



Zendala
禅陀罗
纸上禅绕的曼陀罗

(德) 苏珊·夏迪特 (Susanne Schaadt)

王媛媛 译



禅陀罗

纸上禅绕的曼陀罗

(德) 苏珊·夏迪特 (Susanne Schaadt) 著 王媛媛 译



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

禅陀罗 : 纸上禅绕的曼陀罗 / (德) 夏迪特著 ; 王媛媛译 . -- 厦门 : 鹭江出版社 , 2016.1

ISBN 978-7-5459-1012-4

I . ①禅… II . ①夏… ②王… III . ①绘画技法

IV . ①J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 250904 号

著作权合同登记号

图字 : 13-2015-057 号

Published in its Original Edition with the title

Zendala Mandalas mit Mustern gestalten by Susanne Schaadt

Copyright © Christophorus Verlag GmbH&Co, KG, Freiburg

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Creative Art Times International Culture Communication Company

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授予北京创美时代国际文化传播有限公司。

CHANTUOLUO: ZHISHANG CHANRAO DE MANTUOLUO

禅陀罗 : 纸上禅绕的曼陀罗

[德] 苏珊 · 夏迪特 著

王媛媛 译

出版发行 : 海峡出版发行集团

鹭 江 出 版 社

地 址 : 厦门市湖明路 22 号

邮政编码 : 361004

印 刷 : 北京盛源印刷有限公司

地 址 : 北京市通州区漷县镇后地村北街 300 米工业园内

邮政编码 : 101109

开 本 : 889mm × 1194mm 1/16

印 张 : 8.75

字 数 : 13 千字

版 次 : 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5459-1012-4

定 价 : 42.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

目录

前言	01
曼陀罗的历史与释义	02
什么是 " 禅陀罗 " ?	05
颜色的寓意	06
入门: 提示 & 工具	08
绘制时需要哪些工具?	08
多样禅陀罗: 学习书中的图样	09
自己设计曼陀罗	10
圆规和直尺	10
剪纸	12
一笔一画——基本图案	15
区域填充: 分区图案	16
补充说明: 几何图案	23

四处分散：散射图案	24
富有想象力的惹眼之物：纽扣和小的单个图样.....	26
装饰边框：带状图案	28
禅陀罗的魔力	35
和谐的圆形.....	36
经典样式.....	44
变化多端：造型的可能性	50
文化之旅.....	52
熟睡时间：捕梦网	58
花形灵感.....	60
季节	66
星形	68
禅绕图样集锦	70
图案索引	74
结束语	76

前言

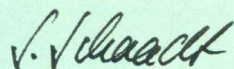
亲爱的读者：

在本书中，我将邀请您进行一次禅绕艺术的神奇之旅。在这里，曼陀罗这种古老的传统和禅绕画这种让人放松的绘画方式结合在一起——形成一个绝妙的组合。您将在绘画和着色过程中体验到精神的专注与平静、心灵的涤荡与更新，以及积极能量的汲取。通过专注于完美的图形和不断重复的图案，您可以轻易得到内心的和谐和愉悦的满足。

因为曼陀罗总是按照一定的、大多是同心的结构进行排列，在绘画的时候，这种秩序的力量也会传递到您的思想中，这有助于您更好地集中精力。无论您是否会画画，这种轻松有趣的绘画方式都可以作为平时放松心情、纾解压力，或者排解烦恼的好方法。您很快就会发现，它能让您养精蓄锐，从容地面对每一天的挑战。

作为一个艺术家和放松治疗师，我喜欢将创作和放松结合起来。参加我课程的学员——儿童、青少年和所有年龄段的成年人也都十分享受禅陀罗带来的放松效果，随心所欲地绘制图案和形状，在创作过程中休养生息。即便是平常很难集中精神的孩子，在这里也能十分专注。在纸上寥寥数笔之后，您立刻就能发现这种绘画方式的乐趣所在，得到内心的平静。根据兴趣和心情可以给您的曼陀罗加上色彩的点缀，进行扩展或补充。祝愿您在寻求内心平静的道路上获得更多灵感。

