

## 茶禅一味

茶禅一味在禅宗茶道中占据主导地位。中国有句俗语，讲的是一个人生活中最不可缺少的东西是柴、米、油、盐、酱、醋、茶，这表明茶在中国人的日常生活中起着极其重要的作用。

茶禅合一的信仰不断发展，直到宋朝禅宗成为中国佛教的主流才逐渐走向成熟。这个佛教学派重视顿悟 (unexpected comprehension)，这意味着佛教徒们可以自发自省地觉悟成佛。在这个过程中，僧侣们依靠茶来缓解疲惫，并在禅修 (meditation) 中恢复内心的平静。在日常生活中，僧侣们也借助茶来驱散世俗欲望的干扰。因此，茶道中的许多元素都是从佛教修行中演变而来的。

提到茶禅合一，有个经常被引用的佛教故事。据说赵州地区有一位修行者，某天有一位和尚来访。修行者问道：“你以前来过这里吗？”客人回答说：“我来过这儿一次。”主人回答说：“吃茶去！”又有一天，主人问另一位客人同样的问题。来访者说他从未来过这里。主人的回答还是一样：“吃茶去。”他的仆人观察了他的回答后，出于好奇，问道：“你为什么以同样的方式回复这两人而不管他们的回答？”主人叫了他仆人的名字，对他说：“吃茶去。”这件轶事被认为是茶禅合一思想的建立过程中具有里程碑意义的重要事件。禅意可以用多种方式表达，就像主人对茶的回答一样。

茶道中的禅宗思想不仅局限于历史轶事和文化研究，而且与茶道大师有关。这些思想存在于我们日常生活中每一次泡茶和喝茶的实践中。如果我们通过每一次实践去体验生活的美来寻求平静和解脱，那么生活中发生的每一件事都可以转化为一个欣赏生活之美的宝贵机会。

“顺其自然”的心态是禅宗思想中我们应该思考的一个重要元素。每天，我们可能会喝几杯茶，有些是我们自己煮的，有些是别人端来的。当我们自己泡茶的时候，我们可能会不小心把茶泡得太浓，因为我们正忙于接一个商务电话；而当我们喝别人泡的茶时，我们可能会懊恼他们泡了红茶而不是我们最喜欢的绿茶。也许这些茶叶的质量没有我们以为的好。真正的茶爱好者不会受到个人喜好的影响，也不会用水去稀释一杯他们认为很浓的茶，他们可能会觉得自己在喝一种不熟悉的茶。无论在什么情况下，他们都会充分利用手中的资源，想尽一切办法让自己享受到最好的茶。这种心态和行为体现了禅宗思想的原则。

众生皆平等的心态是禅宗思想的另一个重要要素。在泡茶过程中，每泡一次都会产生不同的风味。因此，茶艺师会先把茶汤倒入一个被称为“公道杯”的容器中，然后分给不同的饮者，而不是先给某些人上茶。如果我们手中没有公道杯，我们也能找到其他解决方法。举个例子，如果有两个人喝茶，我们应该先往茶壶里倒两杯水。当倒茶汤时，我们应该给第一杯倒入一半，给第二杯倒满，然后再倒满第一杯。手保持不动，加上连续的动作能有助确保两杯茶汤浓度一样。如果给四个茶客倒茶，这规则同样适用。这种分享方式显示了古代中国人的智慧以及他们对一视同仁的坚持。

作为“顺其自然”和“众生皆平等”思想的补充，其它禅宗思想也可以广泛地在泡茶实践中被发现。最重要的是我们能否在生活中和身边最普通的事情中理解“禅茶一味”。例如确保生活平衡和谐的重要性。这些因素在泡茶过程中能有所提现，比如通过仔细考量所需要的茶和水的量，以

