

金色蓮花



Golden Lotus

摩登修行
Modern Cultivation



傾力革新版！

大般若經的大智慧

韋駄菩薩忠肝義膽

美麗心世界



金色蓮花雜誌形象設計

台北市南京東路四段21號2樓之1

Tel : 02-27123021 Fax : 02-27123603

開卷精神

生命之歌

這麼珍貴的生命
我們當然應該
好好的珍惜
也應好好的過
並且為了實現——
珍貴生命的崇高意義
透過不斷的學習與淬煉
讓我們的生命
精緻、有意義、無怨無悔
甚至在人類精神文明的
慈愛史中
永垂不朽！





創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

文字編輯／蔡承訓

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

美術編輯／鄭博文

彭聖芬

彭聖晏

業務組／賴信仲

邱炳煌

吳燕娟

社址／台北市南京東路四段21號2樓-1
2F-1, No. 21, Sec. 4, Nan-King E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL: 886-2-2712-3021 FAX: 886-2-2712-3603
郵政劃撥帳號/17029118 金色蓮花雜誌社
每本定價/NT. 110元
製版印刷/欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷/台灣英文雜誌社股份有限公司
行政院新聞局登記證局版北市字第600號
中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄

目錄

contents

結構：六項重要的生命修練

標語：逐步的・耐心的・穩定的・修練成為一個完美的人。

座右銘：內外雙美 才德兼備 快速改進 全面成功

雜誌結構分為兩大區

即：一. 修練區

有四項人生重要的修練

即：(一) 心靈 (二) 身體 (三) 涵養 (四) 服務

二. 專題區

還有兩項經過特別規劃的專題

即：(一) “素食新時代” 長期特別專題

由於素食對我們的身體

甚至這整個地球的萬物

都是最健康、最溫柔的對待

故值得長期大力推廣之！

(二) “本月專題企劃”

每月精心規劃、執筆與視覺設計

的思考、精萃、革新生命的佳作！

現在，就請進入我們金色蓮花編輯群

傾力革新打造的心之美善世界吧！……



1 開卷精神——
生命之歌

3 金色蓮花雜誌結構——
誠懇的心·精密的構思

10 封面美境——
韋馱菩薩忠肝義膽！

主題開始

(一) 修練心靈

～心靈的要素：慈愛與智慧
需要時時砥礪、刻刻修練

單元詩篇／溫柔皎潔

慈愛的溫柔
是生命中最大的倚靠
讓人通往 幸福口岸

皎潔的智慧
是黑暗中的燈火
照亮了
崎嶇人生路

14 ■ 慈悲之美——
愛の晶瑩小語

16 ■ 智慧之美——
大般若經的大智慧！
～連載第81回



(二) 修練身體

～心靈以身體

為居住之殿堂

單元詩篇／青鳥引路・雙泉映月

健康涼泉

美麗流泉

青鳥翩翩

飛翔引路

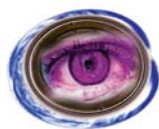
清澈月光中

雙泉晶瑩現身



30

■ 健康之泉——
健康飲食的調味



32

■ 美麗之泉——
美麗五元素～
眼・耳・鼻・舌・身



(三) 修練涵養

～涵養的深度與廣度
是在為服務作精緻的準備

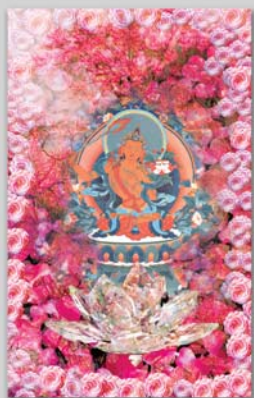
單元詩篇／深耕氣質

一種深度
一種廣度
一種厚度



在生命的底層
紮實的構築

唯有春天的深深耕耘
才能有秋天的五穀豐登
讓我們——
用深刻的涵養
禮敬生命！



作品名稱：禮敬花海・梵聖圖軸

38

Movie ——

電影啓示錄～

“世界大戰”的啓示：尊重生命，提倡素食！

Estheics ——

紙上藝廊～

百花怒放中的莊嚴容顏



作品名稱：梵聖圖軸・萬聖容顏

56



作品名稱：禮敬花海・梵聖圖軸



作品名稱：花團錦簇・萬德莊嚴

(四) 修練服務

～服務的人生
是最幸福的人生！

單元詩篇／幸福的美感

如果我們愛夠
就油然而生意念
想服務他人

輪迥的親眷或不識
陌生與熟悉
一律 都 可 愛
服務的心最美 最幸福

摩登菩薩服務形象大特寫！

慈悲最時髦
智慧最摩登
而且永不褪流行！

76

■ 飛呀飛我的披風，行呀行我的志業！

77

■ 跳躍奔騰，身心自在；服務眾生，生大歡喜！

78

■ 縱橫四海，服務群生；菩薩事業，捨我其誰！

79

■ 不在乎一切的橫逆，菩薩立志向前行！

80

■ 一切的考驗是為了成就－堅忍無比、樂觀奮鬥的菩薩！

81

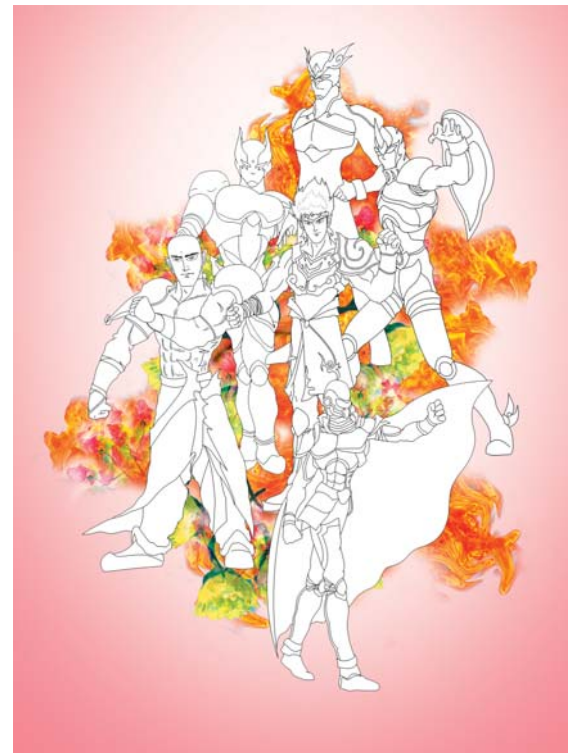
■ 我愛眾生如恆，眾生愛我亦如是！



飛呀飛，我的披風；行呀行，我的志業！



不在乎一切的橫逆，菩薩立志向前行！



飛呀飛我的披風，行呀行我的志業！



縱橫四海，服務群生；菩薩事業，捨我其誰！

(五) 素食新時代 長期特別專題

～學佛，是一種摩登！

吃素，是一種流行！

單元詩篇／吃素・是一種美德

口中的清芬

來自菜根

心中的芳馥

來自慈悲

慈悲一切的物種

慈悲蠢動含靈

吃素

是一種清香的 美德

茹素生活應用美學——

■ 夏日美帽篇

一襲夏日涼帽

印著茹素心情

就戴出了慈悲

也戴出了美麗……





護法
是佛陀的使者
～
永遠忠心耿耿的
護衛著眾生！



(六) 本月專題企劃

～格物致知般

生動有趣的專題研究

擴展了寬闊的視野

單元詩篇／作生命的功課！

修行 就是作功課

作什麼功課？ 就是努力的

尋求生命的 答案！

我們每分每秒

都需要在生存的無明之苦中

努力的作功課

才能在終點時

得到離苦得樂的 輝煌

自利利他的 極樂！



韋馱菩薩忠肝義膽

95

■ (一) 前言——
忠心的菩薩！

97

■ (二) 韋馱護法傳奇
～親受佛陀咐囑榮膺護法！

99

■ (三) 經典中的韋馱菩薩
～辯才無礙、大力勇猛、常護世間！

100

■ (四) 當魔羅來襲
～韋馱護法總是挺身而出！

102

■ (五) 韋馱護法勞苦功高！
～由各佛寺楹聯可見一斑

110

■ (六) 人間忠字真稀有
～韋馱護法・怎一個忠字了得！

113

■ (七) 韋馱護法英勇事蹟！
～佛牙舍利失而復還

115

■ (八) 高僧大德感應記
～道宣律師與韋馱護法感應道交！

119

■ (九) 忠義兩全・護法雙傑！
～關公、韋馱是佛教左右兩大護法

120

■ (十) 忠肝義膽・千秋萬世！

127

■ 預約下一期的感動～下期預告！





封面美境



作品名稱／韋馱菩薩忠肝義膽



雕塑創作／黃映蒲



美境設計／鄭秉忠



設計理念／因佛陀親自附囑，決心而成為偉大的護法

手持金剛寶杵其相威儀

內在慈悲智慧的教化眾生，外在威武莊嚴的降服魔羅

東西南三洲感應，行如疾風的護衛修行人

四天王之下，三十二將軍之首與伽藍菩薩齊名之

就是一個“忠”字

——韋馱菩薩



美境詮釋／佛陀附囑 而為護法

手持寶杵 其相威儀

慈悲智慧 威武莊嚴

三洲感應 護衛佛子

將軍之首 伽藍齊名

忠字當道 韋馱菩薩





慈悲之美

慈悲
是最美的情操
慈悲的人
是最美的人

慈是予樂
悲是拔苦

願我們
拔盡自己的苦
也拔盡眾生的苦

亦願我們
給予自己無量的快樂
也給予眾生無量的快樂

願一切的眾生
離一切的苦！
得一切的樂！



如意觀音 / 黃映蒲作品

愛，是我們生生世世最重要的學習——

愛の晶瑩小語

文案／慈心花 視覺設計／鄭博文

相親相愛
是人類唯一的出路

只要愛自己
愛眾生
什麼事都會迎刃而解

只有愛
可以解決我們的人生困境



如果不活在愛之中
又該怎麼活呢？

有愛
人類充滿了希望
沒有愛
人類沒有前途可言

柔軟慈悲
是成就之路

相愛的人
有過不好的經驗
卻甘願繼續在一起
不是因為 forget
是因為 forgive !

於大熱惱中
起大澈悟
大悲憫
大精進
是名真菩薩！



我愛一切眾生

——
不只是正確的觀念
更可以當作
實修的口訣！

曠世奇花・絕世珍寶～

大般若經的大智慧！

——連載第81回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀編撰／郭韻玲 視覺設計／鄭秉忠

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義

——開經偈



般若如寶船 能載著我們 越度生死大海！

本篇章架構：

一、前言

~智慧如寶船

二、關於大般若經

~前人努力的輝煌

三、經文段章

~校量功德品

四、解讀詮釋

~清話心上流

五、般若讚頌

~因為太好所以讚頌

六、般若修行

~真實的生命寶藏

七、智慧的珠串

~各品綱要闡明



一、前言

~智慧如寶船

有一個海
叫作生死海

有一艘船
叫作般若船

這個生死海
波濤洶湧 驚濤駭浪
難以越度

但是
這艘般若船
有般若智慧作羅盤
方向精準無誤
而且 船身堅固 水手精良

所以
福報廣大 睿智深遠
的人們 紛紛
登上了般若船

因為
不管那浪有多高
不管那海有多大

只要登上了
這艘般若大寶船

必能 ——
越渡驚濤險浪的生死大海
到達那 無憂無悲無愁無惱
幸福圓滿的光明彼岸!!



二、關於大般若經

~前人努力的輝煌！

大般若經是一部篇幅浩大的
大部頭經典
總計六百卷
摩訶般若波羅蜜多經是全名
大般若經是簡稱

大般若經是唐朝三藏法師——
玄奘大師的嘔心瀝血之作
(譯完此經沒有多久，大師便圓寂了)
他領導的譯經院
從唐高宗顯慶五年的正月一日
開始這項艱鉅的任務——
正式展開“大般若經”的翻譯工作！

這部經梵本有四處十六會
共計二十萬頌
玄奘大師從印度攜回了總共三種版本
所以此經不但是篇幅極長
各種版本的校正
也是相當繁瑣的！

原本玄奘法師要全經逐字
全部翻譯出來
但由於這部經的原文有許多
重複的地方
所以就有僧人建議
用以前鳩摩羅什法師的方法
就是刪繁就簡、採取節譯的方式
結果許多人都表示贊同

玄奘法師看到眾議如此
並且由於大般若經確實也是
卷帙浩大、長篇累牘
節譯也似乎是不得不的選擇了
所以就依大家之見了

但是自從作了這樣的決定以後
玄奘法師連續數夜都作惡夢
不是身歷險境、孤獨無助
就是猛獸追逐、不得脫身
玄奘法師在觀察甚深緣起之後
決定再回到原議
惡夢才告停止！

而且就開始夢到
諸佛菩薩眉間放光
或手捧花燈、供養諸佛
或自升高座、受大眾圍繞讚嘆
恭敬供養等等瑞夢

所以玄奘法師後來對大眾
鄭重宣布——
大般若經的翻譯



決定完全按照梵文原本翻譯
絕不任意刪略一字
至於大眾聽聞了這樣的更改與決定
亦善根深厚的表示支持了！

由於大般若經譯來確實十分艱辛
所以玄奘法師曾懇切的
勉勵譯經的僧寶們：
人命無常
而經部甚大
深懼不能譯完
所以人人宜加倍努力
勿辭勞苦！

在譯經的過程中
曾經有過一個緣起被記載下來：
就是譯經場旁有一株雙奈樹
在不是開花季節的時候
開了好幾次花
而且每次不多不少
都是六朵！

於是便有僧人認為
這個緣起真好

象徵了般若將廣大弘揚
而且每次都是六朵
亦象徵了布施、持戒、
忍辱、精進、禪定、般若
六度波羅蜜具足！

龍朔三年的十月二十日
六百卷的大般若經
經過歷時四年的艱苦翻譯歷程
終於大功告成！

玄奘大師認為大般若經的地位
實在高超
稱許它是——
鎮國的大典！
人天的大寶！

大般若經記載：
樂大乘者，書寫、受持、讀誦、
流布此經，皆得生天，究竟解脫。
由於有這樣廣大的利益
玄奘大師更認為——
人人都應把這部震古鑠今的大般若經
珍惜讀誦，視為至寶！

三、經文段章

~校量功德品

時天帝釋復白佛言。世尊。云何諸善男子善女人等。說無所得布施波羅蜜多。名說真正布施波羅蜜多。佛言。憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說布施波羅蜜多作如是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀色若常若無常。不應觀受想行識若常若無常。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。色不可得。彼常無常亦不可得。受想行識皆不可得。彼常無常亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼常與無常。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀色若樂若苦。不應觀受想行識若樂若苦。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。色不可得。彼樂與苦亦不可得。受想行識皆不可得。彼樂與苦亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼樂之與苦。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀色若我若無我。不應觀受想行識若我若無我。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自

性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。色不可得。彼我無我亦不可得。受想行識皆不可得。彼我無我亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼我與無我。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀色若淨若不淨。不應觀受想行識若淨若不淨。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。色不可得。彼淨不淨亦不可得。受想行識皆不可得。彼淨不淨亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼淨與不淨。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正布施波羅蜜多。……



