

我的**第一本**禅绕画手绘书

禅绕曼陀罗

60个缓解压力的圆形**禅绕画**练习

【美】苏珊娜·麦克尼尔 著

上海人民美術出版社

禅绕曼陀罗：60个缓解压力的圆形禅绕画练习



练习禅绕画是一个放松身心、收获平和的过程，任何人都可以通过绘制重复图样，创作出艺术感十足的作品。

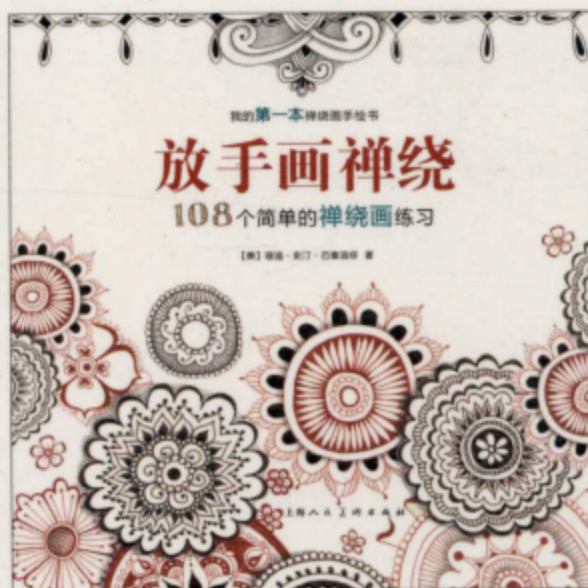
尽情享受禅绕给你带来的乐趣吧。你随时随地都可以开始练习，也不需要有任何“艺术”天赋。

练习禅绕画，不仅会让你更善于发现、感知生活，帮助你解决问题，还能逐步转变你的处世态度，让你更加积极、富于创意、勇于创新。

“我的第一本禅绕画手绘书”系列图书：



禅绕瑜伽：90个放松身心的禅绕画练习



放手画禅绕：108个简单的禅绕画练习



彩色禅绕画：48个有趣的禅绕画练习

什么是禅绕画？

禅绕画是通过绘制禅绕图样以达到冥想状态的一种绘画方式。禅绕画看起来复杂，却是由一笔笔线条构成的。简单的禅绕图样或图案可以被任意组合，向奇妙的方向转变。当你完全进入绘画状态时，身体会自然放松，焦虑和压力会被抛到脑后。一般情况下，新的想法与见解会随着你创作自信的增长而不断涌现。

ISBN 978-7-5322-9441



9 787532 294411 >

定价：26.00 元

禅绕曼陀罗

60个缓解压力的圆形禅绕画练习



【美】苏珊娜·麦克尼尔 著

路艳艳 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅绕曼陀罗：60个缓解压力的圆形禅绕画练习 / (美)

麦克尼尔著；路艳艳译. -- 上海：上海人民美术出版社，

2015.6 (我的第一本禅绕画手绘书)

书名原文：Zen Mandalas

ISBN 978-7-5322-9441-1

I. ①禅... II. ①麦... ②路... III. ①绘画技法

IV. ①J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 052520 号

原版书名：Zen Mandalas

原作者名：Suzanne McNeill, CZT

Original English-language edition Copyright © 2011 by Fox Chapel Publishing Company, Inc. All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2015 by Shanghai People's Fine Arts Publishing House, All rights reserved. Published under license.

