



### 禪不離生活也須識見修行

導讀 顏崑陽 中文系教授

這不是一般禪學的書。一般禪學的書，作者大多沒有宗教信仰、禪修體驗，也不懂得切用的禪修法門。因此，說的都是禪的知識，有時不免流於「空談」。

聖嚴法師是當代高僧，從不自稱「禪師」，卻是最明禪的「禪師」。從禪宗的傳統來說，他兼承曹洞與臨濟二宗的法脈；曾

在美濃朝元寺閉關六年，禪修體驗深厚，對禪的觀念與修證法門非常正確。幾十年來，經常在台灣、美國、歐洲主持禪七；對禪與人生、現代生活的關切，體悟透徹。由這樣一位高僧來講「禪的生活」，當然不同於一般空談的理論。

這本書二十五篇，都是聖嚴法師在禪七會上開示禪修者，所整理而成的講記。他將正確的禪觀，貼切的禪修法門及體驗，落實於現代生活，啟發禪修者如何解脫人生苦悶，而朝現灑脫自在的心靈境界。既然已經說了，必落言詮；因此，其中固有知識在；但是，苦口婆心無非為禪修者導正觀念，開示法門。聽者讀者必須超越文字，體會「如何」禪修，以及「如

何」在日常生活中行禪，當境開心證悟。

聖嚴法師的信仰實踐與教理學養，一向圓融會通，兼修淨土與禪宗；宗派之別，如百川匯海，到他身上都不再有分歧、對抗。因此，他對「禪」的觀想與實踐，乃是禪、教互濟，宗、說相資。「禪」以修心為要，其至為「宗通」；「教」以持律、禮佛、讀經、說法為主，其至為「說通」，淨土宗是其中之一。禪宗到六祖惠能，輕略禪定的修行，也不重禮佛讀經；故禪宗與淨土漸遠，甚至對立。

聖嚴法師基本態度是「禪、教、律」並重。他認為一般佛教徒，持律、禪修、禮佛、讀經、說法都須兼持。否則，離開禪修，一切經教只是普通學問；而離開持律、經

教，則「禪」也容易流於狂邪；禪，不離生活，也須識見、修行。故而從這本講記，我們看到聖嚴法師所說的「禪」，可謂「正、圓、通、明」，真能啟發世人以禪修開悟的法門。

書名：禪的生活  
出版社：東初出版社  
索書號：220.8 / 8276.1v.4 n.4  
作者：釋聖嚴  
(攝影/賴意婕)



## World Future 2013 世界未來學年會——

文/趙巧婷採訪整理報導 資料提供/未來學所

# 前進芝加哥 探索未來

本校永續經營與發展以「國際化、資訊化、未來化」為根基。其中，推動未來化一直是本校的重要使命，「世界未來學年會」是創辦人張建邦博士深化未來學推廣最重要的一環，為增廣學生視野、擴展國際觀，由張創辦人贊助學生參加世界未來學年會。2013年世界未來學年會於7月19日至21日，在美國芝加哥舉辦，逾千位學者專家一同參與，數百場的研討會、工作坊以及演講都在此會議中進行。



鄧玉英以海報方式發表論文，學生負責解說當中Case。(圖/未來學所提供)

2013年會由未來學門教師鄧玉英講師帶領3位同學一同前往芝加哥參與世界未來學年會，與會同學分別為未來所碩二劉薇蓮、大傳三卞其敬及英文三張秀卉。

### 未來學門講師鄧玉英

World Future 2013以「Exploring the Next Horizon」為主題，內容涵蓋教育、經濟、科技、人文、環境、國際趨勢等不同面向，並亦可將研討會分成6個單元：Commerce (商務)、Earth (地球)、Futuring (預測未來)、Governance (政府與政策)、Humanity (人文/人類)、Sci/Tech (科學與科技)。其特色是希望透過專家的工作坊、演講，談未來學研究的方法，與會者不僅有專家學者、各行各業的人士，像是顧問公司的人員都前來參與。

