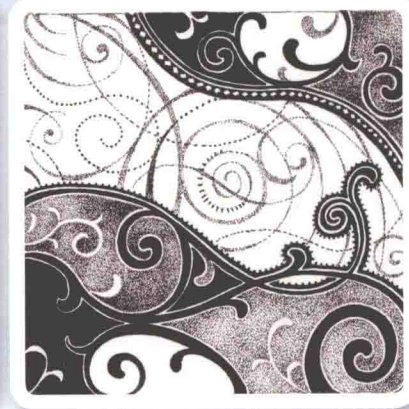
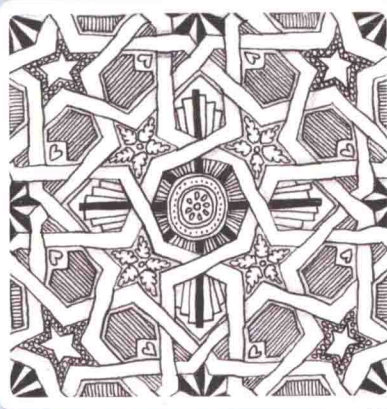
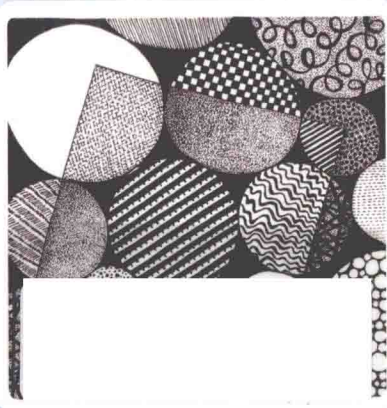
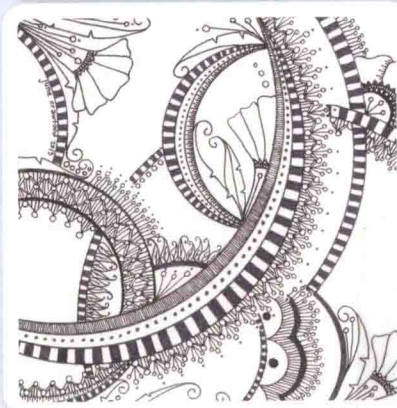
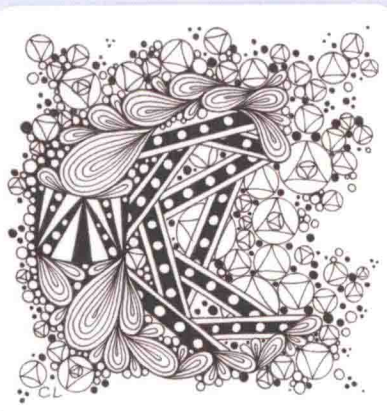
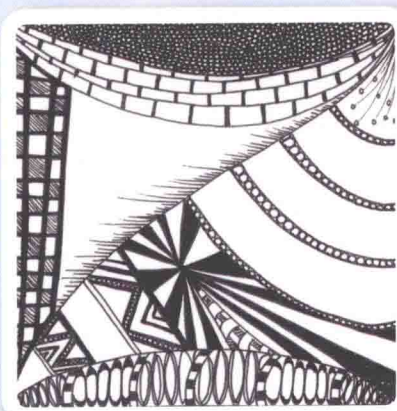


快乐禅绕画

zen
doodle
tons of
tangles



(美) 托妮娅·珍妮 (Tonia Jenny) 艾米·琼斯 (Amy Jones) 编著 缪滢 高颖 译

zen doodle tons of tangles

快乐禅绕画

三步画出心灵的宁静



美·托妮娅·珍妮 (Tonia Jenny) 艾米·琼斯 (Amy Jones) 编著

缪滢 高颖 译

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐禅绕画：三步画出心灵的宁静 / (美) 珍妮, (美) 琼斯编著；缪滢，高颖译.

-- 北京：北京联合出版公司，2015.4

ISBN 978-7-5502-4689-8

I . ①快… II . ①珍… ②琼… ③缪… ④高… III . ①绘画技法 IV . ① J21

IV . ① Z228 ② P183-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025196 号

Zen Doodle

©2013 by Northlight Books, an imprint of

F+W Media, Inc. (10151 Carver Road, Suite # 200, Blue Ash,

Cincinnati, Ohio 45242, USA)

Simplified Chinese edition copyright:

© 2015 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Co., Ltd.

本书中文简体版权归属于后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司。

快乐禅绕画：三步画出心灵的宁静

编 著：(美) 托妮娅·珍妮 (美) 艾米·琼斯

译 者：缪 滢 高 颖

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

特约编辑：杨 青

责任编辑：牛炜征 徐秀琴

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间

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)

北京缤索印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 889 × 1194 毫米 1/16 8 印张 插页 2