復次憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說布施波羅蜜多。作如是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若常若無常。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼常無常亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼常與無常。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若樂若苦。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼樂與苦亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼樂之與苦。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若我若無我。何以故。諸佛無上

正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼我無我亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼我與無我。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修布施波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若淨若不淨。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是布施波羅蜜多。於此布施波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼淨不淨亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼淨與不淨。汝若能修如是布施。是修布施波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正布施波羅蜜多。

(P872 I欄4行~P888 II欄5行)



四、解讀詮釋

~清話心上流

天帝釋又向佛陀請教：什麼是宣說無所得布施，名為真正布施？

佛回答：如果善男子、善女人，為發無上菩提心的人，宣說布施：「應修布施，不應觀五蘊乃至無上正等菩提若無長、若無長，若樂、若苦，若我、若無我，若淨、若不淨。為什麼呢？五蘊乃至無上正等菩提自性空，因為五蘊乃至無上正等菩提的自性即非自性，那麼非自性即是布施。於此安忍五蘊乃至無上正等菩提不可得，其常、無常，樂、苦，我、無我，淨、不淨也都是不可得。如果能夠如是修行布施，是名修行布施。」如果善男子善女人如此宣說，是為宣說真正布施。

此段經文，主要是說明宣說無所得的布施，才是宣說真正的布施。

什麼是無所得的布施呢？就是對於布施完全沒有執著，無論是布施的境界、進度……，一切一切與布施有關的人、事、物統統沒有了執著。

布施是修行人的美德，也是累積福報最好的方法。

布施最起碼可以略分為精神的布施與物質的布施，一者無形，一者有形，但事實上，只要是誠心誠意的布施出去，都能感召無量無邊的福報。

故無論是有形的布施，或是無形的布施，關鍵在於布施者的心態如何。

如果是執著的心態，則無論是有形或無形的布施，感召的福報一定是有限的；相反的，如果是無所得的心態，則無論是有形或

無形的布施，都能夠感召無量無邊的福報。

故布施的重點在於心，而不在於到底布施了什麼。如果深刻的明白了這個道理，才真正懂得了布施。

故從今天開始，無論是布施了很多的錢財或只是布施一句關懷的話，我們都要以最純淨的心去作，那麼，這樣的布施，就是最真善美的行為，也就是最圓滿的修行。



布施一定牽涉到布施者、被布施者以及布施之相關事物。但無論牽涉到什麼，事實上統統是必須放下的；意思就是說，當布施者把布施的事物給了被布施者時，一切都沒有任何的執著可言，布施者未必高高在上，被布施者未必可憐，被布施的事物也無需吝嗇。

無所得的布施，是名真正的布施。

事實上，我們從來不曾真正擁有過什麼，所以我們從來也不曾失去什麼。

一切的擁有都只是暫時性的擁有，連我們這個珍貴的人身寶，都只是暫時擁有，更何況屬於人身的種種錢財？

故懂得布施的人，是真正冰雪聰明的人，他善巧的運用了暫時的擁有去獲得永恆擁有的法身財。

為什麼法身財是永恆的擁有呢？因為功德是無形無相的，沒有人能夠奪走無形無相的珍貴。

故修行要努力修行布施波羅蜜，因為今日的給，便是明日的得；而且給的越多，將來獲得就越多，所以一切外在的富足，都來自於內在的富足；相反的，一切的缺乏，也都來自於內在的缺乏。

所以，肯布施的人，是內在富足的人，就是因為內在覺得富足才不怕失去；固吝於布施的人，其實內在一直在恐懼著失去。

我們到底會失去什麼？

失去什麼是最令人恐懼的一件事？

事實上，我們什麼也不會失去，現象界的得與失只是一場變化的遊戲，一下天平左邊得了，一下天平右邊失了，只是在玩左手交給右手，右手再交給左手的遊戲罷了。

如果失去金錢與名聲令人恐懼，那麼失去生命呢？失去生命豈不是最令人恐懼。

然而，在這生滅不已的三界，我們最最珍貴的生命已經不知道失去多少回了，多到數都數不清了，可是我們還是如此的放不下。

我們什麼時候才能學會放下？

事實上，布施的甚深含意是訓練我們放下，如果連最簡單的都放不下，那麼難的又怎麼放得下呢？

所以，我們要練習慷慨的布施，不只是在物質上，在精神上更要慷慨的給予。

每一個人都喜歡獲得，並不十分喜歡給予。「種瓜得瓜，種豆得豆」，如果過去不曾給予，今日怎能獲得；如果今日不肯給予，未來又怎能獲得？

故給予與獲得，其實是同一件事，是我們太有分別了，才二分成兩回事的。

如同佛與眾生，無二無別。

其實給與得，也是一樣無二無別。

無二無別即無分別，無分別即無所得。

用無所得的智慧去作一切的布施，一切的布施都圓滿。

盡量的給予吧！連生命有一天都必須給予，我們還想挽留住什麼呢？越肯給予越豐富，這是生命的法則，越早一天學會，越早一天喜樂。

布施是充滿喜樂的一件事，因為自己的善行利益了別的眾生，別的眾生也可能因為自己的示現而也去利益更多的眾生。人與人之間，如此的關聯是多麼美好的關聯。

人類的痛苦來自於不肯給予，總想從別人那兒獲得什麼，這是多麼大的無明啊！

只有互相給予，人類才有出路。如果還是互相掠奪，那麼，人類不會有幸福富足可言的。

修行人是一等一的聰明人，所以修行人從來不掠奪，而是一昧的給予。

在一昧的給予中，因為心的富足所以感召了外境的富足。

萬法唯心造，這就是布施的奧義。

從來不曾損失什麼，卻贏得了一顆最富足的心，最富足的心當然感召最富足的外境。

所以布施是獲得，放下是提起，生命中的一切一切，都是如此。

佛是最大的布施者，因為他的心最富足。

我們之所以匱乏，是因為我們心不夠富足，只要心富足了，一切富足。

布施就是訓練我們有一顆富足的心。

多麼大慈悲與大智慧的佛陀啊！為了要我們大得，所以我們大布施。

在無所得的布施中，一切圓滿，一切具足。

願眾生皆早日布施成就！

南無本師釋迦牟尼佛！



五、般若讚頌

~因為太好所以讚頌

昔有菩薩安心坐
空無相中無價寶
故知妙身無罣礙
真實不虛深須信
照見五蘊悉皆空
般若性海絕難思
是大神咒起人慈
揭帝揭帝斷狐疑

—般若讚文

菩薩心安如水的端坐
証入的無相空性中
有無價的珍寶
所以微妙的法身
是無所罣礙
須深深相信其真實不虛
照見了五蘊等悉皆性空
般若的本質斷思絕慮
是能令人生起廣大慈悲
的大神咒
能解決一切疑惑到彼岸！

六、般若修行 ~真實的生命寶藏

一切的文字般若
都是為了讓我們能夠
有所依憑
有所體會、心得
進而証得實相般若！

故讀完一切的經文
尤其是論及般若的經文
一定要想辦法
去實修實証般若實相

最常用的方法是慧觀
例如觀想——
自己有一個無雲晴空！

保任
越久越好！



七、智慧的珠串 ~各品綱要闡明

第二十六品

學般若品（卷86-89）

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品

求般若品（卷89-98）

說明修行般若於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品

歎眾德品（卷98-98）

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品

攝受品（卷98-103）

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品

校量功德品（卷103-168）

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品

隨喜回向品（卷168-172）

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。





健康之泉～

健康飲食的調味

文 / 鄭鴻祺 視覺設計 / 風之翼



健康的食物，對有些人來說，是難以下嚥的，
爲了讓健康的食物容易入口，可以用一些調味料，
讓食物變的美味、容易入口。





芥藍菜：一般餐館的，然後急速降溫，保持芥蘭的美味及口感，然後再淋上蠔油，就是蠔油芥蘭，吃素的人，當然要用素蠔油、醬油、番茄醬等調味料，讓芥藍菜變的更可口。

高麗菜：用蒸或燙的方式處理最好，然後灑上松子或松子醬或番茄醬，高麗菜就更容易入口。

花椰菜：義大利的菜餚裡都大量使用起司(Cheese)，菜花最適合用硬起司粉來調味，菜花用蒸的方式處理後，灑上起司粉，就直接食用，或者灑上軟起司條，然後置入烤箱來焗，也是非常好吃的一道菜。

米飯：加入腰果一起煮，會讓飯變的甜美。稀飯的配比，米一份配水三份再多一些，腰果半份到一份，腰果多放，味道就比較香，飯也比較甜；乾飯的配比，米一份配水一份再多一些；如果是乾飯，腰果最好前一晚，洗乾淨後用水泡，放在冰箱的冷藏層，第二天再用，泡的水也要一起煮。



所有的調味，都是為了能讓食物容易入口，但是一個修行人，只要好好努力會漸漸不需要調味料，而能直接欣賞食物本身的美味，這樣身體會更健康。

美麗之泉

美麗五元素～

眼・耳・鼻・舌・身





眼睛是靈魂之窗，看透那人生百態，在時間轉瞬飛逝的時空中看那春之花、夏之光、冬之雪、秋之葉，交互替換的季節輪迴，而人眼就像一部全自動的高階照相機，眼球的底部可比擬為相機的感光底片，它感受光的刺激並經由複雜的程序轉換成圖像傳遞給大腦；眼球的透光系統猶如相機的鏡頭，能在一定範圍自由地調節焦距和光，人的眼睛只能感受對不同波長範圍的光有反應波長範圍在 4000-7000 埃的光（電磁）波，分別是藍、綠、紅；展現出來猶如一道彩虹般——我們稱為可見光。而這精密如高階相機的眼睛，更應該做好妥善的保養措施，但我們卻常常因為疏忽或者眼睛疲勞卻不自覺，而造成眼睛過大的負擔，眼睛長時間專心於電腦螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，久了就會出現慢性結膜炎或乾眼症的病，這個時候就該要休息轉換一下……

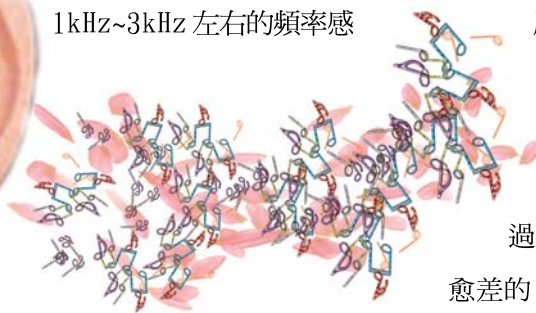
雙手磨熱，然後敷在閉著的眼睛外，“輕輕”搓揉有消除疲勞，效果不錯喔！

最近醫學專家也建議，應該鼓勵多吃青菜水果，可以防止眼睛退化，紅蘿蔔含有維他命 A，綠色的蔬菜和青花菜中亦豐，可以預防眼睛受到陽光紫外線的傷害，也能預防自由基對眼睛組織的傷害，讓你有一雙健康美麗又明亮的眼睛。

耳朵聆聽那清晨之聲，陽光升起的那剎那，大地萬物與之呼應；走在羊腸小徑，聽那山間樹林的氣息；在塵囂聽那市集小巷的節奏，而自己坐臥於其中的一隅。

壓力大的時候、心情煩悶的時候，閒暇之餘或許你可以選擇打開你的音響聽一聽古典音樂，讓天籟之音迴旋在耳際，以薰陶我們的心靈。

一般正常人耳所能接收的頻率範圍，由 20Hz~20kHz 為參考標準，其中又以 1kHz~3kHz 左右的頻率感應最為靈敏；事實上聽力最好者應算嬰兒了，不論其可聽頻率範圍，或者最小的人類生命週期中聽音起點，都是過人因為年齡的增長，人的聽力是愈來愈差的，好在大家都一樣，自己不用太難過自己的耳朵愈來愈不好，不過經過訓練的話，除可增加聽音頻率的辨識外，聽力壽命也可延長。



我們需要好聽悅耳的聲音來調劑心靈，而噪音對我們身心影響是很大的～

心理的：精神不集中、神經緊張、暴躁

生理的：心跳加速、血壓增高、聽覺不靈

日常生活中的噪音不外乎——汽車經過、亂按喇叭、飛機飛過、工地施工、收音機、音響電視機太大聲、冷氣機吵雜、談話、動物叫聲……這些影響人生活、擾人清夢的聲音無處不在，幸好都有一定的防治系統，不過防不勝防，大概只有用其他的方法來改善了。



常常按摩耳朵，有助於美容強身喔！

鼻子可以去聞那百花盛開的大地之春，可以聞那各種盛裝於精美瓶子五花八門的香水……有人或許有先天或後天的鼻子疾病，據了解空氣污染是首要元兇，因為人體吸入太多污染的空氣或顆粒性污染物均會使呼吸器官內正常的防禦功能及清除功能喪失，危及健康；所以大家應該都要有一些防治空氣污染的共識。

治療某些鼻病或著預防呼吸道疾病的方法，可以在每天早晨起床後用水來清洗鼻子，洗鼻法是印度瑜珈和中國道家長久以來的保健養生法之一。其方法為用雙手捧著清潔的水，頭彎下，用力將水吸入鼻孔內，再從嘴巴將水吐出，藉此清除鼻腔內的鼻涕與污垢。以現代醫學的觀點而言，使用溫鹽水清洗鼻腔除了能將鼻腔內的鼻涕或細菌及過敏原清除外，更能保持鼻腔黏膜的溼度，協助鼻腔黏膜上的黏液纖毛運動，而有助於感冒、過敏性鼻炎、鼻竇炎、口臭、鼻涕倒流等；對於接受放射線治療的鼻咽癌患者之鼻腔保健幫助更大，而洗完鼻子後呼吸會有順暢清新之感。目前的洗鼻器，可說都是承襲瑜珈洗鼻子的養生法為了方便現代人所發明的。

鼻子除了聞香的用處外也可以救命，例如失火的時候、瓦斯漏氣的時候這個時候你的鼻子就顯得更重要了。而常常按摩鼻翼亦可收美容與保健雙重之功！

舌頭去品嚐那如同人生歷程寫照的味覺表現——酸甜苦辣；而俗語說禍從口出、病從口入，言談舉止要得體，才能受人敬重；然而健康美麗也是可以吃出來的喔！要吃就要吃最好的、最健康的，現在吃素人的選擇不外乎油炸、烤的、甚至不小心吃到黑心素等，都不是好的選擇，所以我們可以選擇美味又健康的菜；芥藍菜、高麗菜、菜花、豆腐或是鹽水泡過的生菜等、製作方法以蒸或煮的為佳，而或許我們會覺得這一類型的菜太枯燥乏味，所幸有調味的方法可循，例如自己可以用松子混合松子醬加一些橄欖油，這就是一種調味醬了，還有無添加物的純咖哩粉的也是一種，甚至你只是不食肉主義的話還可以使用大蒜但是量不要太多；飯後還可以來個味增煮蕃茄湯，真是美味又兼顧健康美容的好配套。

