

The Way of Life

文:楊東芳



這幾日的種種相聚，惜別與重相遇讓我思緒萬千，心潮澎湃，彷彿按捺不住內心深處隱隱的懷念。鄉思鄉愁和回憶的大開時，有這樣一篇轉載印入了我的眼帘：“北街上的‘半蘭舊廬’——攆起過蓬朗鎮文化高度的胡

石予先生

的故居，如今依然是古鎮最重要的文化符號。當然讓這幅畫氣韻貫通的，一定是正在褪去混濁，水色有望再次變清的瓦浦河。銀杏樹早就上了省里古樹名木保護名市級，環龍橋修葺一新，胡石予故居被列為市級文保單位。城鎮的發展開始重視自身的歷史價值，重視本土文化的價值。畢竟，我們的成長與過去無法完全割裂，城鎮的發展亦是如此，最佳方式是能找到一種歷史與未來融合發展的道路。那么，隨著原住民的陸續撤出與老房子的迅速衰朽，老街該何去何從呢？”。

這報道敘述的不就是生我養我的故鄉——蓬朗嗎？突然一下子它把我帶回到了千百回夢繞我的故鄉，江南水鄉古鎮蓬朗。原名“蓬閣”(即“蓬萊閣苑”之意)，早在明代《昆山嘉靖縣誌》中便有記載。兒童時代的記憶躍入眼帘。

本人原姓楊名潔，文化大革命改名為楊東芳，生於江南水鄉古鎮的世代道教名家，從我母親的祖父輩就知道是傳道的道士，以傳道，做道場為業。可惜從我懂事起，好像道士就是一個不光彩的形象，文化大革命顛覆了一切美好的文化和事物，在我該上大學的年齡卻被迫插隊種田。恢復高考制度後，一九七八年我考入江蘇師範學院，現在的蘇州大學，英語系，八二年大學畢業並獲文學學士學位，成為了專業教師，之後來美國洋插隊，經歷種種後才得以考入凱斯西儲大學商學院繼續深造，獲得了機構發展管理碩士學位，和高管輔導師資質證書，並在凱斯西儲大學醫學院作管理專家工作。近期又成立了自己的諮詢公司。

最近，有次偶然的機會與浦瑛社長重逢。我們談論了健康修身養生性活理念與實踐的意義和方向。這話題激發了我對它很大的熱情。健康的靈、身、性對不管那個年齡段的人來說都非常重要，這將是一個很有內涵和值得期待研究的人生感悟課程。

回想起兩年前的一個凌晨，老父親撒手人寰，駕鶴西去。他曾經是那么威武健壯，不能說久經沙場，那也是經過浴血奮戰



戰火考驗的中國人民海軍官兵，風雲變幻的人生幾十年里，他始終是我們的後盾和依靠，突然還沒時間，來得及好好回憶我們的人生軌迹和價值，怎么他說就走了？頓時讓我陷入無限悲哀的深淵，無法自拔。整個世界在我看來都變得妻涼悲哀，失去了光彩。同時也將我驚醒了，思考着人生究竟有啥意義？感悟到人生幾十年，一幌就過，生命是如此脆弱，不小心匆匆就走了，尤其是到了老年，有多麼的無奈和無助，值得我們探究怎樣才能保持夕陽無限好的景象。這又喚醒我思考，回到我們祖先研究的“道”義上。道——The Way of Life!

任何人走進你的生活都是有原因的。7月11日，我帶夠在Hudson公園遇到Don and Monica, Dan手里拿著一個小小的Jesus of Cebu，我非常好奇Don的紫色鬍子，我便主動與他倆交流。Don是在教堂認識Monica的，28年前，教堂有一項活動，大家一起為無家可歸者禱告3個月，3個月後Monica想，既然上帝要我幫助無家可歸者，我就該用行動帶一個無家可歸者回家。當時我想是巧合嗎？我有美國也是28年，他倆一定有故事，我約了第二天在咖啡店與他倆見面，我要採訪Don。

7月12日，我在Hudson的Starbuck咖啡店見到他倆，Don故事讓人驚嘆：出生在克利夫蘭動物園附近（貧窮區），10歲被一個比他大16歲的男子強姦，徹底改變命運，11歲成了一個吸毒並出售毒品的人，15歲搬家到了Hudson，只有30多分鐘的路程，完全不同的文化和人群，讓他變得更壞，沒有家沒有親人。故事還得從頭講起：