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4689-8

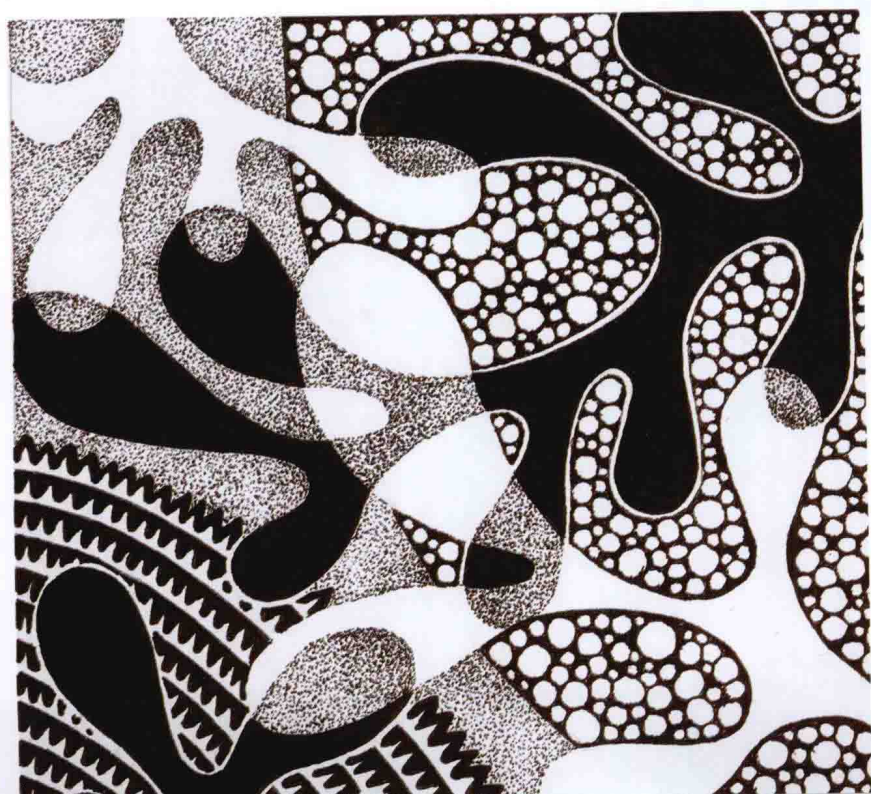
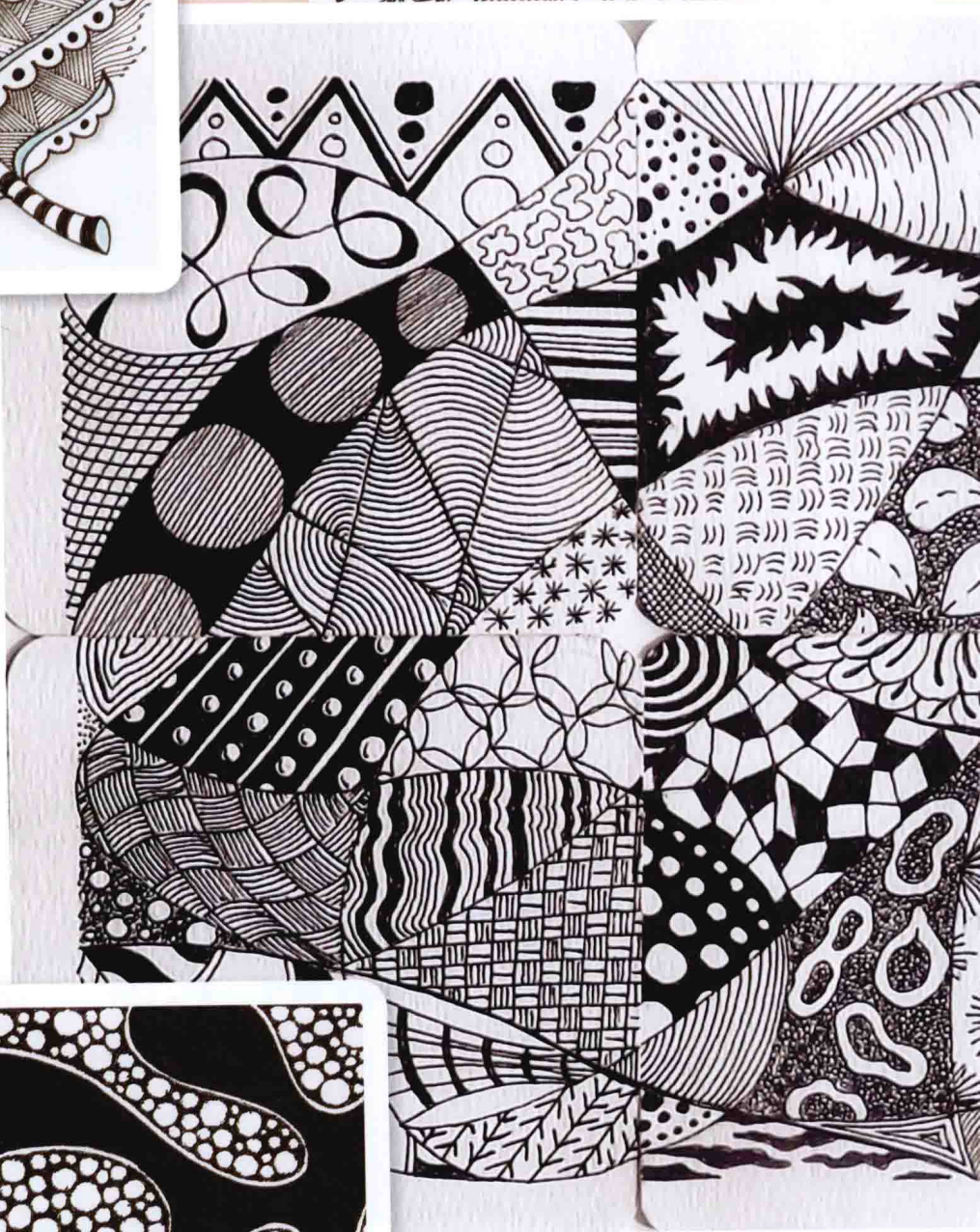
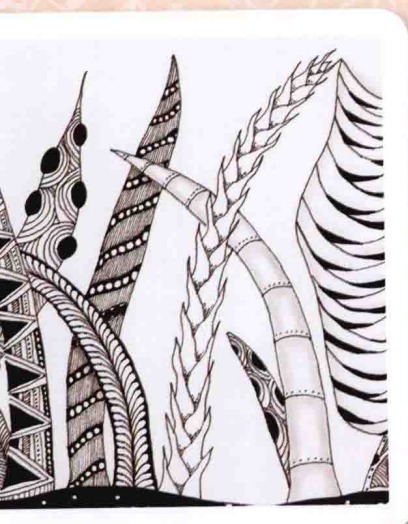
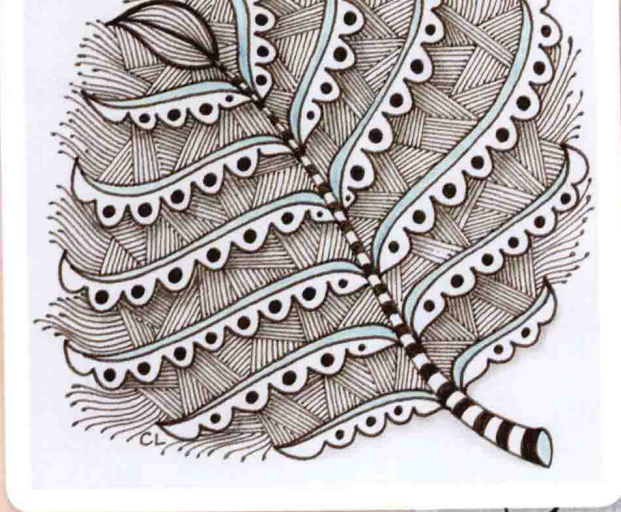
定价：49.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问：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



