巧對，各位可在他所寫的一文見到他的才學·他修練太極氣功多年，對五行八卦有獨步的認識和見解·在食的一方面，他尋幽探勝，知道很多地方獨有和罕有的風味，很多蔬菜生果的名字，我根本從未聽過，雖然在飽餐之後，亦令人垂涎欲滴，明年非要再找他麻煩，寫上一文不可·

今年同學會舉辦的同學日，提前在十一月十三日，在屋崙的牡丹閣舉行·時至今日，會長聶聲與一些理事的衝突已趨白熱化·在前任會長周榮超領導下，一批老臣子，有計劃有組織地，在同學日拉票競選·善社同學出席十一人，連太座剛好兩

圍，同心合力投票，眾志果然成城，八位我們推薦的候選人，其中包括威漢與我在內，全部當選。以後，希望能收拾殘局，重振同學會聲威。

最後這一段文字，可代作編後話，多謝各人投稿，本期通訊文章特別豐富，更希望各人多交來訊息，以達通訊之責。十二月廿一日除夕，灣區同學將會聚會，以迎新歲。明年六月廿三日，將會組團旅行中國絲綢之路，請各人留意。祝各同學有一愉快的新紀元。

## 養生篇

李威漢

『人無百病，必有近憂』——我們到了這年齡，無論身體多健康，總是有些少毛病。數年前和朋友吃飯，他提到以前見面時都是談有關孩子的事。而今話題不離開身體上的毛病，例如：敏感症，糖尿病，高血壓，膽固醇過高，腰痛，頭痛，五十肩，及痔瘡等等。一般來說，這些毛病多少與我們的生活方式有關，如不是改變生活方式，藥物只能治標而不能治本。人活了五十多年，總有一套處理這些毛病引至身體不適的方法。以下是我個人的體驗。

記得來美後三年(只是二十來歲)，我便患了鼻敏感症，不單是春天的花粉，一年四季的塵埃都使我不停的流鼻涕及打噴嚏，記得住在中部一段時間，嚴重到晚上睡眠時鼻水倒流至不停咳嗽，而不能入睡。來加省後，在花園工作時敏感症便來侵襲，一年到晚都要靠藥物去壓抑鼻的敏感，甚至鼻膜出血。近年來，可能奔走亞洲較多，敏感的程度下降不少。但真的改進是兩年前飲用了NONI果汁開始。NONI出產於中美的島嶼上。土人叫它『治痛果』。一向用它來治病。據說果汁含有ENZYME，可速進人體的各樣分泌。我開始飲NONI汁後，這多年的敏感症不知不覺下痊癒了。現在有時晚上睡醒時喉嚨痕癢，立即起來去飲用

NONI汁，便可再入睡。除敏感外，NONI汁亦治好我的頭痛。我一向飲適量的酒都沒有頭痛，六年前有次在飛機上喝了一杯香檳，一會兒頭在頸部痛得難當。以後每次喝葡萄酒後，我都頭痛。有人說是因葡萄酒裡含有化學物SULPHIDE，可使人頭痛。我發覺NONI汁可治頭痛，是當有天和朋友去法國餐廳吃飯，喝了酒。回到朋友家時頭已開始痛。在友人家喝了NONI汁，回家途上我發覺頭已不痛。自那時開始我們便每天用那果汁。那出售商也有一LOTION是用NONI果的皮及核製的，也有醫療作用。惠翠在北京時傷了腳踝，腫到腳眼也不見。每晚去塗NONI LOTION去止痛，到黃山已可以行動。回到美國時，差不多復癒了。我有次腳背風溼痛，也是被這LOTION醫好。

在大學時，有次在大便見到很多血。檢查出是痔瘡。自那時起，間中有事便要用PREPARATION H去處理。我一向以為這是醫不好的毛病，每吃綠色多纖維的蔬菜，便會出些少血。大概五年前。肛門處有血管硬化，痛得坐立不安。我父親中年時也患痔瘡，甚至要開刀。這次PREPARATION H完全無效用。正在思考要去見醫生前的週末，我陪惠翠去永和市場買菜，永和裡有一售買成藥部門，我便進去詢問有無治療痔瘡的藥物。發現有一名叫『痔瘡草』的藥物。它是一種乾了的草裝在一膠囊裡。在介紹下我買了一瓶去試用，第二天已覺痔瘡開始變軟，一星期後全部消失，我共用了兩瓶，至今痔瘡再沒有出現了。

自小時我都不愛好運動，來加省不久，那時還不到卅五歲，突然覺得腰痛。初時還以為在花園工作時不小心弄傷了。但過了一陣，情況沒有好轉。聽人說要睡硬床，甚至睡在地板上。黃今是同學剛從波士頓來，兩人去買木板回來釘了一大木板放在床鋪下面(這木板仍在車房裡)。後來忍不了痛，便去見醫生，照X光，檢查結果，骨骼沒有事，只是不夠運動。醫生建議多做腰部運動。一開始做腰部運動後，腰痛慢慢消失。有時不做，

腰酸再來時，又再回復做運動。在銀禧後去桂林旅行，回程時在機場我提到腰酸背痛，肥陳便教我一轉動盆骨的運動的方法，但我當時不會將盆骨轉動。後來便忘記了肥陳這一招了。去年開始學太極拳，見到師兄將動盤骨繞三個不同的軸心轉動，目的是要下盆鬆。回家不停練習，現在總算學上了。這類似肚皮舞的運動，增強了腰背的肌肉，平日即使腰不痛，早上起來，腰都是有點酸及硬。勤做盆骨轉動，比其他的腰部運動有效。間中的腰酸便減少了。

四十來歲時，有一週末天突然左肩一動便痛，甚至用手去後褲袋拿銀包也不能。惠翠說我孤寒，不想去拿銀包付錢，我做醫生的弟弟，兩肩早十年前已有問題，甚至要打針止痛，剛好那次我那弟弟來探訪，他建議我先吃 MOTRIN IB 止痛，然後去見醫生。很幸運，吃止痛藥後第二天，痛楚漸減，可以拿銀包了。但手向上伸時仍覺得痛。我下了決心不要步我弟弟後塵。每天早上將手盡量向上伸，然後放手在牆，用身體的重量去慢慢壓。如覺得痛便停止。數月後我左肩已超過九成復癒。雖如此，左肩仍稍不及右肩鬆。所以如我畏懼痛楚，不去自己做物理治療，恐怕我會和我弟弟一樣，肩膀硬化了。近年左背有肌肉抽緊酸痛。坐長途飛機則頸痛，開車時，向後望也不適。去年學太極拳，其中要學站樁，站樁時要用意念去將全身放鬆。最近背肌不痛了。今年去 CRUISE，在船上學了些 YOGA 的伸展運動及頸部的運動。因現在每日都打太極拳及做伸展運動，肩膀，腰及頸都從沒有這麼鬆弛。以下對 YOGA 及站樁稍作討論。

今年在船渡假時，曾上了數堂 YOGA。尤其是因導師是年紀大以後才練習，七年間已達到身體相當柔軟，給我學 YOGA 的決心一鼓勵。回家後一段時間裡，我只能將他教的幾個伸展運動重複地去做。有天和家人出外去吃飯，餐廳旁邊剛有一書店。我順手拿了一本有關 YOGA 的書。這書作