苏珊·夏迪特



曼陀罗的历史与释义

长久以来，人们一直被曼陀罗的魅力所吸引。术语“曼陀罗”又称“曼荼罗”，源自古代印度的书面用语——梵语，意为“神圣的圆圈”或“起源”。因此，曼陀罗的基本原则就是以圆或一个中心点为核心，周围的一切围绕这个核心按同心排列。圆，作为原型，有一种强大的凝聚力，在曼陀罗中，圆象征着神圣的秩序、宇宙以及生命。

在许多文化和传统中，曼陀罗被用于宗教或仪式，在造型语言中具有重要的意义。因此，在各大洲都能找到展示圆形和螺旋形的史前洞穴壁画。几乎在所有史前文化中都会出现的太阳轮被视为最古老的曼陀罗之一，它标志着生命永恒的轮回，从太阳中汲取力量和能量。而北美印第安人则将以彩沙、碎花瓣或颜料制作的曼陀罗用于传统的治疗仪式。很多情况下，曼陀罗能使人想起并接近神灵。因此，许多文化都将其敬奉、礼拜场所建成神圣的圆形，就像英格兰南部的巨石阵那样。凯尔特的凯尔特人也给我们留下了许多艺术性极高的曼陀罗：珠宝首饰，如胸针和皮带扣；餐具，如盘和碗；以及武器上都装饰了神秘的带状和点状图案。一旦注意到这种“神圣的圆圈”，您就会发现它无处不在：阿拉伯世界建筑构造上的典型装饰，非洲人民的圆圈舞，北美印第安人的捕梦网，或者是我们教堂里的玫瑰窗。

人们长久以来即赋予曼陀罗一种感人至深的象征意义，即使基于全然不同世界观的每个民族和文化的曼陀罗有着强烈的不同，它们也都有一种围绕中心聚集的相似结构。

曼陀罗，作为静心养性的辅助方式，特别是在佛教和印度教中，已有几百年的传统。曼陀罗那种严格按照规定完成，并且精心陈设与绘画的特质，被佛教僧侣视为冥想和静心的辅助。因此，绘制的过程才是目的。比如，花几天时间用彩沙创作的曼陀罗在完成之后即被扫成一堆倒入河中，只为使一切重新归于自然。