及泡茶的时间。在日常生活中，我们会根据以往的经历来提前为某个任务做准备。同样的，我们可以根据自己对茶汤的判断来学习和调整烹茶方式。另外，茶艺师泡茶时的动作的连贯性和流动性可以帮助他们保持全神贯注的状态，这就类似于禅宗的原则。茶艺师也可以把他们对待茶具的这种小心谨慎看成是广泛人生行为的一个微观缩影。即便是在遵照泡茶的程序清洗茶具的过程中，我们也得以表达出我们对茶乃至自然馈赠的感激，象征着我们对生活的全部感激之情。

## 第二课 text B 参考翻译

### 13 岁的企业家

在阿波马托克斯南部联盟博物馆的外面，五个人正在长椅上耐心地等候。这时，13 岁的 Parker Maroney 正在天井上反复地搅拌，准备他的招牌鲜草莓和柠檬汁饮品，叫做 squeezes。

博物馆的场地经理 Linda Lipscomb 说：“我们在等”，这时她点头看向 Parker，Parker 的桌子，那里他正在忙碌地榨柠檬汁，加入草莓果泥，冰和柠檬汽水，“这是我的最爱”。

在他仅仅是第二周在图书馆卖热狗、特调饮品、薯条、饮料来为大学攒钱的时候，Parker，这位住在 Spout Springs 的小男孩，已经在图书馆雇员和顾客中发展出了一个粉丝团。

“这是我喝过的最好喝的柠檬水，”一位妇女和她丈夫吃完午餐走进博物馆时谈论道。

Parker 说看自己客户的反应是非常棒的。

“我很高兴人们喜欢柠檬水，”他说，“我花了很长时间才想出这个食谱。”

整个夏天，每周三，从中午开始，他都会在博物馆。有些星期二、星期五和星期天他也会去。夏天是他最忙的时候，因为剩下的时间他都在学校。

帕克是通过回复一封邮件得到在博物馆的工作的。这封信邮件询问阿波马托克斯的学校、团队和其他组织是否想在博物馆出售饮料和其他物品以弥补自动售货机的不足。他向博物馆工作人员展示了自己的商业模式、保险和健康许可证，不久就开始出售。

因为博物馆要求一个成年人在场，所以当帕克与顾客互动，制作特色饮料时，他的父母中有一人或两人帮他制作热狗。他们都很支持儿子，很清楚这是他的活动，他做主。

“我喜欢和他一起工作，”他的父亲乔·马罗尼说，“看到他改变，并试图指导他，因为他实际上会征求意见，这是一个很大的优点。”

创业在家中是有传承的。在成长过程中，乔·马罗尼曾经摆过柠檬汽水摊、割过草坪。他说他很高兴帮助他儿子赚钱以避免因上大学负债。

“他是个好孩子，”他说。“我想教授他一些技能使他能高效地生活，自给自足。”

帕克在 2009 年成立了他的 PeaDawgs 经纪公司，作为他父母真正的房地产公司的一部分。从那时算起他已经参与了 40 个节庆活动，他有时也会在 DeVault 家庭葡萄园摆摊，这也是他这个周末

要为西瓜节摆摊的地方。

他的大部分销售额都用来为大型节日购买更多的原材料，但他已经攒够了两年左右的大学学费，具体取决于他去了哪里。他想去弗吉尼亚理工大学主修刑侦学。

他创业的灵感来自多方面。他总是喜欢和父母一起参加节庆活动，几年前在去 4-H 的路上，他注意到旁边卖热狗的推车。不久之后，他和他的父亲决定他们需要卖些别的东西，因此帕克决定试水一下柠檬水。

通过他的商业冒险，帕克学会了如何处理金钱和食物和在一个节日前一天晚上准备的重要性。他参加了一个在林奇堡的健康课程去学习正规的食物处理，并且得到了饭店和食品手推车公司的很多人的帮助。