者住在 SAN JOSE。書內的伸展運動有簡易的，亦有難度較高的。作者大概用這書在 DE ANZA COLLEGE 作課本。她主張不要勉強，因為只要肌肉有伸展便有效果，其次她著重呼吸。做每個動作後，要學放鬆筋肌。例如俯腰去用手觸地面。在俯腰後，腰會覺得很緊。在自然呼吸時，用意念去放鬆緊的地方。腰會慢慢鬆弛。維持這位置 15-30 秒，等到再伸直腰時，腰部便有舒適的感覺。所以如不能從緊而鬆，伸展運動沒有作用。在我們這年齡，筋肌都硬了。YOGA 的伸展及意念使筋肌鬆弛，是一好的運動的方法。我的頸部近年來覺得很硬，甚至於轉頭時會痛。我跟著書裡的有關頸部運動去做，兩星期後，頸及肩膀都有鬆弛的感覺，而且轉頭也不痛了。所以每日伸展運動過後，身體有如被按摩一樣。

站樁是從學太極拳時學的。太極拳的站樁，需要脊骨直。一般來說，如果我們凸胸挺腰，我們的尾脊柱便向後彎，尾脊椎骨在彎曲地方便受壓縮，長久的壓縮會傷害脊椎骨。要避免這情況，我們站立時要將盆骨稍傾向前，上身像是半坐在一無形的椅上。這姿勢拉直了尾龍骨。頭要挺直像被天上一根線拉著一樣。站樁後，身體重量直傳至腳，而不壓在腰部的脊椎骨。如有人施力壓在你肩膀，他的力直接被傳至腳底，背脊骨一點都沒有感到壓力。這樁法又有千斤墜的功能。在通常情況，我可以將惠翠抱起。當她站了樁，放鬆全身，神意內斂。我便無法抱起她。站樁後，手放在身旁，手肘稍彎。手腕彎曲，手指向前，同意念去將全身放鬆(包括大腿)。自然的呼吸，神意內斂，盡量不要有雜念。這和打坐有些類似。做 YOGA 時，因筋肌伸展而緊，而我們用意念使到筋肌鬆弛。站樁時，我們用意念將身體筋肌時鬆時緊，這鬆緊交替便是運動(意念指使全身筋肌作運動)。用意念使筋肌作運動是可能的。公司裡一同事因車禍引致肩脫臼。髖接好後肩部肌肉動作時生痛。去用物理治療肩膀時，他坐在椅子，用手在不痛情況下去下按一彈簧作運動。那時他要

和我一同出差去台灣·在飛機上他說到有一星期不能去做物理治療·我便教他用意念去作壓彈簧的運動·他平時每星期去三次物理治療·但用意念,則無時無刻都可以去做肩膀運動·他一星期後回來再去物理治療時·醫生說他肩膀已痊癒了·整體來說·如沒有毛病·站樁的效果是比較抽象·不易感覺到·有些書說這是練氣功的方法·另一說·這是練內勁的方法·但站樁最重要的一點是刻意的呼吸(YOGA 書中提到的 CONSCIOUS BREATHING), 平時我們無意的呼吸不深·站樁時的呼吸是要慢而深·熟練了站樁用自然呼吸後·進一步是如唱歌一樣的用橫隔膜呼吸·吸氣時腹部膨脹·吐氣時腹部收縮·和做 YOGA 一樣·站樁時身體要舒適·呼吸要舒適·去年我後肩的肌肉很緊且酸痛·一陣子要用按摩機去治療·自學太極及站樁後·刻意去鬆弛肩肌·逃脫了這肩痛毛病·

我父親是因前列腺癌延至盆骨·變化成為骨癌去世的·我二叔曾尿道阻塞要入院開刀·三叔及五叔都先後因前列腺脹大·要動手術·可能前列腺脹大是我李家的遺傳病·今年我去新加坡探五叔父時·話題離不了他手術的過程·在閒談時·五叔提到前列腺腫脹的象徵·一是小便時慢而無力·二是尿分叉出來·自我父親去世後我都在思考這健康問題·以前吃敏感藥時·因壓抑鼻敏感症的藥是鬆弛神經及肌肉的·可能藥物鬆弛了膀胱肌肉·使我覺得小便不是那麼有力·因而擔心有無前列腺腫大的毛病·上面提到的 YOGA 書裡·提及在做 YOGA POSTURE 時·可以在吸氣後收縮肛門肌肉(RECTAL CONTRACTION)·放鬆肛門肌肉後再呼氣·自做了這運動後加上每天多喝水·近覺得小便較以前有力·前列腺腫脹是男人多會有的毛病·只是遲與早而已·我五叔曾對這問題有此看法: 過去我祖父沒有前列腺毛病·因為他五十多歲便去世了·我們因長命才要面對這問題·這未尚不是好事·

我一向都認為我身體尚算健康·沒有大毛病·回

想來·自大學以來·沒有一段時間是沒有小毛病的·生活的部份時間及精神便是應付這些小毛病引起的不適·我應該早就用同樣時間去多做運動·美國人著重與心臟有關的運動·如跑步, AEROBIC 等等·我則覺得打太極拳·站樁及做 YOGA 的伸展·對我們這年齡的人最適合·比較沒有那麼劇烈·而且是全身整體運動·不是單方面某部份的運動·最近我早上起來便和惠翠一齊打太極拳·做些 YOGA 伸展運動·晚上睡前站樁·總括來說·我最近的健康祕訣是: 每天喝 NONI 汁·運動則站樁·打太極拳·做 YOGA 伸展運動·謹在此與同學分享·

## 對聯

唐冬明

在好幾年前·袁兄要我寫點東西·那時順應當時的情境·想潦篇『阿唐開心集』·由物理·形而上·感情·以至人際關係的各層次開展·體味這多姿多彩的人生·結果拖泥帶水·事過情遷·想阿唐開心·別人看了未必有什開心·

過了一段時間·想到中國特產的『麻雀』(麻將)·想以後不如草一章『麻雀·易經與人生』·繼而學阿鐸叔鐸一鐸·嘩!我善社高手如雲·什麼時候冒出來此尚未開齋之野小子來胡亂吹牛·恐怕尚未擺檔開鑼·早在少林寺前被拆骨·還是閉此大聲夾有準之口為妙·

而今又被阿威與神劍來個左右夾攻·此雜牌太極雙推手·實敵不過四手輪迴猛招·只有隨地撈些舊貨攤上古董·扔出去擋擋·(多年來早鼎承朱老達老師舊業·於廟街設雜架攤·專收陳年舊貨·閒來於大撻地擺檔·鍋撈丸則不敢賣·乃朱家專利·只有賣此獨家老泥丸·想隨身自備·成本微薄·閒來只需常搔頭皮·搓腳趾·樂其韻『味』無窮·製來容易·怡然自得·此擺地檔製老泥丸之好處也·)

閒言表過，話說當年落難奧立崗州，想學他些什麼西方至高無上絕學『勿理』，怎奈胸無點『物』（也無墨），遠非如高大衰，大粒墨，塵梁兄嫂·點極都唔通，加上懶讀『理』組數，又無『物』又懶『理』，最後只得回歸到一於『勿理』·於此苦撐時期，遇到一位星架坡女修士中文教授孫老師，講及兩副對聯，一是在通州入城處之牌樓·正額『南北通州』，右聯『南通州，北通州，南北通州通南北』·左聯『東當店，西當店，東西當店當東西』·可說是對得工整，描述通州交通重鎮，商人雲集·可惜生意難做賺少賠多，或是賺後賭輸清光也未可知·當店林立，以濟燃眉之急，頗為貼切·當時我覺得此『當店』未免太晦氣，於通州印象不好，必引至沒落·我說呢，還不如改『當店』為『運河』，因通州亦是南北東西運河流經要地·下聯即變為『東運河，西運河，東西運河運東西』，取其『通運』興旺之意較好·她又說及另一聯·故事是秋寒友人聯袂往遊武當山，晨興霜露凝重，行人稀少，見橋上一狗一雞戲逐，霜橋上足跡清新，如梅花如竹葉·一友即吟上聯曰：『雞犬過霜橋，一路梅花竹葉』·其友搔頭抓耳，苦思不得其對·及至武當山，過玄武殿，見玄武真君座下二靈，即觸靈機對曰：『龜蛇籠寶座，千年鐵甲鋼鞭』（註：道教宇宙觀，秉承中國傳統的八卦與五行觀念，五行是金木火水土，對應的方位是東南西北中，顏色是青紅黑白黃，動物則用龍，雀，龜蛇，虎，人·中國地圖與西方的相倒轉，即左東右西，上南下北·中國建築物多以座北向南為正向，故入殿時是前朱雀，左青龍，右白虎，後玄武（即龜蛇）·中間玉皇大帝·每殿一神，玄武真君主北斗星，龜蛇則代表水的堅凝與流動性，為後殿·驟眼看來，這是中國傳統迷信的東西·不是的，這是中國先賢觀察萬事萬物發展歸納的『代數及統計模式』及隱語，其模式一如牛頓的： $F = MA$ ，或愛因斯坦的： $E = MC^2$ ·中國的許多學問譬如醫學練功練拳都是根據它們為準而設的，此後有空再談·）當時的反應是下聯對得仍是勉強·因為出題的人是以兩動物及四君子之