Copyright manager: Mimo Xu

本书的简体中文版经 Fox Chapel 出版社授权，由上海人民美术出版社独家出版。版权所有，侵权必究。

合同登记号：图字：09-2014-944

禅绕曼陀罗：60 个缓解压力的圆形禅绕画练习

著 者：【美】苏珊娜·麦克尼尔

译 者：路艳艳

责任编辑：徐 捷

装帧设计：张俊珺 罗小函 刘旻

文字编辑：陆佳裔

技术编辑：季 卫

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

邮编：200040 电话：021-54044520

网 址：www.shrmms.com

印 刷：上海中华商务联合印刷有限公司

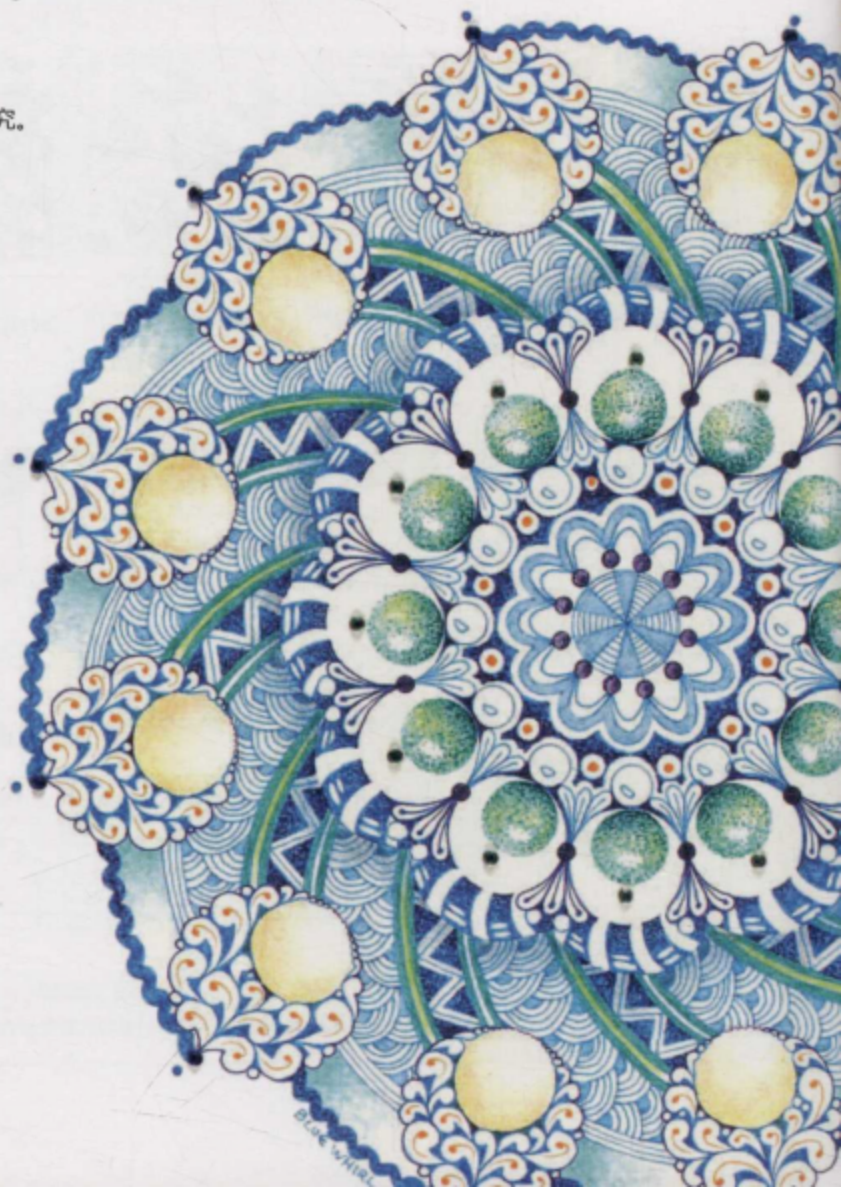
开 本：700×910 1/12 4.33 印张

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5322-9441-1

定 价：26.00 元



禅绕曼陀罗

60个缓解压力的圆形禅绕画练习



【美】苏珊娜·麦克尼尔 著

路艳艳 译

上海人民美術出版社

禅绕曼陀罗

几个世纪以来，曼陀罗一直被视作人与世界之间沟通的桥梁，这一源于大自然的象征符号成为了人们沉思冥想的工具。绘制曼陀罗能帮助我们感知周围世界中存在的伟大奇观，发现真正的内心与自我，打开启示与灵感之源。

