傳真：2873 2453　電郵：feature@wenweipo.com　本版逢周一至五刊出

琴台客聚　潘國森

敬悼譚耀師父

師父走了！

譚耀師父（一九二七至二零一七年），積閏享壽九十有四。畢生熱愛太極拳，全副精神都專注在太極拳教研之中，桃李滿門。

譚師為吳家太極拳第四代傳人，初習洪拳，自上世紀五十年代起跟隨吳家太極拳第三代掌門吳公儀宗師、第四代掌門吳大揆宗師父子習拳。後經大揆宗師多番推薦，拜入公儀宗師門下。

師父幼逢戰亂，死裡逃生，故生平愛物惜福，於門人弟子皆愛護如自家子侄。其為人率性隨和，與不同背景與年齡層之門生皆能打成一片，亦頗有以「老頑童」自況，誠溫柔敦厚、風趣幽默之慈祥長者也。譚師思想維新，不依中國武林傳統師弟間拜師入門之禮，門人弟子不分新舊，於拳理及應用心法率皆傾囊相授，知無不言，言無不盡。於拳式亦不拘一格，認為拳架應按個人身體條件調節，以各人高矮胖瘦不一、肢體比例亦各異之故。拳齡既長，或有新領悟，而體力每改，遂需因時制宜，非刻意改動師傅拳式也。

譚師常謂太極拳訣如一首美麗的愛情詩篇：「緩急相隨，進退相依，捨己從人，逆來順受……」信焉！又曾以「用之則行、舍之則藏」訓導同門，此語出《論語》，是為孔子教導門人顏回的名句。儒家以「順陰陽，明教化」為務，以譚師所授或可與儒道兩家哲理相互印證。

與譚師結緣於一九九四年甲戌，時陳永誠兄任教於中文大學，力邀我去見識一下太極拳，於是生平首次「習武」。以太極拳與中大結緣，遂與多位不同領域的教授學者結下亦師亦友的情誼。

譚師畢生心力都用在太極拳，筆者所學駁雜，練拳未力，自難成器。不過短暫所學亦終生受用。因我平素雜念多，常有「行路不帶眼」，遇梯級高低而不覺，便間有扭傷足踝，廣府俗語稱為「拗柴」。未知太極拳之前，每扭傷必腫痛數天；學太極拳之後，即時仍痛，但是剎那之後便如常，想必是不自覺間而肢體自行反應，鬆沉筋骨關節之故。

所謂各師各法，天下太極拳門派眾多，能將拳式應用於實戰的師父所在多有。但是如我輩學藝未精者，便不宜對人介紹，畢竟沒有辦法將師父隨時帶在身邊，遇有質疑者哪能隨時隨地請來師父示範？有一回與別派的同好共膳，大家都在講同一件事，即只恨自己學不到師父的功夫，無法說服旁人太極拳之妙用。

那時我卻專注在用太極拳的心法去取桌上的牙籤。於是意存牙籤筒，也不知過了多久，便由座中長身而立，右手劃個半圓，打的是一式「扇通背」的手法。再加傾身向前，右手食中二指剛好到大圓桌近中心處牙籤筒上，用拈勁抽出一根牙籤，便「功成身退」，退坐原位，悠閒地剔牙縫。座中朋友忽然驚覺我此番動作，許多人還看不清我的身法手法呢！這一手「扇通背」該是我生平打得最有心得的半招太極拳式！可是只能用在拈牙籤，總是愧對師父所授了。

懷念師父，惟有大家都勤練拳，還要勤練好拳。縱然未必能應用於搏擊自衛，亦可暢通氣血，健體強身，傳承這門中國傳統的優質文化遺產。

■一九九四年攝於中文大學，後排正中者為譚耀師父，前排正中者為作者。　作者提供

發式生活　商台DJ余宜發

回想父母的心情

最近在自己一個群組看見藝人朋友黎燕珊講述她的心情，她說：「最近比較忙碌，其中一個原因是自己的仔仔因為要到外國求學，那種捨不得的心情，要用時間慢慢調節，而且也要幫他安排在外國生活的各種事情等等。」