現代人們在享受美味大餐之餘健康的觀念也要兼顧，在價錢、美味和健康的天平上自己去衡量出最好的選擇吧；則一定可以擁有一個越來越健康、越來越美麗的人身寶！





身體髮膚受之父母，行萬里路讀萬卷書，身體力行的去充實自己服務他人；夏日午後微風吹撫，美好的陽光灑落在我們的臉上，人體皮膚只要經太陽光的紫外線照射，便能使維他命 D 先質轉換成人體需要的維他命 D，因此維他命 D 又叫做「陽光維他命」。富有維他命 D 的先質可直接由皮膚吸收，專家指出，加強皮膚對太陽光的耐受度是保護皮膚健康的重要措施。選擇在清晨和傍晚這些陽光不太強烈的時間，適當適度的曬太陽，既可以增強皮膚的適應能力，又使皮膚在夏季不至於過度的曬傷曬黑所以曬太陽也有一個適度“量”的問題，要盡量避免在烈日下曝曬。最佳時間是上午 8 至 10 時和下午 4 至 7 時，也差不多是上班族、學生通勤上下課的時段；曝曬過多太陽可能會導致皮膚癌，由於紫外線的輻射量與太陽的角度有密切的關係，在日正當中（太陽天頂角為 0 度）時，紫外線輻射的強度最大，為保護民眾免於紫外線的傷害，世界各國目前將每日的「紫外線指數」定義為午時所計算出來的輻射量。





目前台灣地區依據紫外線對人體健康的影響將紫外線指數（UVI）分為0-15級，
UVI= 曝曬級數 0~2 微量級 3~4 低量級 5~6 中量級 7~9 過量級 10~15 危險級
紫外線造成皮膚的老化傷害，例如黑斑和皺紋的出現，張力喪失及乾燥粗糙的皮膚，
已是眾所周知，並有確實的醫學證據支持；這當然是與美容背道而馳的！

希望人人：身處紅塵心不染，如出淤泥的蓮花，盛放散發出莊嚴美麗的光采！那麼除了瑜珈可以保健身心，靜坐是一個不錯的好方法，現在連科學家都發現靜坐對人有種種奇妙的好處，而靜坐的姿勢很重要，基本的要訣是坐姿要端正，身體要放鬆，呼吸要調順，心無雜念但是不刻意，所以就在這繁忙的人生規劃出時間來靜坐吧！

健全的心理引導著我們去照顧自己的身體和幫助他人。

健康的身體支持我們去做更多有意義的事情，
無私奉獻讓每一個人都得利，讓這世界更美好更美
因為，五感都美麗了，人兒當然就美麗了，世



每一個人的
麗。



界也當然更美麗了！



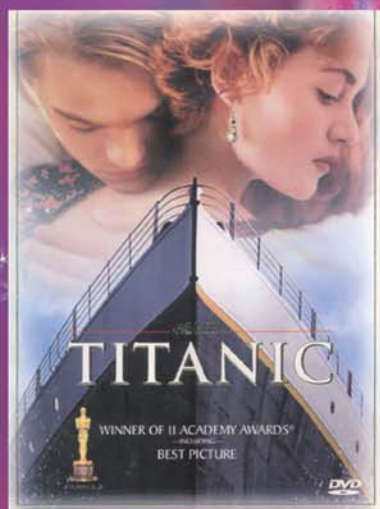


隽永的畫面

深刻的對白

觸動了

我們的靈魂深處



Movie 電影啟示錄

是娛樂 也是學習
在輕鬆的氛圍中 豐富了我們的人生

圖片等資料提供/海鵬影業、博偉、Warner Bros、前景娛樂

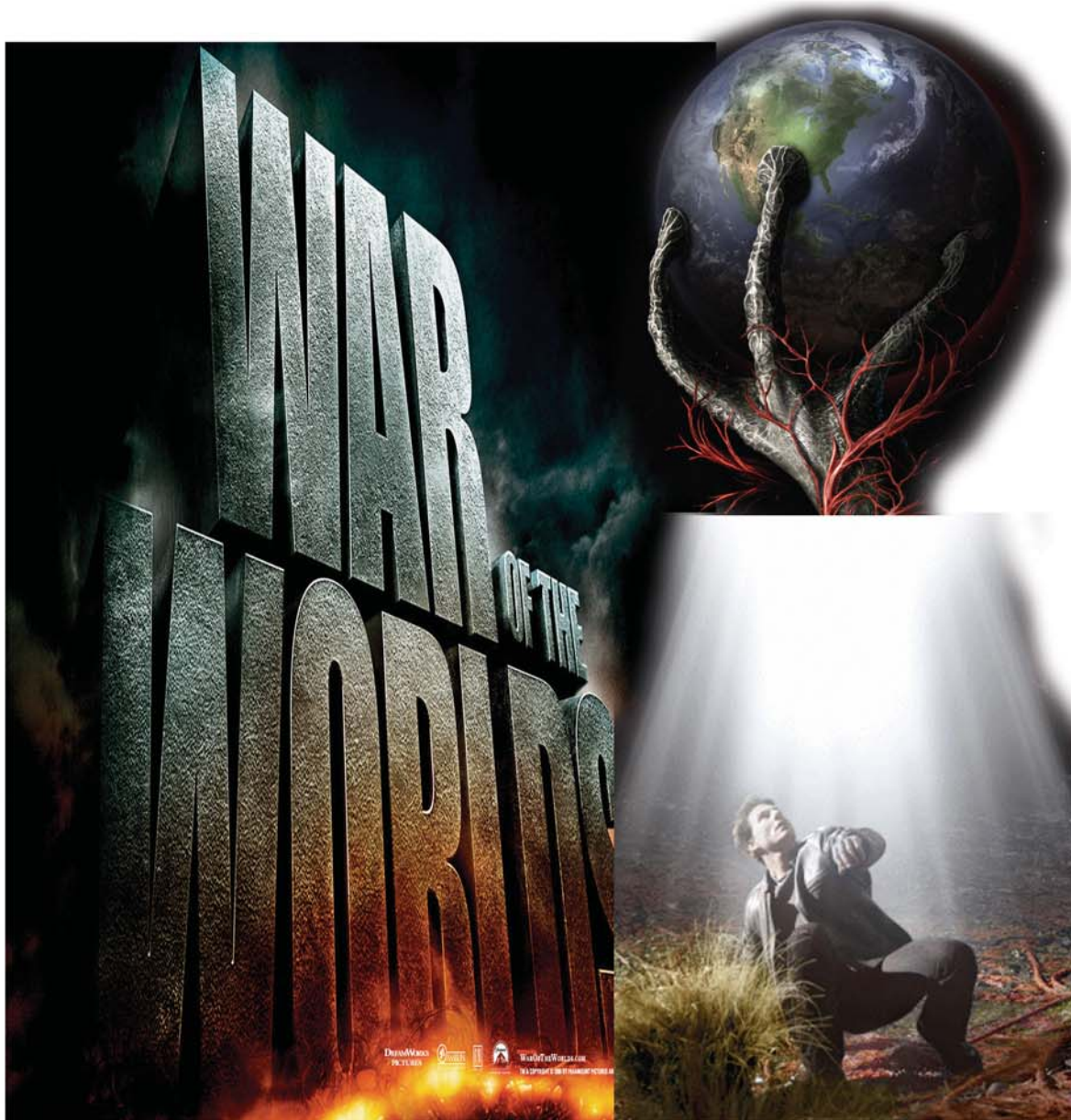


每一部電影
都是一個人 或一群人的
生命片段
有的幸福、喜感
或幽默
也有的崎嶇 不幸
甚至令人落淚
但無論什麼樣的剪影
只要我們用心
咀嚼回味一下
就會發現
燦爛的光影中
竟蘊涵無數的啟示……

世界大戰

電影的啟示： 尊重生命、提倡素食

資料收集／蔡承訓 編撰／輕風之霞 視覺設計／湛藍天光



圖片、資料提供／環球電影、<http://www.waroftheworlds.com/>、<http://www.uip.com.tw/wow/>

英文原名：War of The Worlds

類 型： 科幻動作

片 長： 115 分鐘

影片年份： 2005

分 級： 保護級

導 演： 史蒂芬史匹柏

編 劇： 喬許費德曼、大衛柯普



演 員： 湯姆克魯斯、達柯塔芬妮、米蘭妲奧圖、賈斯汀查特文、提姆羅賓斯

發行公司： 環球電影

上映日期： 2005-06-29

官方網站： <http://www.waroftheworlds.com/>、<http://www.uip.com.tw/wow/>

電影故事之吉光片羽：

「他們已經登陸地球！」

2005 年 6 月 29 日，人類將展開一場地球保衛戰。“世界大戰”一片由派拉蒙影業暨夢工廠影片公司出品，金獎導演史蒂芬史匹柏執導，國際超級巨星湯姆克魯斯領銜主演。故事改編自科幻大師 H.G. 威爾斯的同名經典科幻小說，這部科幻冒險動作片從一個奮力求生的美國家庭的角度，描述人類爲了捍衛未來的存活，和入侵地球的外星人展開一場壯烈的地球保衛戰。本片堅強的演員陣容還包括達柯塔芬妮（“他不笨，他是我爸爸”）、米蘭妲奧圖（“魔戒三部曲：雙城奇謀”）、賈斯汀查特文（“機動殺人”）以及提姆羅賓斯（“神秘河流”）。

湯姆克魯斯在片中飾演雷費洛，他是一個離了婚的碼頭工人，也是一個不太盡責的父親。這天他的前妻（米蘭妲奧圖飾）很難得和她的新男友把她正值青少年時期的兒子羅比（賈斯汀查特文飾）以及年幼的女兒瑞秋（達柯塔芬妮飾）交給她的前夫雷費洛照顧，而就在這個週末，一個威力強大的雷暴雨突然來襲。沒過多久，雷便親眼目睹一件即將永遠改變他們生活的驚人景象，一座擁有三個支架，像高塔般的戰爭機器從地底冒出來，在每個

人還來不及做出反應之前，它就毀滅它眼前的一切。災難來臨的這一天突然變成很可能讓人類滅亡的事件，那就是外星人入侵地球。雷掙扎地逃回家中，企圖帶著他的一對兒女逃出手下不留情的敵人毒手，他們展開一場危險的冒險旅程，他們經過飽受摧殘的鄉間，他們在那裡遇到一群接著一群爲了逃離外星人兵團的難民。但是不管他們逃到哪裡，都找不到安全的避難所，雷只能憑著他不屈不撓、絕不放棄的決心，保護他摯愛的家人。



派拉蒙影業暨夢工廠影片公司出品，安培林娛樂 / 克魯斯 華格納製片公司製作，史蒂芬史匹柏作品。“世界大戰”一片由史蒂芬史匹柏執導，湯姆克魯斯領銜主演；編劇是喬許費德曼及大衛柯普；改編自 HG 威爾斯同名經典科幻小說；製片是凱薩琳甘迺迪與柯林威爾森；執行製片是寶拉華格納；演員陣容包括達柯塔芬妮、米蘭妲奧圖、賈斯汀查特文以及提姆羅賓斯。和導演史蒂芬史匹柏長期合作的幕後工作人員則包括攝影指導亞努斯卡明斯基；美術指導瑞克卡特；剪接師邁可康恩 A.C.E.；服裝設計師瓊安娜強斯頓；配樂師約翰威廉斯。負責視覺特效及電腦動畫的光魔特效工作室則由資深特效總監丹尼斯莫倫及視覺特效總監帕布羅海曼率領製作。

看後感想：

——三個朋友連袂看電影！



第一個朋友／ET 的麻吉——

令人發寒、緊張、恐懼！外星人以壓倒性的科技武器，將地球人瞬間化爲烏有！更令人發毛的是居然把人類的“血”當作糧食與美化環境用！！也難怪劇中的人物（提姆羅賓斯飾演）會“抓狂”，導致危害劇中這對父女的安危。

不過，善惡終有報！當人類還沒被滅絕時，外星人就先得被消滅了，劇中的主角一家人也團聚了。我還是喜歡善良的“外星人ET”！

第二個朋友／美學高手——

劇中人物主角阿湯哥飾演父親的角色和子女間的親情，與現實世間的寫照是一樣的，天下父母心最愛的還是自己的孩子，不論天災人禍都是業所感召，影片中的外星人用巨大的機器殘殺人類，如大自然的地震、海嘯一般的無情，唯有絕佳的堅定意志和額外的運氣，才能通過鋼鐵般的考驗，總有否極泰來、雨過天青的時候，最後結尾以一家人歷經劫難後團聚的場面作爲完美的句點。



第三個朋友／退休老師——



本片開始沒多久外星人就以強大的閃電來破壞人類的電子設施，頓時被破壞的區域猶如回到了古代一般，甚至可能還要更糟糕，而深埋於地底良久的巨大機器，鑽出來的魄力更是震駭人心，某些場景的氣氛營造更不會輸給鬼片，幸而最後電影的完美結局是外星人被微小的細菌給大敗了。

觀看完此片覺得，人類就像實驗室的白老鼠任外星人宰割，讓我們回想人類真的是萬物的統治者嗎？還是猶如外星人般殘殺動物的劊子手？所以我們可以從此片來反思自己的所作所為，該考慮動物們的感覺了，不要哪一天我們因為吃肉而得到狂牛症、口蹄疫等就像劇中反被細菌給打敗了。



堅強劇組陣容：

導演：史蒂芬史匹柏

導演史蒂芬史匹柏曾執導、製作或執行製作八部影史前三十部賣座電影，包括“侏羅紀公園”及“外星人”，他曾贏得三座奧斯卡獎，他以“辛德勒的名單”贏得最佳導演及最佳影片獎，並以“搶救雷恩大兵”再度贏得一座最佳導演獎。他也曾以“外星人”、“法櫃奇兵”及“第三類接觸”獲得奧斯卡獎提名。

他於1994年執導的經典佳片“辛德勒的名單”獲多項奧斯卡獎提名，並囊括七項大獎，包括最佳導演及最佳影片，該片並獲英國影藝學會頒發的七座大獎，包括史匹柏個人贏得的兩座大獎，他也以該片獲得金球獎及導演工會頒發的最佳導演獎。史匹柏備受好評的二次大戰史詩鉅作“搶救雷恩大兵”是一九九八年最賣座的影片，該片並贏得五座奧斯卡獎，其中一座是史匹柏的最佳導演獎，另外該片也贏得金球獎最佳影片（戲劇類）以及最佳導演獎。



史蒂芬史匹柏與湯姆漢克斯執行製作的迷你影集“諾曼第大空降”曾贏得艾美獎和金球獎最佳迷你影集獎，另外他於去年製作的“幽浮入侵”則獲頒另一座艾美獎最佳迷你影集大獎，他目前正在籌備另一部迷你影集“Nine Lives”以及一部西部影集。他最近的作品則有湯姆漢克斯及凱薩琳麗塔瓊斯主演的“航站情緣”、李奧納多狄卡皮歐主演的“神鬼交鋒”、湯姆克魯斯主演的“關鍵報告”以及他自編自導自製的科幻片“人工智慧”。

除此之外，史匹柏也受到全美導演工會的肯定，同年全美製片工會則為表揚史匹柏對電影工業的貢獻，頒給他一座里程碑獎座。“搶救雷恩大兵”也贏得各大城市影評人協會的最佳影片獎，包括紐約、洛杉



磯、芝加哥、多倫多等。史匹柏曾以“紫色姊妹花”首度贏得導演工會最佳導演獎，他並以“外星人”、“法櫃奇兵”、“第三類接觸”、“太陽帝國”、“大白鯊”及“勇者無懼”等片獲得導演工會提名。他一共獲提名九次，是影史獲導演工會提名最多次的導演。他也曾於公元兩千年獲得導演工會頒發的終生成就獎，並獲得美國電影學院頒發的終生成就獎，以及影藝學院頒發的歐文泰伯格獎。