在這次研討會中，WFS第一次有Poster Sessions的論文發表形式，我也在其中發表以「Unemployment Crisis and the Lost Generation」為主題的論文，即探討全球化對青年失業的影響與衝擊。

在全球化發展迅速之下，「全球在地化，不再只是個口號」。08年金融海嘯過後，失業的現象很明顯，更凸顯青年失業的問題。面對青年失業，台灣的教育目前著重於「學用媒合」，但國外卻傾向於在教育中，如何去激發年輕人的創意。因此在這次的研究中，以臺灣青年的創投案，CAMPOBAG與iCook為例，探究青年失業問題、如何以全球化的思維來看青年失業、如何激發年輕人去思考，而年輕世代有許多可延伸的創意投資，但如何給予年輕人機會是個值得思考的議題。

學校給同學們這個參與國際會議的管道，除了可透過與國外人士交流、專家學者討論讓同學們增廣見聞，也能讓在淡江所學知識與

對臺灣的認識了解，藉此國際交流，讓他們知道淡江、了解臺灣。

未來學年會是個很棒的平臺，如往後有舉辦徵選時，同學們也可以好好把握機會！

### 未來所碩二 劉薇蓮 新角度 新視野

參與國際會議對於學生來說，是十分難得且能開拓視野的機會。未來學年會也是我第1次參與的大型國際會議，不僅能與全球各地的未來學家交流，也可檢視自己所學專業，並開拓更遼闊的視野。

未來學目前在台灣不算顯學，許多人對於「未來學」有許多迷思與錯誤的認知，認為「未來學」是與生死學、玄學相關。每當自我介紹說明我所讀的科系為未來學研究時，都會被問到這個系到底是學什麼？拿出未來學家(Futurist)抬頭的名片，所得到的回應多是「So could you tell me what about my future?」這些問題，如同在WFS閉幕典禮時，福特汽車全球趨勢經理Sheryl Connelly所說的：「It's not an easy question for me to answer...」。因此我認為，對於未來學與算命師最大的差別是，算命師往往告訴人們，他所預測的未來；但未來學者對事件不做任何的揣測或預測，並認為未來是由人們自己所創造的！

在未來學中認為我們應當去學習我們所不知道的事物，因為有時就連我們都不知道自己的無知，因此須用另一個角度來觀看事情，這也符合本次會議的主題。

此次會議的地點位於美國的東岸，在這裡不僅看見城市高度化、快速的發展，也看出城市因商業、貿易等多方發展、繁榮的風貌。這使我想起在未來所的課程中所討論到「何謂發

展？」的相關問題，難道那樣高度化發展、高樓林立、人口密集的城市景象，是每個城市所應當追求的二手未來(used future)嗎？又經濟上的蓬勃才稱為「發展」？我想這也是經過未來學課程的洗禮，才能使我更有另類的思維。

### 大傳三 卞其敬 開拓視野 掌握未來

在未深入了解未來學之前，大多數的人往往無法理解它到底在學習什麼？參與未來學年會後，對於未來學我有了新認知，也發現眾多與會學者對於本校未來學課程都有一定程度的了解，並相當讚揚本校對於未來學的推廣。與會來賓不但主動與我們寒暄，更提及往年遇過的未來所教授都讓他們十分欣賞，甚至連我們帶過去的未來所刊物「Journal of Futures Studies」在眨眼間被索取一空。身為2013WFS中最年輕的團隊、身為淡江大學的代表，能夠在會議中建立起學校良好的形象是我們重要的目標。

2013WFS最令我難以忘懷的一場演講，是由媒體實驗室的創辦人兼執行總監Nicholas Negroponte所主講的「Learning without Schools」。由Nicholas Negroponte主講的公益組織，正在偏遠國家實行「One Laptop per Child」的計劃，讓原本沒有辦法受到良好教育的孩子們有機會接觸運用電腦科技，一點一滴地開始改變這群孩子的未來，讓他們不再陷入環境造成的惡性循環。

