

创意 禅绕画

zentangle®
untangled workbook

后浪

一 笔 一 画 无 限 可 能

[美] 苏珊娜·麦克尼尔 著

Suzanne McNeill

茗 玉 —— 译



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

zentangle®

创意 禅绕画

一 笔 一 画 无 限 可 能

[美] 苏珊娜·麦克尼尔 著

茗玉 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

创意禅绕画：一笔一画无限可能 / (美) 苏珊娜·麦克尼尔著；茗玉译。

—北京：北京联合出版公司，2016.10

ISBN 978-7-5502-8485-2

I . ①创… II . ①苏… ②茗… III . ①绘画技法 IV . ① J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212143 号

Original English-language edition Copyright © 2010 and 2011 by Fox Chapel Publishing Company, Inc.

Translation into Simplified Chinese Copyright © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved. Published under license.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

COPY PERMISSION: The written instructions, photographs, designs, patterns, and projects in this publication are intended for the personal use of the reader and may be reproduced for that purpose only. Any other use, especially commercial use, is forbidden under law without the written permission of the copyright holder. Every effort has been made to ensure that all information in this book is accurate. However, due to differing conditions, tools, and individual skills, neither the author nor publisher can be responsible for any injuries, losses, or other damages which may result from the use of the information in this book.

“Zentangle®”, the red square, and “Anything is possible, one stroke at a time” are registered trademarks of Zentangle, Inc.

创意禅绕画：一笔一画无限可能

著 者：[美] 苏珊娜·麦克尼尔

译 者：茗 玉

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

编辑统筹：蒋天飞

特约编辑：杨 青

责任编辑：夏应鹏

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·曾艺豪

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 30 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 4.5 印张 插页 4

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8485-2

定价：42.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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：010-64010019

zentangle®

创意 禅绕画

一 笔 一 画 无 限 可 能

[美] 苏珊娜·麦克尼尔 著

茗玉 译



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



苏西·艾伦 (Suzy Allen) 绘,
博客: www.suzyallenart.blogspot.com



玛丽·安·谢布兰-道森
(Mary Ann Scheblein-Dawson) 绘,
禅绕画认证教师
邮箱: paperplay@hoflink.com



琼·巴蒂 (June Baty) 绘,
禅绕画认证教师
邮箱: june.baty@yahoo.com

目录

字母禅绕画

4

圆形禅绕画

38



苏·雅各布 (Sue Jacobs) 绘



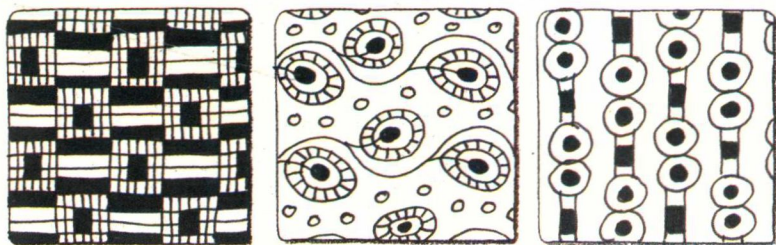
苏·雅各布 绘

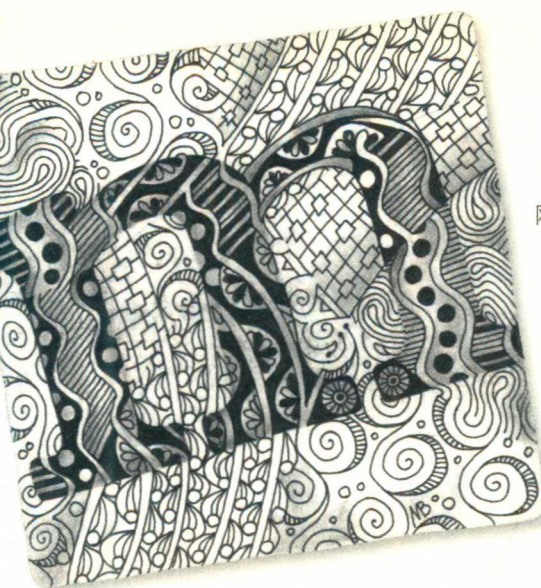
Zentangle 字母禅绕画

从字母开始，轻松描绘



40种缠结等你来学





苏珊娜·麦克尼尔 (Suzanne McNeill) 绘, 禅绕画认证教师
网站: Sparksstudio.snappages.com
博客: blog.suzannemcneill.com



玛格丽特·布雷姆纳 (Margaret Bremner) 绘, 禅绕画认证教师
博客: www.enthusiasticartist.blogspot.com



琼·巴蒂 绘, 禅绕画认证教师
邮箱: june.baty@yahoo.com



安琪·范吉利斯 (Angie Vangelis) 绘
禅绕画认证教师
邮箱: angie@avgraphics.net

我爱字母、字母表、组合字母和单词！
它们独具特色，你可以随心所欲地为它们添加
缠结。本章可以启发你从来访艺术家和禅绕画
认证教师那里收集字母禅绕画作品，每个人都有
心仪的画缠结的字母，这些字母以多变的风格、
形状、排列和细节为特色。

和书法一样，虽然大家遵循同一本书的指导，
但每个人却会有自己独特的风格。请参考这本
书中收集到的内容，从中获得启迪，创作出属
于自己的字母和字母表。



绘制帆布包

使用专门用于布料绘制的
派通牌 (Pentel) 啫喱签字笔。

安琪·范吉利斯 绘, 禅绕画认证教师
邮箱: angie@avgraphics.net



传统禅绕画

在传统禅绕画中，每个步骤都很简单。

1. 用铅笔在纸砖的四角上画点。逐一连接各点，形成外轮廓线。
2. 用铅笔画结构线来划分区域，这些线不用擦掉，作品完成后它们就会融在背景中。
3. 用黑色笔在结构线分成的各个区域里画缠结。
4. 提示：当你在每个区域内填涂缠结时，记得转动纸砖。