本书为你提供了一个机会，让你可以通过绘制禅绕画来探索曼陀罗这一古老教义。当你根据观察创作出美丽的图画时，你会万分感激这个大千世界给你带来的独特体验，发现源于平和内心的无限可能。

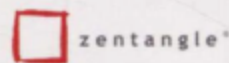
雪花曼陀罗，©2010，卡罗尔·奥尔（第10~11页）

版权声明：本书中的文字说明、照片、设计、图案、作品仅供读者个人学习和使用。任何未经版权所有者书面授权的其他用途，尤其是商业用途，都是非法的。本书内容已力求精确，但因使用环境、工具、个人技能等有所不同，因使用本书内容可能造成的人身伤害、损失和其他损害，本书作者及出版社概不负责。

告知：版权所有。本书中使用的所有图片均已告知相关作者并取得授权。本书内容若涉及侵权，本书的编写者、出版社和印刷厂概不负责。本书引用内容已尽可能精确地标明原始出处。

声明：本书中提及的产品及商标旨在为读者提供参考信息，无其他任何侵权意图。

“禅绕画”（Zentangle®）字样、红色正方形标志以及广告语“一切皆有可能，一笔一笔地画”（Anything is possible, one stroke at a time）都是禅绕画公司（Zentangle, Inc.）的注册商标。禅绕画教学方法已申请专利，本书为合法使用。



禅绕画之“禅”

“禅”意是指一种冥想状态，用于描绘艺术家创作或设计作品时所体验到的创造性能量——灵感从脑海自然自发地流淌于笔尖。

在这种状态下创作出的艺术作品最能打动人心，会给观众带来无以言表的触动，因为它散发着艺术家倾注于作品的所有情感，无论是爱、奉献、痛苦、失落，还是感恩或欢乐。

练习禅绕画将帮助我们用心去感知生活。它能帮助你解决问题，抚慰心灵，培养你的创新精神。

禅绕画的历史

艺术家玛瑞亚·托马斯（Maria Thomas）和里克·罗伯茨（Rick Robert）是禅绕画的创始人。玛瑞亚为画稿绘制背景图案时，她会感到无比幸福，精神高度集中，甚至忘却时间，这些感受只有在冥想状态中才能体验到。她向里克描述了这种感受，于是两人共同创造出了“禅绕画”，让大家共同享受绘制禅绕图样的过程，体验这种感受。

“禅绕画”（Zentangle）字样、红色正方形标志以及广告语“一切皆有可能，一笔一笔地画”都是禅绕画公司（Zentangle, Inc.）的注册商标。禅绕画教学方法已申请专利，授权后方可使用。在禅绕画官网（www.zentangle.com）上，你可以找到丰富的资源、禅绕认证教师名录、禅绕工作室以及汇聚各式精美禅绕作品的画廊，你也可以在这里购买各种禅绕画媒材、工具包以及禅绕纸砖。



绘制曼陀罗	6 ~ 9
雪花曼陀罗	10 ~ 11
细节与禅绕画	12 ~ 13
用模板创作曼陀罗	14 ~ 15
象征符号	16 ~ 17
为曼陀罗上色	18 ~ 19
禅绕图样	20 ~ 28
阴阳之意	28 ~ 29
行星地球	30 ~ 31
太阳与圆规	32 ~ 33
天体	34 ~ 35
爱与心	36 ~ 37
水与地球	38 ~ 39
无处不在的手	40 ~ 41
螺旋	42 ~ 43
莲花	44 ~ 45
捕梦网	46 ~ 47
边框	48 ~ 49
60种有趣的禅绕图样和边框图样	50 ~ 51