鄧玉英老師也於Poster Sessions上，針對「Unemployment Crisis and the Lost Generation」發表研究概念。而我們學生負責的是解讀當中Case的部分，在面對不同國家的口音、無法預測的專業提問，如何把臺灣青年失業的現況解釋給現場的眾人聽，實在是考驗，當下大家熱烈的回應也使我拋開緊張，並產生莫大的自信。此外，這個議題也獲得來自瑞典和委內瑞拉與會者的共鳴，表示對這個主題非常有興趣，並感同身受地分享其國內正面臨同樣的問題，熱烈地交流更是給我們表現的肯定。

參加世界未來學年會是個很寶貴的經驗，不

但拓展視野，更擴展彼此的國際觀。很慶幸自己能在大學時期，就可以出國參與WFS，這個如此盛大的國際研討會，以累積自我經驗值。「行萬里路，勝讀萬卷書」的道理人人皆知，這趟旅程也讓我懂得，把握住每一次實踐的可能，才能使自己更上一層！

### 英文三 張秀卉 掌控未來脈動

這是我第1次出國參加國際性會議，在研討會中，除了參與演講課程及關於各種不同主題的研究報告外，與會期間，鄧玉英老師以海報的方式發表論文，內容主要講述關於失業危機與失業的一代。與會前兩個月，我們曾數次以工作坊的形式進行討論，探究其中的前因後果。在發表的過程中，我們向來自不同國家的學者解說我們的主題與內容，不但訓練自己的英語能力，也得到許多寶貴的想法。

在為期3天的會議，令我印象深刻的是在閉幕式時，福特汽車全球趨勢經理Sheryl Connelly的演說，她提及她成為一位未來學學者的心理歷程，給了我對於未來有更多的想像與勇氣！以下6點是她演說中的重點：1. Don't be afraid of the future. 2. Beware of SWOT. 3. Be provocative. 4. Be plausible. 5. No one can predict the future. 6. Explore what you can't control. 時時提醒著我對於未來該抱持的態度！

參加會議之餘，我們也到處遊覽，體驗芝加哥濃厚的藝術氣息！每一棟建築都讓人眼睛為之一亮！參與建築遊湖，欣賞芝加哥河與密西根湖沿途的風光。從John Hancock 96樓俯瞰燈光閃爍的夜景，至今依舊歷歷在目。

此行要感謝鄧玉英老師，給予許多建議與協助，讓我們受益匪淺。更要感謝校方，給予的機會、提供補助，讓我們有機會參加國際性的學術會議，與其他各國的專業未來學者互相交流，揭開對於未來的疑惑，啟發對於全球社會、科技、環境、經濟和政治脈動的整合性瞭解，以增進人類適應變遷與掌控未來動態的能力。並讓我了解到一個專業的養成，是需要許多人共同投注心力，無怨無悔的付出，才會有所成果，雖然現在我還不是一個大學生，往後的道路還很長遠，但要秉持著不屈不撓的精神，朝著自己的理想前進。

文/英美語文四 王叙文

## 展開學習的羽翼 翱翔夢想的天空



「去華沙幹嘛？」自從知道自己即將踏上波蘭的一年交換生旅程，身邊的人總這樣問。其實這個問題並不難理解，華沙在二次世界大戰被摧毀殆盡，它沒有其他歐洲國家的古色古香，也沒有美國的熱鬧繁華，多的是它淡淡的哀傷。而我也是在這一年中，才開始了解它。

初至華沙，我選了三門課程，包括國際關係、波蘭文化以及英文文學。國際關係是專門開給來自各國的交換生或歐盟獎學金學生，每次上課就像一個小小聯合國，其中一堂「國際政治關係」課程中，全班只有我以及1位厄泊爾同學是亞洲人，想當然常常被點名為「亞洲」發聲。

在課堂上，不僅僅可以學到專業知識，在

文化的洗滌上更甚。譬如說，班上的笑聲通常來自於西班牙同學；義大利同學則最愛交朋友；德國同學往往是最愛舉手發問的那個，有時甚至會把老師問得啞口無言；法國同學因為文化關係相對深思熟慮，其實1位還會跟我說過「搞不懂德國人怎麼可以凌駕在老師之上。」但就是因為這樣的多元，在國際關係課程上，同學們總是互相幫忙、互開玩笑，使得原本沉悶的課程活潑了起來。

