

一切快樂都是從利益他人開始的



嗔 就是恨,生氣的意思,生氣有很多種類,比如人家罵我們,不能忍受,起嗔心,繼而將矛盾升級。雖然有時我們表面上不聲張,內心不舒服了也是一種嗔。人與人之間國與國之間都存在,中美現在就有這個情況。

痴:痴也稱之為愚痴,不明事理,是非不分,稱為痴。不明事理就是對世間的因果道理不知不覺,比如人是怎樣來的?死後怎樣去?我們統統不理會,不以為然,甚至嘲弄他人對此有興趣等都是痴。對於真理,自己與他人能修行解脫等不相信,感到好笑或無知,都是痴的表現。還有一種愚痴就是對是非不明,人家跟我們講對的,我們以為是錯;人家跟我們講錯的,我們卻以為講對。總之,自以為是,過于執迷于自我的一切都是痴。

慢:慢就是傲慢,人最怕就是驕傲。更可怕的是自己都不知道自己驕傲。疑:疑是懷疑不信。

我對女兒說:人要珍惜自己來一次世間,2020年,讓你和弟弟能夠經歷疫情是一件很好的事情,我也告訴她:如果病毒是人為的,這是人類發動的另類戰爭方式;如果病毒是自然的,就是地球淘汰人類的方式...不論什麼方式我們都要去接受它,現在科技這麼先進,物質文明的發展,導致人的精神文明墮落。最近一位上海富人從監獄出來,為了過60大壽,邀請名人出場費用高達10萬人民幣,女兒說:美國政府吃飯捐款要\$2500以上,我說這不是同性質,不過我給女兒的答案,我自己也不滿意。

我讓女兒明白:人的一切快樂,都是從利他人中產生的;一切痛苦是因為自私引起的,都是由只為自己而引起的。人若能明白這一點,並試着去慢慢改變我們自身,幸福快樂不是很難的事情,每天做一點就行。



精彩武術節目,記得那一次辦得轟轟烈烈,我把克城許多文化人都請去了,那次表演後,臨近的城市和圖書館紛紛打電話到報社求援,本報盡力為各社團組織提供免費服務。

人也許過了50歲,就會感到好多事情幾乎都是上天為我們安排好了一切,命運財富。楊曉東有一個搞音樂的弟弟楊耀東,當年弟弟的太太崔愛蓮在台灣是一位家喻戶曉的歌手,一天由於喝了一些酒,人累了又有哮喘,在自己家的旅店休息,就再也沒有醒來,那一年只有43歲。楊曉東的妹妹,先人家是開證券銀行的,妹夫被黑幫綁架而死,也沒有活過50歲,楊曉東說,人不要想太多,不要慾望太強,平靜的生活就是好生活。

楊曉東讓我來瞭解一下什麼是中國武術:中國武術歷史悠久,是中華民族傳統文化的重要組成部分,它結合了中國古代哲學思想,具有深刻的文化內涵。海外的武館,作為重要的教授武術的場所,在傳播技藝的時候,也傳播了中華文化和優秀品德,將武術的優秀精神發揚光大。

全球各地眾多武館和武術院校,它們向世界民眾教授中國武術,更向人民傳播了中華文化,通過它們,越來越多的人開始學習武術,越來越多的美國人民開始瞭解了中國,熱愛上了中國文化,喜歡上了中國。

世界很小,楊曉東1980年來到美國的時候就住在我



在美國改造自己

時間是人生真正的資產 學問是人生真正的財富 智慧是人生真正的力量
健康是人生真正的快樂 自由是人生真正的幸福 慈悲是人生真正的寶藏

我們邀請您與我們一起舉辦慶祝伊利華報20周年慶典活動,我們也等待您的加盟!

傳播華聲支持華社

伊利華報服務華人

電話 Tel: (216) 324-2959
臉書 Facebook: ECJ Newsletter 伊利華報
電郵 E-Mail: echiensej@yahoo.com
微信 WeChat: apuchest114
網頁: Web: www.ecjweb.net

中華報翹楚

中美心標

恭賀伊利華報創刊二十周年
青於紐約聯合會總幹 紅席園 年丑丑月



楊曉東

4月24日,陽光的早晨,我來到愛克隆猶太人活動中心,因為天氣非常好,學員們已經在操場上打太極了,這些學員都是跟着原來在愛克隆開武館的楊曉東學習打拳的。自楊曉東搬家到拉斯維加斯後,一年也會受同學邀請回來幾次,他回來和他的學員一起練太極,吃飯交流,良好的友情也需要積累。當日有一位73歲女士,她告訴我,她的母親95歲,還幫助她打掃衛生,煮飯。這位學生名字Gin,從1995年開始跟楊曉東學習太極拳。當日我沒有見到一位亞裔,這些楊曉東的學生們一起溫馨交流武藝,健身友情都是我想要的生活。