(从左上角顺时针起)

挑染蓝色的树叶

凯瑟琳·朗斯道夫 (Catherine Langsdorf)

阿拉伯风禅绕

尼尔·伯利 (Neil Burley)

四幅禅绕画合成图

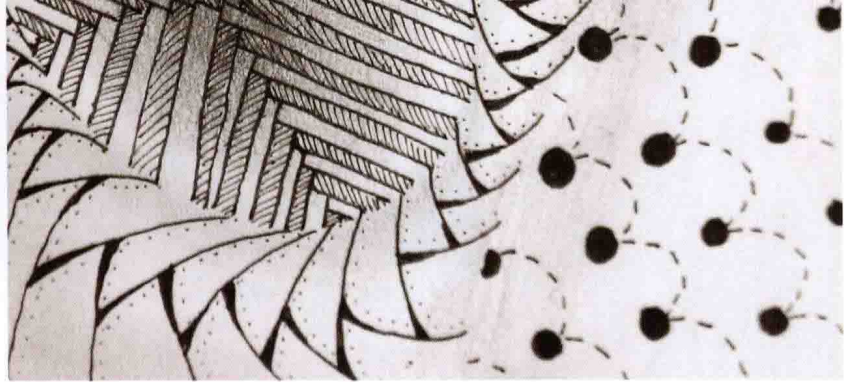
朱迪斯·E·斯特罗姆 (Judith E. Strom)

海草

刘明威 (Ming-whe Liou)

我的蜕变

克里斯汀·阿兰·法默 (Christine Alane Farmer)



(从上到下)

迪克西向日葵

利斯·格斯里 (Liz Guthrie)

八爪鱼涂鸦

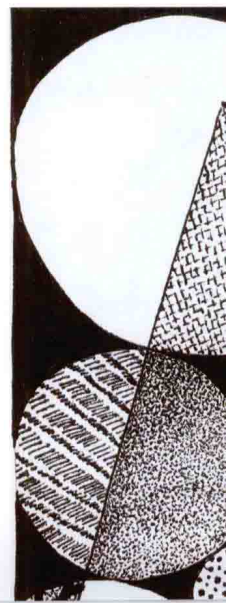
克里斯汀·沃茨 (Kristen Watts)