开始前你需要准备什么？

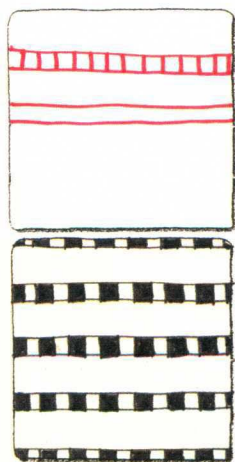
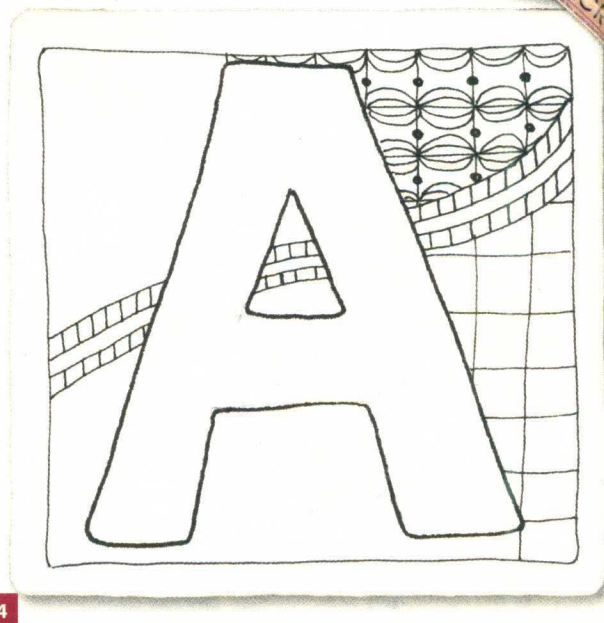
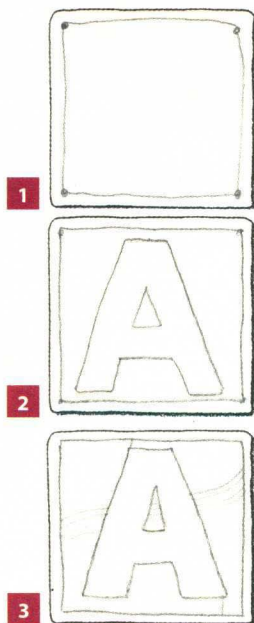
- 一支铅笔。
- 一支黑色马克笔，推荐樱花01号针管笔。
- 推荐使用边长为8.9厘米的修边纸砖。

如何开始描绘

1. 用铅笔在四个角上各画一个点，然后把这些点连接起来。
2. 画一个短而宽的字母，确保其内部有足够的空间画缠结。
3. 小贴士：可以借助一个字母模板勾画轮廓。
4. 画结构线，把背景或字母内部分隔成几个区域。

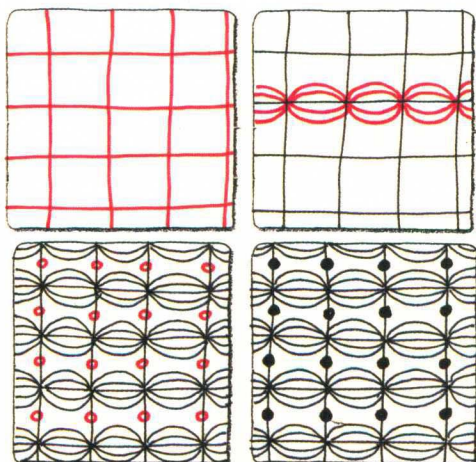
换用黑色马克笔，在每个区域里画一种缠结。

不同区域画不同的缠结，也可以把某些区域留白。



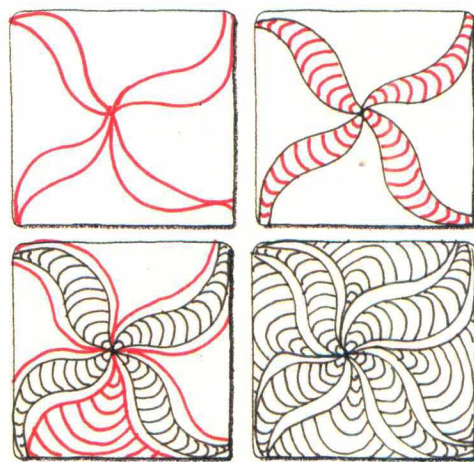
办公楼的窗户

1. 画一对平行线。
2. 在平行线里画一系列垂直的线。
3. 把互不相邻的格子涂满。
4. 再画几行“窗户”。



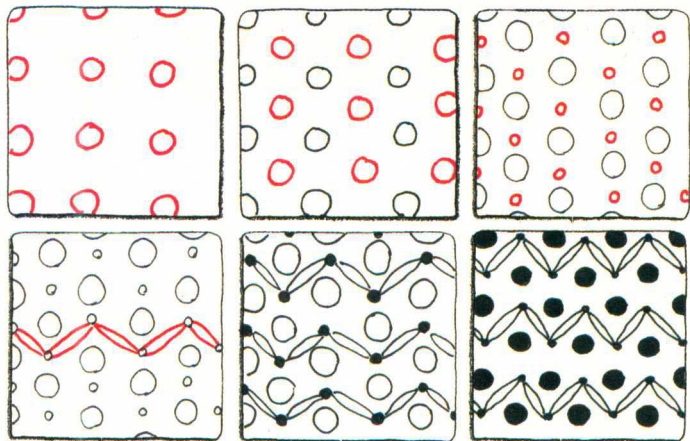
蒲团

1. 画一个由垂直线和水平线组成的“网格”。
2. 在网格内每条水平线的上面和下面各画两条曲线。
3. 在网格里每条垂直线上画一个点。



迷幻

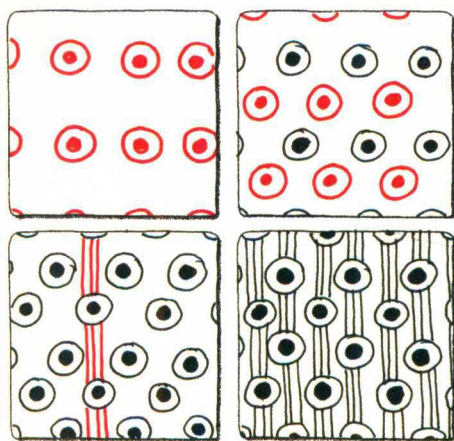
1. 用8条波浪线把中心和四个角连起来。
2. 每对波浪线间画一些短的曲线。
3. 再画8条波浪线把中心和四角连起来。
4. 在剩下的空白区域里画曲线。