相較於國際關係課程，英語系課程相對傳統許多。英語系的課程顯少有超過12人的教室，幾乎全部為小班制，如果你看過80年代的歐洲學院電影系列，我會跟你說，除了穿衣風格改變，其他的氛圍仍留在那個時代。

就拿「80年代後期英語小說選讀」課程來說吧，上課沒有PPT，同學們各自準備一本厚厚

筆記本筆記，老師拿著小說，問同學們裡面的問題，例如：「為什麼女主角在這幕要穿紅色呢？」或者是「下雪的場景代表什麼？」接著，就會看到同學們一個個發表自己的意見，一節課就這樣過去。比起為國際學生所開設的國際關係，英語系課程更為扎實，難度更高，對我的震撼度也就越深廣。

在波蘭，讀大學不是必須的，也因此，讀大學的同學是真正的想要學習。我從未在英語系課堂上見學生們打瞌睡，我一學期都讀不完的原書，他們卻在兩星期閱讀完畢並做了分析。這讓我重新思考與比較臺灣的大學教育制度。

讀書之餘，在冬天的華沙可溜冰、滑雪，春天可在蕭邦公園欣賞演奏會。我常在假日，利



利用課餘，王叙文(右)與來自各地的同學參加學校舉辦的旅遊活動，到波蘭千湖區(Masurian)遊玩。(圖/王叙文提供)

用短暫3、4天搭乘廉價航空、巴士或火車到其他國家走走逛逛，至今走過20幾個國家，30個城市，增廣見聞、拓展視野。現在，如果有人問我「去華沙幹嘛？」我想我會回答：「離開你的舒適圈，你才會成長。」

## 全民英檢秘笈 分詞構句

一、「分詞構句」的特色  
若一個句子中有兩個子句，其中一個子句可以變的精簡，但是這兩個子句的主詞必須完全一樣。主動的用「現在分詞」，被動的則用「過去分詞」。主要子句不可改，次要子句才可改為「分詞構句」。  
例1：他看到那麼多快樂的臉，就笑了。(這是主動)  
不用這樣說：  
When he sees so many happy faces, he smiles.  
次要子句 主要子句  
可以精簡：

Seeing so many happy faces, he smiles.  
主要子句不動  
例2：他受到許多人尊敬，他更注意自己的行為。(這是被動)  
Respected by many people, he pays more attention to him behavior.  
二、重要字彙  
1. 貓熊 panda  
2. 拍手 clap hands  
3. 分手 break up with someone  
4. 捷運 MRT

5. 抱著 hold...in the arms  
6. 波斯貓 Persian cat  
7. 鞭炮 firecrackers  
8. 發抖 shake  
三、請填入英文，訂正後大聲唸三遍(以下是「主動」的分詞構句)  
1. 這個小男孩看到貓熊，就拍手！  
this the little boy his hands.  
2. 他不相信她，就和她分手了。  
her, he with her.  
3. 我每天搭捷運，累了。  
the everyday, I'm tired.

4. 她抱著她的波斯貓，臉上露出驚恐的表情。  
her cat in her, she looks  
5. 狗狗聽到鞭炮聲，就發抖。  
the dog starts to  
四、答案  
1. Seeing; panda; claps  
2. Not; believing; broke; up  
3. Taking; MRT  
4. Holding; Persian; arms; frightened  
5. Hearing; firecrackers; shake

香港創刊的時政財經雜誌《台商》月刊於去年1月12日，假臺北喜來登飯店舉行創刊10周年慶祝活動，本校校友郭山輝學長(台企聯會長)致詞表示，兩岸領導人皆肯定臺灣對兩岸關係正常發展的貢獻，因此未來10年將是大陸經濟轉型的關鍵期，臺商會遭遇更多挑戰，但危機也是轉機，相信會為臺灣帶來下一個10年的榮景。(文/校友服務暨資源發展處提供)

