

開真實，且往往反映歷史；誰又能想到當年在加冕典禮上榮貴一時，為萬民高呼萬歲，在戰場上呼風喚雨，叱吒風雲，百戰百勝，不可一世的一代軍事奇才，竟然會敗在冰天雪地裡的一役，弄得全軍覆沒，灰頭土臉，英雄反成階下囚！

想著、想著，我不禁抬頭仰望天空中無數飛舞的雪花，心中油然而生起無限的感慨。雪呀！雪呀！飄罷！飄罷！那來自西伯利亞、飄洋過海翻山越嶺而來的雪呀！那來自一八一二年飄了將近兩個世紀的雪呀！請你們不要譏笑自以為聰明的人類吧！人們什麼時候才會明白，那人造的冠冕實在太飄渺、太虛無，還不如上帝所造的雪花更能持久，更美觀耐看哩！

人啊！渺小的人，不斷你死我活地爭著把那自以為榮耀的冠冕往自己頭上戴，卻把羞辱的荆棘殘酷地扣在上帝的獨生子耶穌基督的頭上。然而，耶穌復活了升天坐在父神的右邊，祂終將戴著永恆的冠冕再度降臨人間。而那些當初曾迫害祂的人，現在又在哪裡呢？

如今，雪飄依舊，拿破崙何在？約瑟芬又安在？

如今，莫札特的這首永垂不朽的傑作不斷地被人演奏著，不斷地有人欣賞著。而當初他所獻給的那位皇宮

貴人又如今安在？那頂象徵著最高權位、至尊榮耀的皇冠，如今又安在？只不過在塵土裡，在博物館的角落裡，任憑來來去去的風聲、雨聲和冉冉飄臨的落雪灑吊著，偶爾還發出嘖嘖的感歎和惋惜聲而已。這不正應驗了聖經上所羅門王所說的：「虛空的虛空，一切都是虛空！」嗎

此刻，曲子雖已播完，我還傻楞楞地坐在車子裡，雙眼直望著車外的雪景發呆，直到一位同事敲我的車窗，向我打招呼，我才恍如大夢初醒一般……（寄自麻州）

己巳重陽 寄欽弟

■曾潤琛

又值重陽節，雁行憶昔年。
天涯良會罕，異地寸心連。
秋草江南綠，浮雲日暮煙。
白頭尋寄語，猶可藉傳箋。

庚午春日 寄欽弟

■曾潤琛

探親常在念，歲月已遷流。
海角時翻信，江南欲夢游。
清榮勞介弟，簿禮未能周。
但望勤通話，何嫌隔九秋。

養生之道——丹道文化

■程忠元

丹道文化是我中華民族珍貴文化遺產之一，歷史悠久，源遠流長，經過歷代道家 and 醫學家長期實踐，累積豐富的經驗，遂形成有系統的理論。茲舉若干重要的保健方法，以供參考：

一、黃帝內經素問篇云：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」。「恬」是靜的意思，「淡」是安的意思，「恬淡」是心靜神安。「虛無」是不為物欲、私欲所擾。「真氣」是推動人體生命活動先天之氣。真氣從之，是體內的先天氣，順從其經絡道路而行之。精氣內守之後，神不會外馳，病邪就不能為害於人。

二、黃帝內經素問篇云：「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神、肌肉若一。……」「提挈天地」，是掌握自然之規律。「把握陰陽」，運籌對立統一之變化，亦就是陰平陽秘的意思。「呼吸精氣」，是用呼吸方法，吐故納新。「獨立守神」，

心無外慕，神無外馳，形神如一。「肌肉若一」是立如松，坐如鐘，臥如弓，有混然一氣之功夫。

三、老子云：「虛其心，實其腹，綿綿若存，用之不勤。」又云：「致虛極，守靜篤。」又云：「專氣致柔，能嬰兒乎。」

四、莊子云：「古之真人，其息深深。」又云：「真人之息以踵。」

五、華佗云：「動搖則谷氣得消，血脈流通，病不得生。譬猶戶樞，終不朽也。吾有一術，名五禽之戰：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，並利蹄足，以當導引。體有不快，趨作一禽之戰，沾濡汗出，因上著鬆，身體輕便，腹中欲食。」

六、孫思邈云：「氣息得理，即百病不生。若消息失宜，即諸病竟趨。善攝養者，須知調氣方焉。」

迨兩宋金元時期，道家內丹功興起，其功法分爲三個階段：

第一階段稱初關，是煉精化氣，