携手

1. 画几排圆圈。
2. 在排与排之间再画圆圈。
3. 在大圆圈之间画些小圆圈。
4. 把小圆圈用成对的线连起来。
5. 填充小圆圈。

变形



意式肉丸面

1. 画几排圆圈，在每个圆圈中心画上一个点。
2. 在排与排之间画圆圈，同样在圆心处画点。
3. 在圆与圆之间画3条平行线，把同一排的圆圈连接起来。

每天坚持画一个缠结！



字母

选择一个厚实的字母板，并确保其内部有足够的空间画缠结。字母图形随处可见，我推荐使用纸板字母、贴纸字母、泡沫字母或者大的镂空字母板。你也可以画你自己想要表现的字母，或是从杂志上寻找，又或是利用电脑制作出字母轮廓。

为禅绕画描影

阴影可以增加纵深感。

用铅笔轻轻地把图案的一些区域或细节涂成灰色。再用纸巾轻轻擦拭这些区域，使灰色阴影的色调更柔和、更协调。注意：描影要谨慎，一定要把某些区域留白。

一幅真正的“传统禅绕画”是创作在可长久保存的、特定规格的纸砖上的（通常为8.9厘米见方）。用一只软性的石墨铅笔勾画线条，用樱花针管笔画缠结，并在完成的禅绕画上签名。

每一个缠结都是一个独一无二的艺术图案，它们有上百种的变形。

请记住这些基本要点：

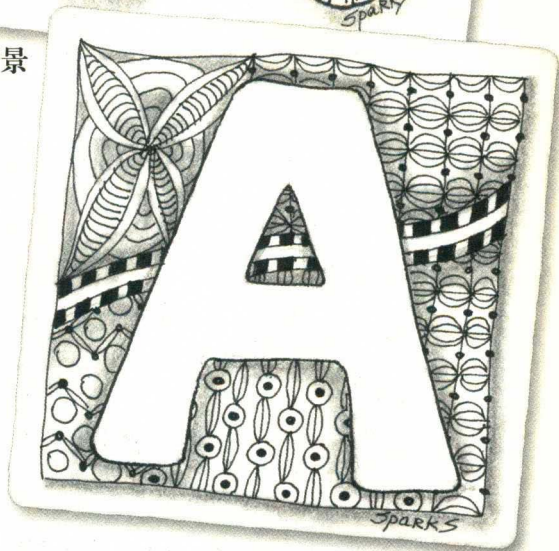
需要记住的小贴士：

- 不要过于紧张。
- 握笔要轻。
- 谨慎地画每一笔。
- 画缠结时要从容。
- 下笔要流畅。
- 经常转动纸砖。
- 站在远处观察你的作品。
- 创作中不存在失误，只有无限的可能。
- 可以放置作品一段时间后再继续创作。
- 享受创作的过程。

缠结字母



缠结背景



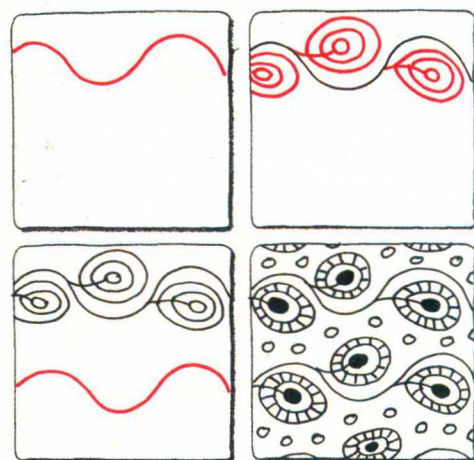
苏珊娜·麦克尼尔 绘，禅绕画认证教师

禅绕画——一种大众的

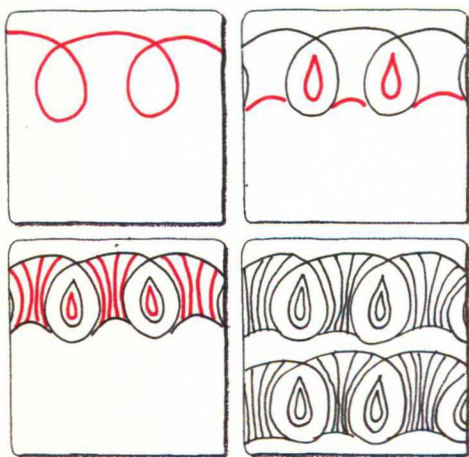
左图中的字母 A 是用产自英国的宽边自动笔和胡桃木墨水 (walnut ink) 绘制而成的, 缠结则是用樱花 01 号黑色针管笔绘制而成的。



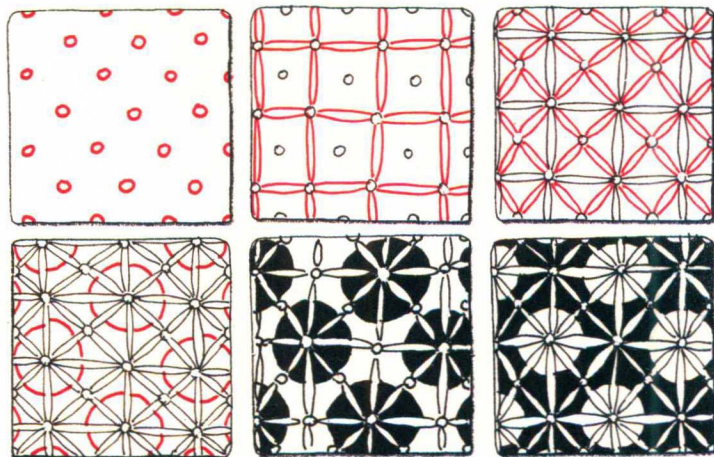
安琪·范吉利斯 绘, 禅绕画认证教师
得克萨斯州的禅绕画教师, 邮箱: angie@avgraphics.net



