



Bouddhisme

禅之秘境

手绘禅学智慧世界，
获取平静、沉思的力量

[法] 马尔泰·米勒奇 让娜·蒙塔诺 绘 李军麋 译

Marthe Mulkey Jeane Montano



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

禅之秘境

手绘禅学智慧世界，获取平静、沉思的力量



[法] 马尔泰·米勒奇 让娜·蒙塔诺 绘 李军麋 译

Marthe Mulkey Jeane Montano



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

禅之秘境：手绘禅学智慧世界，获取平静、沉思的力量 / (法) 米勒奇，
(法) 蒙塔诺绘；李军麋译. —北京：北京联合出版公司，2015.12
ISBN 978-7-5502-6582-0

I . ①禅… II . ①米… ②蒙… ③李… III . ①心理压力—心理调节—通俗读物
②绘画技法—通俗读物 IV . ①B842.6-49②J21-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第267344号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-7402

Art thérapie Bouddhisme, 100 coloriages anti-stress, Copyright © 2014 Hachette-
Livres (Hachette Pratique) . Illustrations : Marthe Mulkey
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

禅之秘境：手绘禅学智慧世界，获取平静、沉思的力量
绘 者：(法) 马尔泰·米勒奇 (法) 让娜·蒙塔诺
译 者：李军麋
责任编辑：史 媛
装帧设计：刘碧微

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销
字数3千字 889毫米×1194毫米 1/16 8印张
2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-6582-0
定价：48.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

前言

佛教起源于公元前6世纪的印度。释迦牟尼佛在恒河流域整整40年不间断地说法传教、招收信徒。其教义多为弟子口传，并未留下书面记载。直到公元前3世纪，阿育王（Asoka）统治印度，这个富有征服精神的印度国王将佛教哲学思想传遍他庞大的帝国疆土，并传播到东南亚地区。当时的贸易通商来往，如丝绸之路，促进了各种思想和流派在国家与地区间的交流。

不同教派因此发展壮大起来，直至公元12世纪。流传至今的佛教三大教派为：大乘佛教，分布在中国、日本、韩国和越南的部分地区；金刚乘佛教，又称密宗，分布在中国西藏地区；小乘佛教，分布在斯里兰卡、缅甸、柬埔寨、泰国、老挝和越南除信奉大乘佛教外的其他地区。

各类教派的发展带来艺术和精神上的多种表现形式，时而纯粹，时而富贵奢华：稍纵即逝的曼陀罗、石刻法轮、佛陀足印雕塑或慈祥微笑的佛像；有些主题或图案会反复出现，比如八吉祥徽，由右旋法螺、宝伞、金鱼（一对）、宝瓶、金刚法轮、白盖、妙莲和吉祥结（又称无穷盘）组成。人们看到八吉祥徽，会不由自主地想起佛陀顿悟得道时，神灵们给予他各种非凡力量的情景。佛教中的其他图案，如舍利塔、转经筒、佛眼等，也为人们所熟知。您将在本书中发现这些图案，并由此获取灵感、平静和沉思的力量，并通过用彩色铅笔涂色的过程，创造一个佛教的智慧世界——属于您的智慧世界。青、黄、赤、白、绿是佛教的传统五色，请跟随您的心，在色彩上做出取舍，选择合适的颜色搭配在一起，达到最终的和谐意境。

我们邀请您开启这场非凡的涂色之旅，并践行佛教所倡导的两大修行正道：正勤和正定。

前言

佛教起源于公元前6世纪的印度。释迦牟尼佛在恒河流域整整40年不间断地说法传教、招收信徒。其教义多为弟子口传，并未留下书面记载。直到公元前3世纪，阿育王（Asoka）统治印度，这个富有征服精神的印度国王将佛教哲学思想传遍他庞大的帝国疆土，并传播到东南亚地区。当时的贸易通商来往，如丝绸之路，促进了各种思想和流派在国家与地区间的交流。

不同教派因此发展壮大起来，直至公元12世纪。流传至今的佛教三大教派为：大乘佛教，分布在中国、日本、韩国和越南的部分地区；金刚乘佛教，又称密宗，分布在中国西藏地区；小乘佛教，分布在斯里兰卡、缅甸、柬埔寨、泰国、老挝和越南除信奉大乘佛教外的其他地区。

各类教派的发展带来艺术和精神上的多种表现形式，时而纯粹，时而富贵奢华：稍纵即逝的曼陀罗、石刻法轮、佛陀足印雕塑或慈祥微笑的佛像；有些主题或图案会反复出现，比如八吉祥徽，由右旋法螺、宝伞、金鱼（一对）、宝瓶、金刚法轮、白盖、妙莲和吉祥结（又称无穷盘）组成。人们看到八吉祥徽，会不由自主地想起佛陀顿悟得道时，神灵们给予他各种非凡力量的情景。佛教中的其他图案，如舍利塔、转经筒、佛眼等，也为人们所熟知。您将在本书中发现这些图案，并由此获取灵感、平静和沉思的力量，并通过用彩色铅笔涂色的过程，创造出一个佛教的智慧世界——属于您的智慧世界。青、黄、赤、白、绿是佛教的传统五色，请跟随您的心，在色彩上做出取舍，选择合适的颜色搭配在一起，达到最终的和谐意境。

我们邀请您开启这场非凡的涂色之旅，并践行佛教所倡导的两大修行正道：正勤和正定。