二梅竹構成一幅美麗圖畫·對的人應以蘭菊為對·小弟無才，不會對·後來回去湊個『蟾兔窺秋園，半籬蘭絮菊英』（窺或作躡，英或作影，就在那裡亂攪一通），即是月亮（蟾兔是中國神話中代表月亮的動物）剛透出雲端，靜照著半籬芭的蘭花和菊花的影子·可惜小弟未曾學過吟詩作對這遊戲，一點也不懂規舉，卻又要東施效顰·因為作好的對聯要懂平仄押韻，又要意境·沒得人教那能如此輕率容易·不過由這裡開始使我逐漸留意『對聯』·

對聯可從文字來說，也可從觀念來說·從文字來說，它是根據中國文字獨特的結構而來·一字一音，有八聲平仄·按許慎的說文解字，由指事（如上下大小），象形（如日月山水），形聲（如江河雲霧），會意（如武信安家），轉注（如考老），假借（如令長重司），這種文字的特色，故勿論其對電腦輸入不易（想肥陳，慶祥，阿威，神劍諸兄之困難），但其文學價值，由對聯詩詞歌賦戲曲韻文，其獨特風格與優越地位，則是無可置疑·對聯在中國詩詞裡本來就多的是·而常以此為基礎·如韋應物的『兩隻黃鸝深樹鳴，一行白鷺上青天』，或如杜甫的『星垂平野闊，月湧大江流』，或陶淵明的『犬吠深巷中，雞鳴桑樹顛』等等·比比皆是·但對聯中則利用中國文字的結構與音韻特性，更多出許多遊戲·稱為什麼『格』，即規定如有諧音的，拆字的等等（我只是聽說而不懂，像堆金格，就不知是什麼意思，可能是堆砌如日田晶，水林森，木林森之類吧？）

從觀念來說，對是對應，對比，對稱·聯是聯和，聯系·早在三千年前中國就對宇宙用陰陽對立，相對相生相和的觀念來看事物·所謂無極生太極·或一陰一陽之謂道，或孤陰不生，寡陽不長等·無極一生，即入相對的二元，如天地，水火，日月，男女，寒熱，上下等·非如此相對便不是原整體系，所以中國過年一定要掛對聯取其生生不息和諧完美之意·不像西方一入手就是一個絕對，

此特別顯於他們的宗教與科學，如信仰一個絕對的神，數學邏輯中尋求絕對的對，假如沒有的話，在觀念上就利用假設或定義，當然以後西方數學中產生肯陀 Cantor 的集合論矛盾及後來數學裡，有不可證明的命題是對西方思想上一大震撼，當然絕對或相對各有其長短，而是可以互補的（留意當我說『長短』，這觀念是相對的，什麼是真的長，真的短？）。不過這不是我要討論的範圍，只是想起老師梅老佛所說，中國人發明火藥主要做煙花觀賞（當然中國早有鐵浮陀），西方主要引用作為犀利的鎗炮，相對的陰陽八卦在文學上我們用來對聯，當八卦圖傳到德國的萊布尼茲 Leibnitz 的手裡（微積分發明人之一），他就用來作二元數的基礎，成為今日電腦的基本元數，讀數學時西方也有許多同樣的基本對稱對應聯系的概念，如定理上的 Converse, if and only if, 或數式函數或運算子上的 negative, inverse, conjugate. 空間上的 dual space, 幾何上的 symmetry, 群論中因而有對稱群等等，其實也是同樣遊戲，對純數學家而言，亦是賞心樂事，一如文學，只是數學可以推廣科學用途，而文學或音樂則不入科學範疇，卻直接影響人生。

又回到對聯，下面隨便舉幾則諧音聯（拆字以後再說）與大家共賞，同學若有好聯，請下刊投入，當然諧音的文學，如大家熟知的劉禹錫最早期的詩：『楊柳青青江水平，聞郎江上踏歌聲，東邊日出西邊雨，卻道無晴是有晴』（晴與情），或在通俗文學中的，女兒家刺繡穿線說：『針心兒，望得你眼兒穿，你欲道是針心針意？』（針與真），當然對對則較困難。

（一）據云某將軍之子失職，論律當斬，兒子被推到帳前跪下，老將見子老淚縱橫，看到案上一碗熱而未食之蓮子羹，嘆曰：『蓮（諧音憐）子心中苦』，兒子抬頭見案旁疊放之梨，對曰：『梨（諧音離）兒腹內酸』。此聯得自成大數學助教郭君。（想此

將軍家中平日一定對聯成慣例，否則當此生死關頭，那有如許心情，不然就說文人大話了。）

（二）在江南四大才子書中，周文賓（歷史上並無其人，只是作者程君杜撰）笑祝枝山為明倫堂事賠錢，剛走過河邊，走過一測字攤，測字人碰倒搖錢竹筒，周文賓見竹筒倒下，而銅錢吐出，即曰：『筒倒竹嘔錢』竹諧音祝，祝枝山見堤岸剛行之船，因舵轉動而吱啞有聲，即罵對曰：『舵移舟放屁』（舟諧音周）留意這聯不單有諧音格，亦有拆字格，即筒拆成竹，舵拆成舟。

（三）在程書中亦引用了前人另一則的諧音聯，這一則諧音聯也記不得是那位古人岳父選女婿，程書中卻借用為才女選周君，或周君求偶，故事是才子才女入花園，才女指著荷花，隨口說『因荷而得藕』，好像逆因緣生發，意思卻是問你憑什麼料來問津，才子指著花園裡的大杏樹，應道：『有杏不須梅』，杏諧幸，梅諧媒，真是靈犀一點通，心照不宣，下一則看似易而實在很難的。

（四）有一翰林學士到廟裡看見壁上掛得一幅美麗的荷花圖畫問主持此畫出自何人手筆，想得一幅畫回去，主持說要此畫不難，你若對得此聯，我便送此畫與你，聯曰：『畫上荷花和尚畫』，說畫是我畫的，驟眼看此聯不難，其實主持已用了顛倒諧音，此聯倒過來（從下向上）讀也是一樣的，學士想來想去也想不出如何對，真是苦悶，回家後，有一天練字臨漢碑，靈機一觸，跑去和尚廟要畫，他對曰：『書臨漢帖翰林書』，得畫而歸好不歡喜，這對真是天作之對，又書又畫，兩家都寫自己所作專長。