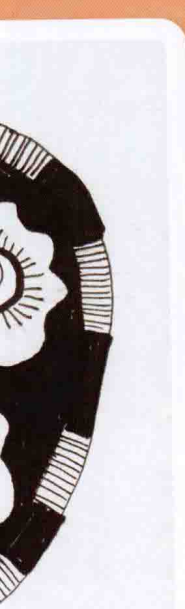
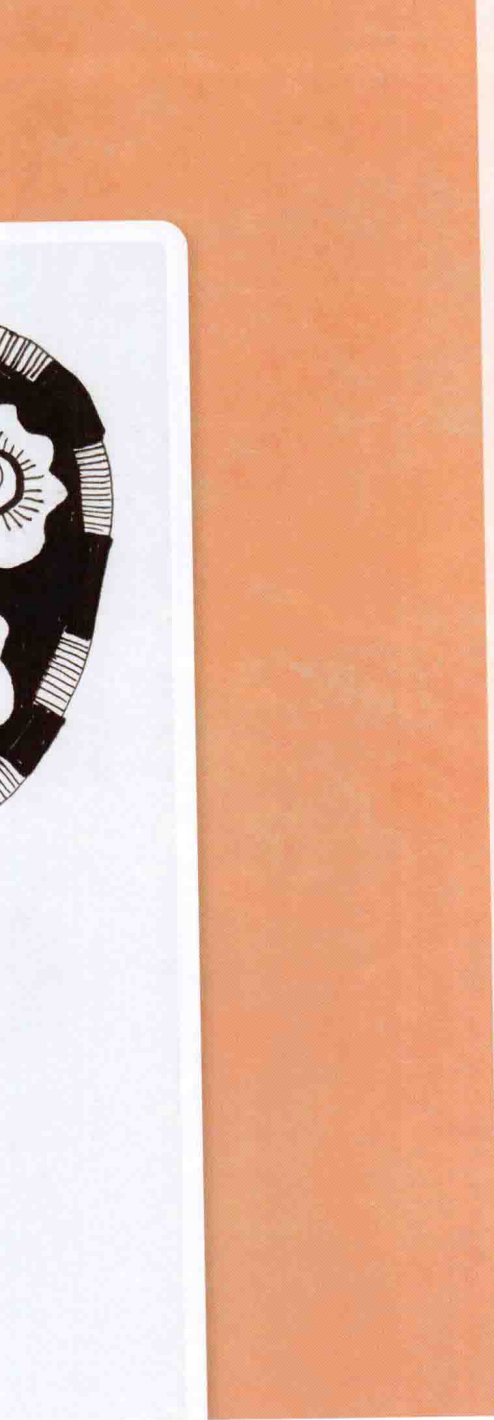
禅意沙滩

南希·V·雷维尔 (Nancy V. Revelle)

进出

刘明威





前言

禅：通过冥想获得启迪

绕画：无目的地涂鸦

若以直觉创作禅绕画，无疑会为我们营造一种放松的、冥想的状态，但我可以很确定地说，这绝对不是漫无目的地禅绕。开董事会时心不在焉地涂鸦是漫无目的的，但是创作禅绕画却会提升作画的兴趣和目的性。

其实在积极征集这本书中的艺术作品时，我们便知道这种艺术形式是广受欢迎的，但是我们没有料到的是，对这么多优秀作品进行筛选却是一件令人左右为难的事情。虽然许多禅绕画中的基本图案和符号非常古老和原始，但在这本书中你将欣赏到的是富有创造力、充满趣味、激发灵感，且让人眼前一亮的作品。

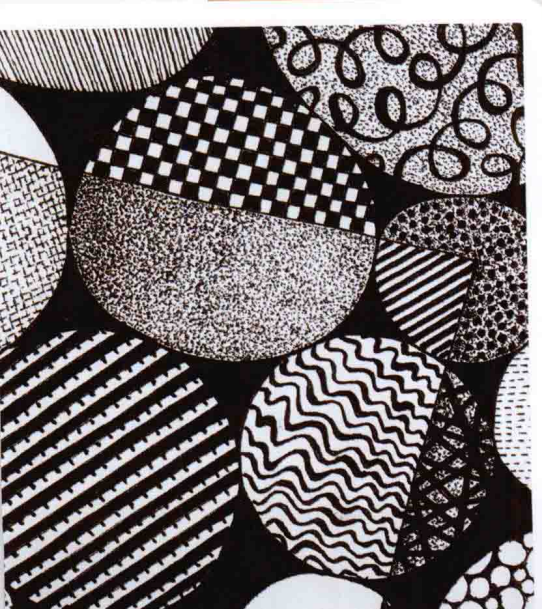
尽管禅绕画的绘制有无尽的可能性，但我们还是有条理地将这些不可思议的作品编为四个章节，这会使你在学习禅绕画的道路上一步步提高，这四章分别是“抽象涂鸦”“形状与物体”“动物与怪兽”“友情与爱情”。我想你将会喜欢上每一个章节！

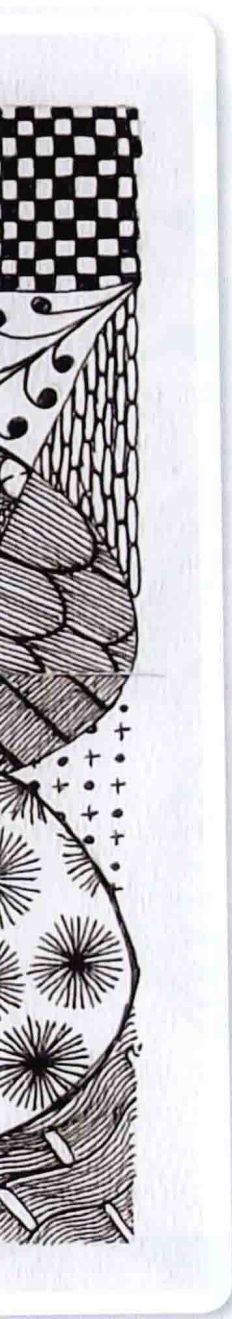
不论你是经验丰富的禅绕画高手还是初次接触禅绕画的新手，请你放心，阅读这本书中大量的艺术作品一定会让你受益匪浅、大开眼界。