我看見她說這些發自內心的感受說話，忽然想起，前陣子我其中一個女同事也跟我說：「自己的女兒即將到外國求學，現在已經很不捨得她，惟有嘗試用另一種心情去面對這件事。」

我自己也是父母的兒子，當年要到加拿大求學的時候，其實他們的心情又是怎樣的呢？會不會就像她們一樣，不捨得及忙碌地為我安排一切，雖然日子已經過了很久，但自己隱約也記得當時的點滴。

在某一個下午，父親跟我說：「你想不想到外國求學，因為現在有很多中學生也希望可以到外國進修入讀大學，你有沒有這個想法？」當時我說：「其實我從來沒有想過。」但知道在加拿大有一個親戚朋友，他們已定居那邊已經很久，而且如果我到外國留學，他們可以照顧我，所以當時我便認真的想了多天，然後跟父親說我也想嘗試外國的生活。自此之後，我的父親便聯絡在加拿大的親戚，看看他們有什麼意見給我們，結果很快便促成這一個求學的機會。

其實當時我也想，我能夠到外國求學其實是對自己很有幫助，因為自己一向也喜歡外國的生活，但一想到，如果真的要到外國讀書，便會加重父母的負擔，我只是出生於一個小康之家，從來沒有想過有機會到別的地方讀書，因為知道那筆金錢很龐大，而且也不想給父母壓力，所以想也不敢想，竟然我的父親給我這個機會。

到今天，我仍然衷心的感謝父親給我到外國求學的機會，除了可以大開眼界之外，亦都從中得到很多意想不到的人生經驗，而且因為到外國完成大學課程之後，便選擇了參加當地華人的電台訓練班，如果沒有到加拿大，我便沒有機會踏足廣播界的行業，更加不可能今天能夠在香港一個我覺得非常出色的電台成為其中一個成員。

雖然回想當天好像有點自私，因為自己嚮往外國生活便決定到外國留學，就算父母幾辛苦為我努力工作以賺取金錢作學費，我也沒有徹底的去想，而且自從這位女藝人朋友說了這番說話，我更加覺得，我當天離開香港到外國讀書，相信我的父母也跟這個藝人的心情一樣，依依不捨。

還記得那天早上把所有行李執拾好之後，便一家人乘坐的士到機場，當我到達機場之後，我的眼淚已經忍不住流下了，看見母親忍住眼淚跟我說：「這是一個很好的機會，你要勤力讀書，好好珍惜，不要哭了。」其實天下任何父母要跟自己的兒女分別，是多麼的傷心，那沒辦法，這就是人生其中一個階段要去面對的事情。

雖然日子過了很久，但到今天我也不曾後悔曾經作出這個決定，雖然攻讀的課程不是今天的職業，但父母一直支持我去做這個由小到大也很有興趣的廣播工作。希望天下的父母雖然要面對這個跟兒女分別的情況，但學成歸來總會得到一點安慰，當時的忍耐是值得的。

生活語絲　吳康民

愛國學校

在書架上翻開一本老舊的《香港教育年鑑》，是上世紀一九六一年出版的，距今已有五十六年。其中有「香港中文中學」一欄，許多已經不再存在。一方面是港英當局早年大力推行官立、津貼學校教育；另一面是社會風氣崇尚讀英文書院，中文中學已經式微。至今能維持下來的只有幾家被稱為左派的學校，我所主持的培僑中學算是一家。

二戰以後的香港，中國國民黨主辦的中小學佔主要地位。國民黨僑委會作為基地的所謂「僑辦」中小學是國民黨勢力的主要根據地。那時候，國民黨僑辦的華僑中學、仿林中學、德明中學、同濟中學等都是國民黨勢力的據點，幾家國民黨辦的中學校長都是國民黨僑務委員會的委員。後來我們突破了中華中學這個堡壘，爭取了其校長黃祖芬「起義」。其他的幾家國民黨主辦中學都因經濟困難，台灣不予資助而陸續結束。包括同濟中學、仿林中學、知行中學等。