湯姆克魯斯



曾經三度入圍奧斯卡金像獎的天王巨星湯姆克魯斯，在近二十年的演藝生涯中所拍的電影，在全球締造四十億美元的驚人票房成績，除此之外，他也利用他的影響力，為許多公益活動盡一份心力。他於1993年和合夥人寶拉華格納成立克魯斯／華格納製作公司，並成為成功的電影製片，他製作的第一部作品就是全球賣座的“不可能的任務”。

他於1981年首次演出電影“無盡的愛”，接下來則參與備受好評的“熄燈號”及大導演法蘭西斯柯波拉執導的“小教父”等片演出。1983年在“保送入學”一片中亮眼的演出讓他首度獲得金球獎提名。他後來演出的“捍衛戰士”一片則讓他成為國際巨星，該片也是1986年最賣座的電影之一。他的下一部作品是和保羅紐曼合作的“金錢本色”一片，他也曾和達斯汀霍夫曼合演金獎名片“雨人”。

1989年湯姆克魯斯以奧立佛史東執導的越戰片“七月四日誕生”一片首次角逐金獎影帝，並勇奪金球獎戲劇類最佳男主角獎。他在與傑克尼柯遜和黛咪摩爾合作的“軍官與魔鬼”一片中的精湛演出讓他第三度入圍金球獎，他並於1997年以“征服情海”一片二度入圍奧斯卡獎，並再度榮獲金球獎最佳男主角獎殊榮。1999年他以“心靈角落”一片獲得奧斯卡獎最佳男配角提名，並獲得第三座金球獎。同年他則演出大導演史丹利庫柏力克的最後一部作品“大開眼戒”。他的作品還有朗霍華執導的“遠離家園”、薛尼波拉克執導的“黑色豪門企業”及尼爾喬登執導的“夜訪吸血鬼”等片。

湯姆克魯斯最近的作品是“落日殺神”，而“末代武士”則在全球有五億美元的票房成績，他並以該片第三度入圍金球獎最佳男主角獎。該片並獲得美國製片工會最佳影片提名。在這之前他則演出大導演史蒂芬史匹柏的賣座科幻片“關鍵報告”。



達柯塔芬妮

達柯塔芬妮五年前便以六歲稚齡出道，她曾參與艾美獎得獎電視影集“急診室的春天”、“律師本色”、“城市大贏家”等，她後來更以和金



獎影帝西恩潘及蜜雪兒菲佛合演的“他不笨，他是我爸爸”一片勇奪一座英國金像獎，並成為影史上入演員工會得獎年紀最小的演員。她隨後則演出大導演史蒂芬史匹柏監製的迷你影集“幽浮入侵”。



該迷你影集不但是美國科幻頻道收視率最高的節目，同時也獲得2003年艾美獎最佳迷你影集大獎。她於2004年和另一位金獎影帝丹佐華盛頓合演動作大導演東尼史考特執導的“火線救援”，她並以該片第二度獲得英國金像獎提名。她的新作則是和金獎影帝勞勃狄尼洛合演的“捉迷藏”，該片今年在美國上映後立刻勇奪首週票房冠軍。

她最近拍完和寇特羅素合作的“Dreamer”一片，並在“Nine Lives”一片中和多位演技精湛的資深女演員“步步危機”、麥克邁演的“槓上富家女”。



同台飆戲。她的作品還有莎莉塞隆主演的爾斯主演的“魔法靈貓”、布蘭妮墨菲主

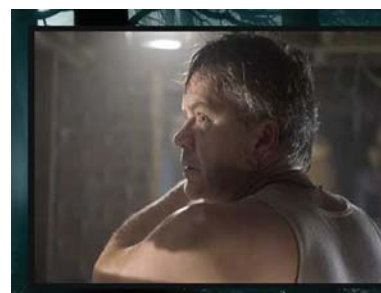
米蘭姐奧圖

米蘭姐奧圖最為人知的作品就是“魔戒三部曲：雙城奇謀”及“魔戒三部曲：王者再臨”，她最近的新作則是和丹尼斯奎德合演的“鳳凰號”。她的作品還有知名波蘭導演安妮斯卡賀蘭執導的“歸鄉路遙”、“不一樣的奇遇”、“我們的最後時光”、哈里遜福特和蜜雪兒菲佛主演的“危機四伏”、“紅色警戒”、“戀戀情書”、“荒漠裡的紅玫瑰”等片。



提姆羅賓斯

身兼導演、製片及編劇數職的全才演員提姆羅賓斯的作品眾多，他曾於2003年以“神秘河流”一片勇奪奧斯卡獎最佳男配角獎。他令人難忘的作品還有“刺激1995”、“超級大玩家”、“百萬金臂”、“時空攔截”、“金錢帝國”、“失戀排行榜”以及“銀色、性、男女”等片。自編自製自導的“越過死亡線”一片則在柏林影展中囊括四項大獎，並獲奧斯卡獎最佳導演獎提名以及金球獎最佳原創劇本獎提名。他執導的第一部作品“天生贏家”則贏得東京影展銅獎。



賈斯汀查特文

賈斯汀查特文最近和瑞夫范恩、葛倫克羅絲等人合演“The Chumscrubber”一片，他也將主演即將在美國上映的有線電視影集“Weeds”。他以迷你影集“Traffic”首次在美國受到矚目，他隨後即和安潔莉娜裘莉與伊森霍克合演“機動殺人”一片。



故事背景：

科幻小說大師 HG 威爾斯於 1898 年出版的

“世界大戰”是一個描述外星人侵略地球的经典名著。這個描述渺小的人類像螞蟻一般



爾斯於 1898 年出版的描述外星人侵略地球的经典名著。這個描述渺小的人類像螞蟻一般



關於外星人來訪地球的電影，但是這次降臨地球的外星人卻不像他的前作所描述的那麼友善，他說：「這並不是一部關於全身毛絨絨，長相可愛，個性善良的外星人。」「這是 ET 的邪惡版本。」男主角湯姆克魯斯說：「你最好不要遇到這些外星人。」他在片中飾演的角色雷費洛在外星人入侵時，同時也

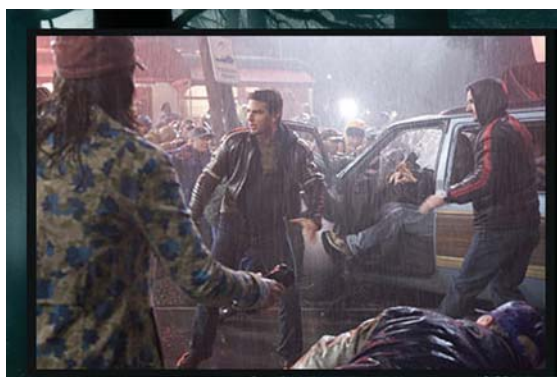
必須面對他身為一個父親的挑戰。湯姆克魯斯說：「最重要的問題是：他們能不能浩劫餘生？他們能不能活下去？以及你爲了保護你的孩子願意做出什麼事？」

“世界大戰”一片是導演史蒂芬史匹柏與湯姆克魯斯繼科幻賣座鉅片“關鍵報告”之後第二度合作。導演史匹柏對湯姆克魯斯這位超級巨星讚不絕口，他說：「我們認識了很多年，這次的合作又讓我們的導演及演員關係更進一步，他是一位聰明有創意的合作夥伴，每天在片場都有很棒的點子，激盪出精采的火花，我超愛和湯姆克魯斯合作。」本片製片及史匹柏的長期合作夥伴



凱薩琳甘迺迪則認為“世界大戰”一片讓導演史蒂芬史匹柏有機會拍出他在“ET 外星人”以及“第三類接觸”等片中，塑造的善良外星人黑暗邪惡的另一面。史蒂芬史匹柏說：「我只是覺得拍一部關於可怕邪惡的外星人入侵地球的電影應該會很好玩，而且這也是我從來沒做過的嘗試。」

民老百
不是政
史匹柏



“世界大戰”一片刻劃的是平民在外星人入侵時的故事，而府高官的決策和反應，史蒂芬說：「這是一個很簡單的故

事，描述一位父親是如何保護他孩子的安全。全片的主題是在驚天動地的大災難之中探討人性。」湯姆克魯斯則說：「全片都以雷費洛這個角色的角度，來看地球被外星人入侵的大浩劫。導演史蒂芬史匹柏洞悉人性，他非常擅於刻劃細膩的情節，讓觀眾認同片中的角色，並完全投入故事中。由於片中角色讓人感同身受，於是當他們感到害怕，你也會感到害怕，觀眾彷彿置身於故事中。」「我希望雷費洛就和一般人說：『因為他必須代他的家人代表了每個湧起的恐懼，以及我來的勇氣和潛力。』」



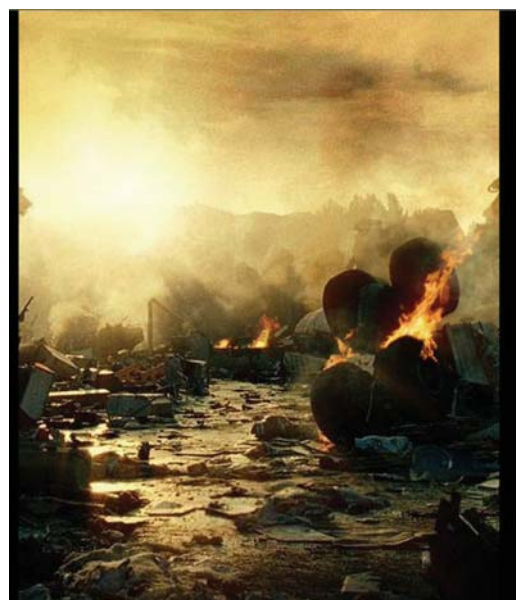
HG 威爾斯的原著改編成廣播劇、電影的這部經典科幻小說

演史蒂芬史匹柏希望保留原著小說的衝擊性，同時避免一些關於外星人入侵的老套拍法。編劇大衛柯普說：「我們列了一張我們不應該在片中拍的畫面，其中包括不要摧毀任何知名的地標；不要拍曼哈頓的高樓大廈被外星人的武器打得東倒西歪；也不要拍軍事將領在大地圖前面指揮部隊進行反擊；更不要拍一群電視攝影小組在攻擊現場捕捉聳動的毀滅畫面。」史蒂芬史匹柏補充說：「而且片中的外星人不是火星星人。太空船已經去過火星，證明那裡並沒有生物。」編劇大衛柯普則說：「我們去蕪存菁，剩下來的就是原著小說的精髓，那就是以第一人稱來描述一場外星人攻擊地球的大災難。」大導演史蒂芬史匹柏和國際超級巨星湯姆克魯斯在合作過賣座科幻片「關鍵報告」後，一直想再合作另一部作品。湯姆克魯斯說：「能和史蒂芬史匹柏合作讓我的夢想成真，我從小就看他的電影長大，我也很仔細去研究他的每部作品，我常跟他開玩笑說我比他更了解他的電影。」當克魯斯到史匹柏的作品「神鬼交鋒」一片的片場探班時，他們終於有了再度合作的機會。湯姆克魯斯說：「他提到三部電影，『世界大戰』是第三部。當他一提到這點子，大家都看著對方，眼睛為之一亮。我一聽到這點子就說：『天啊，『世界大戰』，這是一定要的！』於是這部電影就這麼定案。」超級巨星湯姆克魯斯曾三度入圍奧斯卡金像獎，他為雷費洛這角色注入無比的精力和複雜的層面。導演史匹柏說：「湯姆為這部電影增色不少，他也擁有強烈的生命力和無比的魅力，他只要一上鏡頭就會讓人眼睛一亮，而且他把這角色詮釋得活靈活現。」

同片演員提姆羅賓斯也說：「湯姆克魯斯是一位敬業並大

於故事中。」「我希望一樣，」導演史匹柏表所有的人類。他和人在面對災難時心中們為了活下去激發出

“世界大戰”曾多次或其它文學著作，他可說是影響深遠，導



方的演員，就算他在鏡頭外面和你對戲，他仍然完全入戲，並且百分百地付出。」雷費洛這角色和湯姆克魯斯以往所飾演的英雄角色完全不同，導演史匹柏說：「我一開始就跟湯姆說：『你在這部片中的角色不是英雄，你必須一直逃命。』」這角色最大的目的就是：『我該怎麼讓我的家人團聚在一起？我該怎麼保護我孩子的安全？』」湯姆克魯斯飾演的雷費洛是一位不盡責的父親，編劇大衛柯普說：「他完全不關心自己的小孩，主要是因為他

認為他自己不會當個好爸爸，因此他的小孩也不喜歡他，更不喜歡到他家。」製片凱薩琳甘迺迪則說：「雷無法付出承諾當一個好爸爸，他壓根不了解他的小孩，他只了解他自己。一旦出了問題，他這位父親只會靠孩子的幫忙解決，他其實比他們更像個孩子。」



故事一開始雷費洛的一對兒女瑞秋（達柯塔芬妮飾）以及羅比（賈斯汀查特文飾）心不甘情不願地按照每星期的安排到他們的爸爸家，而雷在面對這對兒女時的挑戰，很快就被一個更大的浩劫所取代。雷的前妻把孩子載到他家不久以後，他就必須接受身為一個好父親的考驗，那就是為了保護你所愛的家人，有必要的時候你必須勇於逃命。當外星人的殺人機器啟動，在世界各地展開大屠殺，雷費洛的世界在幾分鐘內就完全瓦解，他必須開始當一位好父親，不然他和他的子女都會喪命。

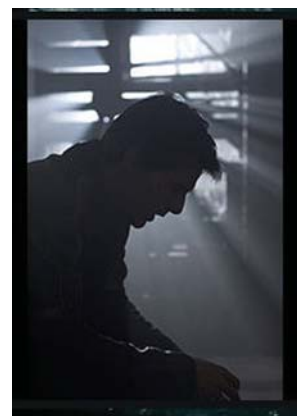
湯姆克魯斯說：「這部片代表天下所有父母的惡夢成真，雷為了讓他和他的孩子活下去，必須當一個盡責的好爸爸。」

雷的女兒瑞秋由十一歲的天才童星達柯塔芬妮飾演，她曾演出史蒂芬史匹柏監製的迷你影集「幽浮入貓」。「當我決定塔芬妮來參與演最能呈現人性的角色比她爸爸更聰得更有意思。」曾



同台飆戲的達柯塔芬妮是一位優秀的演員，在本片與她同台演出的演員提姆羅賓斯說：「我第一次看到她演戲就覺得這小女孩演起戲來就像三十五歲的資深演員。她擁有絕對的專注力，而且能馬上入戲。」對達柯塔芬妮來說，能和史蒂芬史匹柏與湯姆克魯斯合作則是她的夢想成真，她說：「我從他們身上學到好多，我很感激能有機會和史蒂芬合作，而湯姆讓拍這部片變得很好玩。他的人超好的，而且他做的一切都很特別。」