溪流

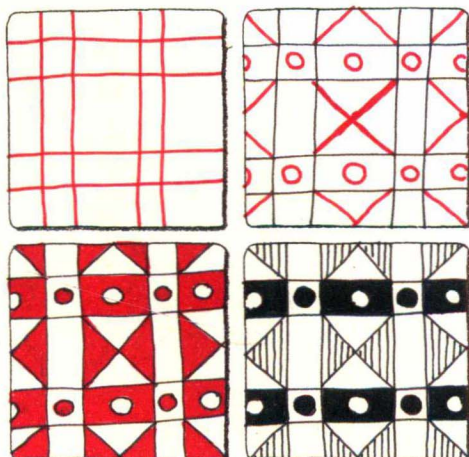


横截面



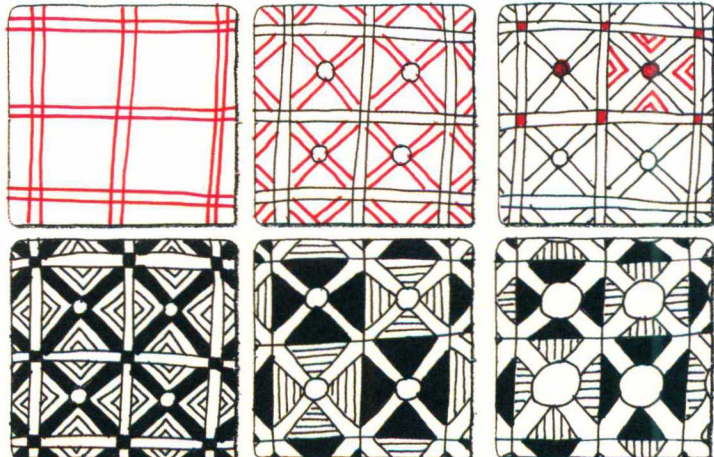
花边窗帘

变形



腰带

变形

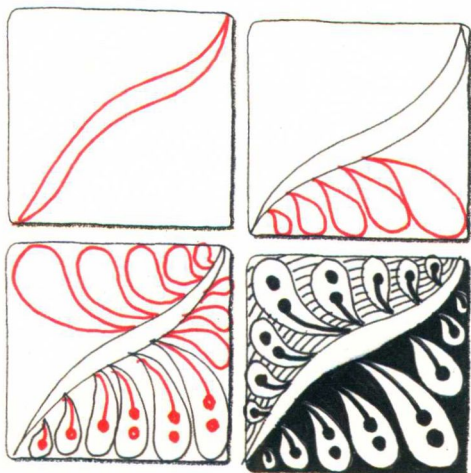


精确

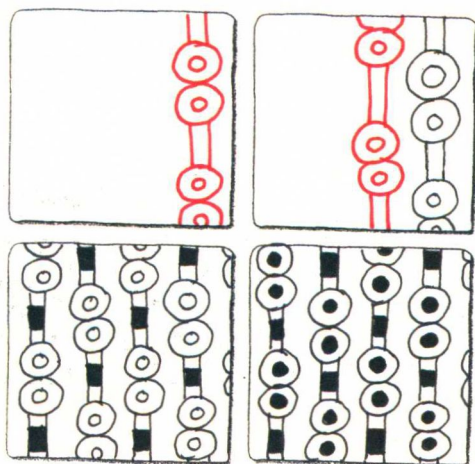
变形 1

变形 2

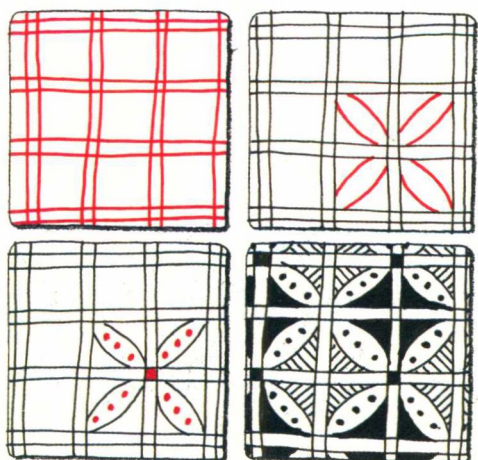
艺术形式!