加上港英當局加速把中小學「公有化」，國民黨在教育界的勢力不敵經濟壓力，陸續退出。港英當局基本上佔據教育陣地，只剩下幾家愛國學校掙扎求存。如果按照當年中共駐港頭人的理論：「經濟困難，不如不辦」，愛國學校早已銷聲匿跡了。

愛國學校的堅持，既要克服政治上的壓力，更要抵禦經濟上的壓力，雙重壓力下的生存，實在不易。愛國學校是香港的愛國勢力的重要據點，在二戰以後初期如是，直至今天仍然如是。如果二戰以後沒有香港的幾家愛國學校，解放初期對華南地區輸送革命幹部，並作為華南地區的後勤基地，華南地區的解放鬥爭，是否較為順利，實在存疑。

今天香港已渡過九七回歸關頭，香港愛國學校是否已經完成歷史任務，這不好說。我們只能說，香港愛國學校今天面臨新的時代任務，作為一個革命陣地，任務沒完沒了。

翠袖乾坤　余似心

透明的身體

相信大家都有輾轉難眠的痛苦經驗。曾經在無法入睡時，我想起武俠電影的高人，輕輕觸碰一下別人的某個穴位，對方便動彈不得，我也嘗試去按按身體不同的穴位，希望能找着一個「開關掣」，按一下身體便處於睡眠態狀，一段時間後便自動「跳掣」醒過來，可惜仍未能成功找着這個身體按鍵。

我們自出生以來，就和這皮囊一起成長，一齊老去，直至與世長辭才和它分離，縱使親密如此，對於這個附屬體，我們只能得知其表，內裡發生什麼事，卻不一定感覺得到。

不時聽到認識的朋友中，突然發覺身體異常，經診斷後才得知患上了晚期癌症或其他嚴重的器官疾病。體內起惡化，表面毫無徵兆，自己被蒙在鼓裡，還要借助先進的儀器多番檢查才驗出來，實在無奈。

最近看電視節目日本的《恐怖醫學》，講述在壞膽固醇過高至有中風危險時，血管內會呈現一些發光物體。只要及早發覺便可以作出預防，問題是我們只能透過磁力共振等精密儀器才能「看」出來。

我一直有個異想天開的祈求，希望身體是透明的，這樣體內器官有任何異樣，又或是骨骼肌肉等問題，我們和醫護人員便能第一時間察覺出來，以及早診治，縮減了誤診和尋找病源的時間，那會是多好。

當然這是不可能的了，但科學發達，肯定有一天會有簡便的儀器，讓我們站在裡面，便能立體地透視體內情況，方便體檢，又或是每個家庭都會有一部放於浴室，每次沐浴時間，我們都可以自我檢查一次！

■身體若是透明的便能及早發覺出毛病。　作者提供

百家廊　鍾倩

等一瓢愛情

每年的七夕，大街上都縈繞着荷爾蒙的氣息，而商業銅臭味更是遮蔽了愛情本來的面目，使這個中國的情人節變得浮躁不堪。蘇格拉底曾說過，「愛的行為就是孕育美，既在身體中，又在靈魂中。」我常常想起兩位詩人的愛情：一位是瘂弦，另一位是昌耀。

第一次讀瘂弦的《給橋》，我就被深深吸引，這樣美的詩句是寫給什麼樣的女子？「常喜歡你這樣子/坐着，散起頭髮，彈一些些的杜步西/在折斷了的牛蒡上/在河裡的雲上/天藍着漢代的藍/基督古昔的溫柔/在水磨的遠處在雀聲下/在靠近五月的時候。」後來，我知道，橋不是別人，正是瘂弦的愛妻張橋橋。

上世紀五十年代，在台灣電視台工作的瘂弦去醫院採訪，在病房邂逅張橋橋，她正在看詩選。「這就是你書中的詩人瘂弦。」醫院工作人員告訴她，她「噗嗤」笑出聲來：「我看你的詩很美，就是名字那麼怪！」銀鈴般的笑聲震碎了他的心房，望着她像兩潭秋水的眼睛，他墜入愛河。