那就让我们一起找出心爱的画笔，沉浸在禅绕画带来的乐趣中吧！

托妮娅·珍妮（Tonia Jenny）

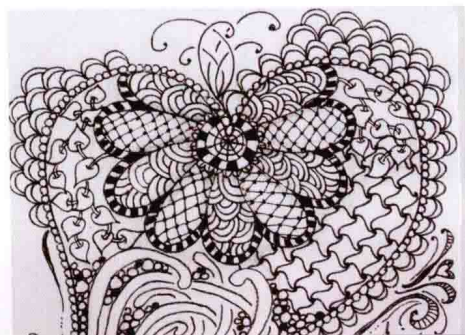
艾米·琼斯（Amy Jones）





目 录

前 言	5
第一章	
抽象涂鸦	7
第二章	
形状与物体	55
第三章	
动物与怪兽	81
第四章	
友情与爱情	109
供稿艺术家	122
编者的话	125
索 引	126
出版后记	127



· (从上到下)

随风起舞

刘明威

神圣的心

凯西·加德 (Kathie Gadd)

zen doodle tons of tangles

快乐禅绕画

三步画出心灵的宁静

(美) 托妮娅·珍妮 (Tonia Jenny) 艾米·琼斯 (Amy Jones) 编著

缪滢 高颖 译



(从左上角顺时针起)

挑染蓝色的树叶

凯瑟琳·朗斯道夫 (Catherine Langsdorf)

阿拉伯风禅绕

尼尔·伯利 (Neil Burley)

四幅禅绕画合成图

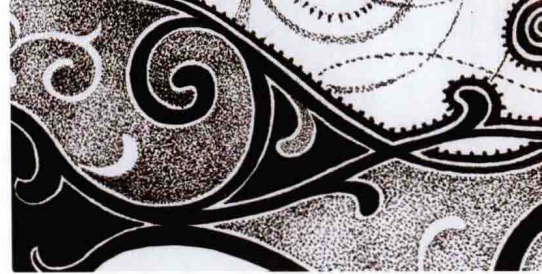
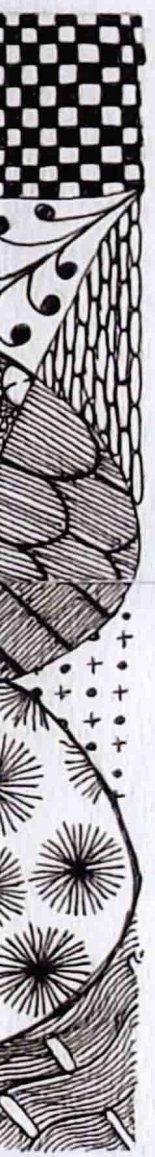
朱迪斯·E·斯特罗姆 (Judith E. Strom)

海草

刘明威 (Ming-whe Liou)

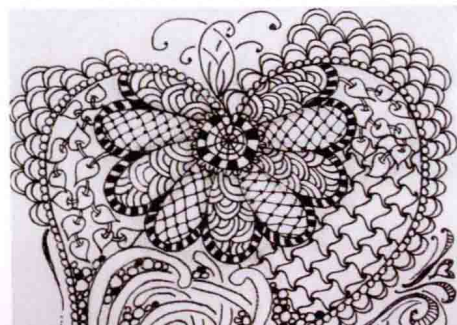
我的蜕变

克里斯汀·阿兰·法默 (Christine Alane Farmer)



目录

前 言	5
第一章	
抽象涂鸦	7
第二章	
形状与物体	55
第三章	
动物与怪兽	81
第四章	
友情与爱情	109
供稿艺术家	122
编者的话	125
索 引	126
出版后记	127



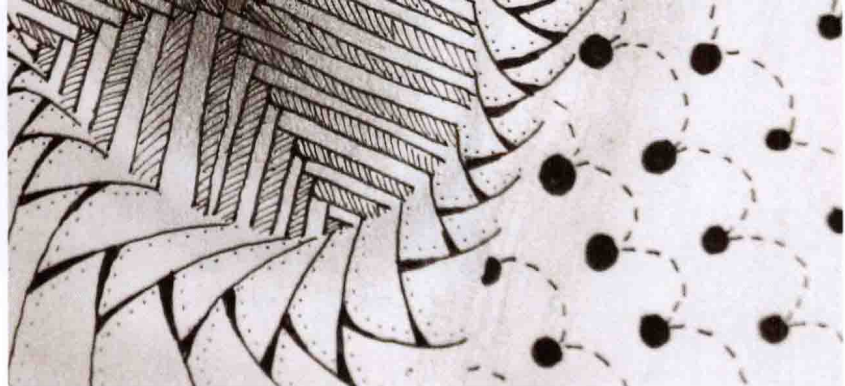
(从上到下)

随风起舞

刘明威

神圣的心

凯西·加德 (Kathie Gadd)



(从上到下)

迪克西向日葵

利斯·格里 (Liz Guthrie)

八爪鱼涂鸦

克里斯汀·沃茨 (Kristen Watts)