我看完楊曉東教的太極拳班以後,去了朋友May Chen家,May的哥哥就是擔保楊曉東1980年到美國來的人,那個年代到美國來是多麼容易,從台灣來的楊曉東,在台灣就可以辦理好一切移民手續,楊曉東在邁阿密進關,進關拍一張照片就可以拿綠卡,人生真的很難,那時候一切都簡單。

我認識楊曉東也有好多年,他話語不多,也許是武林人士,用行動說話。我2003年幫匹茲堡餐館協會辦新年活動,他冒雨開車到匹茲堡來表演,還有2008年,他帶著二十多位學生又幫我在TWINSBURG圖書館舉辦的中國新年活動上表演了



的忘年交朋友阮康成先生家。靠教武術不能過日子,楊曉東告訴我:阮康成先生是一位真正的紳士,德高望重,他是一個虔誠基督徒,為人和善。那時阮先生全家給楊曉東提供了許多幫助。

在八十年代,在愛克隆 CANTON 的中國人寥寥無幾,唯一能做的就是開中國餐館,於是,幾經準備,楊曉東的第一家餐館“長城”開張了。對一個從事武術的人來說,開餐館並不容易,他開始學習做中國菜有並很快上手。他謙虛地說:“那時中國餐館不多,不管你做得好不好,總有人來吃,為了生活開了餐館,但不管白天飯店多少忙,一天十幾個小時做完了餐館工,他就練他的武術。因為武術是他的人生理想,人活着就是為理想而奮鬥的。人需要靜下來仔細想想,其實人生是很有意思的。楊曉東說:我的生活很簡單,只要健康平安,就是做一點自己喜愛做的事情。想當年我和我的太太因為志不同道不合,兩人和平分手。我和我的第一個太太到現在一直是很好的朋友,她的生意做得很大。我說楊曉東你思想很開,說實在我們活在這個世界上需要的並不多,就是因為有人有貪婪心,不滿足,有了這個世界上人的慾望是沒有一個盡頭的。其實人都是跟自己過不去,記得阮康成先生教導我:你活着只要記住兩個字:GIVING AND FORGIVE,能做到這二點,你的日子就會天天陽光燦爛。

楊曉東1950年出生於台灣,屬虎,六歲開始和叔叔學習武術,他喜愛武術,傳授武術,研究武術,他的專長是螻蛄拳 Lang-TangQuan。螻蛄拳是中國著名拳種之一,是象形拳的一種。相傳



梁武帝時,為山東即墨人王郎受螻蛄捕蟬等動作的啟發而來。在少林長拳基礎上,吸取螻蛄快速、靈活的擊前足動作特長,創成此拳。創出的第一套拳名為“崩捕”。螻蛄拳是一類長短兼備,剛柔相濟,勇猛快速的術。螻蛄拳基本手型仿螻蛄前爪,類似刁勾,名“螻蛄爪”。主要手法有勾、撮、探、掛、刁、纏、劈、崩、扎、滑、截等。主要步型有虛步、四六步、麒麟步等。主要步法有滑步、跟步、踏步、拖步等。基本身型要求頂頭、沉肩、垂肘、活腕、擰腰、坐胯、扣膝。身法要求腰部和上肢靈活,臂以下要穩固,即所謂“枝搖根固”,“只動腰,不走胯”。勁法講究柔纏、剛發、脆快抖擻。一般都是纏圈與抖發結合為用。發勁多通過軀體抖擻,形於手指。其運動特點取螻蛄擡車不畏,勇往直前之意,短短手快打,招勢連環。講究隨其勢打,尋其隙打,見空就打,出手打,回手也打,以打為守,實劈硬碰。拳法有砸、彈、劈、挑、踢、勾等。套路結構嚴謹,腳接巧妙。發勁剛而不僵,柔而不軟,短中寓長,快速敏捷,具有螻蛄的形象。螻蛄拳法別雖多,但都強調象形取意,重在取意,“重意”不“重形”。手法、步法、腿法、身法密連而巧妙,穩健而靈活,活中求快,快中求穩,穩中求精。

楊曉東學習武術也是因為那個年代。在台灣有本省人與外省人。一個班級50位學生,只有七位是外省人,他們常常打架,7個人能打的過40多個人嗎?楊曉東對我說,台灣都好就是千萬不能台獨。