侵」以及夢工廠出品的「魔法靈拍「世界大戰」，我就想到要找達柯出。她是這年紀的童星裡面最聰慧，天才演員。在某些時候，她飾演的角明，這一點讓這對父女的互動關係顯和金獎影帝勞勃狄尼洛及丹佐華盛頓



新秀演員賈斯汀查特文飾演瑞秋哥哥羅比，這角色是位正值叛逆時期的青少年，他渴望獲得父親的肯定，同時希望能夠獨立自主，這使得他和他父親之間產生極大的隔閡與衝突。導演史匹柏說：「這角色代表這一個世代的青少年，想法和穿著打扮都和他們的父



母完全相反。」雖然他們和父親的感情都不好，但是這對兄妹在面對一個不盡責的父親，以及改嫁的母親時，卻建立了一種相依為命的深厚感情。賈斯汀查特文說：「這是一個關於一個破碎家庭的故事。這家人的親子關係很糟，而這對兄妹在這個殘酷的世界中只能相依為命。」這兩位年

輕的演員在拍攝過程中也建立起深厚的感情，達柯塔芬妮說：「現在賈斯汀就像我大哥哥一樣，因為我們在一起拍片好長一段時間，我們在紐約、維吉尼亞州和加州一起拍戲，他就像是我的哥哥一樣，我們都會一起玩。」

澳洲籍女星米蘭妲奧圖有一次到洛杉磯的時候，她的經紀人打電話跟她說史蒂芬史匹柏想跟她見面，但是她卻很怕她必須放棄這個和大導演史蒂芬史匹柏合作的大好機會，她說：「我得跟他說：『我懷孕了，所以我不知道能不能演這角色。』」但是史匹柏覺得她懷孕這一點對片中她和前夫湯姆克魯斯之間的關係更有衝擊性。製片凱薩琳甘迺迪解釋說：「他們並不是離婚後就變成仇人，他們仍然很關心彼此，也很關心他們的小孩，但是他們就是無法繼續相處下去。」米蘭妲奧圖這位女演員在真實生活中懷孕，幫助她飾演的角色真正展開一個新的生活。

片中另一位主要角色並不是男主角雷的家人，而是一位他帶著小孩逃到一座農舍時，帶著他們到農舍地下室的陌生人，後來這名幫助他們躲避外星人的陌生人竟然成為另一個威脅。這個陌生人名叫奧吉維，由金獎得主提姆羅賓斯飾演，導演史匹柏說：「他和很多人一樣，因為外星人



入侵而家破人亡。他在封閉的地下室躲了好多天，而他卻想出一個瘋狂的計畫。雖然他的悲慘遭遇令人同情，但是他因為慘遭劇變因此神智不清，對雷和他女兒瑞秋的安全造成很大的威脅。」提姆羅賓斯說：「在這部動作冒險鉅片當中，這名幾近瘋狂的危險人物為全

片注入心理驚悚的元素。他並不是心理變態，而是因為痛失家人後喪失理智，成為一個危險人物。」

“世界大戰”一片的故事從大城市開始，沿著高速公路和河岸，最後一直來到一座狹小黑暗的地下室。導演史匹柏說：「這是一場冒險旅程和心路歷程，片中人物完全憑著直覺向前走，他們從新澤西州一直走到波士頓。雖然和外星人入侵的浩大規模比起來，這只是一小段路程，但是這段冒險之旅似乎是永無止盡。」



幕後團隊心聲：

當湯姆克魯斯和史蒂芬史匹柏決定拍“世界大戰”一片後，製作工作就以最快的速度展開，製片凱薩琳甘迺迪說：「史蒂芬跟我說：『我們決定要拍這部電影，我們必須儘快進行準備工作，三個月後就要開拍。』這部電影的中心人物只有三個人，偶爾會有一千多人在背景跑來跑去。」

製作團隊在美國東西的工作人員負責勘景拍攝地點；西岸的棚內搭建佈景。“世業時間，比規模相同一半，但是導演史匹是急就章的趕拍這部是我十二年來拍攝時間最長是花了很多時間，把這部片



和導演史匹柏長期合作斯基則說：「這部片能拍得要是因為這位導演非常有自



類型片非常熟悉，他也很會拍電影。」大家都同意世上只有少數的導演能這麼有效率地完成一部規模如此龐大的電影，服裝設計師瓊安娜強斯頓說：「拍攝進度這麼快是挺嚇人的，不過也讓人精力十足。只有史蒂芬史匹柏能以這麼快的速度拍片，他非常清楚自己要什麼。」前置作業能這麼快就完成，主要是因為每位製作團隊的成員都和導演合作多年，彼此也非常熟悉。製作團隊包括製片凱薩琳甘迺迪（合作15部片）、製片柯林威爾森（合作10部片）、攝影指導亞努斯卡明斯基（合作九部片）、美術指導瑞克卡特（合作六部片）、剪接師邁可康恩（合作十九部片）、配樂師約翰威廉斯（合作二十一部片）、資深視覺特效總監丹尼斯莫倫（合作十部片）、服裝設計師瓊安娜強斯頓（合作四部片）、特

2004年秋天，兩岸分別成立，東岸景，尋找合適的外工作人員則負責在界大戰”的前置作的同類型電影縮短柏卻說：「我並不片，“世界大戰”

的一部作品，我們絕對拍到最好為止。」

的攝影指導亞努斯卡明的這麼快有幾個原因，主信，而且對於拍攝這種

技動作指導魏克阿姆斯壯（合作五部片）、場景設計師安妮考吉恩（合作三部片）、道具師道格哈拉克（合作兩部片）以及音效混音師朗賈德肯（合作十一部片）。

史蒂芬史匹柏對於視覺特效以及實景拍攝的作業非常熟悉，因此整部片的拍攝進度都給光魔特效工作室充份的時間製作特效鏡頭。製片凱薩琳甘迺迪說：「我們知道全片有很多特效鏡頭，而後製作時間卻有限，所以我們必須讓光魔特效工作室儘早開始製作這些繁複龐大的特效場面。當劇

組拉隊到東岸後，最先拍攝的就是外星人殺人機器在街頭的大屠殺，因為這場戲會有大量的人群和特效鏡頭。」美術指導瑞克卡特在製作工作開始前幾個月，接到導演史蒂芬史匹柏的電話通知，



他說：「我一接到電話就火速搭機趕到故事的場景新澤西州，第一天勘景就找到一個五條街匯集的街口，這是拍攝外星人展開大屠殺的最佳地點。」三個月後這個位於新澤西州紐沃市的街口就已經準備就緒，可以讓劇組進行拍攝工作，對男主角湯姆克魯斯來說，在這裡拍戲就像是回家一樣，他說：「我住過新澤西州兩次，片中有些場景是我長大的地方。」

視覺風格

數百名臨時演員，加上不計其數的工作人員以及一車車的器材和設備，劇組準備拍攝全片最大的場面－雷第一次和外星殺人機器面對面。導演史匹柏在前往新澤西州紐沃市的這個街口拍這場戲之前，早已對這個拍攝場景瞭若指掌，因為他在前置作業就透過電腦處理這場戲的預視影片，也就是利用電腦製作的 3D 電腦動畫分鏡腳本，這種 3D 電腦動畫分鏡腳本不但顯示出一場戲

拍出來看起來會是怎樣，也會把每個場景的各種必要元素標示出來，包括佈景、演員、攝影機和工作人員。雖然導演史匹柏很習慣利用電腦在前置作業預先做出一些場面的效果，但是他說：「這是我第一次利用電腦動畫做出全片的分鏡腳本。」他曾經去找過好友喬治盧卡斯，看他是怎麼利用這種方法幫助他拍片。史匹柏說：「我去找光魔特效工作室的專家，他們一忙

戰三部曲：西
仇”之後，我



完“星際大
斯大帝的復
就把他們都

找來幫忙。」這種3D電腦動畫分鏡腳本不但能讓工作人員看到一場戲的每個環節，也能讓演員看到在拍攝實地看不到的特效場面。史匹柏說：「我們在拍攝的時候，我會請演員到電腦前面，讓他們看到利用特效製作的畫面。他們會看到外星殺人機器長什麼樣子，也知道它們的位置在哪裡。」

經過數個星期製作這場戲的3D電腦動畫分鏡腳本之後，導演終於飛到新澤西州，站在實地的外景拍攝地點。美術指導瑞克卡特說：「當他到了真正的街口，看著他要進行拍攝的地點，我問他說：



『你比較喜歡電腦動畫的場景，還是現實的外景地點？』他先說電腦動畫，然後說實景，最後說他都喜歡。」雖然拍攝這場戲的期間不斷下雨，街上也有數百名群眾圍觀加上前來偷拍的狗仔隊記者，那一星期的拍攝工作卻進行的非常順利。湯姆克魯斯說：「這場戲我們只拍了六天就拍完，但是一點都不覺得很趕或是準備不夠。我們每天都知道那天要拍什麼。」

從地點、佈景、服裝乃至於道具，拍攝這部片的最高指導原則就是真實，全片必須反映我們居住的真實世界，然後拍出這個世界在經過外星人全面侵略後的改變。服裝設計師瓊安娜強斯頓為男主角雷做了六十套皮夾克，藉以顯示出這套夾克在他逃亡過程中受到的磨損。瓊安娜強斯頓說：「他一開始穿了一件皮夾克，一件有帽的套頭毛衣還有兩件T恤，最後他身上只剩下一件T恤和牛仔褲。」他的女兒瑞秋原先穿的典型粉紅色女生打扮也變得愈來愈骯髒破爛，她有一個很重要的配件，那就是她拿的紫色小皮包，強斯頓說：「我希望有一樣東西能讓她感到比較安



全，她樣東西帶綁在邊。」外星人片“搶說：

「當史蒂芬在那個街口拍外星人侵略的場面，就像是站在諾曼第灘頭拍戲一樣。」

導演史匹柏再度請來“搶救雷恩大兵”以及他最近九部作品的金獎攝影指導亞努斯卡明斯基為“世界大戰”掌鏡。他刻意大量運用手搖鏡頭，製造出駭人與真實的氣氛。導演史匹柏希望讓觀眾有身歷其境的感覺，他說：「亞努斯知道我要的是真實的臨場感，而不是以旁觀者的角度俯看這場大殺戮，而是以面對外星人的一般人角度來看這場大浩劫，於是他以很自然的手法進行拍攝，也採用比較自然的打燈技巧。」湯姆克魯斯則說：「這是

我第三次和亞努斯以及他的攝影小組合作（繼“征服情海”及“關鍵報告”之後），他是一位真正的藝術家。史蒂芬希望這部片能呈現自然真實的攝影風格，但是片中又有大量的特效鏡頭，亞努斯兩者都能夠兼顧。」至於片中的場景，由於劇組在三個不同的環境拍戲，包括美國東岸及西岸的實景以及棚內的佈景，所以攝影指導必須讓這些拍攝地點的風格統一，而美術指導也必須負責讓全片的場景和現實世界融為一體。

特殊效果

“世界大戰”一片講的是外星人侵略地球，因此一定會有大量的特效場面，於是導演史蒂芬史匹柏就找來這方面的大行家，光魔特效



工作室的資深視覺特效總監丹尼斯莫倫。丹尼斯莫倫曾獲得八座奧斯卡獎最佳視覺特效獎，其中三部是以史蒂芬史匹柏執導的“ET 外星人”、“魔宮傳奇”以及“侏羅紀公園”奪下小金人，他至今仍不斷為視覺特效這項技術創新改革。

美術指導瑞克卡特說：「丹尼斯莫倫以及光魔特效工作室能夠以不同的眼光看到一般人看不到的東西，然後幫助導演將它們逼真地呈現出來。」丹尼斯莫倫則說：「我一直都想做全新的嘗試，我每次參與過一部電影就會想：『這部片已經過時了，片中的特效也落伍了，還有什麼新的玩意？』能夠參與“世界大戰”這部片的製作讓我感到很興奮，尤其是能夠重現小說中外星殺人機器的原貌，我想我捕捉到人們想看到的東西，讓他們看了會覺得很酷炫、很新鮮。」雖然他站在視覺特效的最尖端，但是他並不會完全仰賴電腦動畫來製造片中的特效場面，他說：「我是做縮小模型出身的，所以我絕對可以說：『這個鏡頭要用縮小模型，而那個鏡頭則要用電腦動畫。』光魔特效工作室有很多優秀的人才，他們會製作模型，也知道該怎麼將所有不同的特效天衣無縫地融合在一起，而不只是完全利用電腦動畫。」由於後製作時間有限，所以有很多特效鏡頭是在拍攝期間同步完成，丹尼斯莫倫說：「他們在外景地點拍攝後，會把片段送過來，然後我們就立刻著手製作特效，這種方法很有效率，也節省了好幾個禮拜的時間。我們在東西岸同時作業，特效鏡頭完成後直接經過導演史蒂芬的同意，整個製作過程都很有效率。」

打造外星人及殺人機器

導演史蒂芬史匹柏和不同的工作人員



共同打造出片中的外星人，包括它們的殺人機器以及它們在地球上製造的環境。史匹柏說：「我找來一個很棒的工作團隊來設計外星人和它們的殺人機器，我們設計過二十到三十種外星人的造型，有些看起來很誇張，不過整個設計過程都很有趣。」資深視覺特效總監丹尼斯莫倫說：「設計外星殺人機器很令人興奮，有很多設計師湊在一起腦力激盪，設計出不同的造型，讓史蒂芬有非常廣泛的選擇，同時也要顧慮到這些設計和造型不符合故事的需求。」H.G. 威爾斯的原著小說中對於外星人殺人機器有很詳細的描述，而導演史匹柏則希望片中的殺人機器能讓人一看就感到害怕，他說：「我希望這些殺人機器看起來很可怕，因為它們代表了使用這些機器屠殺人類的外星人，所以它們必須看起來像是來自另一個世界。」



丹尼斯莫倫則說：「這些殺人機器移動的動作必須讓人看了就湧起一股不可思議的恐懼感，當你在面對它們的時候一點反抗的能力也沒有，只能任由它們宰割。這些機器在片中看起來真的又酷炫又嚇人，不過全片的重點還是在湯姆以及其他演員的演出，因為這部片講的是他的角色，以及他和他的孩子之間的關係。」



外景地點

劇組為了拍攝“世界大戰”一片，先在新澤西州紐沃市出外景，然後一路從紐約布魯克林區，沿著哈遜河到康乃狄克州，最後沿著美國東部海岸一直到維吉尼亞州。劇組在東岸拍攝的最後幾天，是在列辛頓這座小鎮出外景，這也是片中那場山谷大戰的拍攝地點。數百名臨時演員穿著骯髒破爛的服裝，推著手推車或拉著馬車，跟著維州國民兵和外星人展開一場殊死戰。劇組拉隊到西岸時的拍攝地點包括加州的皮魯鎮（充當紐約州雅典鎮）以及位於洛杉磯以北約六十英哩的 Mystery Mesa 小鎮。

另一個重要的場景是一架被工作人員分解後的 747 噴射客機殘骸，散落在環球片廠戶外棚的小山丘上面。美術指導瑞克卡特說：「你一走出去就看到最可怕的噩夢成真，一架巨無霸噴射客機墜毀在你家附近，造成嚴重的毀滅。」他說：「墜機地點的場景非常壯觀，我們必須買一架 747 客機，然後把它仔細地分解成一片一片殘骸，散佈在片廠的戶外棚，然後在旁邊搭建房子的佈景。這真是一項鉅大的工程。」