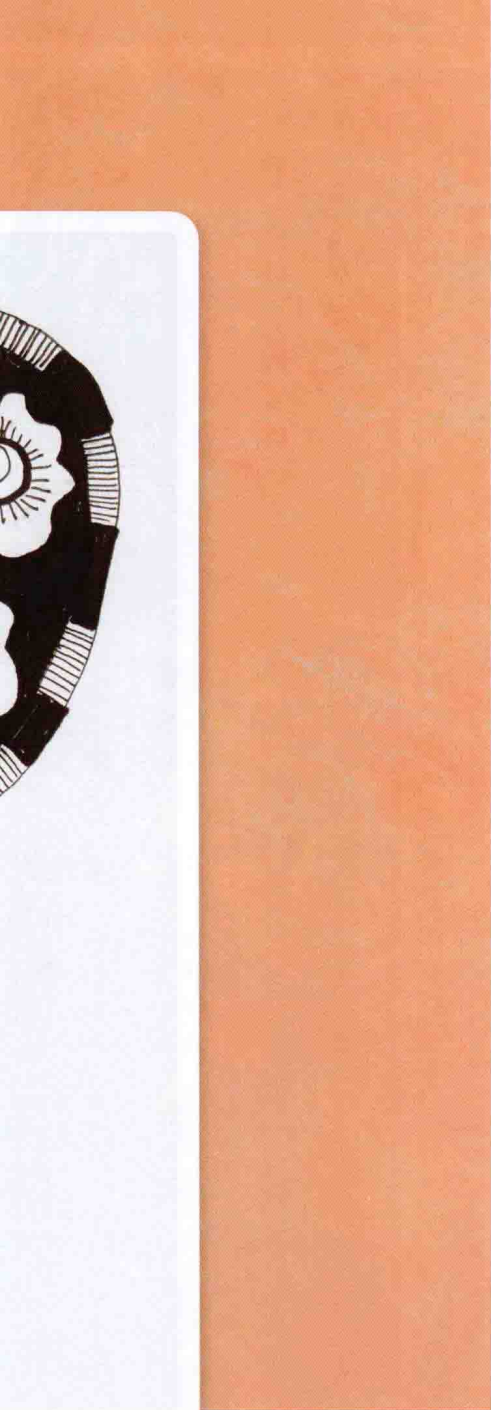
禅意沙滩

南希·V·雷维尔 (Nancy V. Revell)

进出

刘明威





前言

禅：通过冥想获得启迪

绕画：无目的地涂鸦

若以直觉创作禅绕画，无疑会为我们营造一种放松的、冥想的状态，但我可以很确定地说，这绝对不是漫无目的地禅绕。开董事会时心不在焉地涂鸦是漫无目的的，但是创作禅绕画却会提升作画的兴趣和目的性。

其实在积极征集这本书中的艺术作品时，我们便知道这种艺术形式是广受欢迎的，但是我们没有料到的是，对这么多优秀作品进行筛选却是一件令人左右为难的事情。虽然许多禅绕画中的基本图案和符号非常古老和原始，但在这本书中你将欣赏到的是富有创造力、充满趣味、激发灵感，且让人眼前一亮的作品。

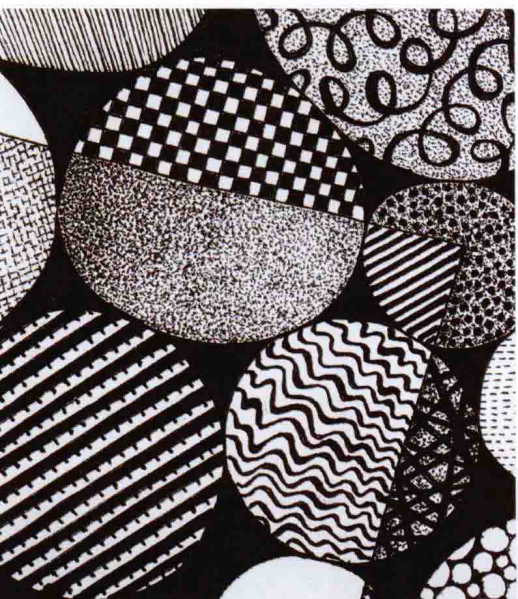
尽管禅绕画的绘制有无尽的可能性，但我们还是有条理地将这些不可思议的作品编为四个章节，这会使你在学习禅绕画的道路上一步步提高，这四章分别是“抽象涂鸦”“形状与物体”“动物与怪兽”“友情与爱情”。我想你将会喜欢上每一个章节！

不论你是经验丰富的禅绕画高手还是初次接触禅绕画的新手，请你放心，阅读这本书中大量的艺术作品一定会让你受益匪浅、大开眼界。

那就让我们一起找出心爱的画笔，沉浸在禅绕画带来的乐趣中吧！

托妮娅·珍妮（Tonia Jenny）

艾米·琼斯（Amy Jones）





小径

伊丽莎白·斯诺登 (Elizabeth Snowdon)

30.5cm × 45.7cm

三福马克笔、重磅纸

和许多艺术家一样，我起初也是在纸砖（禅绕画专用画纸）上画禅绕画。但不久之后，我便不再那么受限于画纸的尺寸，而是随意选取了最大规格的纸板和几支三福马克笔，去了镇上作画。后来我意识到，当提起画笔时的不安与局促随着短促的笔尖声逐渐融化时，自己已悄然完成了一幅作品。我将这幅涂鸦取名为《小径》，因为此规格的禅绕画更加注重的是画的过程而非最终结果。



第一章

抽象涂鸦

禅绕画的创作灵感有时来源于设计好的图形或已在头脑中形成的图案，下面章节中的许多作品便是如此。但有时候禅绕画中的图案并不拘泥于固有的形式，画风比较抽象，作品往往一气呵成、自然灵动。