他是記者，她是護士，他愛寫詩，她也喜歡文學，就這樣他們開啟戀愛馬拉松，這一戀愛便是七年。詩歌成為月老，把他們送進婚姻殿堂。張橋橋自幼身體不好，左耳失聰，患肺結核，開過三次刀，肺還剩四分之一，長期靠氧氣瓶。「跟一個病弱的女子結婚，負擔很重的。」

婚前老師提醒他，他認準她是自己喜歡的女性。婚後的日子過得不富裕，工資要省着花，買東西要精打細算，連往鍋內放個雞蛋也要掂量再三。一碗拌涼粉，在你推我讓中，他們吃得甜甜蜜蜜；偶爾也拌拌嘴，很快他就變成「消防員」，背起她在屋子裡轉三圈，或者將她抱起來舉到天花板，她破涕為笑，矛盾化為烏有。

那個年代，沒有電梯，橋橋經常生病，瘂弦背着她出入。為了保住孩子，她兩次剖腹產，瘂弦很是心疼。多少個夜晚，她突然發病，一動不動，靠在他的肩膀上；多少次奔波，他背着她去就診，跑上跑下，累得氣喘吁吁，沒有半句怨言。多少年堅持，從新婚燕爾到老夫老妻，從台灣到加拿大，他這一背，就是四十載，直到她生命的終點。一天，過馬路的時候，橋橋趴在他的耳邊問道，「肩膀累吧？「豬八戒背媳婦，不累！」他們笑作一團。「唉，我這身子骨，給你添麻煩！」他回答說：「我願背你到白頭，到我背不動了，還有咱們孩子接班。」肩膀上的愛情，托舉起滿滿的幸福。

「她是個文學的女人，儘管她不寫作，她的話語，她的本身就是詩。」多年後，鳳凰衛視訪談節目中，瘂弦深情地說道。「她是個很高尚的人，我跟她在一起不虛此生！」橋橋臨終之際，讓瘂弦為她朗讀《給橋》，她認真聽着，眼眶泛紅，幾近哽咽地說：「這輩子嫁給詩人，我很滿足。本來早就該走的人，是你的肩膀延長了我的生命，來世我還嫁給你，好好伺候你，願為你當牛做馬。」這與其說是她的真情告白，不如說是永恒的告別。還未說完，他已經淚如泉湧，說不出話來。

橋橋去世後，他將加拿大的居樓更名為「橋園」。每年她的忌日，他都會站在門前，眺望北部的雪山，大聲朗誦，「啊啊，君不見秋天的樹葉紛紛落下/我雖浪子，也該找找我的家……」他經常翻出當年她蠅頭小字的書信，指尖劃過發黃的紙頁，他用滄桑的聲音朗讀着，「只要生命還在，什麼都失去了，還有時間在我們手中。」橋橋走了，她的聲音卻留在身邊，「我沒有住成山坡上的小屋，但我知道它仍在。有一年的有一天，我們會在雲湧得最多的那個山坳裡找到它，你若到山裡去採雲，請不要走得太深，採得太多，因為會驚醒那朵雲根下銀鬢白髮的老公婆。」如果說朗讀是建立生命的聯結，那麼，橋橋與瘂弦的愛情就永遠不會消失，永遠在大地上生長，芬芳。

詩人的愛情不都是浪漫幸福的，也不都是順風順水的，比如，昌耀。與瘂弦不同，昌耀一生漂泊流放，情感之路更是坎坷泥濘。1958年，他被押送到湟源縣的農村改造，結識土伯特族貢保老人。三年後他回去探望老人，老人像久別重逢的親人一樣迎接他，後來臨終前他對子女說：「你們要和昌耀和睦相處，因為他是你們的親人，你們的兄弟，是我的朋友和兒子！」老人的話溶化了昌耀的冰冷的心，也為他的人生注入希望。昌耀對貢保家的二女兒尖尖心生暗戀，但因為自己的「右派」身份，他不得不將這份情感摺疊起來，壓在心底，尖尖將彩色絲絨繡的香袋遞到他手裡，他的心怦怦亂跳，將此視為護身寶貝。等到他鼓起勇氣表白時，尖尖已與他人訂婚。