带有生命之轮的曼陀罗。壁画，17 世纪（1982 年整修）。
松赞林寺（云南省迪庆藏族自治州德钦县，中国）。 

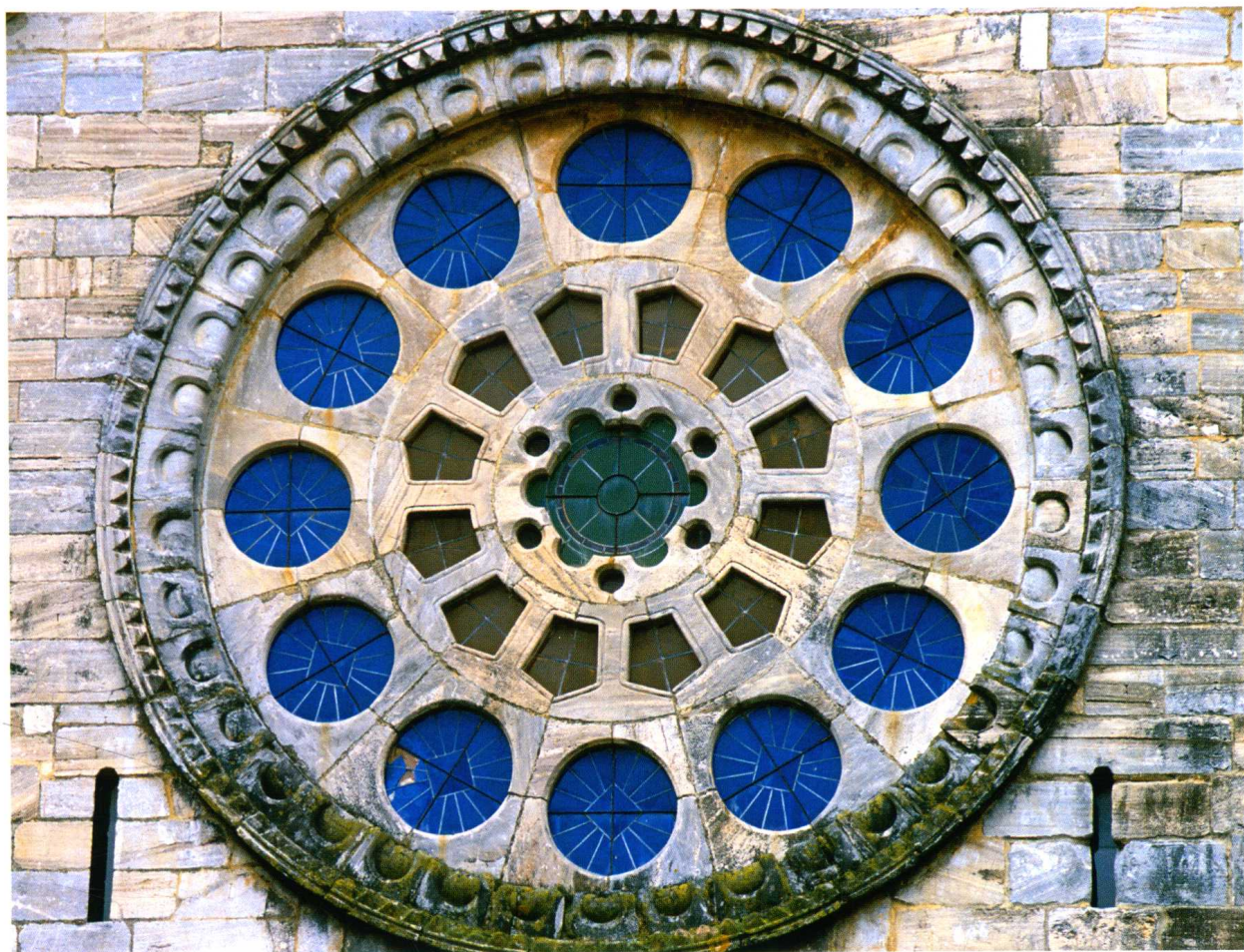




花瓣制成的曼陀罗。为了庆祝“欧南节”，每年秋天在喀拉拉邦（印度南部）举行。

内部核心和周边区域的原始图形具有普遍的、无处不在的意义，因为我们总能在周围的自然界中找到它们：例如花、细胞结构、雪晶、切开的橙子、飓风、鸟巢、车轮、蛋糕，以及圆圈游戏和舞蹈。

现在曼陀罗也有助于放松身体与追随内心。因为在忙碌和过度刺激，以及被问题折磨得焦头烂额的时候，绘制曼陀罗能使我们恢复冷静、谨慎和明朗。



玫瑰窗，圣胡安教堂（12 世纪后期），波托马林（西班牙）。

什么是“禅陀罗”？

“禅陀罗”（Zendala）这个名字由“禅绕画”（zendoodle）和“曼陀罗”（Mandala）这两个术语组成。曼陀罗如上所述是一种原始图案，它和谐的排列和同心的结构，能让人获得安宁和秩序，并汲取新的能量。

“Zendoodle”中的“zen”即“禅”同样有冥想方面的意义：心灵与思想归于宁和、追随内心、聚气凝神。“Doodle”源自英文，意为“涂鸦”。因此“禅绕画”是一种轻松的、绘制简单重复图案的涂鸦，它能让人享受乐趣，获得内心的安宁。禅陀罗是用禅绕画图案填充的曼陀罗。

颜色的寓意

除了同心的结构、和谐的形状和重复的图案，曼陀罗的颜色也同样具有重要的意义。除了本能想起的最喜欢的颜色之外，颜色也和一定的状态、情绪或动机系统地联系在一起。因此以蓝色为例的冷色调和以红色为例的暖色调对我们的影响是不同的。虽然每个人都有不同的感色性，但是颜色都有一个普遍的象征意义，它包含着正面和负面的联想。

蓝色

蓝色是一种原色，是最受喜爱的颜色之一。它象征着许多优良特性，如善良、同情、和谐与友谊。蓝色还代表着永远的忠贞、坦率、深远、幽静和渴望。它是知性与共感的颜色，但也是骄傲与冷酷的颜色。在自然界中，一种颜色离我们距离越远，看起来就越蓝，越模糊。在色环中，蓝色被归于冷色调，一种颜色色调越冷，则显得越深远。