禅绕曼陀罗

神圣之圆

圆形，无限无始无终，在人类历史上一直被视作是神圣的象征。它是先民眼中太阳和月亮的形状，是宇航员眼中地球的模样，是空中飘落的雨珠、水面晕开的漩涡、香甜芬芳的水果、柔软多汁的浆果。就连我们心灵的窗户——眼睛，也是圆形的。圆形拥有平衡而对称的特质，代表着创作时的平静。

生命的中心

生命之源总是微妙的。它蕴含着潜在的能量、美丽的希望，还有无限的可能与期望。它可以是爆炸性的，比如星星或婴儿的诞生；也可以是循序渐进的，比如种子的萌发。

正如太阳是宇宙的中心和能量来源一样，曼陀罗的中心就是创作的起点。在笔尖碰触纸面的刹那，你的想法便由无形的可能转化为了有形的现实。

扩张的生命

宇宙是无限且不断膨胀的。曼陀罗用螺旋的形式展现了这一概念。和圆一样，螺旋没有终点。与圆不同的是，它并非简单地自我重复，而是不断地在新的领域中探索和成长。

对称

对称是事物或形状两侧各部分的对应安排。大自然中充满了对称。夜晚对应着白天……有乌云密布、暴风骤雨的日子，也有万里无云、晴朗蔚蓝的天空。漫长冬季的休整是为了来年春天新生命的进发。

人类的情绪也是一一对应的。爱与恨，快乐与悲伤。希腊人以对称度来定义美感。在他们的观念中，对称就等同于完美。

平衡

大自然中，平衡无处不在。没有任何元素比其他元素更为重要。所有事物和谐存在。达到平衡状态时，人们才能拥有健康与快乐。在圣人眼中，劳动与休息同等重要，因此他们的生活总是劳逸结合的。

和大自然一样，曼陀罗也是平衡的，它兼具灵活的曲线和呆板的正方形。

放松

当我们不知所措，忘记什么才是最重要的，整日疲于应对各种突发事件时，压力就来到了我们的生活中。练习禅绕画会让你放慢思绪，暂时从烦恼中抽离出来，找到放松的一隅。当你在纸砖上画满禅绕图样时，你的肌肉也会随着笔尖墨水的流淌渐渐放松下来。

冥想

禅绕图样的重复特质能帮助你从做出决定、掌控全局以及评估结果的压力中解脱出来。在这个静心过程中所产生的平和可以让你集中精神。你会拥有敏锐的洞察力，这会改变你的态度与行为。

练习禅绕画，进入冥想状态，为你提供了一个审视自身思想、评估自我追求、塑造滋润灵魂梦想的空间。

专注

专注决定现实。从古至今，先哲们得出了同样的结论：“你想成为什么样的人，就真的会成为那样的人。”绘制禅绕画可以帮助我们拒之门外。

现在，请拿起画笔，专注于笔尖的滑动。画“错”时也不用担心。正如生活没有排练一样，禅绕画中也并没有橡皮擦。接受“错误”，并将其融入画面中，利用这个机会创作出新的禅绕图样吧。

当你保持专注，了解禅绕画真谛的时候，就是你开窍、收获之际。

“高效的人能很好地平衡、协调自己的生活。他们熟知生活的节奏，清楚什么时候应该休息，把所谓的当务之急抛到脑后。”

——韦恩·戴尔博士 (Wayne Dyer)