多年後，陰差陽錯，昌耀與老人的三女兒楊尕三走進婚姻殿堂，育有三個孩子。婚後他們由八寶農場遷往西寧，生活很不如意。尕三不會算賬，每月去買糧油，昌耀事先寫好紙條，多一分錢也不給，而電視也被他鎖起來，怕孩子弄壞。尕三外出打工，尋找不朽的事業，情感出現裂縫，分居三年後，昌耀聲明決不再做妥協，兩人正式離婚。就在他苦悶異常，不知何時能夠奮起衝出來的時候，前往杭州參加西湖詩船大獎賽時他結緣SY女士，魚雁往來，他飛蛾撲火般投入其中，這場精神之戀最終告吹。

不久，他與青海的中年女子修篁墜入愛河，修篁的父親也很賞識他。「恍若我倆就是受祭的主體」，他對她的愛戀像是母親的依賴，「我真想叫你聲媽媽」！「不再沉重/你是一柄紅燭/我便是燭底的托盤/獨守你的清淚/任星轉斗移/總也銘記你的輝煌」。因為兩個兒子上大學，六年後才騰出房子，她提出分手，嫁給商人，能買房子、撫養孩子。昌耀被掏空，「今天是我最痛苦的日子：我的戀人告訴我，她或要被一個走江湖的藥材商販選作新婦」，「我的物質形式消亡了，但我為之殉情的她還活着。」之後，昌耀入贅穆斯林平民院落，與回族女子王阿娘生活了八個月，也沒有等來愛情修成正果。

「我是風雨雷電合乎邏輯的選擇。」先後與漢族SY女子、藏族尕三、信佛的修篁、伊斯蘭教的王阿娘發生情感糾葛，昌耀恍然成了民族修好交流中的一位忙碌的民間特使。就在他臨終前，「親友團」紛紛前來醫院探望，最終修篁留下來照顧他。「在我之前不遠有一匹跛行的瘦馬/聽他一步步落下的蹄足/沉重有如戀人咯血。」修篁改信基督，為昌耀禱告，兩人仍像冤家，一會兒親暱地餵他吃魚，一會兒又吵起架來。他發出婚姻聲名，澄清住房分配，某個早晨他聽從太陽的召喚，「來，朝前走，」縱身一躍。

等待愛情的降臨，詩人等到了，一瓢愛情也能澆灌心田，芬芳靈魂。昔日罹禍的右派，大山的囚徒，北國天驕的義子，崢嶸亮相的歸來者，頭戴便帽的詩人，僅一瓢愛情也是不朽。

網人網事　狸美美

可降解「外賣」

「可降解」，貌似是個專有說法，其實通俗地理解它就是「降服」、「解決」的意思。小狸認為現在用這個「通俗」說法講「外賣」是再合適不過了。

這是因為如今內地的「外賣」紅火得不行，真是應該「降服」與「解決」之了。為什麼呢？這就要說到「可降解」了。因為內地「外賣」所用的餐盒大多都是用「不可降解」的材料PP5（聚丙烯）所製成，而這「不可降解」之危害，真是不說不知道，一說嚇一跳。

先別說「外賣」用的餐盒，就以兜餐盒的不可降解塑料袋而言，在終究還是要「降服」與「解決」之的過程中，每一個塑料袋的「降解」至少需要470年。除焚燒外，全世界每年都要有包括各種塑料製品的垃圾傾入海洋，而據統計，中國的塑料垃圾傾倒量大約佔其三分之一，真可謂是世界之冠了。

當然，在城市裡，就絕大多數的「外賣」餐盒而言，它們最終是被處理到垃圾場焚燒發電了。它們雖然熱值很高，但助燃有限，而且「發電」的成本很高。據統計，北京市焚燒60%的垃圾相當於其GDP的1.3%。

當然，這還不是問題的全部。更嚴重的是，如今內地的「外賣」紅紅火火，正在成為很多城市居民、特別是青年人又特別是白領一族的「新生活方式」之一。例如小狸前不久在北京的時候，親眼所見某寫字樓一到中午就是「外賣小哥」們的「競走」時刻，他們提着各種餐盒，樓上樓下地飛跑；而一旦到了下午1點多鐘，各樓層的垃圾桶旁便會堆滿了形形色色的廢棄餐盒，其中不少還殘留着未吃盡的飯菜。