拆字格或其他對聯，下次同學有興趣再奉上一些。事實上第二則已有拆字，據說乾隆皇遊江南，見西湖風景，出對取士，聯曰：『煙鎖池塘柳』，有兩秀才，其一見即去，另一見吟哦良久才走。同學能對嗎？（提示：每字旁邊是五行）

說到對聯講才氣與反應，反應一事，我完全明白。在此出一數學對對題目，此題得自印度天才數學家 Ramanujan 之傳記（The man who know infinity）。那時 R 君在英國做學生，一位皇家統計學印度朋友往訪說我有一題，花了數十分鐘才得出答案。題目是：在一街上，只有單邊屋，號碼由一，二，三，四，。而至五百，我朋友住的號碼在一百至五百左右，而他左邊房子號碼加起來的總數，恰等於他右邊房子號碼加到某一未知的總數的總數，你能告訴我他房子的號碼嗎？

（例如二十間吧，號碼就是 6，因為左邊一至五加起來（ $1 + 2 + 3 + 4 + 5 = 15$ ）是十五，右邊七，八加起是十五。R 君一邊煮他的印度咖哩餐，一邊叫他朋友拿筆與紙去記錄他隨口說出的方程式數字答案，這方程式不單止解答了原來的問題，而且可以給以任何間屋真數目字答案（非代數符號答案），而我後來也試做，卻花了幾天時間才得出兩個不同形式的一般數字解答。我相信其中一個是 R 君的答案（因書上沒有給答案）。這就是說我的反應要數天，而他的反應只是兩三分鐘。天才就是天才，真不可以道理計。同學若有興趣，亦可試解一下。（其中一個答案聯系到計開方 2 之快答案，這是數學之妙）

寫到這裡也應收筆，不然打字打到神經劍或亞威手痺，以後使不出威猛神劍，也不敢再找阿唐麻煩，那就千多萬謝，請請！！

## 比健康更保貴的是什麼？

陳秉麟

自從去年五月退休之後，初時以為可以比較清閒地渡日，但事實並非如此。正是退而未休，不過雖然忙些，但都是自己樂意去做的事。例如打太極，乒乓球，培正同學會活動，探訪老人之家，查經祈禱會，及參與教會各樣事工，加上家中細務（因內子仍未退休）等等，所以全沒有寂寞或苦悶的感覺。只要願意去參與工作以外的活動，保持身心靈健康，退休的生活是很值得去享受的。相信一些同學比小弟更早已有這些經驗和啟會，希望他們也公開來與我們分享。

如何保持身心靈健康？那正是各家各法，每個人的需要和方法都未必一樣。但如大家都願意將其經驗公諸於世，或許可以彼此借鏡，取長補短，希望有所得益，小弟也本此心，並得李威漢同學鼓勵，故將一些個人所體會到的略為講講，不是之處，祈請賜教。但如不贊同者，請勿見怪或訶之於法，小弟實在擔當不起。

相信大家知道健康的保貴，特別是年紀越大，愈知道保重身體的緊要。小弟自幼多病，更加明白病人的痛苦。感謝上帝，讓我有機會來到澳洲這空氣清新，環境優美的地方。身體比在香港時強壯得多。甚至很難斷尾的哮喘病，也慢慢消失了。不過有一些人，卻來了澳洲之後才染上了花粉症，惡化了成為哮喘病。根據個人經驗，哮喘患者，除了接受醫藥治療之外，平常要留意幾件事：（1）避免對自己有敏感反應的東西及環境，例如污濁的空氣，灰塵，有人吸煙的地方，某些食物等。（2）不要吃得過飽，我以前發覺吃得太飽時，也會影響呼吸流暢，引起哮喘。（3）保持足夠的休息，不要使自己過於疲倦（但也不可缺少適當的運動）。（4）避免精神壓力，保持心境開朗。（5）飲食平衡，不過於偏食。記得我以前



家人要我『介口』，許多東西都說不要吃，這樣會影響營養（當然自己要留意什麼東西會對自己有敏感的反應，例如我發現自己已敏感鮑魚及蜜瓜）。

（6）有適量我運動，增進體力，其實以上各點，對一般人保持健康都有幫助，不一定是哮喘病者，提起身體健康，尤其是我們這些年已過半百之人，很自然便會想起飲食及運動這兩方面，我們人體需要飲食來補充營養以維持生命，原則上我覺得除了色香味美的東西會增進食慾，為人生享受之一者外，也要留意避免或減少進食對身體有害的東西，此外，我認為食物種類要多，份量要適中，不偏不縱為佳，當然要進出平衡，保持大小排泄暢通及有規律則最好，多年來，小弟已習慣早上先喝一大杯水，然後大解，梳洗後練習太極，始吃早餐，多是乾果如西梅，杏脯，杏仁肉，合桃肉之類，加香蕉與高纖維的麥餅和牛奶或豆漿同吃，午餐多是比較簡單的粉麵或麵包之類，晚餐是普通的廣東菜和飯，近年來喜歡吃蔬菜多於吃肉類，平時很少吃零食。

運動方面，主要是每天練習太極約廿分鐘，並每週往師傅處學習，糾正姿勢和練推手，小弟所練的吳式，已有十多年日子，相信不少同學都有打太極拳的經驗，現只略將小弟的一些感受說出，給同道者參考，其實好像其他學術或手藝一樣，學會一套招式，並不太難，只要有時間心機，找人教，看人做，甚至自己看書，有錄影帶也可以，有樣學樣便得，如每天按時去做，作為一種運動，對身體也會有益的，不過，如想做得好，取得到其中精髓，超乎於普通一般運動或拳術的益處的話，則我認為不簡單，好像學會寫字，用來表達一些普通意思，並不太難，但如要成為書法家，小說家，則不是這樣容易了，相信大家明白我意思吧，學好正確的太極拳，小弟認為首先要有興趣，有恆心，起初時一招一招的學，重複練習，被師傅不斷糾正（現在仍是如此），動作不快不慢，如興趣不大，免強跟人去學，很快便會放棄退出，（當然有些太極班加插音樂，其他花式如刀，劍

等，或會增加一般人興趣），但如耐心去學，去練，練時不斷思想去改進，則不知不覺之間便有改進，便得益而不自知，最初學好招式之後，慢慢便要練好馬步根基，以求穩健中正，繼而學習鬆沈，這些其中的太極要求，除了知道之外，也要經師傅不斷指導，通過練習推手，始漸漸了悟和感受得到為何真正的放棄自己的『意』，而達到“鬆靜自然”的地步，所以有好的師傅是很重要的，小弟深感有幸得到現年已八十多歲的余師傅教導，獲益不淺，最近有一已打了四十年太極的朋友，另一個已開館教人打太極十多年的朋友，也來跟我的師傅學習，小弟不敢自誇，離入門境界仍有一般距離，只想將小弟之體驗說出，不論程度，架式，派別如何，太極拳是不難開始，而對身體健康是有一定的益處的，當練好馬步穩健，上身輕鬆時（即重心夠低），便容易將身體平衡，不易跌倒，對其他運動，例如打乒乓球，也變得步法靈活，走位攻守都較有效。

談到乒乓球，也是很有益的運動，因為它可以不太劇烈，運動量視乎個人和對手的標準和球賽的性質，可以輕鬆的友誼賽，也可以很認真的比賽，年青，年老都可以參加，有些醫生鼓勵上年紀及有風濕病的人去打乒乓球，因為這運動不但手腳都要動，也要運用眼腦的反應去配合手，腳的動作，現在我每週去一個 Over 30 Club 打乒乓球，有許多七，八十歲的也打得不錯，手腳靈活。