最难的部分是要一直保持有条理，以及保证所有的必要的食材储备。准备库存，清洁，采购，消毒和安装调试，这一切工作都使得节假日显得很紧张。

然而，他说最后这些都值了。

帕克说：“这很有趣，你要去接触人们，给他们好的食物和柠檬汁。

博物馆对此的反响非常好。

“我们真的很高兴有他在这，”一个博物馆的演员 Jim Lipscomb 说。

他说他被 Parker 在这里展现出的专业技能所打动。其他和他年龄相仿的孩子更喜欢看电视或者玩电子游戏，而帕克在工作。这让他很受触动。

“这个年轻人展现出了很多的主动性”他说。

Linda Lipscomb 认为这种关系是互利的，一方面 Parker 能够为上学攒钱，另一方面参观者们也不用到博物馆外面去寻找可以吃喝的东西。

她说：“帕克是一个很棒的年轻人，我们也想要鼓励他通过自己的努力去攒钱。他正在为了一个有价值的事业奋斗，这种现象现在并不常见。”

她第一次见到帕克是他在博物馆里介绍他即将做的事业，在此期间，人们不断为他的谦恭有礼的性格和举止而喝彩。

她说，现在这里星期三是 Peadawg 日。；

第三单元 text B 参考译文

窥视你的未来之家

我还记得小时候看《杰特森一家》这类电视节目时的情景，当时我总是幻想和机器人生活在一起，开着飞行汽车，在想吃东西的时候，食物马上就能出现的可能性。

几十年过去了，事实证明，我们快要把《杰森一家》变成现实了。机器人公司如雨后春笋般出现在世界各地，这使得人类能够给具有人工智能的设备编程，让它们做一些单调重复的工作，如擦地，应门。

科技革命已经影响了我们生活的很多方面，智能家居是即将出现的下一个大趋势。计算机科学家和工业设计师们正在共同努力，开发新技术的雏形，使家庭生活更方便、更高效。继续往下读吧，我们将要为你揭示一些或者已经出现，或者在外来在未来5-10年可能实现的家庭智能技术。

极为现代化的Hi-Can床出现了，并配有可以从四面垂下的百叶窗，使它即使在大白天也能漆黑一片。床配有内置的电脑，并配备了媒体系统，这个系统连接到环绕在床周围的扬声器，床尾处还有一个放下来的高清大投影屏。它还可以通过Wi-Fi连接到你家里所有其他兼容的设备，让你从床上就可以轻松地调节家里的灯光和声音。

虽然仍处于概念发展阶段，但这款迷你洗衣机可能会改变我们所有人的洗衣方式。对于那些没有足够空间放置大型洗衣机的人来说，这款洗衣机是完美的选择。这台洗衣机小巧便携，从而使人们在旅途中洗衣服也成为可能。它的设计也是环保的。这种洗衣机不使用水和肥皂，而是通过超声波清洗衣服。通过内置的太阳能电池板，它还能借助太阳充电。对那些无法获得大量水的发展中国家来说，这款创新设计非常实用。

另一款产品仍处于概念设计阶段，数字化砵板被设计为集触屏设备、食物秤、切菜板为一体。它能显示菜谱和制作步骤说明，并且还可以基于你食物的重量，告诉你是否加了过多的原料。

直到最近，分子烹饪被用来解释厨艺科学；然而它现在更通常地用来指一种新的烹饪方法，即在烹饪中运用常见的化学手段促进物理与化学的反应，全世界的厨师都在采用这种方式。这样不仅能产生泡沫和果冻这样的美味液态食物，还能制作出其他各种冷冻食品。Mo' Sphere就是一款能让你（家庭厨师），无需成为专业厨师也能在自家厨房里制作出同样类型食物的分子烹饪设备。（此处white coat是比喻，指具有厨师资格）

Numi马桶可能是目前最先进的马桶。这款马桶带有一个触屏界面和内置扬声器，它通过蓝牙和你的智能手机之类的设备连接起来，可以在你上厕所时候播放你最喜欢的音乐或者播客。它还装备了行动传感器，当你进入厕所时候，马桶盖会自动打开。此外，这款马桶还有坐洗盆的功能，可加温的座位，以及环绕周围的彩灯。甚至还有暖足的通风口。