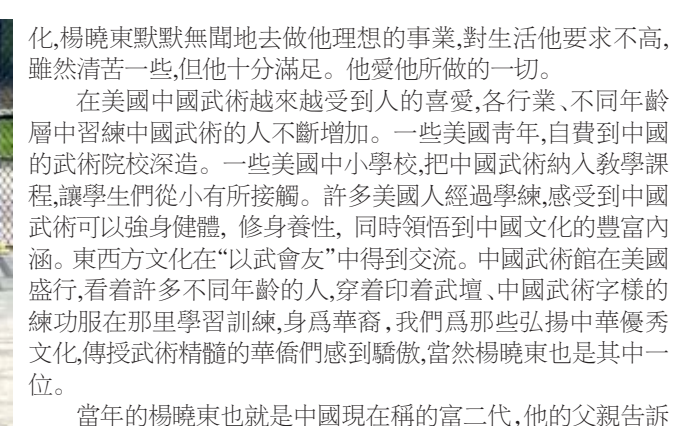
楊曉東從高中開始學習和操練螻蛄拳到現在長達50年之



久,他說練拳不是唯一的目的,而是通過平衡陰陽來達到健身強體,進而引導人向善、向上的目的,常常他的武館會有一些小孩子想學武術,但沒有錢,楊曉東就說:沒有問題,只要你喜愛。為了讓更多的人能瞭解中國功夫,共同分享這一傳統的中華文化,楊曉東默默無聞地去做他理想的事業,對生活他要求不高,雖然清苦一些,但他十分滿足。他愛他所做的一切。

在美國中國武術越來越受到人的喜愛,各行業、不同年齡層中習練中國武術的人不斷增加。一些美國青年,自費到中國的武術院校深造。一些美國中小學校,把中國武術納入教學課程,讓學生們從小有所接觸。許多美國人經過學練,感受到中國武術可以強身健體,修身養性,同時領悟到中國文化的豐富內涵。東西文化在“以武會友”中得到交流。中國武術館在美國盛行,看着許多不同年齡的人,穿着印着武壇、中國武術字樣的練習服在那里學習訓練,身為華裔,我們為那些弘揚中華優秀文化,傳授武術精髓的華僑們感到驕傲,當然楊曉東也是其中一位。

當年的楊曉東也就是中國現在稱的富二代,他的父親告訴我,他因為是一位高技術做做飛機工程師,他三個月工作工資就可以購買一棟住宅,當1980年他們到了美國沒用靠自己過去留下的財產度日,他從頭開始,開餐廳開武館。過着他想過的平靜生活。



化,楊曉東默默無聞地去做他理想的事業,對生活他要求不高,雖然清苦一些,但他十分滿足。他愛他所做的一切。

在美國中國武術越來越受到人的喜愛,各行業、不同年齡層中習練中國武術的人不斷增加。一些美國青年,自費到中國的武術院校深造。一些美國中小學校,把中國武術納入教學課程,讓學生們從小有所接觸。許多美國人經過學練,感受到中國武術可以強身健體,修身養性,同時領悟到中國文化的豐富內涵。東西文化在“以武會友”中得到交流。中國武術館在美國盛行,看着許多不同年齡的人,穿着印着武壇、中國武術字樣的練習服在那里學習訓練,身為華裔,我們為那些弘揚中華優秀文化,傳授武術精髓的華僑們感到驕傲,當然楊曉東也是其中一位。

當年的楊曉東也就是中國現在稱的富二代,他的父親告訴我,他因為是一位高技術做做飛機工程師,他三個月工作工資就可以購買一棟住宅,當1980年他們到了美國沒用靠自己過去留下的財產度日,他從頭開始,開餐廳開武館。過着他想過的平靜生活。



亞裔為美國貢獻

人,尤其難民,比如我認識的 Hsa Myint Win (伊利華報上期的人物故事),Hsa 介紹我認識許多難民和他們在 Akron 的生活情況,他參與社會各個活動,4月18日 Hsa 在 Akron 大學做精彩表演,4月19日 Hsa 帶我去看由亞洲民眾服務協會提供的項目:高中學生組織的捐款活動。陽光朝氣的高中生,他們在廚房忙着做吃的和各色珍珠奶茶,我購買了6包他們做的餅乾,女孩非常懂事送了我一杯奶茶。

其實,美國就是由不同族裔的人共同打造,才有了今天的美國。

CIVIC YOUTH INNOVATION ENGAGE (CYI ENGAGE) PROGRAM

The Civic Youth Innovation Engagement (CYI Engage) Program is a non-profit, student-led program with a mission to help students learn and grow into community leaders. Our members have opportunities to volunteer in the community, participate in personal development workshops, and fundraise for a good cause. On April 17-18 we held our first Youth Food Fundraiser. In total we made \$1,526 and the profits will go towards college scholarships for our members. Thank you to everyone who came to support! Special thank you to Paing Family Asian Grocery and Asia Inc.

To anyone who is willing to support CYI Engage's values and endeavors, you can donate at <https://www.asiaohio.org/get-involved/donate/> and write "To CYI Engage" in the description.

Any 13-20 year old OR current high school student willing to get involved, you can apply at <https://forms.gle/5o6Bww8kAwUwSvz49>. Feel free to contact cyi.engage@gmail.com and follow us at facebook.com/CYIEngage and instagram.com/cyiengage.