以上是些少有關幫助個人保持身體健康的飲食及運動經驗，但我們人生在世是否快樂滿足？當然不單只靠健康身體一樣，還需要其他因素，例如美滿的家庭，舒適的生活環境，和內心的喜樂等等，這些東西都頗為重要，但這些東西和我們的身體都不是永恆不滅的，我們雖可以活到八，九十歲甚至一百歲，不過終有一天會面對死亡或離開這世界，不知大家有沒有想過這問題？相信我們這時代的人，都有做了『平安書』，甚至定了山地等準備功夫，但對我們死後會去那裡這問題，

也許未有想過或不願去思想，如不介意，可否嘗試回答下面一個問題？假如你今晚便要離開這世界，你是否肯定能夠上到天堂？我想，許多人，包括以前的我，都不能夠肯定，但後來我才發現，原來我們可以確實知道自己可以上天堂（有永生的），其實聖經寫成的目的正在於此，聖經說：『我將這些話寫給你們，·要叫你們知道自己有永生·』（約壹5：15）這樣你去到神面前，祂問你：『我為什麼要讓你進入我的天堂？』，你會怎樣回答？也許你從沒有思想過這問題，但一般人都會說：『因為我是個好人，沒有作奸犯科，又做善事等等，所以我該可以進入天堂』，以前我也是以為要上天堂，得永生，就必需靠自己努力爭取，改好自己，使我能夠配得，但現在我明白，信心是開啟天堂大門的鑰匙，得救的信心是信靠基督作你唯一的救主，全然仰賴基督和他成就的事，不再憑著自己或任何其他方法上天堂，天堂是正如一份禮物，不需要去賺取或配得的，正如別人願意送給你一份禮物，你只要伸手去取，便會得到，如各位仍有疑問，我很樂意再和你解答，你也可以和你所認識的牧師或基督徒朋友查詢。

最近收到李威漢同學提醒交稿的信時，仍擔心不知如何下筆，寫些什麼才好，現竟寫了一大堆，還加上一些小弟認為十分重要的訊息，因為我們在世上，不論如何健康，如何榮華富貴，也會轉眼成空，如飛而去，但願大家能把握機會，接受永生的禮物，好使我們都能在世之時，心中有從天而來的平安喜樂，離世後在天堂裡同享永生。

以往在培正讀書時，和大家一樣都讀過聖經，聽過不少道理，但那時雖沒有刻意的抗拒，甚至參加青年團契活動，也曾在冒季美牧師的佈道會上起立決志，不過都沒有真正的認識和接受耶穌基督，經過幾十年的光陰，直至十年前才重新決志受洗，信靠耶穌基督，從此，我慢慢覺得自己的心境有了很大的改變，比較有信心和樂觀，對事物的價值觀也有不同的看法，更重要的是有了永

生的盼望，但願各位仍未相信耶穌基督的同學，希望你們把握機會去認識和接受祂，也謹請各位已經相信了耶穌基督的同學或老師，將你們重生得救的經驗和你所認識而未信的同學分享，好讓大家都，不但飲食合宜，運動適當，以保持身體健康，更能取得永生的喜樂和盼望。

結論：比健康更寶貴的是『永生』，因為健康有限量，『永生』是無限量。

## 再相逢

陳瑞蘭

『少年聽雨歌樓上，紅燭薰羅帳，壯年聽雨客舟中，天闊雲低斷雁叫西風。』

『如今聽雨僧蘆下，鬢已星星也，悲歡離合總無情，任階前雨點滴到天明。』——蔣捷

蔣捷這詞，可說將人生各階段都描寫得淋漓盡致，可是今天善社同學聚會於 Milpitas 之富豪皇宮，雖然很多同學也是『鬢已星星也』，亦歷盡了幾許風雨，卻是談笑甚歡，並無欲語還休之歎。

這次出席者共廿人，筵開兩席，美酒佳餚，熱鬧非常，稀客管家梅（這是電腦裡最近他名的字，對不起）又名亞單，原住芝加哥，現正尋覓退休養老之所，各人乃謂首選應是加州，因此地天氣良好，環境優美，最重要者則是善社聚居同學多，可互相照顧和一同遊樂，唯一不好者，則是處於地震帶，說到地震，台灣最近的地震，到現在還是餘震不斷，恐怖之至，又談到香港自回歸後，雖未至於百業蕭條，仍是振興無力，反觀美國經濟欣欣向榮，加州房地產正不斷升值，正是十年河東，十年河西，一點不錯。

又談到報上刊登的獅虎，乃獅子和老虎交配所生，性情比獅子或老虎更為兇惡，由此想起衛斯理那

本科學幻想小說『未來身份』中，說有億萬富翁萬良生，為了逃避其可怕的女子，竟然在外星人的幫助轉化成一隻海螺，然後將身體保存於一圓柱中，以備將來再變為人之用，而萬夫人千方百計來尋求一種方法，去將現有財產轉移至下一世使用，如此荒誕無稽的想法，可能也有實現的一天，加上那些複製人，複製羊，牛等，這紛亂的世界必更加紛亂，我們不知要慶幸早生於世，可避此劫，還是遺憾沒能遲些出生，好體驗此怪異現象呢？

飯後大家在外面樓梯間拍照留念，卻見一輪明月，又圓又大，原來此日正是農曆九月十五，不禁低聲吟曰：『明月此時有，把酒語青天，可知富豪皇宮，今夕是九九年』，由於時間尚早，乃拉隊去亞威家，再續未了情。

在亞威家中，亞翠首先沖了兩壺中國名茶，盛器是古老的茶壺，放在茶蘿內保暖的那種，一般年青人已難得見到，原來亞翠的嫁妝之物，數十年來，保存至今，難得之至，清茶外更有威式奶茶，乃是用煉奶沖製，特別香甜，和越南咖啡，濃香撲鼻，亞威的未來女婿捧出巨型生果兩盆，內有切成塊狀的西瓜，蜜瓜，哈密瓜，提子，士多啤梨，橙等等，顏色美麗誘人，跟著還有蛋糕，有勞亞威的女兒及未來女婿幫忙料理，十分多謝，亞威忙完一輪後出來，正好加入談論健身之道，原來他與神經劍最近加入了陳家太極班，每星期六上課，雖是初學，已覺得益良多，於是大力推介，既可強身，亦可卻敵，可說是好處多到『講唔晒』，至於其他的楊氏和吳氏太極，則是 OLD FASHION，座中有習吳氏太極者提出抗議，亞威也警覺不該貶抑他派，乃急急為各人加添茶水而去。

雖然各類飲品和生果不斷供應，酒鬼亞單卻毫不動情，獨自斟出紅酒，慢慢品嚐，對座中各人的高談闊論，亦置若罔聞，卻向亞蘭（陳瑞蘭）和

雞林（國華）頻送秋波，又作擁抱接吻狀，亞蘭只作視而不見，雞林則大為緊張，因為亞單住在馮啟生（亞雜）家中，早視亞雜為同居 BOY FRIEND，現在又向他們秋波明送，不知心意若何？心慌意亂之間，為免辜負人家一番好意，也便不時向之擠眉弄眼，以作回應，當時亞雜正說到中學畢業後初到彼邦，為省房租，常與三四男生同住一房中，大被同眠，亞單即時大聲質問：『你到底有多少 BOYFRIEND 架』，可知他不是不聞不問，對某些問題卻十分關注！