已经在亚洲和欧洲火起来的新产品魔法镜子，正在进军美国市场。这一款功能很全的镜子有一个内置电子显示屏。这个显示屏就像谷歌玻璃一样，能上网，所以你可以浏览网站、看视频、查天气、等等，为你的一天做好准备。它还配备着一个感应平板，只通过简单定位，就能了解你的生命体征。



10. 你有没有想过你不仅能关掉电视，还能让它隐形吗？透明的电视可能就是你的愿望。它是一款新的产品设计，就像它的名字那样——使你的电视屏幕变得透明，这样的话，当你关掉它时候，你可以直接透过它看（其他的東西）。虽然它形式大于功能，但仅仅从审美的角度，我就为之折服。

11. Acoustable 是集扬声器和桌子于一体的，目的是既能发出声音又可以把东西放上面。它与 wifi 兼容，因此可以连接到你的计算机、ipod 或者手机来播放音乐或视频。它既能节省空间又能跟人对话。

12. 新手段让你开门锁门变得简单，只要在智能手机上按几个键就可以了。像 Lockitron、Kevo 和 August 等设备，不仅对那些喜欢乱放钥匙的人有用，而且对那些想要远程遥控让他们的客人进入家中的人也有用。通过一个联网的应用程序，你可以允许你的朋友在一段特定的时间内打开你的家门——这对于那些有客人探访自己却不在家的人来说是一个好的解决方案。

13. 你会使用这些现代化的家居技术吗？如果你觉得还不够，就去了解一下你未来家中的更多小玩意吧。你可能会比你想象的更早地在自己家中使用他们。

#### Unit4 Text B 参考译文

李奥纳多·达芬奇 不仅仅是艺术家

李奥纳多·达芬奇曾经是，现在依然为人们所熟知的一位艺术家，他创作了《蒙娜丽莎》、《岩间圣母》和《最后的晚餐》等杰作。然而，达芬奇远不止是一位伟大的艺术家：他拥有当时最好的科学头脑之一，并且弥合了中世纪糟糕的缺乏科学性的方法与我们可信赖的现代方法之间的差距。例如，他在解剖学和对流体的研究使他的前辈们的研究不值一提。从他第一次待在米兰时开始，达芬奇变得更加专注于他的科学研究。他探索下的研究范围是惊人的，包括解剖学、动物学、植物学、地质学、光学、空气动力学和流体动力学等等。

不同于与他同时代的人，当达芬奇被古希腊和古罗马的作品影响时，他看到了只在这些作品或《圣经》中寻求真理的局限性。相反，他采取了最让人吃惊的方式：真实的观察自然界，并提出具有带有误导性的简单科学问题，如“鸟是如何飞翔的呢？”为了实现他的想法，他便有条理地将这些问题的解决方案记录在手稿中。

李奥纳多无疑有一种神秘的观察，记录自然的能力。为此他还加上了一个独特，甚至有点邪恶的决心。作为李奥纳多·达芬奇的第一位传记作家的保罗·乔维在 1520 年写道：“在医学系，他学会了在不近人情、令人厌恶的情形下解剖罪犯的尸体……因为他想检查并且画出四肢不同的偏转和反应，以及四肢对神经和关节的依赖。这就是为什么他甚至关注非常小的器官、毛细血管和骨骼被遮盖部分的样子。

在一项从不同角度展示颈椎的研究中，莱昂纳多指出：“以前和当代的作家都以令人痛苦，冗长枯燥和令人困惑的风格写关于解剖学的报告。然而，通过从不同角度的简单而明了的描述，

事物能够被明确地表述; 为了避免我对人类的礼物会(随时间)丢失, 我传授通过印刷复制事物的技术“。这些评论预示着一一种新的科学研究的方法的诞生: 系统、描述性的自然科学研究方法, 一直到 19 世纪还是科学研究的主要方法。