Don出生於一個不幸的家庭，父母有精神疾病，父親又是酗酒者。在他6歲那年他去了一所天主教學校，第一天他看到在學校二位高年級的同學毆打欺負低年級的同學，學校給他上了第一堂暴力課，這一幕深深地影響了他，即使他是上了一所天主教學校，他的生活也充滿了不確定性、恐懼和焦慮，他有一個姐姐和妹妹還有一個弟弟，父母從來不管他們，他們很自由。



在Don10歲時，發生了一件非常可怕的事情。

那年，他送報是一個報童，他認識許多鄰居，有一天他認識的一個鄰居，比他大6歲，這人在寵物店里工作，他邀請Don到他地下室看魚缸，後來這個人強姦了Don。作為一個10歲的男孩，這種影響在心理上說是毀滅性的。而且父母又認為是鄰居，還不到18歲，父母就默認，就當沒有發生過一樣，可是他們沒有想到Don在這段經歷中以及之後，他絕望了，他只是想死。Don將經歷保密，作為一個男人，被一個男人強姦，奪走尊嚴，那時Don不知道自己是男人還是女人。

Don15歲時奶奶去世，留了一點錢給他們，他們一家搬到Hudson, Don的高中是在Hudson畢業的。Hudson是一個非常好的社區，好環境沒有改變父親酗酒和對母親的暴力行為，Don也奇怪為什麼父母從未離婚，他們仍然生活在一起。

Don父親在汽車廠工作，他是一名工程師繪圖員。父親希望兒女接受良好的教育，一個對生活絕

望的人再好的環境也改變不了他的惡習，被強姦後的Don，變本加厲自己吸毒，還出售毒品，干了許多壞事，過着非常混亂的生活，Don高中畢業，在一次毒品交易中，被送進監獄。

Don結過一次婚，他的太太名叫水晶，是一名舞蹈演員，水晶和Don一樣個性瘋狂，兩人有很多共同點，水晶富有創造力，很聰明，而且是個美麗的女人。他倆1985年結婚，婚姻並沒有持



世界變化微妙又複雜，變化萬千。再多的變化總藏有不變的規律。有一只無形的手控制着社會的輪回，這就是道。

一個偶然，我認識了Don and Monica, Don的故事驚人，Monica用行動讓無家可歸的Dan在她家裏一住就是28年，Monica 53歲，從來沒有結婚，也沒有碰過任何男人，因為她是虔誠的天主教徒，一個十分善良的人，也是帶給Don溫暖的人。

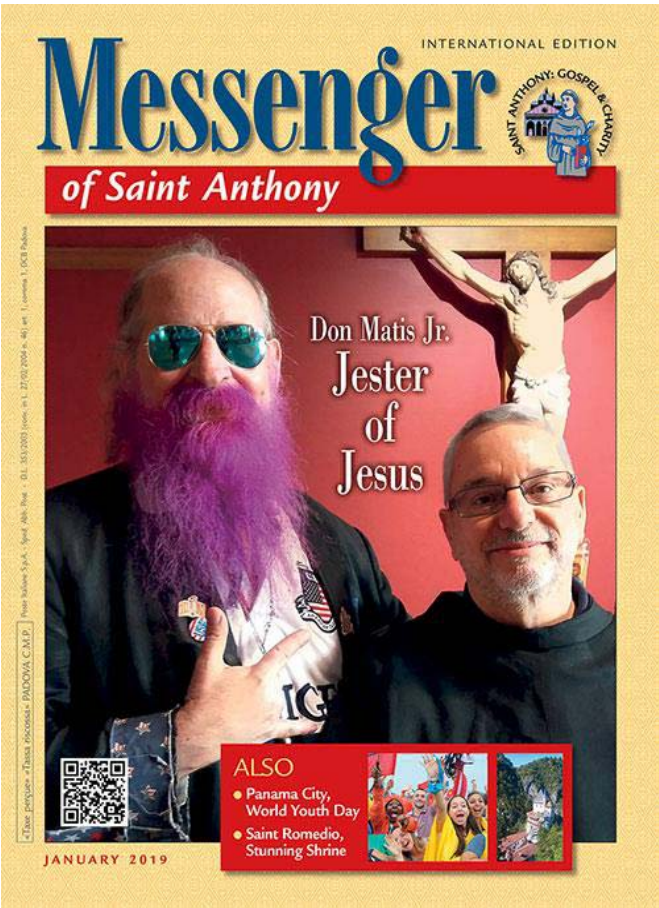
Don and Monica又讓我認識他們共同在教堂認識的朋友Chelsea Whitley和她的妹妹，熱情善良的Chelsea Whitley大學社會公共關係畢業後，再去當兵，學了新的知識，我開玩笑說，如果在大學期間當兵，學費免費還有學分，Chelsea Whitley笑着說。那個時候我沒有那麼聰明。