當說到中學戀愛史時，亞雜更是滔滔不絕，如數家珍，其中以對方欣慳最有印象，皆因善社中以她為最漂亮，亞翠即捧出善社同學錄一本，與眾人翻閱，果見方欣慳之相片，梨渦淺笑，意態迷人，難怪顛倒眾生，梁潔貞也找到自己的玉照，對比之下，頻問各人現時的模樣比之當日如何？各人審視下，均說只覺較為豐滿，還是一般美麗，說得梁潔貞滿心歡喜，揭至亞雜之相，說是現今的他比當年更好看，此即成熟美也，雞林也搶著翻閱，終揭到亞蘭之照片，不禁驚歎：『此即將為我而設的惡女人耶？』，亞蘭大『嘿』的一聲：『好惡咩？！』正待發作，卻見雞林笑咪咪的，乃一笑作罷，亞翠又捧出銀禧紀念冊來，大家又傳閱一番，堪歎歲月如流水，轉眼又十數年了，遲些聚首，該是談論乖孫時候了，時近午夜，又到回家睡覺之時，各同學乃依依道別，下次再見。

## 太極與我

李威漢

我自小便喜歡看小說，三國誌，封神榜，東周列國志，七俠五義，洪熙官，無所不讀，當然像我時代的高中學生，我也被金鏞的武俠小說吸引了，小說中對武術的誇大，加上那時代的香港電影也沒能將真功夫表演出來，我心裡對中國傳統武術的存在有所懷疑。

在越南讀小學五年級時，有兩位和我同一宿舍同學

曾以學過功夫自豪。我還記得他們要比較誰的拳派利害。最近和其中一同學談起，他也忘了曾學功夫這事。記得七六年時在中文學校認識了些會打太極拳的朋友，重新了解到拳術也是中國文化傳統之一。在美國人的圈子裡也很流行用太極拳作健身運動，我們地區的 Foot Hill College 也有太極拳一課。我那時在 XEROX 研究所工作，同事們請了 Foot Hill College 一老師在中午時來教授太極拳，所以我也學了一套簡化了的太極拳。我想一般人對太極拳的認識只限於一健身的柔軟操。打太極時要慢，而且身的肌肉要鬆弛。這能用來作自衛嗎？更難理解的是被人一拳打來時，我們該用那一招去應付？朋友裡懂太極拳的有些已練習推手。據說這是太極拳應用之入門。

去年我們被邀請去友人家觀賞 BLUE ANGLE 的飛行表演。同時在他家觀賞的有一位李師傅。他每星期六在聖荷西一公園裡業餘教授太極拳。跟李師傅學習的學生都對師傅的功夫佩服到五體投地。甚至說師傅的功夫有如金鏞小說裡的人物一般利害。那下午在友人堅持下，李師傅同意作一示範。他請我朋友平身伸出雙手，而我要用我雙手拉他的手回來。他比我高大，我用盡氣力，也不能將他的手拉入。李師傅跟著用他兩食指，握住我朋友的左右手，輕易的將他的手拉入。李師傅解釋不是從手來而是從意念出。隨著他要我試試用意念來拉。這一次，我全神灌注後才發力。效果比較好一點。這是我第一次聽到勁力是從意念而來。李師傅繼續示範他的氣功。他要我朋友站樁，然後要我用力去推他。在這過程裡，師傅說他用氣功將我右腿的力拿掉，不知不覺中，我的身便因右腿無力，偏了去右方。當他拿掉我左腿的力，我的身便偏了去左方。李師傅說任何人都能夠感應自己或他人的“氣”。他要我環手向前，左右手分離二吋，然後去感受有無“氣”環著手轉動。我初時一無感覺，李師傅用手在我環著的手上掃了一圈，我意念裡便覺得有空氣在手的皮膚上飄動。繼著他又要我站穩，然後他輕易地將我推倒。原來我倒下的原因是我站得硬，只

要身體重心偏在一邊，人便會倒下，如果我下盤是鬆，我可以將重心移去保持平衡。在短短一個下午，我明瞭到人體力量的來自意念，物理學如何應用在技擊上，及氣功。學習功夫要有三個動機(一)健身，(二)尋理趣，和(三)自衛。以前在 XEROX 學太極拳時，只能有第一個動機。是否可以達到健身，尚可疑。更不用說其他兩個動機了。

去年從黃山回來後便去跟李師傅學太極拳。地點是在聖荷西 OVERFELT GARDEN 的孫中山紀念館。天晴時在室外，下雨時則在室內。班裡的師兄多已跟師多年，Dan 則早我和惠翠數月。因七八個師兄弟的程度不一。師傅都在開始時問有沒有個別問題。解決個別問題後，師傅帶著眾學生練習他濃縮了的太極九式，練習三四次後，再帶領去練八十三式。在談話中有時解釋有關氣功的簡單概念。他對學生的要求是隨緣，學生能吸收多少便吸收多少。他主張學生要存一無所求的態度。不要刻意去追求某種境界。

我和惠翠去上第一堂時，天下雨。眾人團聚在室內聽師傅示範招式的應用。一師兄過來教我們站樁及太極第一式。其後師傅再矯正我們的姿勢。太極這無極樁要脊骨直，所以盆骨稍向前，上身像是半坐在一無形的椅上。這姿勢拉直了尾龍骨。頭要挺直像被天上一根線拉著一樣。站樁後，如有人施力壓在你肩膀，他的力直接被傳至腳底，背脊骨一點都沒有感到壓力。這樁又有千斤墜的功能。在通常情況，我可以將惠翠抱起。只要她站樁，放鬆全身，神意內斂。我便無法抱起她。

第二堂，早到師兄在作暖身運動。要我們跟他練盆骨的轉動。轉動的軸心是前後，左右，上下。在太極拳裡，身體重心移動靠盆骨的轉動。所以學太極拳要練鬆下盆。我到而今都沒有這樣運動盆骨，需要時間去練習。說到這裡，肥陳是第一個教我這盆骨運動的。在銀禧後去桂林旅行，回程時在機場我提到腰酸背痛。肥陳便教我這方法。但我當時不會將

盆骨轉動。後來便忘記了肥陳這一招了。現在總算學上了。間中的腰酸背痛果真消失了。

這開始了我學習太極拳的路程。過去短短一段時間裡，因學習太極拳回想到過去很多事。我自小愛追索學問。因為不懂“氣”與“力”的源來，在很多事上花了時間而得不到所期望的。記得在越南嶺南念中學時，有課外科目給學生選讀。我選了大提琴及書法。在學大提琴時，每日下午放了學便去練習。我個子本細小，初中時氣力也不夠。為了拿穩琴弦，右母指緊壓著琴弦，用力去拉。記得有時練習久了，母指和食指間的肌肉便緊起來至到不能握著琴弦。久了，那肌肉便因多用，變得比常人厚。至今仍可見。想回來，力應該從身通肩膀及手臂而來，而不是手指及手腕之力。很多有天份的人，這樣的理解自然而來。我沒有這天份，所以學大提琴學了三年，便因是一苦事而不是一樂事而停頓了。書法又是另一回事，它不需要力，但需要氣。寫字時要懸腕，學了太極後便了解到如手腕碰桌面，“氣”便不能從身傳達至手。所以練字要先練氣。所以初中時天天早上五時起床去練字，只以為勤練習寫字會有進步。那知並非這回事。太極拳的氣功給了我一新的角度去觀賞字畫。二月和惠翠去台北時，特地去故宮博物院去參觀。留連了一段時間去觀賞其中的字畫。

一個人的成長如能獲明師(即明白重點何在的老師)，事半功倍。自出道做研究後至今，少認識明師。學跳舞，跳來不明為何動作這麼難。打高爾夫球，手起了繭仍不能將球打遠。教練說身要怎樣轉，總是不明所以。而今則明白重點是下盆要鬆，身才能轉。力是身轉時產生的離心力，而不是手力。這不是太極拳發力的原理嗎？所以在李師傅教導下，使我對太極深感興趣。學習太極拳一無所求的心態亦緩慢了我的人生步徒。過去在漫漫長路裡，我追尋果樹。現在我想在路途上稍停下來，欣賞鳥語花香。想不到學了太極引來這麼多胡思亂想，胡說八道。

## 拉斯維加奇遇記

亞威

這故事是從一電話開始。兩個月前，YAU 打電話去拉斯維加的 Fleming Hilton 去訂房間。“I am Yau Wong, I would like to know what kind of discount room rate is available”. After a slight hesitation, the operator replied: “One Moment please, let me transfer you to Larry.” After two rings, a voice answer: “Hi, Mr. Wong, what I do for you?”. “Uhh . . . , I would like to know what discount room rate is available.” “I can arrange to have a complementary room for you, Mr. Wong. How many nights do you plan to stay in Las Vegas?” “Three nights. Oh, by the way, my friend Lee from Thailand likes to gamble and he will be joining me too. What kind of rate is available for him?” “Well, how about a discount rate of \$59.95 per night for your friend.” “That is fine ,Larry. Thank you and good bye”.