红色

红色是第二种原色，几乎在所有的文化中，人们都把红色和血与火联系起来，赋予这一颜色深远的寓意。作为一种热情洋溢的色彩，红色代表着爱情、精力和活力。但红色往往也跟权力、力量、愤怒与激情相关联。作为信号色，它代表危险。红色属于暖色，看起来永远那么生动而活跃。

黄色

黄色是第三种原色。它是代表太阳和光明、欢乐和愉悦、轻松和高贵的颜色。但是黄色也经常和羡慕、贪婪、嫉妒与自私联系在一起。黄色是所有颜色中最敏感的颜色，即使掺入极少的一点其它颜色都会大大降低它的光泽与亮度，黄色会很快显得肮脏、暗淡。

绿色

绿色是蓝色和黄色的混合色。作为生命的象征色，绿色代表着成长、生机、自然和健康。绿色是和谐的、治愈的颜色，可以带来内心的安宁、平静和平衡。绿色通常与希望、信心和安慰联系在一起。绿色也代表青涩的、有毒的和苦涩的事物。绿色是介于温暖积极的红色和冷酷消极的蓝色之间的中间色，所有极端事物都远离绿色。

橙色

橙色是红色和黄色的混合色，因此是色环上最暖的颜色。欢乐、愉悦、幸福和亲密都与橙色联系在一起，但是它也代表鲁莽和外向。红色、黄色和橙色是高能量的色彩。橙色除了象征积极，也象征兴奋和欲望。

紫色

紫色由蓝色和红色混合而成，如果再加入白色，就形成淡紫色。紫色代表奢华、灵动、转变、个性和灵感。它除了象征思索、虔诚与信仰，也象征权力与虚荣。

棕色

棕色代表安全和舒适。棕色是一个温暖的颜色，又不显得太热。在自然界中，棕色是秋天、地球和木材的颜色。

白色

白色是光的所有颜色的集和，它包含了全部的颜色，是所有颜色中最完美、最亮、最柔和的。白色象征一切美好和积极的事物，无罪、真理、纯洁以及未知都与它相关联。

黑色

黑色是所有颜色中最黑暗的，负面情绪往往都跟黑色联系起来，但黑色也能区别于其他颜色，彰显个性。作为对比色，黑色可以很好地增强对比度，使其他颜色大放异彩。

入门：提示 & 工具

绘制时需要哪些工具？

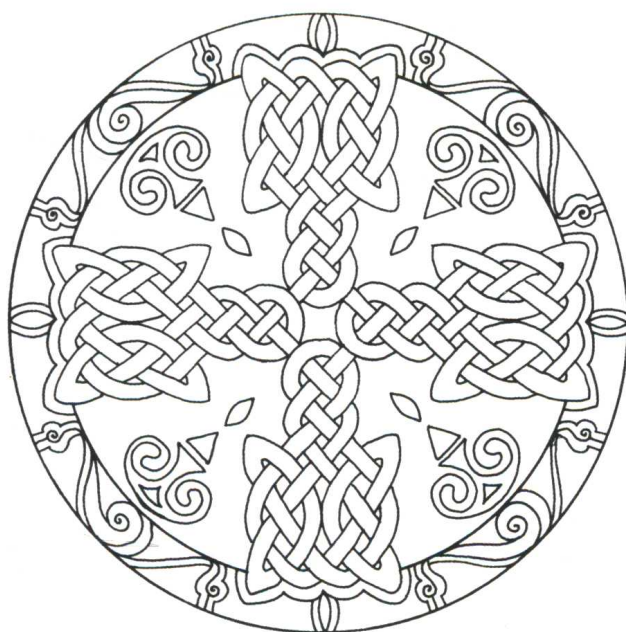
绘制禅陀罗的好处是：您只需要很少的几样工具，不用做任何复杂的准备就可以随心所欲地开始作画。