據某公益組織統計，每周至少有4億萬份「外賣」飛馳在中國內地的大街小巷，這也就是說，每個星期在內地都會有至少4億個塑料餐盒和至少4億份1次性餐具被廢棄為多半「不可降服」的「外賣」垃圾。

這是一個多麼恐怖的數字。每周如此，1年呢？5年10年呢？真是不想不知道，一想嚇一跳。於是我們必須進一步想：「可降解」外賣應如何？面對今天愈來愈紅火的「外賣」，我們應該如何「降服」之？「解決」之？

小狸的「藥方」很多，例如「誰外賣，誰降解」便是其中之一。外賣可至，盛具立收，自是於商家有些麻煩，於買家也可能有些不便，但誰都怕麻煩，誰都怕不便，那又怎麼能改變？至於這樣「改變」的成本，自然比目前外賣「垃圾」的綜合處理成本微乎其微了。您說是不是？

除此之外，您還有什麼招兒？

昨日紀　陶然

王府井大街

論知名度，北京的王府井大街，大概是到北京非到此一遊不可的地方。王府井大街是我在青澀年華常去逛的地方。

記得那時剛從萬隆回到北京，也是從印尼回國讀書的同學Y，一個星期天，他悄悄跟我說，我們把西裝帶上去王府井照相！我一愣，為什麼要帶西裝？他說，我們照完可以寄回家去，給父母看看呀！一想也對。但自回京後，西裝都給打進皮箱了。於是去儲藏室翻箱倒篋，翻出西裝。同去同去，於是便同去。

到了王府井，由上海遷北京的「中國照相館」，前幾年經過，櫥窗上擺着毛、劉、周、朱四人的標準相，暗示是出自這照相館的手筆。我上中學時，中國照相館也是照相界的權威，但不記得有沒有擺出來。我們走上去，說照相。中年攝影師吩咐我們梳頭，換上西裝，拍了三次，大功告成。興奮出來，我急忙解下領帶，把上衣除下。Y不以為然，哼道，你那麼虛偽幹什麼？說罷，徑自吹着口哨離去了。是否虛偽我不知道，但當時的社會氛圍，根本不容你穿着西裝在街頭招搖過市。

我還記得，王府井大街有一家「四聯」理髮店，也是從上海遷京的舖頭，當時相當時髦，價錢也比市面其他理髮店貴好多。但我沒有進去過，那時理髮，隨便就行，或者找會理髮的同學，求其用推頭機推掉算數。有一次被女同學嘲笑成「狗咬饅頭」式。如今不知「四聯」還在不在了。

街口還有《人民日報》社，六十年代中，文革期間搬到小莊去了。對面是新華書店，我曾在那裡買過許多散文集，如秦牧的《藝海拾貝》、吳伯簫的《北極星》等。九十年代，一度傳出要遷出，我當時曾與肖復興在原址上吃過麥當勞。後來，新華書店又遷回，成了幾層高的新華書店大樓，而文學書籍也節節高升，愈搬愈高層，從側面反映出文學書籍愈來愈受冷遇。

那時，我曾經跑到在這大街上的照相舖取相片，還去過北京工藝美術商店買工藝品，一路和三路無軌電車叮叮噹噹從路面上駛過。可是，如今，這段路已改成步行道，兩旁商舖不必說了，連路中間也變成臨時搭起的商舖，前幾年，我就曾在那裡喝過果汁。有一回，一個美術學院的女學生在那裡擺檔，替人素描。勉強坐下去，讓女孩即場畫畫。原來是學生抽空來賺點外快。

大街旁邊有一條「金魚胡同」，那裡有一家「和平賓館」餐廳，基本上是西餐廳。那年，六中同學金春，因要去印尼奔喪，臨行前請星禧和我去吃告別餐。那時特別嘴饞，那炒麵至今記得，但什麼味道，卻已經不清楚了。只知道那時已經是高級的了。

臨行前，星禧囑咐了他幾句。但他似乎也沒有放在心上。後來，他跑到西德去留學了。