小叶



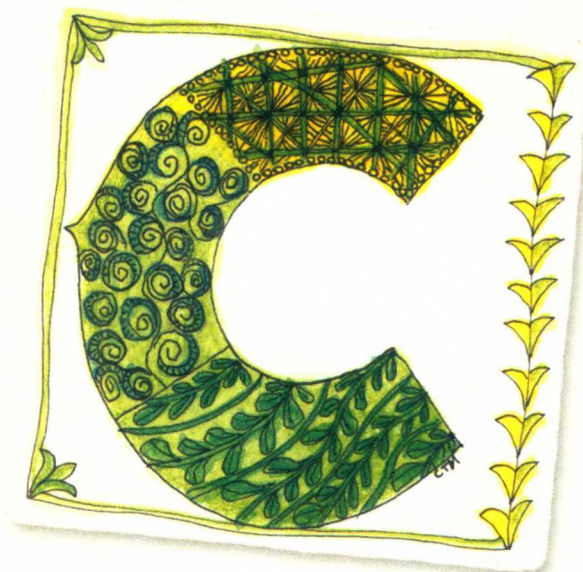
棒与卷



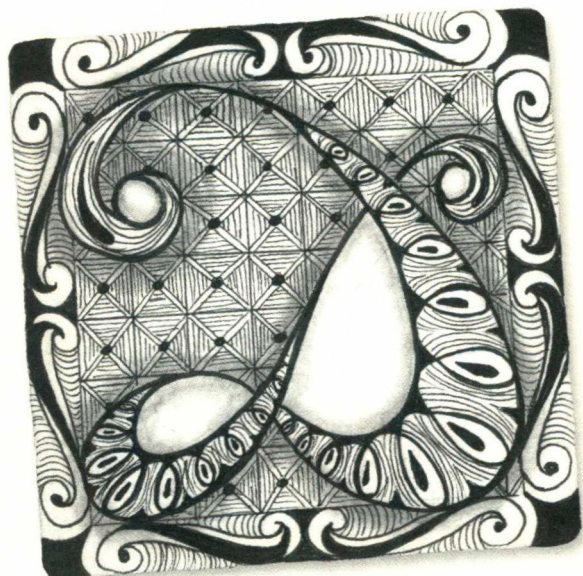
橱窗装饰



杰基·安格林 (Jackie Anglin) 绘, 禅绕画认证教师
得克萨斯州的禅绕画教师, 网站: www.jackieanglinart.com

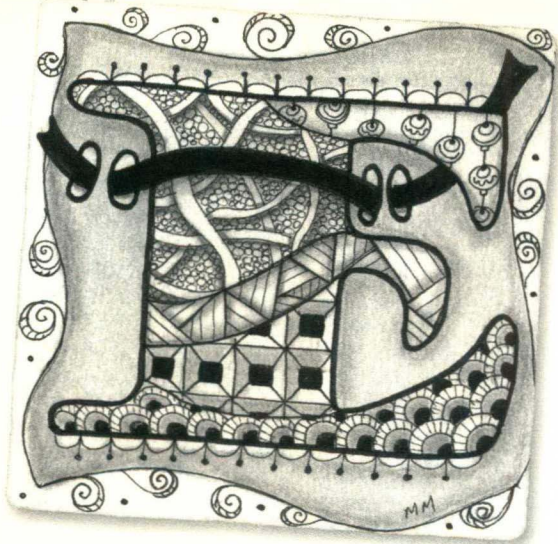


卡洛琳·马切克 (Carolyn Martchenke) 绘



戴维拉·哈丁 (Davilla Harding) 绘
网站: www.artworksbydavilla.com

“生活、欢笑、爱和缠结”



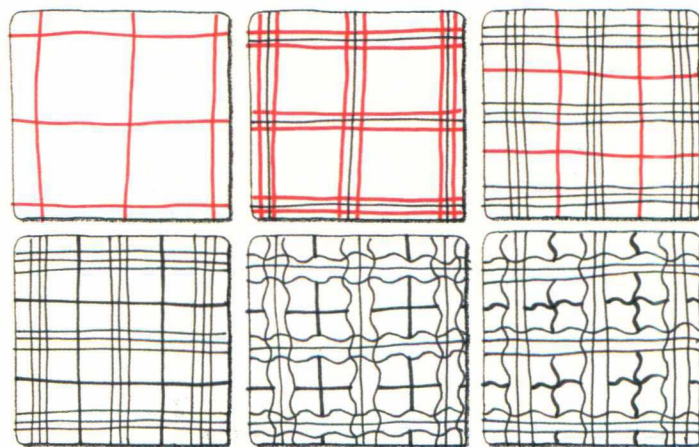
玛格达琳娜·马尔登 (Magdalena Muldoon) 绘，禅绕画认证教师
得克萨斯州的禅绕画教师，网站：www.mercartusa.com



玛丽·安·谢布兰-道森绘，禅绕画认证教师
纽约的禅绕画教师，邮箱：paperplay@hoflink.com



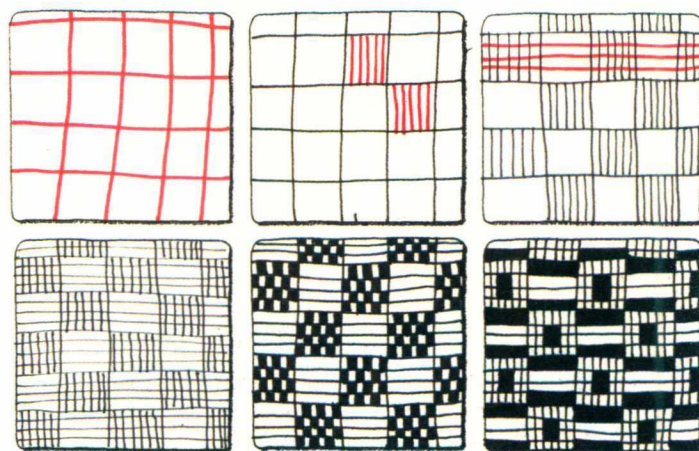
安琪·范吉利斯 绘，禅绕画认证教师
得克萨斯州的禅绕画教师，邮箱：angie@avgraphics.net