劇組
於環球片
棚，直徑
的巨大水



也在位
廠 27
25 英尺
槽內拍

攝片中的水底戲份。另外美術指導瑞克卡特也在洛杉磯以北，名為 Mystery Mesa 小鎮的山丘上搭建一座農舍，外面則鋪蓋著紅色的雜草。他說：「史蒂芬的想法是用長鏡頭拍攝片中角色上從農舍中黑白的走廊走到門口，然後一開門就像是進入“綠野仙蹤”那樣色彩繽紛的世界，整個畫面突然有了顏色，但是他們看到的一大片紅色佔據了他們原來的世界。」

製片凱薩琳甘迺迪說：「外星人把地球變成它們的世界，於是我們看到紅色的雜草佈滿了地球表面，看起來非常恐怖。」片中驚人壯觀的場景也讓導演史蒂芬史匹柏看得嘆為觀止他說：「我很佩服這群優秀的工作人員，他們的技術與才能創造出另一個世界，當你走進他們設計的佈景，突然就進入一個可能只有在夢中才見得到的世界。」

數千名臨時演員的參與，橫跨美國東西兩岸的五個州，在二十多個場景經過七十二天的拍攝工作之後，“世界大戰”一片終於順利殺青。



佛法的延伸：



「因果報應絲毫不爽」。

片中的外星人，圖謀不軌，早在很久很久已前，就在全地球埋下了為人不知的屠殺機器，以作為日後侵略之用。事發之時，用殘酷的手段，破壞人們辛苦建設的家園，屠殺全人類，並把人類當作外星人的糧食與建設適合居住的環境用；結局是外星人被地球上的“細菌”給消滅了。證實了“因果報應絲毫不爽”的至極真理。種下的惡因越大，所得的果報也越大。

人類一定會認同外星人沒有權力殺害與把人類當作糧食與建材，並且破壞家園；那麼同樣的事情發生在人類與自然界的動物之間，動物們也會一致的認同人類沒有權力殺害自然界裡的生物和將之食用與物用！也一定不希望自然生態被破壞，使得某些動物瀕臨絕種！

『大般涅槃經』經文說道：「迦葉白佛曰：云何如來不敢吃肉，佛曰：善男子，夫吃肉者斷大悲種。」；願雲禪師的戒肉食詩曾說：「千百年來碗裏羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

至1997年，根據全國意見調查結果，在英國每6人之中便有1人是素食者或是有心想成為素食者。在這些素食人口之中，近五成的人選擇素食的理由是道德因素（“關懷動物”），兩成的人是因為健康因素，此外還有一成則是因為對食品成份心存恐慌（如“瘋牛病、口蹄疫”等）。而且82%的英國人認為選擇素食的人將會愈來愈多，全國有半數的民眾表示，他們愈來愈少吃肉類了。

所以尊重生命、杜絕殺戮、提倡素食，讓世界安祥太平。



金色蓮花紙上藝廊

7月份展覽主題~

百花盛放中的莊嚴容顏

展覽企劃/御風空行者 視覺設計/光之翼





邀請卡

謹訂於2005年7月1日~7月31日

於本紙上藝廊隆重展出一百花盛放中的莊嚴容顏!

茲簡介如下~

花朵，是世上最美麗的東西。

所以凡是一切美好的事物都會與它有所關聯；例如裝飾房間，只要擺上一盆鮮花，立時就滿室生香、氣氛美麗鮮活了起來；又如喜慶宴會，必定少不了花的陪襯，也或者把餽贈鮮花作為慶祝生日或婚禮等節慶最美麗的禮物！

那麼，花朵與佛菩薩呢？亦是有密不可分的關連；例如佛教的教花就是出污泥而不染的蓮花；佛菩薩成就時也就是端坐蓮花台；而天女讚歎佛菩薩無量功德時，亦是灑下滿天的飄花；且高僧大德講經說法若是虔誠有內涵時，也會感得天降花雨；而當繪畫佛菩薩，亦常少不了“芬陀莉花遍圍繞”等百花簇擁的富麗尊貴之意象……