“一切皆有可能，一笔一笔地画。”™

——禅绕创始人：里克·玛瑞亚

曼陀罗——五角星禅绕

玛格丽特·布雷姆纳 (Margaret Bremner), ©2010
尺寸: 27.94厘米 (11英寸) 圆形

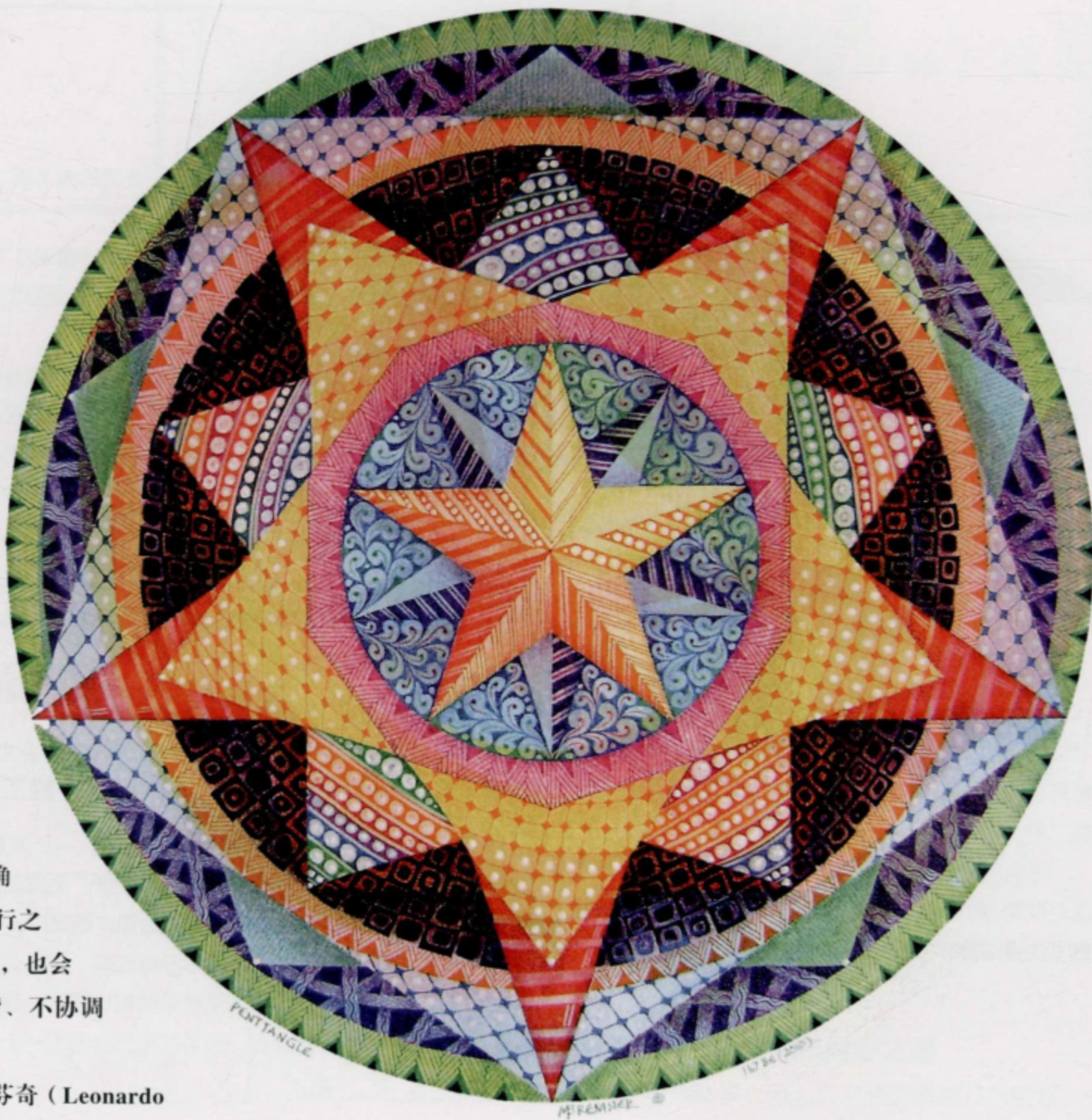
用色彩为你的曼陀罗增加乐趣。

玛格丽特用樱花牌01号彩色针管笔绘制了整体设计与禅绕图样。她用丙烯酸颜料描绘了背景中的浅色，用彩色铅笔添加了画面中的深色。

照片来源：格兰特·克南 (Grant Kernan), AKPhotos

“偶尔离开，适当放松一下。当你重新回到工作中时，你会更加确信自己的判断……短暂远行之后，工作效率会明显提高，也会更容易发现其中的不和谐、不协调之处。”