苏格兰短裙

变形 1

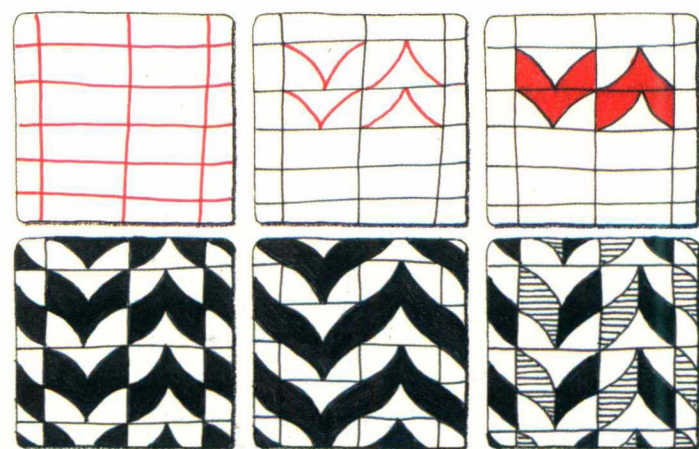
变形 2



瓷砖

变形 1

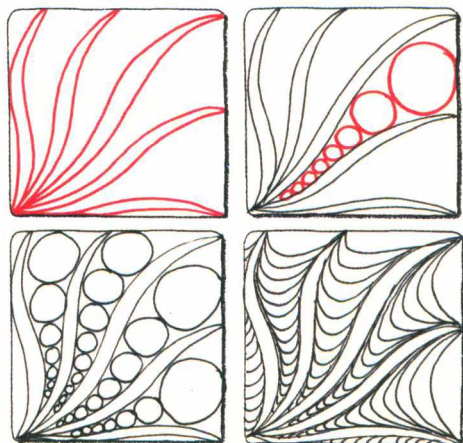
变形 2



翅膀

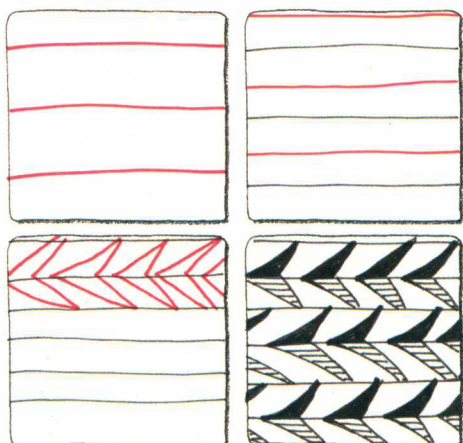
变形 1

变形 2

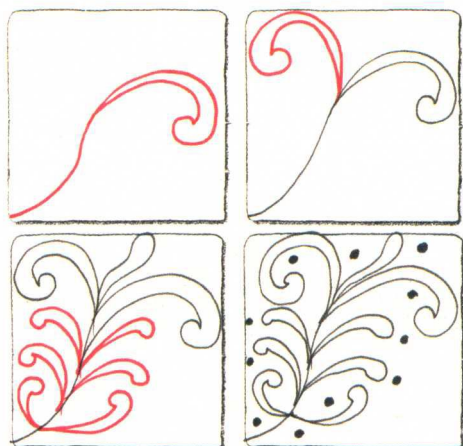


珊瑚礁

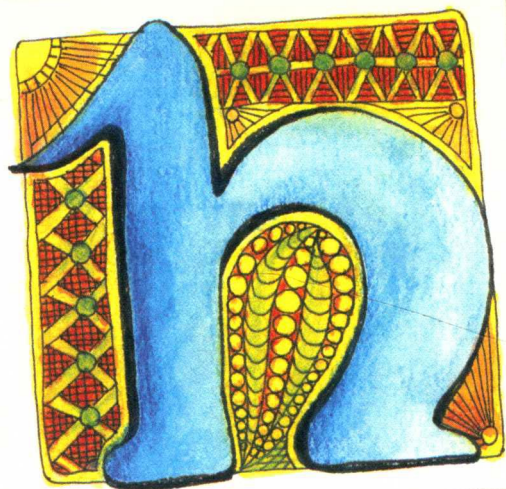
变形



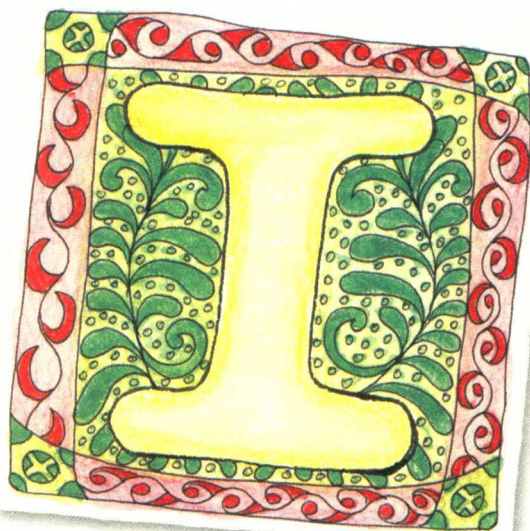
鳍片



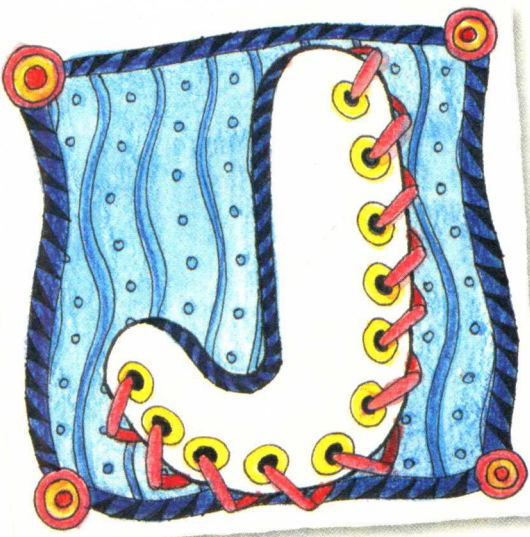