创作始于你笔尖的转动，这如同把卵石投掷于河面，泛起层层涟漪，随后作品便逐渐成形。创作的过程中你会突然意识到自己太过专心以致全然不知时间的流逝。伊丽莎白·斯诺登曾用优美的语言描述道：“当提起画笔时的不安与局促随着短促的笔尖声逐渐融化时，自己已悄然完成了一幅作品。”

若单纯从艺术角度出发的话，在这一章节中遇到画中有重复图案时，我建议我们大可不必拘泥于相同或者对称的形状。艺术是鲜活的，就像栅栏上的野生爬藤一样，是自由的、会呼吸的生命。但是，不管是循规蹈矩的涂画还是天马行空的创作，这里呈现的都是有创造性的、富有天赋的抽象画。

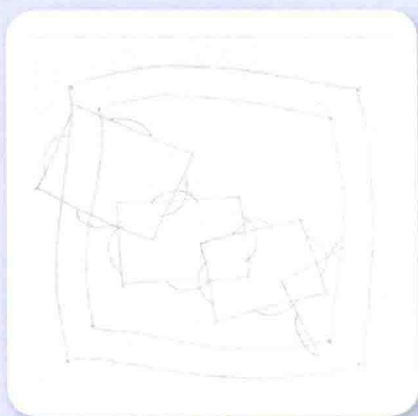
层次

凯丽·迪布尔 (Kari Deeble)

8.9cm × 8.9cm

樱花针管笔 01 号、吴竹防水勾线针管笔 05 号、石墨铅笔、重磅纸

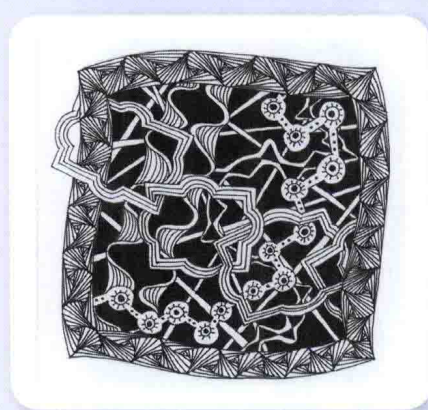
在这幅禅绕画中，我运用的图案包括视错觉图形、舞动图案、波浪边(变形)、电子流、链轮形，以及我自己设计的燕尾纹和霍丽宝 (Hollibaugh) 纹样。



1 拿起铅笔用弧线画出矩形，当然，起笔之前要慎重考虑矩形的布局，哪些部分在上，哪些部分在下。



2 用墨水加深叠加在上部的矩形，然后再画底下的一层，并确保不要重叠在一起。在边缘上用相悖的三角形填充（更改线的方向形成贝壳状）以完成框架。



3 在主框架后面添加几个边界图案，同时在背景处使用霍丽宝纹样来完成这幅画。最后，用一支铅笔添加阴影，强化图案的 3D 效果。

迪克西向日葵

利斯·格斯里

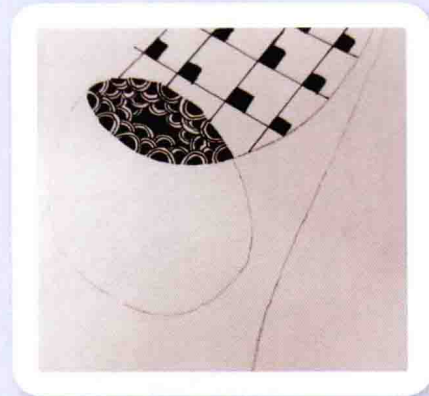
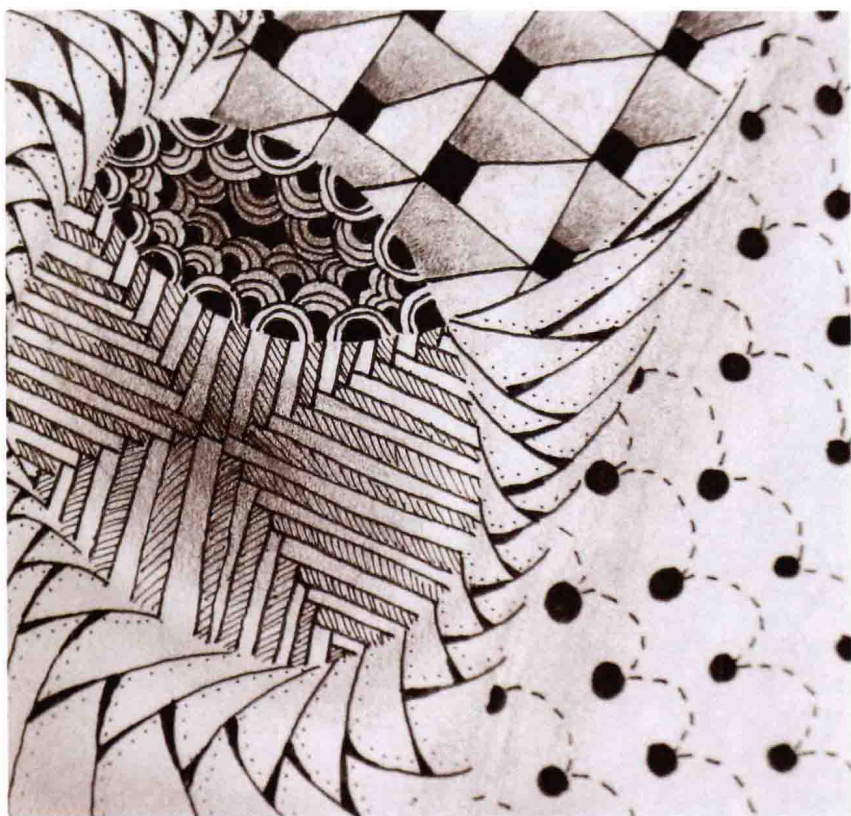
8.9cm × 8.9cm