纸，我推荐 120 或 160 克的复印纸。我通常使用白纸，但同样厚度的彩纸也非常适合绘制禅陀罗。

要绘制黑白两色或彩色禅陀罗，**针管笔**（0.4 毫米和 0.8 毫米）为最佳。用 0.4 毫米的笔尖可以画出非常棒的细线和线条，使图案细腻清晰地跃然纸上。而在面积较大的地方用 0.8 毫米的笔加以填充也可达到很好的效果。如果需要的话，这种笔也很适合用于将分区的轮廓线加粗，这样可以更清楚地界定每一个分区。用**软铅笔**（B 级）或**彩色铅笔**也可以额外给分区的边框画上阴影，以实现立体空间效果。

后续的着色可以使用彩色的**毡笔**，也可以使用**水彩**，但要注意：如果您使用水彩来上色的话，应该事先用防水笔来绘画。如果在绘图之前先给背景上色，会有非常漂亮的效果；将**水彩笔**的颜色用毛笔加一点点水溶解，会显得特别鲜艳；水彩晾干之后可以用黑色或彩色的针管笔描绘图案。





多样禅陀罗：学习书中的图样

因为禅陀罗是用图案描绘的曼陀罗，所以需要有一个曼陀罗图案作为起始形状。在这本书中，您能找到许多效果完全不同的曼陀罗模板，无论是经典的同心圆，还是曼陀罗民族花纹或以花为灵感的造型——每个人都能找到适合自己的模板。只需选择一种曼陀罗，就能开启静心凝神的心灵旅程。

在一个安静的、不受干扰的环境中绘制曼陀罗会让人特别放松。找一个空闲时间，冲一杯热茶，放着轻松舒缓的音乐，开始绘画。因为，对禅陀罗而言，重要的不是绘制出来的图像，而是冥想的绘制过程本身。在这里，过程才是目的。

书中的模板可以简单地用复印机印在 120–160 克的复印纸上。这样您就可以根据自己的想法来改变禅陀罗的大小，而这具体取决于您是想创作一个较大的还是较小的作品。

如果您是跟孩子一起绘制，将曼陀罗复印得稍大一点会很实用。通过图案与颜色来设计造型，能让各个年龄段的孩子玩得很开心，也能使原本坐立不安的他们安静下来，实现较长时间的精神专注。对于有些孩子来说，照着模板临摹也有困难，那您就干脆将本书中的黑白禅陀罗图样复印得再大一点。这样一来，禅陀罗就变得可以简单地用彩笔着色了。这种绘制方式也同样适用于老人，亦可应用于治疗领域中。

提示：

孩子们喜欢在绘制禅陀罗之后给它着色！

自己设计曼陀罗

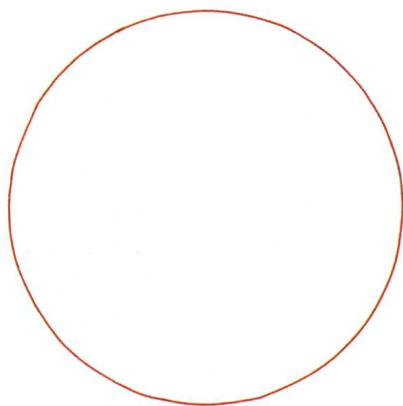
曼陀罗的基本形状是圆形。特别是用于宗教或仪式方面时，曼陀罗的构造和设计都有严格的规则。因为要构建详细的曼陀罗需要具备几何和数学知识，所以我为大家介绍以下两种简单的基本方法，通过这两种方法可以不必经过长时间的构思就能设计您自己的曼陀罗。

圆规和直尺

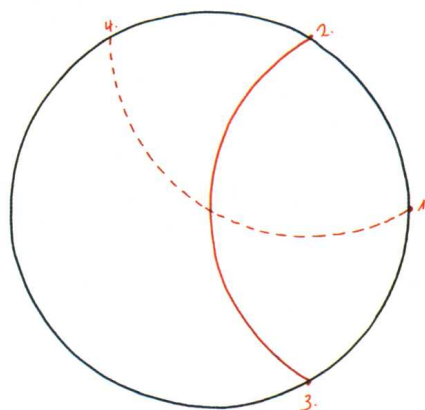
下面您将看到一个简单的指南，它会教您借助圆规自己设计曼陀罗。为此您需要：一张 A4 纸、圆规、铅笔、直尺、用来描绘线条的针管笔。如果设计曼陀罗时不小心画错了，那就画一个新的圆，或者干脆就将曼陀罗稍作改变，使错误可以与这个曼陀罗融为一体，甚至可以作为一个新样式的开端。