苞叶



莎朗·施密特 (Sharon Schmidt) 绘
邮箱: choral-ink@charter.net



苏珊娜·麦克尼尔 绘
网站: Sparksstudio.snappages.com

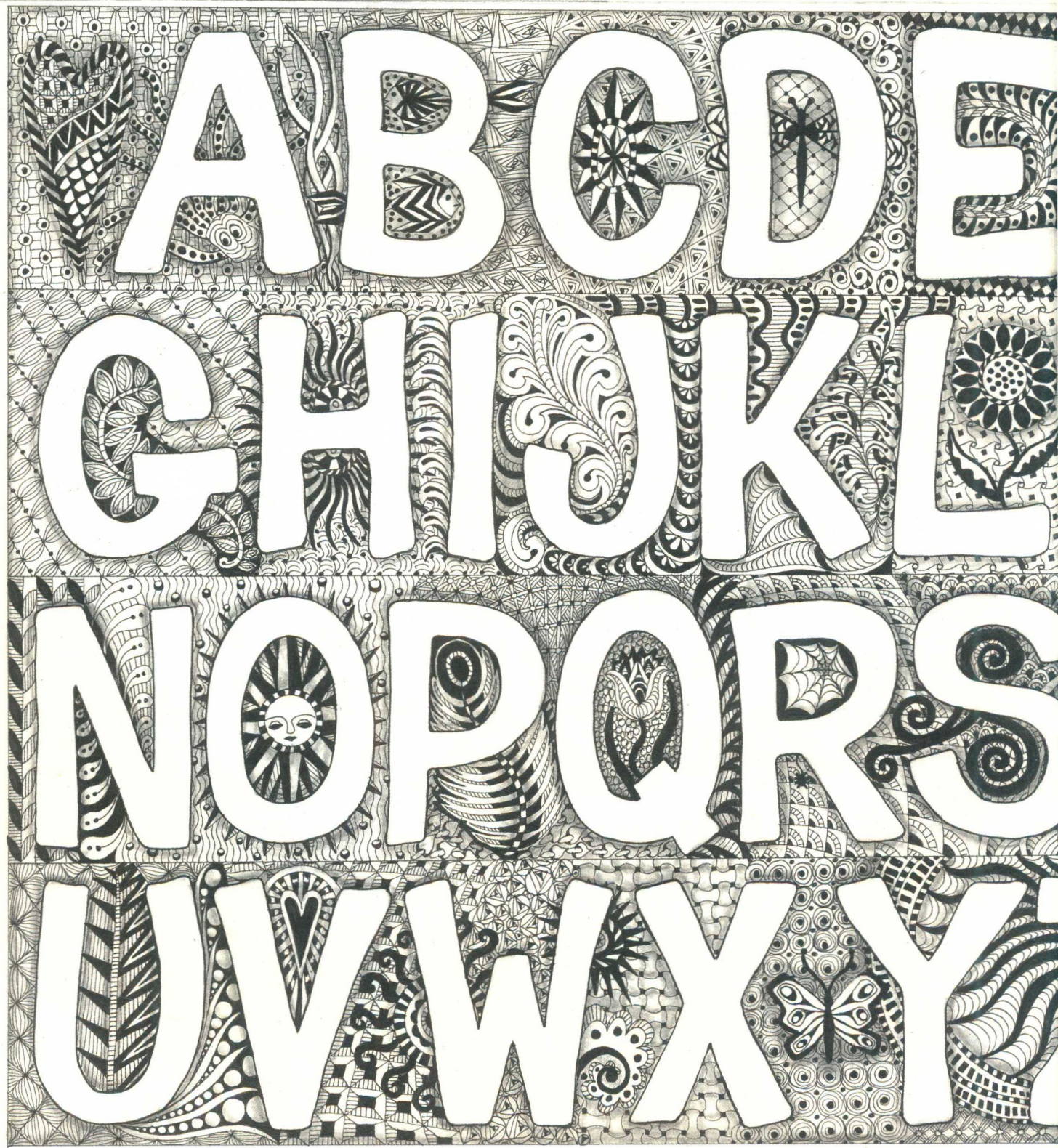


苏珊娜·麦克尼尔 绘
博客: blog.suzannemcneill.com

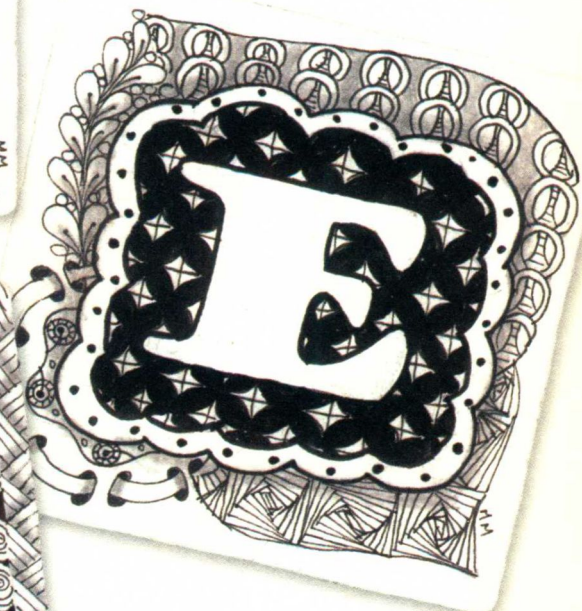
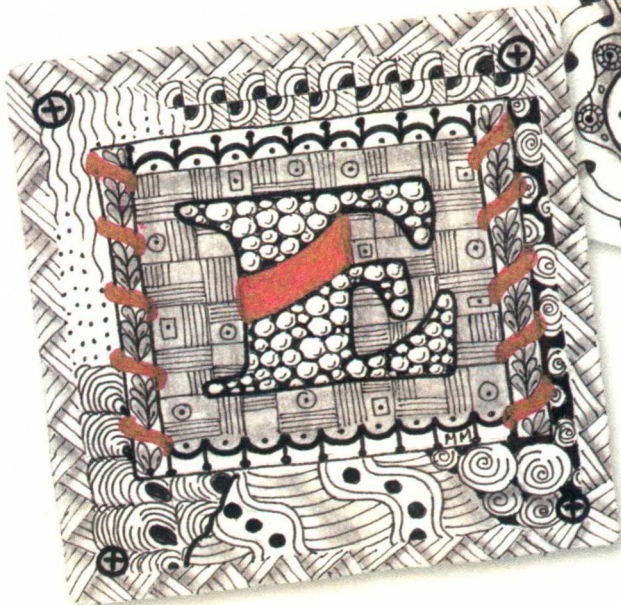
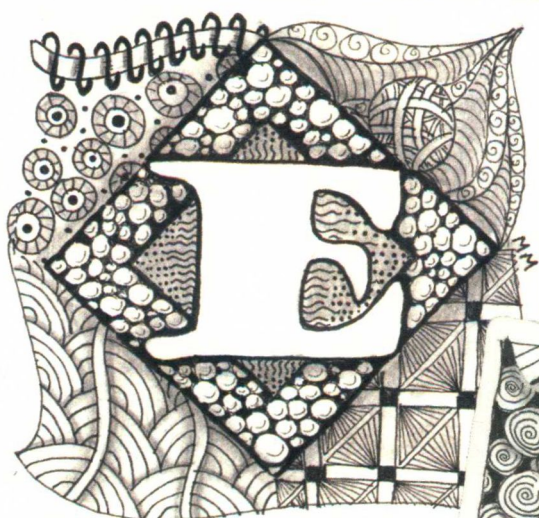
“多样的组合创造出无限的缠结！”