## 把握開學2週，創造學習好願景

文/諮商輔導組提供

「小明，你不是要上課嗎？」「哎呀沒關係，剛開學還沒加課呢，老師不會點名，昨晚聊太晚，待我補個眠。」  
以上對話，是不是覺得很熟悉？過完年寒假結束，新學期的開始，有不少同學還沒收心，緊接著繁重的課業，你準備好了嗎？對某些同學而言，因加退選、教科書、老師不點名等，剛開學的2星期是個灰色地帶，輕鬆自在，最好打混，因此，不急於放下懶懶的生活習慣，不知不覺浪費了這段時光，實在可惜。

我們如何運用這段時間？可能有人會說：「課程未定，上課沒進度，自然沒什麼好忙的！」其實不然，在這裡提醒大家幾件在學習與時間管理上的小訣竅，利用這段時間做一做，當做是收心操，希望各位在新的學期都能有個好的開始。

一、調整假期「時差」：過年期間，許多同學日夜顛倒，睡到日上三竿才起床，想要有個好的開始，就得利用開學前2週，調整生活「時差」，否則面對緊湊的課程，很容易就因睡過頭而跳課，或精神不濟，整日迷迷糊糊，等進入狀況，學期已過了一大半。因此，試著勉強自己該睡覺的時候睡覺，該起床的時候起床，在調整時差的過程中，順便記錄自己在各時段的精神狀況，找出日後適合唸書的最佳時段。

二、訂定學期目標：仔細思考這學期想要完成哪些目標並具體化，寫下完成的時間點，訂定每週應完成的進度，這樣你會發現開學的2個星期，不會輕鬆到無事可做。

三、整理書桌：「好的開始，是成功的一半」，很多同學為趕著回家過年，租屋房間沒整理，開學看著堆滿雜物的書桌，也不可能會有看書的心情，所以趁著課業還不忙的時候，趕快動手整理。

四、試著坐到教室的前排：人都有習慣性的動作，如上課的座位，如果你是一個上課不容易專心的人，就要擅用這個小技巧，搶佔1個位於聽講的前幾排座位。坐在教室的前面其實好處多多，除了可以聽的、看的更清楚，有利於理解與做筆記外，還會因老師的注意而避免打瞌睡。此外，也可以減少你想要問問題，或萬一老師要你回答問題時，同學給你的壓力及窘感。

五、與班上認真的同學建立好關係：有些課程，老師會進行小組討論或分組報告，若能與認真、成績好的同學建立良好關係，分組時分在同組，有好的學習夥伴，自然會砥礪你不能鬆懈，對學習會有事半功倍的效果。

六、瀏覽課本：剛開學會拿到新課本，是否有好奇心先翻翻看？若能利用開學的2週，課程進度不多時，預先瀏覽一番，甚至有時間，先查查原文書的黑體關鍵字，不但能讓你更快適應學習狀態，也會因為有好的開始，使你更有意願繼續投入學習。

七、熟悉相關的資源：有些課程，老師出的作業必須尋覓相關資料，可以利用開學的2週，熟悉這些資料的存放位置，如圖書館資料的架位或來源的方法，相信對未來的課業學習很有幫助。

八、調整時間管理及計畫：利用開學的2週，切實執行，並檢視時間管理計畫是否可行，若有執行上的困難，趕快做必要的調整，這樣當課業逐漸加重時，也可以按部就班，不會慌亂。

總之，不要以為開學的2週，課程還未確定，就是Happy Time，要好好利用它，才會使這個學期有一個Happy Ending！

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會(SG203、校內分機2131，或E-Mail: tkusablog@gmail.com)表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。

智慧財產權 Q and A  
1. ( ) 支持購買真品，才能鼓勵廠商不斷創作新的產品。  
2. ( ) 小明半年前將傳統餐桌改良，並申請臺灣新型專利，如今想要進軍美國市場，為防止其專利遭受侵權，需再申請美國專利。  
3. ( ) 小薰開設KTV，她不可以拿自己在家中唱的歌KTV家用伴唱帶供顧客選擇播放。  
答案：1. ( ) 2. ( ) 3. ( )