当他的好奇心把他带到更广阔的方向时, 李奥纳多总是用这种方法来进行科学探究: 近距离观察, 重复测试观察, 精确对主题宗旨或现象进行图解并附有简要的说明。结果就是关于各种话题的一大堆的令人瞩目的注释, 从太阳、月亮和星星的本质到化石的形成, 特别是飞行的奥秘。

艺术家们总是发现, 纯粹靠艺术来谋生是很难的。即使是像李奥纳多这样一个大师也不得不为了谋生而自降身价, 他把他的绘画技巧更多的运用到更容易获利的建筑、军事工程、运河建造和武器设计上。尽管他从心里反对战争, 他还是在米兰公爵那里找到了一个工作。他称自己军事工程师并勾勒了他的一些关于武器和碉堡的邪恶的想法。就像其他只是寻一份薪水的艺术学校的同行一样, 他只简单地告诉公爵说他会画画。

幸运的是, 作为一名工程师, 列奥纳多确实很有天赋。在文艺复兴时期的意大利, 虽然优秀的插画家比比皆是, 但李奥纳多用头脑和勤奋去开拓新的领域, 让他同时代的人望尘莫及。像其他古怪的天才一样, 李奥纳多想为“新世界”创造“新机器”。

在他的一生中, 无论从实际还是到预言, 都有着许多卓越而深远的思想。作为臭名昭著的凯撒·博尔吉亚(教皇的儿子!)的军事工程师和建筑师, 莱昂纳多提议建造一条穿越伊斯坦布尔海湾的干燥路线, 用一座桥连接黄金角和博斯普鲁斯海峡。唉, 就像大多数伟大的想法一样, 桥梁计划被那些令人失望的工程师们扼杀了, 当工程师发现这座桥应该建得如此巨大时, 他们都变得生气与恼怒。然而, 仍是莱昂纳多的守望者笑到了最后, 因为现代工程师已经确定这座桥是完全可行的。此外, 现代工程师还证明了它的结构是完全合理的, 这再次证明了达芬奇是有史以来最聪明的人。

在伽利略之前的近一个世纪, 列奥纳多·达芬奇并不赞同对测量时间方法的质疑。对他来说, 最有趣的部分是机械设备的使用, 他带着极大的兴趣去研究它们。在传动装置(齿轮)的基础上, 他琢磨出了许多不同的设备, 包括自行车、直升飞机、“机动汽车”, 当然还有一些可怕的武器。

然而, 他最感兴趣的还是水。由于当时人们还不能控制电力, 所以当时水是基本的能源。莱昂纳多研究各种状态的水, 液态, 气态和冰, 并且他还有各种各样的关于如何使用这些东西的极好的想法。他试图设计一个湿度计、一个蒸汽动力加农炮、许多不同的水车, 以及许多实用的由流水驱动的工业机器。他还设计了一些宏伟的计划, 用运河来振兴米兰, 他打算用一些同样宏大的建筑机器来实现。事实上, 一旦他开始对水的研究他就无法真正停止, 他一直地在设想一些东西比如在水上行走的漂浮的雪地靴, 呼吸装置(包括潜水罩)和能在水下进行探索的有蹼的手套, 保持漂浮的救生圈, 可以攻击并且击沉水下船只的装置, 还有无法被击沉的双壳体的船只以及能够清理海港和运河的挖泥船。

## 新目标 第五单元

作为一名在剑桥的美国学生是一种什么感受

童年时我梦想着成为赫敏·格兰杰和 T·S·艾略特的混合体，成为一个在英国一所神奇学校里学习并使之成为自己真正的家的女孩。但就像中彩票或收到霍格沃兹魔法学校的录取通知书一样，一个中西部的孩子去牛津和剑桥大学的想法就像做白日梦。