提示：

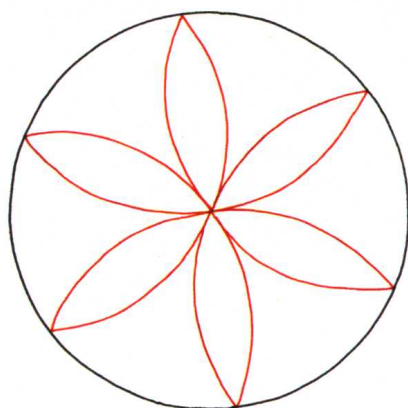
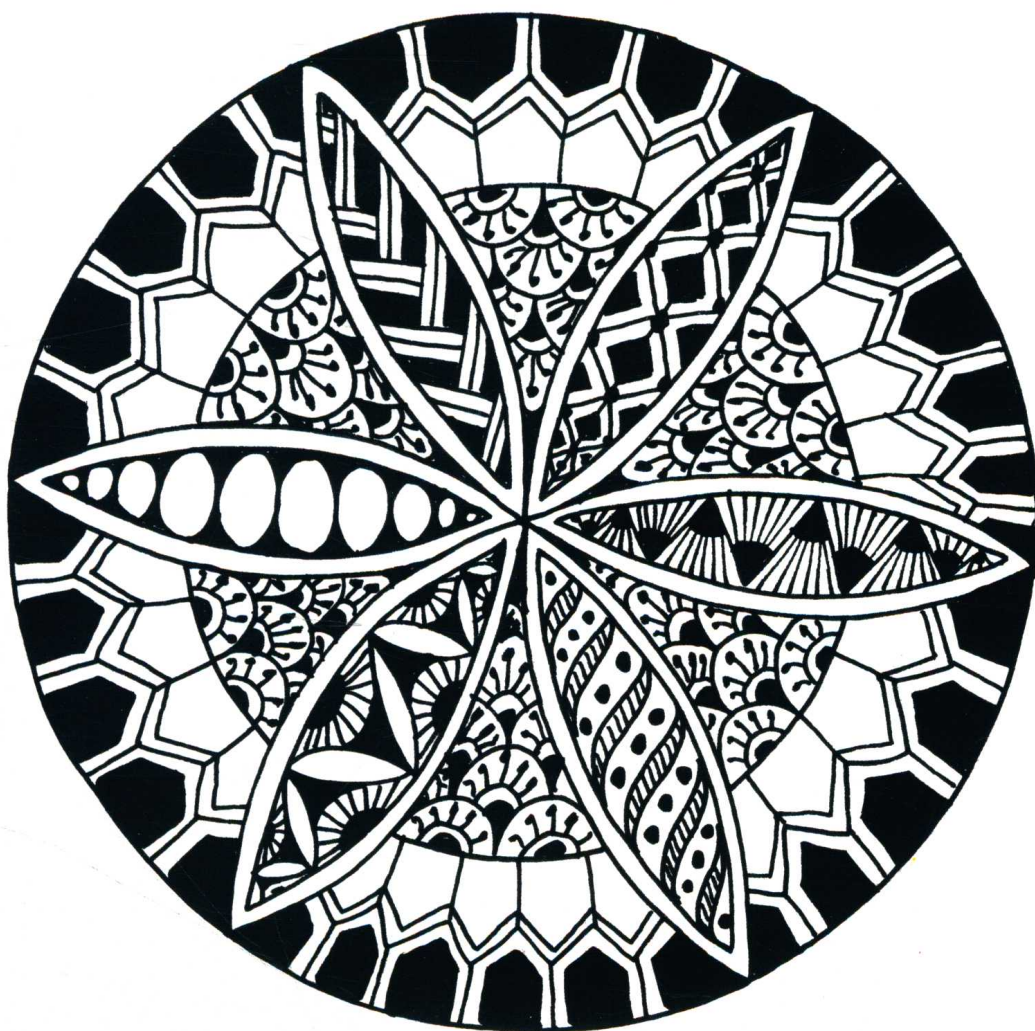
也可以不画曲线而画直线。这就需要用到直尺。画几条相交于曼陀罗中心（圆规的穿刺点）的线。