故本次展覽，即以最美麗的花朵襯托最莊嚴的佛菩薩容顏，可謂相得益彰，美不勝收！

敬邀

闔第神遊參觀！



~  Golden Lotus



作品名稱：百花撩亂・千福吉祥



作品名稱：清淨如蓮・出淤泥不染



作品名稱：色彩繽紛・慈悲圓滿



作品名稱：花朵繽紛・証量莊嚴



作品名稱：花朵簇擁・自在觀音



作品名稱：瀟灑出塵・百花讚歎



作品名稱：花團錦簇・萬德莊嚴



作品名稱：姹紫嫣紅・端麗容顏



作品名稱：萬紫千紅・氣象萬千



作品名稱：繽紛花海・悲智圓融



作品名稱：花水清麗・容顏美麗



作品名稱：櫻花燦美・菩薩端莊



作品名稱：迷離人生・菩薩最真



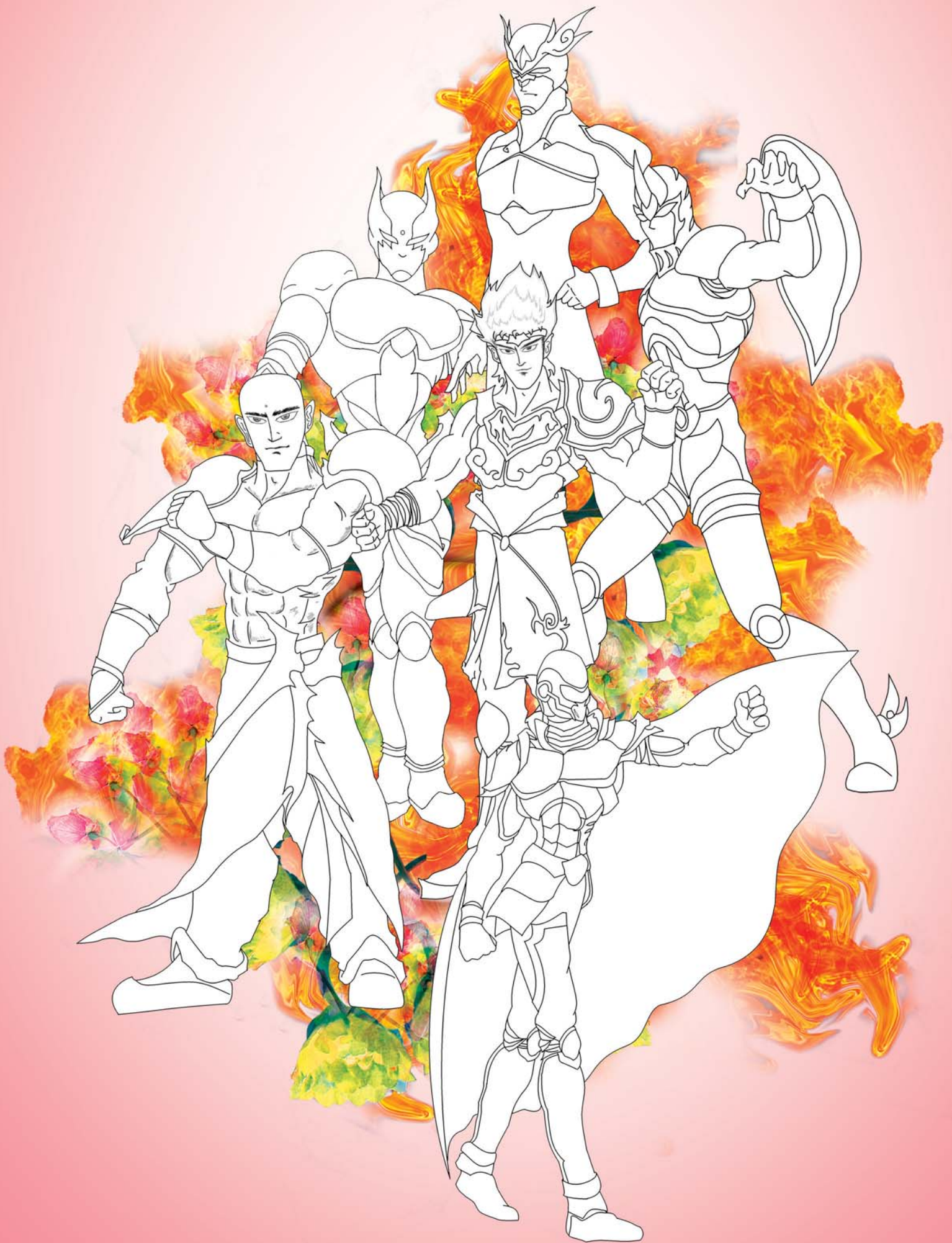
作品名稱：天光花影・觀音現跡



作品名稱：別有洞天・菩薩花境

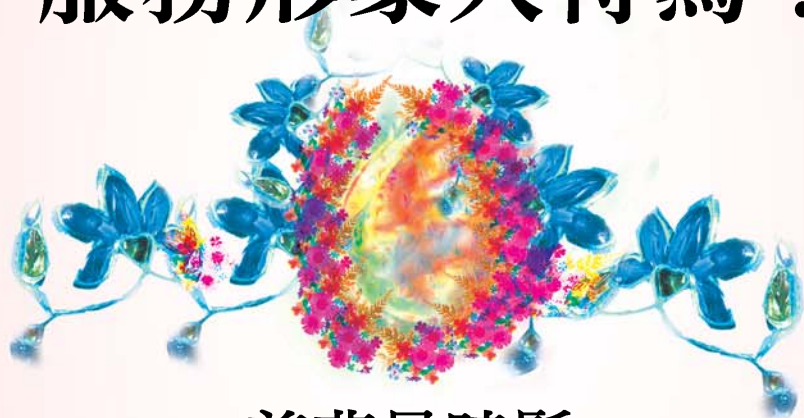


作品名稱：蓮花盛開・人天禮讚



摩登菩薩

服務形象大特寫！



慈悲最時髦
智慧最摩登
而且永不褪流行！

漫畫人物／蔡承訓 電腦背景設計／鄭博文 視覺設計／天人集

摩登菩薩

遍學一切法門

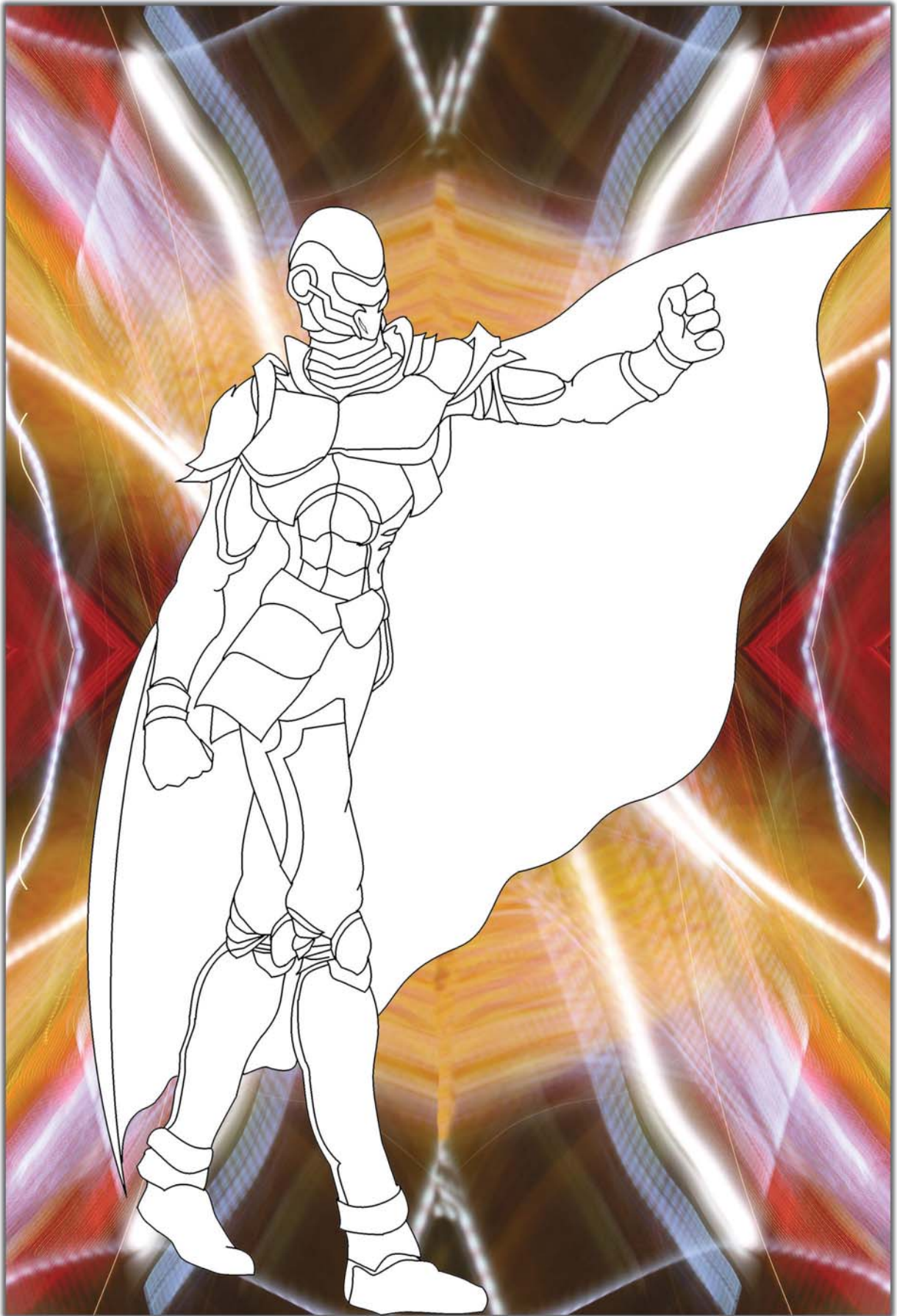
摩登菩薩

探觸時代的潮流與脈動

而且熱情無比

鬥志高昂

發願愛盡天下一切蒼生！



飛呀飛我的披風，行呀行我的志業！



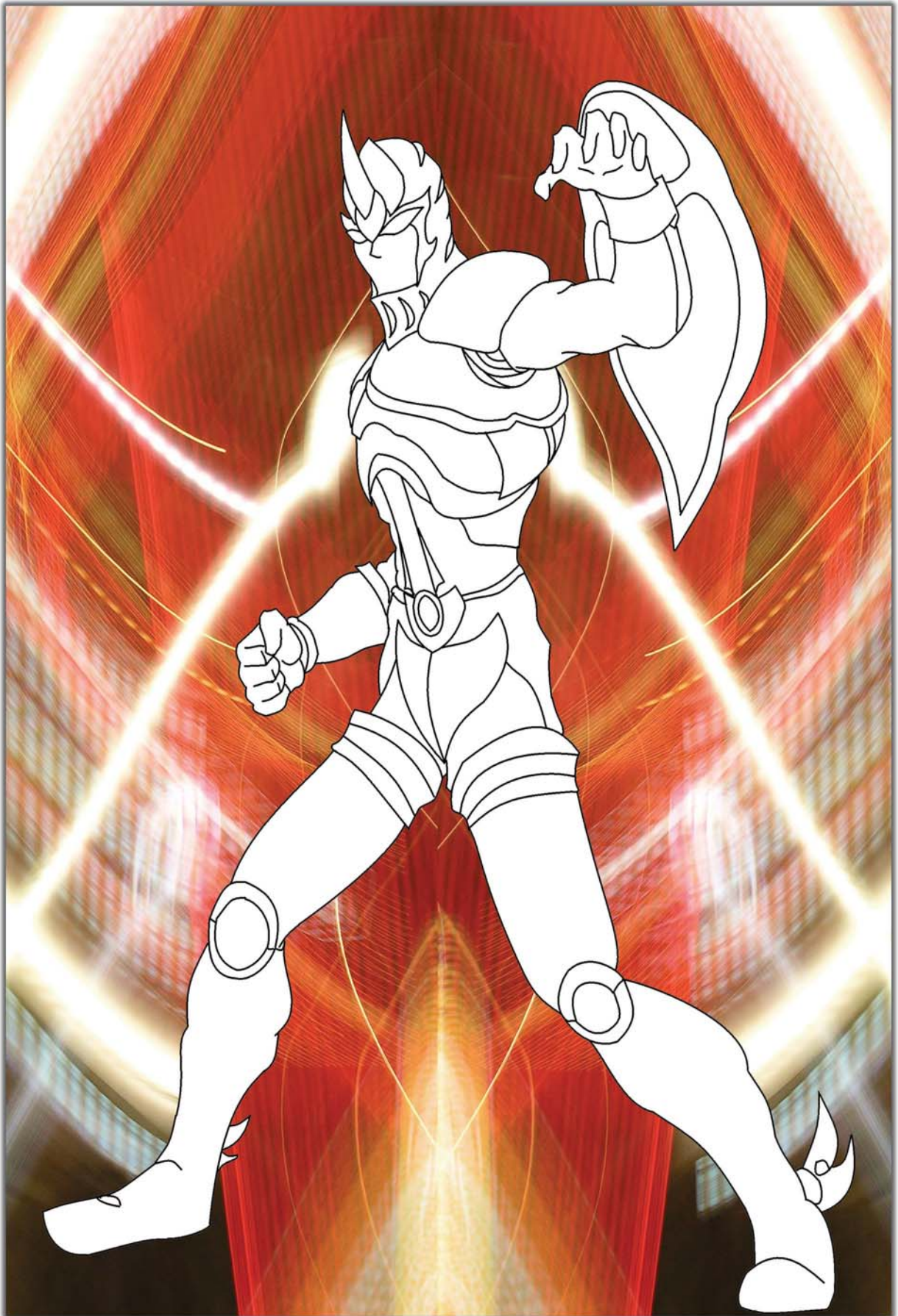
跳躍奔騰，身心自在；服務眾生，生大歡喜！



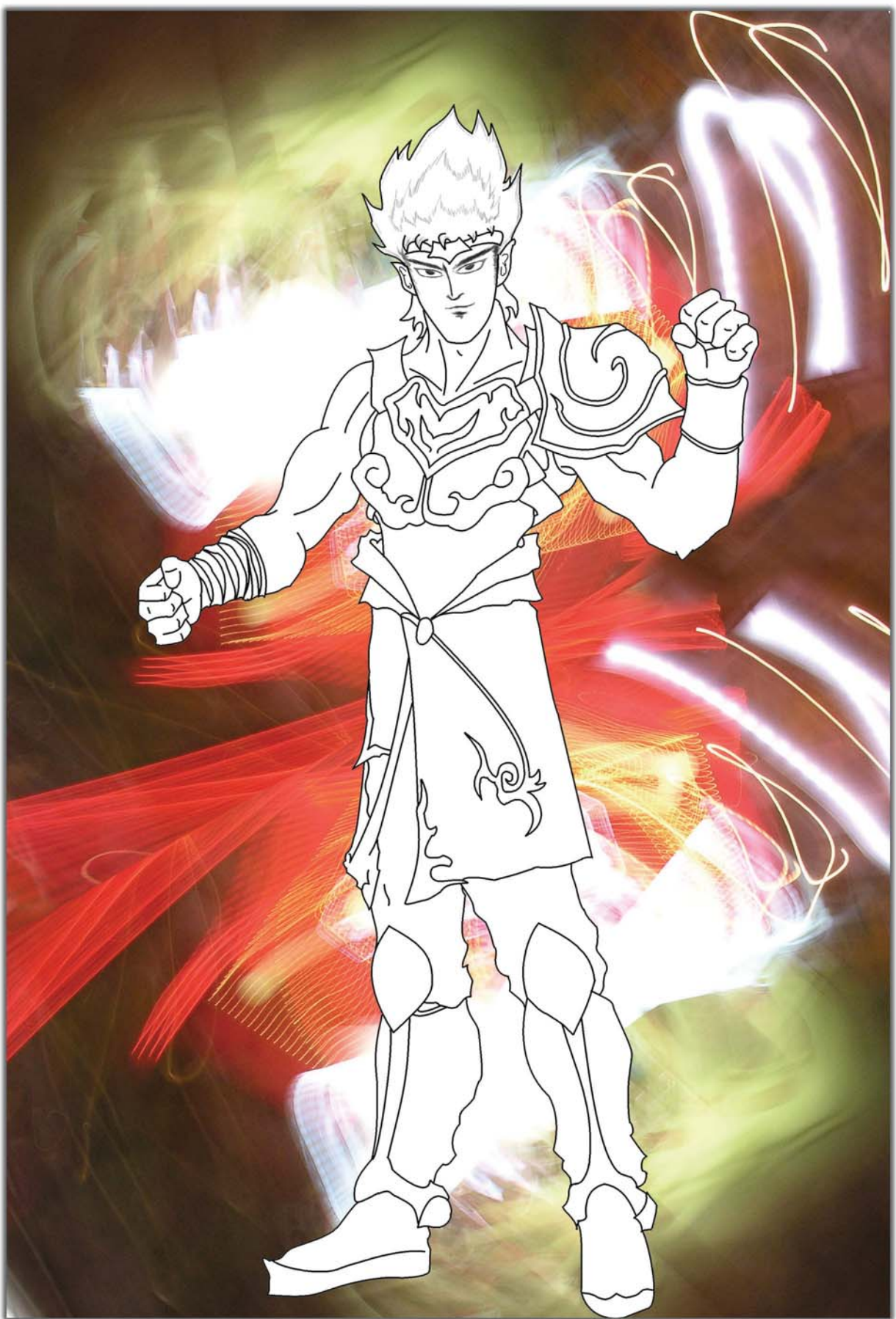
縱橫四海，服務群生；菩薩事業，捨我其誰！



不在乎一切的横逆，菩薩立志向前行！



一切的考驗是為了成就一堅忍無比、樂觀奮鬥的菩薩！



我愛眾生如恆，眾生愛我亦如是！

素食新時代

——生活應用美學——

夏日美帽篇

美學設計出演/博文

一襲夏日涼帽 印著茹素心情
就戴出了慈悲 也戴出了美麗……







茹素心情小語 / 愛生護生
是一個美麗的靈魂



茹素心情小語 / 素食 是清香的美德
亦是一種芬芳的道德



茹素心情小語/動物與人平等
是文明世界的正確觀



茹素心情小語/動物生而擁有生存權
是天經地義的事！



茹素心情小語/吃素的人兒
是可愛的人



茹素心情小語/對待動物的態度
顯現了一個人的內在



茹素心情小語 / 新時代新世紀
新觀念新素食



茹素心情小語 / 新思維新作為
新時尚新風潮



茹素心情小語/吃肉是一種壞習慣
改了最好!



茹素心情小語/吃素是一種好習慣
趁早養成吧!



茹素心情小語/健康的身體
來自於健康的素食



茹素心情小語/全面的健康
包括了一顆善良的心



茹素心情小語/慈悲的你啊!
請選擇最睿智的生活方式—素食



茹素心情小語/願這個世界
沒有一個生物躲在角落裡哭泣……



茹素心情小語 / 祈願人類都素食
祈願動物皆平安



茹素心情小語 / 祈願動物都快樂
祈願世界皆和諧



黄映蒲作品

每月專題企劃

韋馱菩薩忠肝義膽

企劃撰文/文華智慧 校對/朱靜珍 視覺設計/天人集

——架構——

- 一、前言——
忠心的菩薩！
- 二、韋馱護法傳奇
～親受佛陀咐囑榮膺護法！
- 三、經典中的韋馱菩薩
～辯才無礙、大力勇猛、常護世間！
- 四、當魔羅來襲
～韋馱護法總是挺身而出！
- 五、韋馱護法勞苦功高！
～由各佛寺楹聯可見一斑
- 六、人間忠字真稀有
～韋馱護法・怎一個忠字了得！
- 七、韋馱護法英勇事蹟！
～佛牙舍利失而復還
- 八、高僧大德感應記
～道宣律師與韋馱護法感應道交！
- 九、忠義兩全・護法雙傑！
～關公、韋馱是佛教左右兩大護法
- 十、忠肝義膽・千秋萬世！



前言—— 忠心的菩薩

那一個菩薩
以慈悲聞名？
當然是——觀世音菩薩

那一個菩薩
以智慧著稱？
當然是——文殊菩薩

那一個菩薩
以弘願聞名？
當然是——地藏菩薩

那一個菩薩
以大行著稱？
當然是——普賢菩薩

至於
以義氣著稱
而且成為人人愛戴的
人間菩薩
那當然是

非關公莫屬了

那麼
與伽藍菩薩關公
並列為兩大佛教護法的
韋馱菩薩
則可以稱為
忠心菩薩
而當之無愧了！

因為他忠於佛陀
忠於眾生
忠於真理
甚至忠於自己

所以
他如此忠心耿耿的
守護著伽藍寺廟
守護著佛法
守護著一切善良精進的修行人！





承訓 繪圖

韋馱菩薩傳奇

～親受佛陀咐囑榮膺護法！

韋馱菩薩是如何成為佛教大護法的呢？

原來是有一段非常榮譽的記載，那就是佛陀在靈山法會上親自咐囑韋馱菩薩要成為護法，守護佛法與修行人，鎮守東西南三洲，即東勝神州、西牛貨州、南瞻部州三大州！（因為北俱盧州的人不信佛教）

至於韋馱護法的來歷呢？

韋馱相傳本是古印度婆羅門教的戰神，生來就聰明伶俐，而且遠離塵欲，虔修清淨童真梵行，更以勇猛威武、馳走如飛而稱著。

韋馱手執弓箭，騎孔雀，有六頭十二臂的造像，有別於後來流傳於中土的造型；應是混和了密跡金剛與韋毘將軍的形象。他的信仰最初流行於南印度，五世紀之後傳到了北印度；最後被大乘佛教吸收成為伽藍守護神，為南方增長天八大將軍之一，係四天王下三十二將軍之首。

韋馱的梵音為Skanda，巴利文為Khanda；他的名字稱法甚多，可以大致整理如下：

韋馱＝塞建陀天＝私建陀天＝建陀天＝
違馱天＝韋將軍＝韋天將軍＝迦締吉夜＝鳩

摩羅＝善梵＝韋馱天＝韋馱天神＝塞建陀＝
建馱天＝私建陀

事實上，廣義來說，佛教的護法神非常眾多，像梵天、帝釋、金剛力士、四天王、護世八方天、十羅剎女、十二神將、十六善神、二十八部眾、三十番神、三十六神王、伽藍十八善神等諸天、龍王、甚至鬼神等等，只要對佛法信樂守護，都可以稱為護法善神！但韋馱自從唐朝初年的道宣法師感得其像後，中土各地的伽藍寺廟皆開始廣為設其神像，與伽藍菩薩關公並列為佛教最有名的兩大鎮寺護僧的大護法！

道場須清潔

而常燒香獻花

則護法善神及佛菩薩影向守護也

——坐禪用心記





日本淺草觀音寺前的韋馱護法

攝影/鄭秉忠

經典中的 韋馱菩薩

～辯才無礙、大力勇猛、
常護世間！

根據經典記載，韋馱菩薩令人讚嘆，尤其是“常護世間，晝夜不離”！

可以《金光明經》為証——

敬禮諸佛妙辯才 諸大菩薩妙辯才

獨覺勝者妙辯才 四向四果妙辯才

四聖諦語妙辯才 正行正見妙辯才

梵眾諸仙妙辯才 大天烏摩妙辯才

塞建陀天妙辯才 摩那斯王妙辯才

釋提桓因 及日月天 閻摩羅王

風水諸神 違馱天神 及毘紐天

大辯天神 及自在天 火神等神

大力勇猛 常護世間 晝夜不離

.....





當惡魔來襲時……

韋馱護法總是
挺身而出……



韋馱護法 勞苦功高！

～由各佛寺的楹聯可見一斑

楹聯之一：

護法安僧親受靈山囑咐
降魔伏怨故現天將威風

白話：

韋馱菩薩守護佛法安定僧寶
是因為在靈山法會上親受佛陀的囑咐
而為了降伏一切魔軍怨敵
所以展現了天將的威風凜凜

延想：

這段楹聯說明了韋馱護法
是受了佛陀親自的囑咐而護衛佛法與僧寶的
而且是為了方便降伏一些難調難伏的剛強眾生
才善巧的展現這樣威猛而令人生畏的天將神威！
所以，韋馱護法之所以成為護法是因為佛陀的緣故
而韋馱護法之所以現出如此震攝人心的天將威風
是為了降伏一切障礙佛法與修行人的魔軍！





楹聯之二：

金剛體，童子心，三洲感應；
菩提智，解脫德，六時吉祥。

白話：

韋馱護法擁有金剛不壞之身
卻有一顆童子般赤誠之心
對於東勝神洲、西牛貨洲、南瞻部洲
的修行人一律感應道交
而且韋馱護法已証得菩提正智
獲得解脫至德
令修行人六時皆吉祥！

延想：

此段對於韋馱護法的証量
有清楚的說明與讚頌
所以韋馱護法之所以也是韋馱菩薩
不只是一種尊稱
也是他實際獲得的証量
他已經証得金剛體
而且是童真修行
並且獲得無上正等正覺
以及解脫生死的自由自在
因此只要與韋馱菩薩感應道交
必定時時刻刻都吉祥啊！



楹聯之三：

一杵威神可畏，人無邪念自能降魔；
三洲感應難思，汝有真修我必護持。



白話：

韋馱護法手持金剛杵的威風神氣實在可畏
但是事實上一個人只要心無邪念就自然而然能夠降伏魔羅
韋馱護法是受佛陀咐囑守衛三洲，感應微妙難思
如果你是真的在修行，我一定會護持！