字母表样本与那些怀旧的绣花鞋样本一样，而我喜欢挑战设计具有禅绕画灵感艺术（Zentangle-Inspired Art）特色的完整字母表。将各类图案融进字母里和背景中是非常有意思的，比如，字母“D”中的蜻蜓图案和字母“P”中的孔雀羽毛图案。太阳图案非

常适合放在字母“O”中间，而叶子图案则适用于装饰字母“L”。无需绘制整个字母表（这将耗费很多时间），每次只挑选一个字母，然后在纸砖上一个接一个地画禅绕画字母。享受禅绕画带来的快乐吧，并在本章示例的基础上加入你自己独特的诠释。



苏珊娜·麦克尼尔 绘，禅绕画认证教师

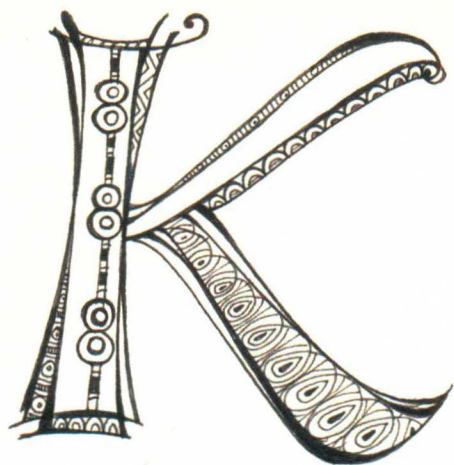


变形

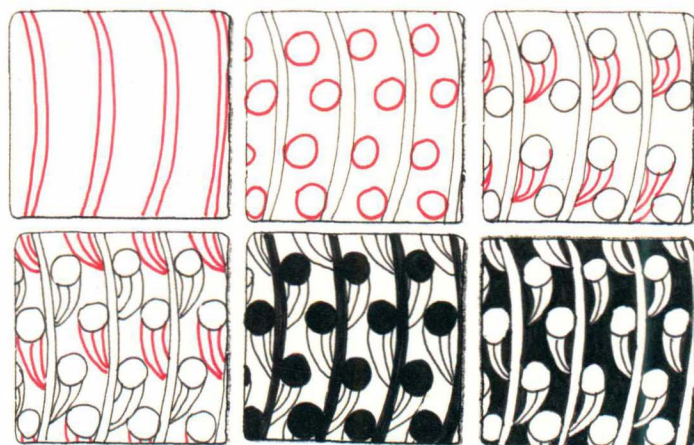
玛格达琳娜·马尔登乐于创作绝妙的变形图案。每一幅图都围绕着字母E展开，但都独具特色。

玛格达琳娜·马尔登 绘，禅绕画认证教师
得克萨斯州的禅绕画教师
网站: www.mercartusa.com

“继续画缠结”



乔安妮·芬克 (Joanne Fink) 绘
受她的书《禅灵感》(Zenspirations) 的启发绘制而成
网站: Zenspirations.com

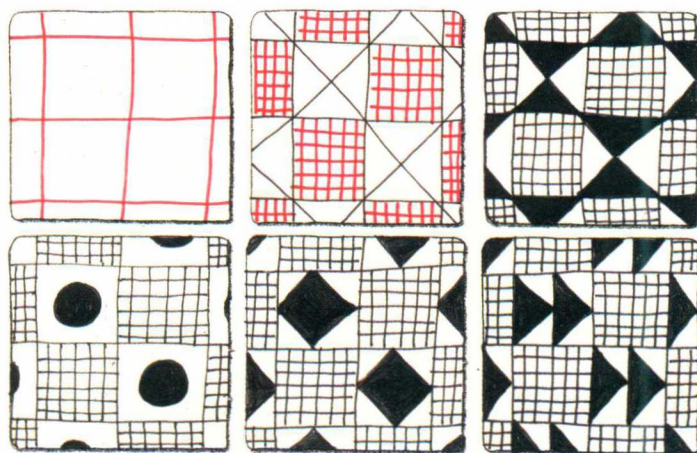


铁门

变形



琳达·法默 (Linda Farmer) 绘, 禅绕画认证教师
佛罗里达州的禅绕画教师, 网站: www.tanglepatterns.com



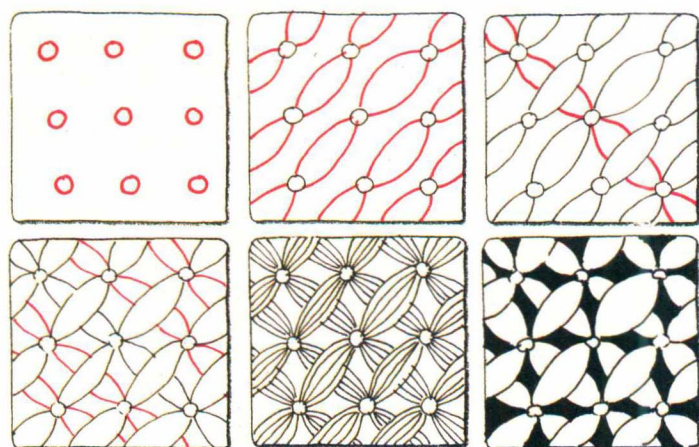
被套

变形 1

变形 2



玛格丽特·布雷姆纳 绘, 禅绕画认证教师
加拿大的禅绕画教师, 博客: www.enthusiasticartist.blogspot.com



束发带

变形