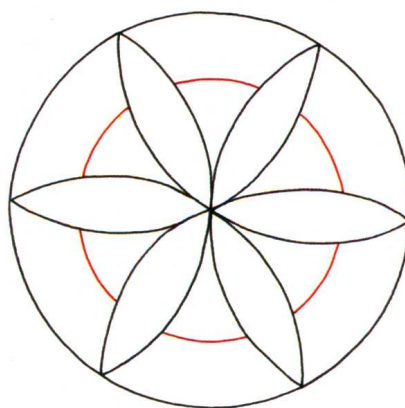
1. 在纸上标记一个中心点，用圆规绕中心点画一个圈，半径以 6 厘米为例。



2. 在圆圈上再确定一个点，用圆规在这里刺一个点，然后在第一个圆圈里以相同的半径围绕这个点画一条弧线。



3. 现在围绕两个新的相交点 2 和 3 画同样的圆弧，一直画下去，直到形成步骤 3 里的图形。



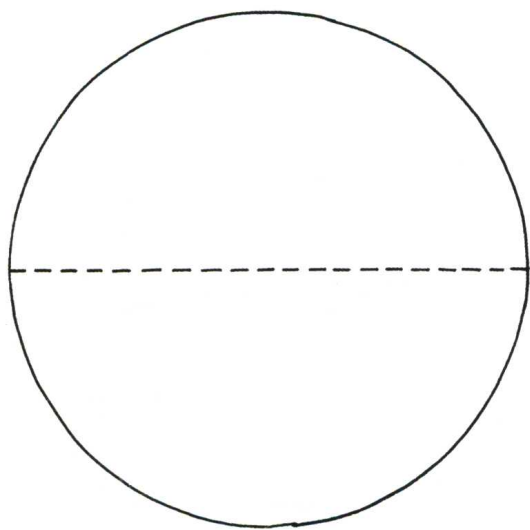
4. 现在，在大圆圈的中心再刺一个点，围绕这个点以 4 厘米为半径画一个圈，使叶子显露出来。

剪纸

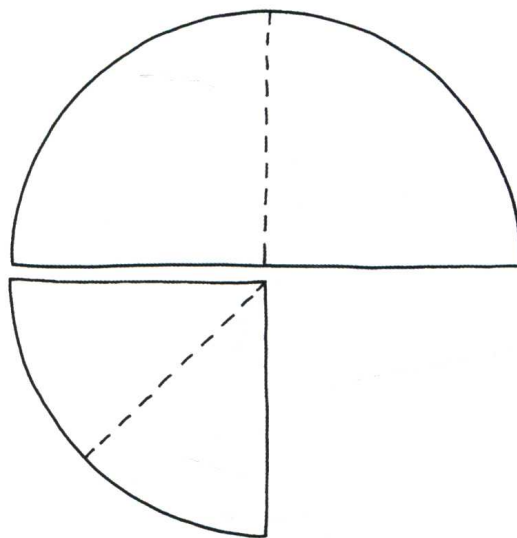
第二种简单的曼陀罗设计方法是使用剪刀制作一个曼陀罗的镂空模板。需要：80-90 克和 120-160 克的纸、圆规、铅笔、锋利的剪刀、针管笔或中性笔。

在 80-90 克的纸上剪出一个圆，折叠起来，剪出一些纸角和形状后形成的剪影可当作镂空模板，用来将这个曼陀罗转印到 120-160 的纸上。特别是对孩子来说，当剪好样式的纸被展开，所得的图案显露真容的时候，他们的注意力会高度集中。因此，这种剪纸方法也可以很好地用于教学当中。

这种通过模板转印的曼陀罗可以用两种方式来加工：一种是填充底片，即以图案填充从纸上剪下来的那一部分；另一种是加工正片，即那些还保留着的部分。右边有两个版本，我已经用银色中性笔在卡纸上进行了设计。



1. 用圆规在 80-90 克的纸上画一个圆，然后剪下来。



2. 沿着操作指南中的虚线将这个纸圆圈折叠起来。