延想：

這段描述韋馱護法的楹聯

不但描繪出韋馱護法手持金剛杵法器時的威猛神風

更進一步的告知了修行人正知見

就是韋馱護法是一定會遵守對佛陀的承諾

好好的為修行人與魔共戰，降伏一切的魔軍

但是事實上有一個法寶是很好用的

甚至也不用勞煩已十分忙碌的韋馱護法前來護衛

那就是只要——心無邪念！

是的，只要一個修行人遠離了一切的妄想邪念

那麼其實魔軍即使再多

也無法成功的奪走修行人的法身財！

所以“無邪念”實是修行人自護與成就的不二法門！！

但這樣的修行人當然是稀有難得、為數不多的

所以凡是東勝神洲、西牛貨洲、南瞻部洲三洲的修行人

只要擁有真心誠意

韋馱護法就必定會護持他！

這把護法對修行人的要求講得很清楚

最好是修行人自己心無邪念

這樣就不易感召魔障

而且就算有魔障也可以自己降伏

但是護法實在也是慈悲廣大

他也深知這實屬不易

故他就把標準降到很低

也就是說一個修行人如果作不到心無邪念

那麼只要作到最起碼的真心誠意也就可以了！

從這裡真是可以看到韋馱護法對於修行人的

無比寬容與愛護之心

真是令人感動啊！



楹聯之四：

君欲欺心神未許

汝敢昧己我誰瞞

白話：

你如果想欺騙自己的心

那麼是神祇不允許的

你如果敢瞞昧自己的心

那麼也是瞞不了我的

延想：

這是將韋馱護法勘查修行人的動心起念

說得清楚明白

算是一種勸告 也算是一種警告

語氣是嚴厲的 但動機是美善的！



楹聯之五：

浩大功勳，手擎寶杵，降伏四魔護佛法；
聰明正直，身披鎧甲，感化三界盡皈依。

白話：

韋馱護法的功勳浩大
手執金剛寶杵
降伏四方的魔軍守護佛法
韋馱護法秉性聰明為人又十分正直
身上披著威猛鎧甲
感化三界內一切有緣眾生盡皆歸依！

延想：

此段是歌頌韋馱護法的美德特質與功勳
他的美德特質是聰明正直
他的功勳則浩大無邊
是降伏四魔護佛法與感化三界盡歸依
真是可歌可泣啊！



楹聯之六：

現將軍身，執降魔人天拱服；
行菩薩道，披鎧甲法界皈依。

白話：

韋馱護法示現威猛神勇的將軍身
手執金剛杵降服魔軍
而贏得一切人天的敬服！
韋馱護法廣行菩薩道
雖然身披鎧甲
一樣獲致十方法界皈依！



延想：

韋馱護法是因為權變善巧
所以現將軍身相降服一切魔軍！
那麼這算不算是一種菩薩道呢？
當然是的！
因為韋馱菩薩從來不曾“消滅”那一個魔羅
即使他手持如此威猛神力的金剛寶杵
因為以一位菩薩而言
所謂的“降伏”是以愛來超度魔羅
如果以恨來降伏
只會更加增長魔軍的氣燄與軍容壯盛
因為魔軍才是恨與黑暗的專家
而且是以之起家與成長
如果要與魔軍比賽恨與黑暗
誰比較厲害
那麼絕對不會是魔軍的對手
因為他們就是在這方面贏了才會成為魔軍的啊！
所以一個菩薩必是愛與光明的專家
因為 只有愛可以降伏恨
 只有光明可以降伏黑暗
所以 韋馱護法手上的寶杵
 不是武器是法器
是要用來驅散魔軍心中的恨與黑暗
轉而化之為——愛與光明！



人間**忠**字真稀有！

~韋馱菩薩，怎一個忠字了得！

忠

忠 忠 忠

忠 忠 忠

忠 忠 忠



韋馱護法的 英勇事蹟！

～佛牙舍利失而復還

韋馱護法是重然諾的！

佛陀在世時如是！

佛陀涅槃後亦然！

根據記載，佛陀圓寂之後，當諸天神和眾天王在一起會商、準備起塔供養珍貴無比的佛舍利時；突然竄出了一個“捷疾鬼”！

這捷疾鬼也真是膽大包天，竟然乘人不備時盜走了兩顆佛牙；這是何等的大事，當然立即引起了諸天的震動！

韋馱護法知道這件事後，立即奮不顧身、一馬當先的以似飛一般不可思議的速度，趕忙去追趕捷疾鬼了！

而所謂的捷疾鬼，顧名思義，絕對也是一個腳程跑得飛快、速度迅捷如飛的鬼了。

但是由於韋馱護法一向以腳下如飛見稱，且又護法心切，所以他果然在最短的時間內就擒獲了捷疾鬼，將原本屬於天宮的佛牙舍利奪了回來！

韋馱護法由於為諸天解決了大問題，又表現得英勇威猛、可圈可點；因此贏得了諸天眾王的交相讚揚，護法的美譽如日中天！！





双林寺彩塑-護法神韋馱



白馬寺-韋馱像

高僧大德感應記

～道宣律師與韋馱護法感應道交！



唐朝的高僧道宣法師，曾與韋馱護法感應道交，在他的著作“感通錄”（完成於大唐麟德元年的終南山）中有清楚生動的記載——

宣律師感天侍傳：

生緣有幸。近以今年二月末。數感天人。有若曾面。告余云。所著文翰。續高僧傳。廣弘明集。裨助聖化。幽靈隨喜。無不贊悅。至於律部。抄錄疏儀。無足與二。但於斷輕重物。少有疏失。斯非逾抑。……余問所從來。有一天來禮敬。敘喧涼已曰。弟子姓王。名璠。是大吳之蘭臺臣也。會師初至建鄴。孫主即來許

之。合感希有之瑞。爲立非常之廟。于時天地神祇咸加靈被。於三七日遂感舍利。吳主手執銅瓶寫銅槃內。舍利所衝槃即破裂。乃至火燒鎚試俱不能損。闕澤張昱之徒。亦是天人護助。入其身中。令其神爽通敏。答對諸允。今並在天上。弘護佛法爲事。弟子是南天韋將軍下之使者。將軍事務極多。擁護三州之佛法。有鬥諍陵危之事。無不躬往知喻。令附和南大欲即至。前事擁隔不久當至。且令弟子等共師。

言散不久復有天來云。姓羅氏。蜀人也。言作蜀音。廣說律相。初相見時如俗禮儀。敘述緣由多有次第。遂有忽忘。又

一天來云。姓費氏。禮敬如前云。弟子迦葉佛時。生在初天**韋將軍**下。諸天以貪欲醉。弟子以宿願力不戀天欲。清淨梵行偏

天清淨無不厭之。但以受佛付屬令守護法。尚與人同止。諸天不敢不來。**韋將軍**三十二將之中最存弘護。多有魔子魔女輕



敬毘尼。**韋將軍**童真梵行。不受天欲。一王之下。有八將軍四王三十二將。周四天下往還。護助諸出家人。四天下中北天一州少有佛法。餘三天下佛法大弘。……東西天下人少點慧。煩惱難化。南方一洲雖多犯罪。化令從善。心易調伏。佛臨涅槃。親受付屬。並令守護。不使魔燒。若不守護如是破戒。誰有行我之法教者。故佛垂誠不敢不行。雖見毀禁慙而護之。若見一善。萬過不咎。事等忘瑕。不存往失。且人中臭氣。上熏於空四十萬里。諸

弄比丘。道力微者並為惑亂。將軍遂遑奔赴應機除剪。故有事至須往四王所。時王見皆起。為**韋將軍**修童真行護正法故。弟子性樂戒律。如來一代所制毘尼。並坐中聽受戒法。因問律中諸隱文義。無不決滯。然此東華三寶。素有海水石往往現多。謂其靈而敬之。顧訪失由莫知投詣。遂因此緣。而便諮請。且泛文相。以理括之。未曾博觀。不可以語也。

余少樂多聞。希世拔俗之典籍。故搜神研神。冥祥冥報。旌異述異。志怪錄

幽。曾經閱之。故非疑慮。況佛希人之說。心進勇銳之文。護助形神。守持城塔。事出前聞。非爲徒說。後諸緣敘。並依出而疏之。初問佛事。益州成都多寶石佛者。何代時像從地踊出。答蜀都元基青城山上。今之成都大海之地。昔迦葉佛時。有人於西耳河造之。擬多寶佛全身相也。在西耳河鷲頭山寺。有成都人。往彼興易。請像將還。至今多寶。寺處爲海神蹋船所沒。初取像人。見請像將還。至今海神子岸上遊行。謂是山芝遂殺之。因爾神噴覆役人像俱溺同在一船。多寶佛舊在鷲山寺。古基尚在。仍有一塔。常有光明。今向彼土。道由郎州。過三千餘里。方達西河。河大闊。或百里五百里。中山洲亦有古寺經像。而無僧住。經同此文。時聞鍾聲。百姓殷實。每年二時供養古塔。塔如戒壇三重。石砌上有覆釜。其數極多。彼土諸人。但言神塚。每發光明。人以蔬食祭之。求福祚也。其地西去嵩州二千餘里。問去天竺非遠。往往有至彼者云云……

最後一朝韋將軍至。致敬相聞。不殊恒禮。云弟子常見師。師在安豐坊。初述廣弘明集。剖斷邪正。開段明顯。於前者甚適幽旨。常欲相尋。但爲三天下中佛僧事大。鬥訟興兵攻伐不已。弟子職當守護。勸喻和詞無暫時停。所以令前諸使者共師言議。今暫得來不得久住。師今須解佛法衰昧。天竺諸國不及此方。此雖犯戒。大途慚愧。內雖陵犯外猶慎護。故使諸天見其一善忘其百非。若見造過。咸皆流涕悉加守護。不令魔子所見侵惱云云。

余問。欲界主者豈非魔耶。以下諸天皆非屬耶

答云。魔若行惡。四天帝釋皆所不從。若下二天行諸善法。魔及魔女無如之何。此方僧勝。於大小乘曾無二見。悉皆奉之。西土不爾。諸小乘人獲大乘經則投火中。小僧賣於北狄。老者奪其命根。不可言述……

問曰。可無善神龍王。何因縱其造罪。答曰。血食之神咸來嚮衛。諸受佛語者。守護大乘寺僧。余曰。常見此國。以殺戮爲功。每願若死生龍鬼中。有大勢力令其不殺。如何此神還復縱殺者。答曰。並是眾生惡業所致。魚羊還債。此是常理。余曰。還債之業。誠是可嘉。然彼殺噉無不由惑。惑是貪癡。貪癡之惑。結在惡道。如何諸神故縱造也。答曰。亦是業定。諸佛尚不能除。況諸神者。生此國中。正念既失。便縱其殺。余曰。先有此願。脫生失念。隨彼如何。自非觀行明白。在泥不溜。方可行此。如何如何。……

——麟德元年終南山釋道宣撰

以上的記載，非常鮮活的描繪出韋馱護法——「將軍事務極多，擁護三州之佛法，有鬥諍陵危之事，無不躬往知諭」！尤其是守護修行人，知其修証不易，故——「愍而護之，若見一善，萬過不咎」！最是令人感動涕零，這樣的永不放棄修行人，就是已經遵守「不輕捨一眾生」的菩薩戒，無怪乎韋馱大護法就是韋馱「菩薩」啊！！



忠義兩全 護法雙傑



～關公、韋馱是佛教左右兩大護法！

一個以義著稱
一個以忠見長

一忠一義
忠義雙全

如鳥之兩翼
如完美雙璧

伽藍菩薩
韋馱菩薩
幾千年來
忠義耿耿的
鎮守著
伽藍寺廟
佛教道場
與珍貴僧寶
以及一切修行人……

是如此的盡忠職守

是這樣的感天動地！

多少佛教事業
因為他們而保全
多少一時誤入歧途的修行人
因為他們而回頭……

所以 他們的
功德廣大 浩若繁星！

而且與中土特別有緣
堪稱中國佛教——
左右兩大護法！
當之而無愧！！

忠義兩全
護法雙傑
青史留名！
萬古流芳！



忠肝義膽 千秋萬世！

一時的好
已算不易
長久的好
相當不錯
永遠的好
可歌可泣！

所以韋馱護法之所以偉大
之所以令眾生景仰
是因為——
他的好
是長久而且永遠的！

而只有
永遠的好
永遠的愛別人

才是真正的好

才是真正的愛別人
否則
一時好
另一時又不好
都會有
傷己或傷人的時刻出現

只有
永遠的好與永遠愛己愛人
才永遠不會
傷害任何人
進而利益一切眾生！

這是多麼美好的境界啊！
所以
願我們向一切的護法菩薩學習
永遠的忠肝義膽
永遠的愛護一切眾生！



護法
是佛陀的使者

~

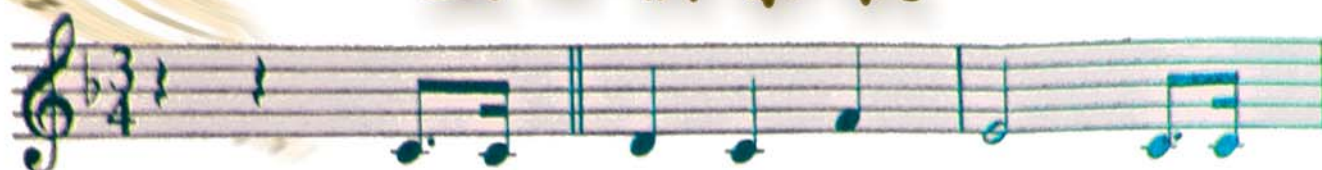
永遠忠心耿耿的
護衛著眾生！





Happy Birthday to Skanda

生日快樂歌



Kap . py Birth . day to Skanda Kap . py
祝 韋 馱 生 日 快 樂 祝



Birth . day to Birth Kap . py Birth . day dan
生 日 快 樂 祝 韋 馱 生 日 快



Birth Kap . py Birth Birth
樂 祝 韋 馱 生 日 快 樂

承訓 繪圖

韋馱菩薩
生日快樂！

HAPPY BIRTHDAY





我的一個月計畫表

日期	週	事 項
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

光陰格言：少壯不努力，老大徒傷悲



一日分段規劃表
月 日 (周)



時段	事 項
上 午	
下 午	
晚 上	



光陰格言：一日之計在於晨

心情紀事の頁

編輯們說：拼全力的編完這期雜誌

心情真的好舒暢！

接下來就由你來接龍啦！

寫下關於閱後的共鳴或生命的心情點滴吧！

預約下一次的感動 下期預告

2005年8月號即將與你真情相逢！

大勢至菩薩生日快樂！

8月17日

(農曆7月13日)

是大勢至菩薩的誕辰

她於因地修行時

以念佛心入無生忍

故今攝此娑婆世界之念佛眾生

歸入淨土 並力度眾生遠離苦難三塗

為了感念她的辛勞

在8月號的豐美篇章中

我們精心設計了

漂亮的生日卡

祝大勢至菩薩

生日快樂！



(喜悅無蛋蛋糕)

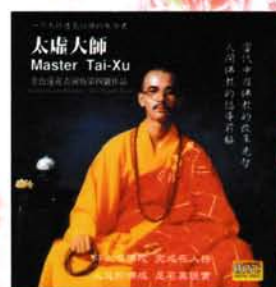
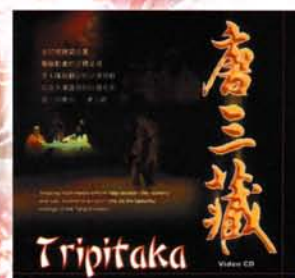


(清芬花束)

相約 在美麗的八月

請清心期待……

金色蓮花 Golden Lotus



燦爛美學 • 心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness

— 金色蓮花虔敬製作 —
經典作品VCD系列

Devoutly manufactured by Golden Lotus
Series of VCD Classic works