這樣便開始了亞威和亞 Yau 兩家人在拉斯維加的三天兩晚的假期。星期五早上十時許亞威和亞翠抵達 FLEMINGO HILTON。只見一條人龍等著 CHECK IN。半小時後註冊完畢，亞威便去用電話去找亞 Yau。一時又以為“耀”是 Yiu，弄到接線生一頭霧水。當接線生建議名字會是不是 Yau 的時候。亞 Yau 突然在電話旁出現，正要打電話去找亞威。閒話小提，一行四人從 FELMINGO HILTON 前往去 BELLAGIO 去拿 SHOW TICKET 及吃午餐。BELLAGIO 的確是一流，自助午餐的用具都是一流餐廳的作風。可能是一早起來去乘飛機，這時肚子已餓到嘍哩咕嚕。亞威見到鮮蝦及煙三文魚，便急不及待去拿了。這次在拉斯維加吃自助餐，發覺食譜裡包括有中國的時菜炒肉，豆腐，炒飯，炒麵等等。四人一面閒談一面品嚐美好的午餐。閒話家常，離不了亞 YAU 的免費房間。亞威及亞翠從拉斯維加機場去旅館途中，司機提及 FLEMINGO HILTON 早年是黑社會的落腳

處，不禁聯想到 LARRY 面上有無刀疤痕，在這優雅的環境裡，工作的煩惱早已拋於腦後，心情有點身在一大遊船，時間消磨在休閒活動及吃裡，午餐過後已是二時半，一行人漫步去 CAESAR PALACE 的 FORUM SHOP，一年多沒有途經拉斯維加，FORUM SHOP 也稍有改變，以前表演的羅馬人像被一大水族箱取代，同時有電視相機將水中的魚放映在頭頂上的大螢幕上，每小時仍有活動人像表演，人像是從下面升上來，故事約是海龍皇的女兒及兒子爭王位，欲知結局如何，你便要去買票看他們的 3D IMAX 大銀幕電影了，亞威雖 CHECK IN 但早上拿不到門匙，遊玩完 FORUM SHOP 也差不多要回房間休息去準備晚上的節目。

有了中午自助餐的經驗，我們決定了去最新的旅館品嚐它們的自助餐，VENETIAN 是和 BELLAGIO 同一級的旅館，那知 VENETIAN 沒有自助餐，在尋找的過程裡，有一隊穿著了中古時威尼斯服飾的人在我們旁邊走過，亞 Yau 趁機問一落伍的威尼斯人那一家餐館值得去，在美國任何地方，飾演這小角色的人，都是很投入他們的角色，扮演很自然，雖然這威尼斯人介紹了一間意大利餐廳，我們還是去了 MIRAGE 去吃自助餐，從小地方如餐具及招呼，一陣子你便知 MIRAGE 比 BELLAGIO 是稍低一級，但他們有一位廚師用鑊來炒青菜，甚受歡迎，一下子一盆青菜又被拿光了，吃到九時許才開始漫步去 BELLAGIO 看“O”，以前 MIRAGE 及 TREASURE ISLAND 的室外 SHOW 現正暫停，只有 BELLAGIO 的噴水表演在招徠遊客，我們抵達 BELLAGIO 時，水的表演剛停，去到劇場時，一條人龍等著買入場券，BELLAGIO 的規定是房客可以隨時用電話訂票，非房客只可以在 SHOW 前三十天內才可訂，意即剩餘的才給其他遊客，在現場排隊的人購買的是訂了沒有到來人的票，“O”的劇場可容三千人，舞台是一大游泳池，特別的是地板可從水裡升出作不同形式的舞台用，

“O”據說有一故事 STORY LINE，但不明顯，從另一角度來看，“O”是一空中飛人的表演，用游泳池作安全網，加上一些跳水及游泳的表演，最特別還是舞台設計，地板升降成舞台，不過是一分鐘的事，聽說“O”是拉斯維加最昂貴的 SHOW，亞威訂票時，因拿到邊位，門票較一般票稍便宜，以前付小費給帶位服務員的漏慣，已成過去了。

在去拉斯維加的飛機上，亞威看到機上的雜誌有文章談 THREE PERFECT DAYS IN LAS VEGAS，在拉斯維加的第二天，我們便跟著文章裡的介紹去遊玩，第一是去 PARIS 的鐵塔旁的 MON AMI GAMBBI 吃早餐，有如身置於巴黎一樣，可惜，這只是作者的想象，因該餐廳要到十一時半才開始午餐的營業，沒有了巴黎早餐，我們繼續去 FORUM SHOP 吃午餐，文章介紹 SPACO 餐廳，尤其是他們的煙三文魚 PIZZA，焗羊三文治，加上雞沙律，加上一瓶意大利啤酒，好一頓午餐，文章中又介紹兩間高檔的餐廳：BELLAGIO 的 PICASSO 及 MANDALAY BAY 的 AUREOLE SWAN COURT，下午一行人便去追尋這兩間餐廳，PICASSO 位置面對 BELLAGIO 的門前噴水池，晚上一邊欣賞噴水池表演，一邊吃飯當有一番情調，一個五度菜的晚餐約八十元，如要配上美酒，則要多加四十五元，要有外套及領帶才可進入，中午我們路過時，則不營業，有人守著門口，不能進入參觀，從 BELLAGIO 去 MANDALAY BAY 路途不近，我們從 BELLAGIO 坐 TRAM 去 MONTECARLO，再轉 TRAM 去 EXCALIBUR，再轉去 MANDALAY BAY，每經一旅館，都要通過 CASSINO 才可搭乘 TRAM，回想過來，可能直接走拉斯維加大路還省時及腳力，MANDALAY BAY 有一人造沙灘，算是比較特別吸引遊客的地方，走了這段路，也該要休息一回，我們便在沙灘旁，坐著欣賞沙灘美景，腳休息夠了，才去找 AUREOLE SWAN COURT，這餐廳也是很特別，進口是一電梯，所以關了電梯即停

止營業·但在電梯旁可以一眼了然下面的餐廳·最觸目的是超過一層樓高的酒庫，全部空調·前面是一個 LOUNGE 作為餐前飲酒地方，後面及露台面對天鵝池是進餐地方，只有十三桌，所以要不是預訂恐怕要在這處吃飯並不容易·一個五度菜的晚餐約九十元，如要配上美酒，則要多加四十八元·這時已近黃昏，從 MANDALAY BAY 回到 EXCALIBUR，再走去 MGM，然後乘 MONORAIL TRAIN 去 BALLY，我們住的 FLEMINGO HILTON 剛在 BALLY 旁·亞翠沒想到來拉斯維加比去黃山還要多行路，沒有穿比較舒適的鞋來·回到房間便要躺下休息·晚上也留在旅館吃了·