后来戴维斯-杰克逊奖学金出现了，它是一个由独立大学委员会管理的私人建立的奖学金。这个奖学金给予第一代美国学生（即他们家庭中第一个上大学的）一个在剑桥大学圣约翰学院学习的机会。对奖学金获得者的挑选看重写作能力，它要求能写一些拓展性的论文。候选人也必须有很高的学术表现和独立思考的能力。

作为一个第一代大学生，我给了自己很大的压力。但在我学习的过程中，我从来不是孤军奋战。那时一直有教授帮我修改我的剑桥申请书或是有朋友鼓励我。因此当我站在一家佛罗里达的机场，我母亲通过电话把我的剑桥录取通知书读给我听，这是意料之中的事情。我一挂断电话，身旁贴着我站着的三个朋友就听到了这个消息。

从那个喧闹的时刻到现在，我在英国已经过了两年。最令我惊讶的是我这么容易就适应了英国。

尽管有一些显著的差别——英式薯条（美食薯片）、英式薯片、美式薯条、开车时候开错道（英国是右舵），英国有名的马麦酱？——但我仍生活在一个周围满是美国学生的大学城里。

上剑桥大学，最令人愉悦的一个方面便是发现和自己一样充满激情的年轻人。这不是说美国学生的积极性不高，但是剑桥大学将这些年轻人集合起来，并安置于一个小城之中。

如果我说这不吓人那一定是在说谎，我们考入剑桥的学生过去都是班上的佼佼者，突然，我们来到一个全是顶级且优秀学生的大课堂，这样的环境导致激烈而困难的竞争，而没能成为最好的学生将会是很难去面对的事实，可即使在这样一个严酷激烈的环境下，学生们除了接受事实并鼓励自己别无他法

我相信这种有竞争意识却又对人很慷慨的心态源于很多学生对他们的功课的热爱。如果没有一种内在动力驱使我们去研读那些晦涩的课本，督促我们一大早去上课（尽管头天晚上在夜店玩到很晚），我们不会在这里学习。

尽管剑桥建立在学术工作之上，但是如果没有它的传统它不会是一个有形的实体。在进入世界上最大和最有可能是最传统的大学之一之后，我收获颇丰。这对我的儿童本性来说是一个嘉年华。

想象庄严的烛光餐厅、臃肿的黑色礼服、迷人的舞会、划船比赛、拉丁祈祷和有薄脆饼干的圣诞晚餐（多么新奇啊！）这些元素使剑桥成为一个家，而不仅仅是一个华丽的教室。

对于很多人来说，牛津剑桥只是报纸上的一个故事，维基百科上的一篇文章，甚至是一个白日梦，

就像我曾经做过的那样。在这个梦中生活了两年，使我意识到：除去它的古老特性外，剑桥也仅是个平常的地方。有些夜晚，当这些务实（夸张点，也可翻译成当这些从天堂回到人间的）的学生赶一篇第二天早上要交的论文时，他们会吃超级面条，这和我在美国本科大学里并没有很大的不同。

我在剑桥的日子为我提供了很多能写在简历上的丰富经历。我发现了剑桥剧院的场景并且找到了我真正的使命。我去了很多我从未想过的国家旅行。通过圣约翰学院提供的旅行补助，我可以在爱尔兰驯猛禽。我在文学杂志上发表了短篇故事，为了一个国际电影节，采访了尼尔·盖曼，最后终于明白了什么是 underground，遇到了很优秀的人。如果没有戴维斯-杰克逊奖学金和圣约翰学院的帮助这些事情都是不可能的。

这个夏天我会回到联邦附近的家。尽管我爱着美国，但英格兰在过去的这几年里已经变成了我的家。我知道我能在这里非常快乐地度过余生，就像 Eliot 先生那样。我已经变成 T.S. Granger 或者 Hermione Eliot，那是我一直希望变成的混血女孩。即使我没有马上计划回到英国，我也知道我很快就会回去。我的生活已经被这个地方彻底地改变了，我不想让它消失。