地球是圓的，交好一個朋友就會給你一團朋友，想要交到好朋友，關鍵是自己要心地善良，樂于助人！



心善交得真朋友

上帝拉著我的手



續多久，1987年離婚，Don失去了對兒子的監護權。

婚姻的失敗，是因為他們是一對情緒激動的人，吵架打架常有的事情，Don認為因為他們心里沒有上帝，兩人都還上癮的可卡因吸毒者。

1986年1月25日，改變Don的命運，Don在得克薩斯州休斯頓，就是在挑戰者號航天飛機災難發生之前，那場事故於1月28日殺死了7名機組人員。他和一個做畫生意的人在一起，那人請Don去參加一個酒會，他們在一起喝酒吸毒。第二天早上Don醒來，幾乎感到自己精神崩潰了：他忽然看到他自己的前世，就像電影一樣講述他人生中每一次經歷。Don說他好像快要死了，他正要打911時，他聽到一個聲音在他耳邊：我的兒子趕快去教堂，當時Don從永恆的維度中感受到一種對上帝的和平與愛的狂喜。Don興奮：這是上帝正在向我撒下恩典的種子。Don馬上離家跑向約2英里半遠的聖約翰維尼天主教堂。到了教堂Don聽到上帝向他說話，“我的兒子，我要重建您”，當時Don不知道那是什麼意思。不過他知道上帝拉住了他的手。

採訪中，我十分好奇Don的鬍子，Don說：鬍鬚是紫色的：代表對美國和全世界的祈禱，同時也是對罪惡的賠償。他手拿耶穌像是因為他愛耶穌，在他的心裏，他表示他是有任務的，上帝要他讓人們快樂，我更好奇地問他：您住在麵包車里，無家可歸，您自己快樂嗎？Don說：我確實不容易，因為我無家可歸，而且我又戒掉了所有的惡習，上帝保佑我，讓我認識在一起禱告的Monica。經過三個月

養生就是養心

我練習瑜伽至少有15年了，我上每一堂課期待就是最後5分鐘的冥想，起先不知道為什麼，後來也上了不少課，有靈氣，有陰陽冥想等等課程。由於現在自己已經到了更年期，像早上起床會發現腳後跟有點痛，人也不像過去那樣不會累了，我的健康給我提醒了：要好好養生了。

我曾經在Hudson圖書館上由Akron大學教授習娟教的禪座冥想，其實認識習娟前，已經認識她的先生魏廣波，我也上過幾次魏老師的冥想打坐課，整個打坐班只有我一個中國人，其他都是美國非裔，來的人都是因為有病，跟魏老師一坐就是幾年。最近我也碰到認識很久的教育出身的楊東芳，我有念頭搞一個養生班，就這樣，馬上行動。

疫情蔓延，社區動蕩，人的恐懼就像傳染病一樣，人變得越來越情緒低落，養生就是養心，養心功效與每天生活息息相關，我希望我得到的好方法與您一起享用。

請您來吧，
2020年8月4日下午1:30pm-3:00pm
在伊利華報社舉辦講座：魏老師帶您一起冥想打坐
參加人數不超過12人。
地址：3500 Payne Ave. 1-B Cleveland Oh 44114
電話：216-324-2959



冥想的好處

冥想有利于增強記憶力和專注力。冥想可以讓大腦摒棄外界喧囂而只專注于當前時刻，因此能防止思想過于跳脫而無法集中，使我們的思維高度集中于某一事物而增強對其的記憶。

冥想有利于心血管健康，當人們進入冥想狀態時，血壓會明顯下降，同時還保護心臟，平靜地呼吸，將自己的思緒專注于呼吸與吸氣的動作，一切煩惱

都在遠離自己。

冥想有利于增強免疫力，焦慮感會降低，增加我們應對逆境的能力，因為壓力積攢身體內會產生鬱結之氣，而這些鬱結之氣會對免疫系統造成損害，導致內分泌紊亂，疾病的患病風險。

冥想，可以找到內心的力量從而祥和地度過我們的每一天。



可歸的人祈禱，還要求Don搬到她家的公寓，1992年7月，Don搬進了Monica的客廳，Don一住就是28年，他們的友情就像兄妹。

Don平時畫畫，他渾身充滿了能量，Don說他的一切都是上帝給的，上帝是純潔的愛。上帝有巨大的創造力，創造了這個美麗的世界和整個宇宙的巨大星系。

採訪後我發現Monica太了不起了，她是一個善良的人，是帶給Don溫暖的人，Monica平靜地說：我向上帝禱告三個月，幫助無家可歸的人，Don戒賭戒酒4年，我是用行動才對得起我向上帝禱告

伊利華報