MIRAGE 的白老虎魔術表演，聞名已久·今次第一次開眼界·可能年紀大了已再沒有童真的好奇心·台上表演的人被割成一段段，老虎及大笨象轉眼間在眼睛前消失，也不覺有何奇異·只覺得 SIGFIELD AND ROY 好像沒有興趣去為觀眾表演他們這老套的雜技·所謂行行出狀元，SIGFIELD AND ROY 變成白老虎保護人，也有他們一套人生的哲理·以下是他們的人生觀之一：

大笨象在人間蒸發後，也是節目尾聲，返回房間已一時半了·

早上準備坐中午飛機回家，捨不得 BELLAGIO 的自助餐，再回去品嚐星期天的香檳自助餐·抵達機場，亞 YAU 回去屋倫的機準時起飛，三藩市機場，則因天氣，處理不了繁忙的班機·亞威回到風風雨雨的三藩市已是四時多了·拉斯維加的晴朗天氣，和三藩市的風雨，正如一個夢幻世界和現實世界的對比·拉斯維加很多消閒的地方或美食的地方還待下次再去追尋·

亞威前年去 Bryce Canyon 曾路經拉斯維加·現在的拉斯維加又多了些新的大旅館·

## A FRIEND :

(來自林鎮藩)

Accepts you as you are  
Believes in :you:  
Call you just to say “Hi”  
Doesn't give up on you  
Envisions the whole of you (even the unfinished parts)  
Forgives your mistakes  
Gives unconditionally  
Helps you  
Invites you over  
Just “be” with you  
Keeps you close at heart  
Loves you for who you are  
Makes a difference in your life  
Never Judges  
Offers support  
Picks you up  
Quiets your fears  
Raises your spirits  
Says nice things about you  
Tells you the truth when you need to hear it  
Understands you  
Values you  
Walks besides you  
X-plain things you don't understand  
Yells when you won't listen and  
Zaps you back to reality

## 鳴謝

很多謝一些灣居同學，唐冬明，謝玉貞及一位不願透露姓名的同學，捐款印刷這期通訊，更要多謝投稿的同學，沒有他們的稿件，便沒有通訊·善社同學們，請多多投稿分享您們生活心得及點滴·

## 乘豪華快車、游絲綢之路:

團號：CE2000-0921(美國 VIP)

日期：2000年九月廿一（星期四）至十月三日（星期二）

團費：USD \$1350（去北京來回機票及中國簽證自己處理，各機場費自理，小費=每天USD\$2）

團費包括：中國國內交通費，指定餐飲，酒店雙人一房，景點門票費，各地風味，精彩文藝表演，大型娛樂活動及旅遊團隊保險費。

機票：請各自和自己旅行社或五月花旅行社（CATHY）接洽：415-433-3838

付款方式：USD\$750先寄給李威漢，以便一齊電匯給華運旅行社，其餘USD\$600各人自己在北京付現錢給旅行社，（回程如多留北京幾天，五間房以上GROUP RATE=USD \$40/ROOM，費用在北京時補付）

報名人：李威漢 Wai-Hon Lee, (408-446-4056)  
10332 Noel Avenue, Cupertino, CA 95014

報名及按金截止日期：三月十五，報名時請告知中英文姓名，地址及護照號碼。

九月份平均氣溫表

西安	蘭州	嘉峪關	敦煌	吐魯番	哈密
18°C	16°C	16°C	17°C	26°C	18°C

——>飛機 \* \* \* \* \*豪華專列 =旅遊巴士

D01 9/21(四) 舊金山→北京  
CA986(1405/1820)(機上過夜)

D02 9/22(五) 北京(北京時間 18:20 到達)出機場  
晚餐、入住酒店。

台灣飯店或松鶴飯店

D03 9/23(六) 北京→西安  
WH2106(0830/1000)(機上午餐)。

### 建國飯店

早餐後赴西安、出西安咸陽機場、直接遊中雁塔、古城牆等。晚上品嚐馳名天下西安餃子宴。

D04 9/24(日) 西安=蘭州 T107(1708/0638)

### 火車軟臥

全天遊覽秦川著名風景區，華清池和秦始皇兵馬俑。傍晚乘旅遊快車赴甘肅，夜宿火車軟臥(2人包廂)

D05 9/25(一) 蘭州(黃河)\*\*\*\*\*嘉峪關

### 豪華列車

早上抵蘭州，先達酒店早餐，可開房沖涼、遊覽的景點有黃河水車園，蘭州公園的白塔山、然後在黃河母親雕像前留影。隨之乘船遊覽黃河、兩岸景色盡收眼簾。下午乘專列前往嘉峪關、在專列上晚餐。

D06 9/26(二) 嘉峪關==懸壁長城

### 00 嘉峪關賓館

上午專列抵達嘉峪關、入住嘉峪關賓館(沖涼)、然後乘車往嘉峪關城樓、它是萬里長城最西關、南面終年積雪的祈連山、北面是連綿起伏的馬鬃山、地勢險要、建築宏偉、故稱天下雄關。接著參觀長城博物館、它形象地展現了中國歷代長城建製史及各個關隘、這是目前中國第一座長城展覽館、觀後讓您收益非淺。午餐後、續程前往懸壁長城、它依山勢而建、直到無法翻越的處。此時此刻、您一定有一種『不到長城非好漢』自豪感。傍晚回到酒店時、您會受到熱烈的歡迎儀式(西北秧歌)。

D07 9/27(三) 嘉峪關\*\*\*\*\*柳園=敦煌

### 國際大酒店

早餐後乘專列前往柳園、旅途中由李良義先生主講『中國旅遊與中國文化』。下午抵達柳園車站。由於地處沙漠邊緣、只有三棵柳樹、所以叫做柳園。我們乘旅遊車前往 128 公里的敦煌，



途中黑山勝景和漢代長城遺址、我們將停下讓客人拍照留影。到敦煌後、先進酒店稍事休息、晚餐後、驅車前往鳴沙山及月牙泉遊覽。

**D08 9/28(四) 敦煌 = 柳園\*\*\*\*\*吐魯**

#### **豪華列車**

早餐後遊覽馳名遐邇的莫高窟、它被譽為世界藝術寶庫、南北長 1600 米、現保存石窟多達 492 個、壁畫多達 45000 平方米、彩塑 2415 尊。下午返回柳園車站、在路上可見『海市蜃樓』。晚上登上專列繼續西進。

**D09 9/29(五) 吐魯番**

#### **綠洲賓館**

早晨下專列車前往坎兒井參觀。然後遊覽蘇公塔和火焰山。下午我們前往交河或高昌故城、昔日輝煌龐大的建築、已成為歷史。之後去千佛洞和阿斯塔那古董。晚上觀看維吾爾族專場歌舞演出。

**D10 9/30(六) 吐魯番\*\*\*\*\*烏魯木齊 = 南山牧場**

#### **銀都大酒店**

早餐後專列開往烏魯木齊、午餐後南下距市區 50 多公里的天山山脈、即南山牧場。

**D11 10/01(日) 烏魯木齊 = 天山天池(遊船) = 烏魯木齊**

#### **銀都大酒店**

早餐後、乘專車 115 公里前往天池(瑤池)。

**D12 10/02(一) 烏魯木齊 → 北京  
XO9101(1005/1330)**

#### **台灣飯店或松鶴飯店**

早餐後赴機場、抵北京後去台灣飯店, 自由活動,(晚餐自理)。

**D13 10/03(二) 北京 → 舊金山 / 早餐後送至機場。**

Photos next page.



管家(木丹)到訪



同學日後群英會

唐冬明在餐館之會



同學日的抗議標語



王祖同夫婦在王耀祥家



林鎮藩在香港



寶珠的八寶飯



梁成到訪



歡迎香港同學回歸及亞(木丹)訪灣區



東岸香港群英