樱花针管笔 005 号黑色、石墨铅笔、
120 克的斯特拉斯莫尔绘画纸

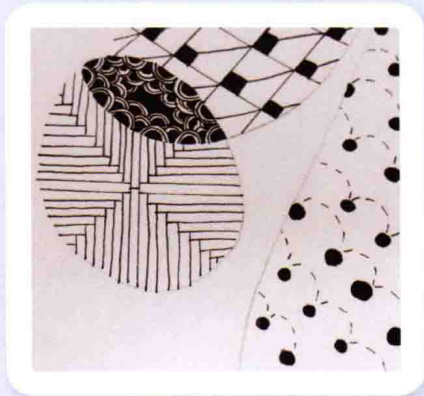
在新英格兰二月寒冷冬天里的一个早晨，当渴望一点阳光温暖内心时，我突发奇想创作了这幅《迪克西向日葵》。我作画时从正在播出的一档电视栏目中获得了绘制右边的弹力球图案的灵感，它宛若睡莲跃然纸上。

“我们创作的艺术作品不但要愉悦自己，同时也要让他人感到赏心悦目。”

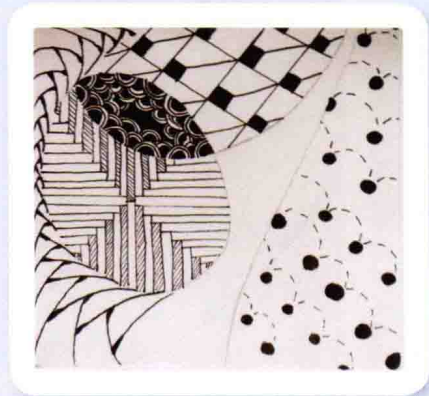
——利斯·格斯里



1 画一条线与纸砖上部的图案重叠出一个椭圆，以此作为花的中心。在椭圆内部画上黑色种子状的图案（范例：禅绕画《新月》），你可以边画边旋转纸张，再用图形填充相邻的线段部分，从而达到引人注目的阴影效果。



2 绘制花朵的中间部分，可以将大的椭圆大致划分为四个小部分。用小巧的图案填充其内部。



3 在花瓣上画出穗状的图案，这种图案在一幅名叫《彼特威得》（Betweed）的禅绕画里可以看到。从禅绕画纸的一角开始，用细小的拱形线从左连到右，然后用一条类似的线把左边部分和这条拱形线连接起来。重复绘制直至完成。

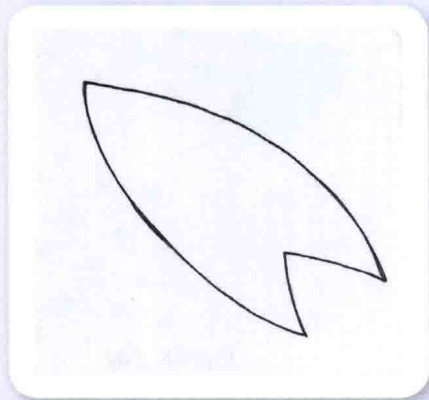
飞翔的鱼

汉纳·O·科赫 (Hannan O. Koch)

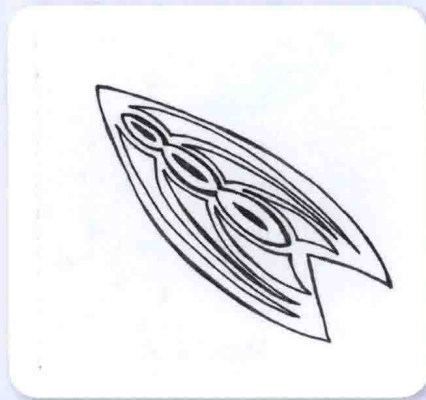
8.9cm × 8.9cm

黑色钢笔、纸

此幅作品的灵感来源于自我挑战——我想尝试一下能否把包含动物特征的奇妙图形通过涂鸦的形式体现。在这幅禅绕画上，我想将类似于鱼和鸟形态的图案呈现出来。



1 首先，画出鱼肚的大致形状，画好后，重复描线两到三次，使线条变粗。



2 接下来，在鱼肚内部作画。先在鱼肚中间位置画上鱼鳍顶视图的形状。然后，向上画两个大小不一的鱼鳍顶视图。完成后，你需要思考在何处画上鱼的眼睛更好，因为眼睛是这幅画的传神之处。



3 一旦处理好眼睛的位置，涂鸦部分就可以视为身体。画身体时可以先画一边，另一边与其对称即可，当然你不需要画得完全对称。在这幅禅绕画中，我将一侧图像的形状镜像翻转绘制在另一侧。