——雷奥纳多·达·芬奇 (Leonardo da Vinci)



绘制曼陀罗

我们开始吧！



一支铅笔

一支黑色永久性马克笔，
推荐樱花牌01号彩色针管笔

简约

在“越多越好”的文化氛围中，许多人却发现事实正好相反。世界各地的人们都在试图简化自己的生活方式，只使用日常必需品，避免浪费。

禅绕画是简约生活的最佳方式。你只需一支针管笔和一张纸，就可以将一个下午变成一次美妙的冥想之旅，创作出一幅极富个人意义的曼陀罗作品。

光滑的美术纸，

推荐使用8.89厘米×8.89厘米（3½英寸×3½英寸）
的正方形纸砖，

在纸砖上画一个直径约为8.3厘米（3¼英寸）的圆。

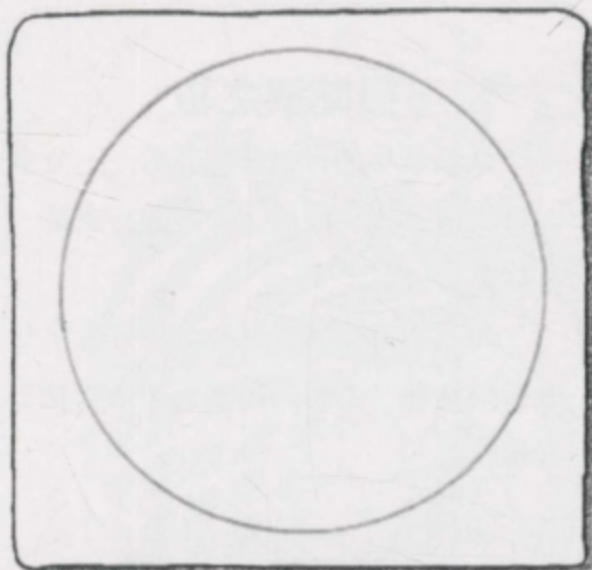
方法1：传统圆形禅绕

你需要的工具

我们只推荐最基本的工具……一支铅笔、一支樱花牌01号针管笔、类似禅绕纸砖的光滑纸张、光滑的热压水彩纸或卡纸。

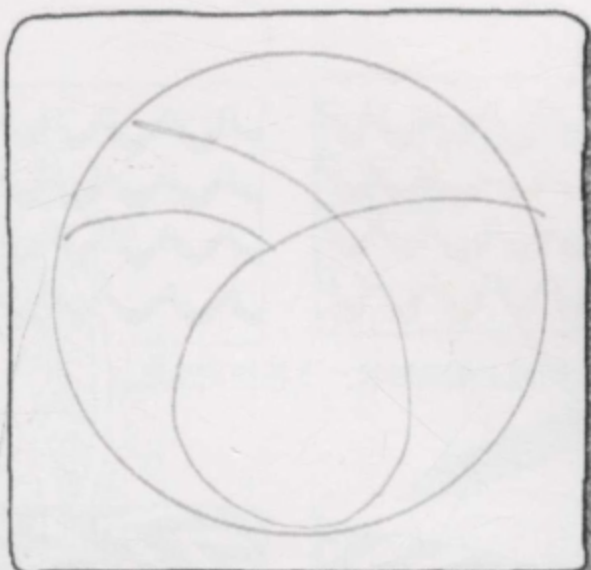
你或许还需要一个圆规来画圆形。

小窍门：如果你没有圆规，那么你可以找一个杯子、瓶盖或是小盘子，轻松地沿着轮廓描出圆形。使用圆规的好处在于，你会很容易找到圆心，因为那里总会留下一个小孔。



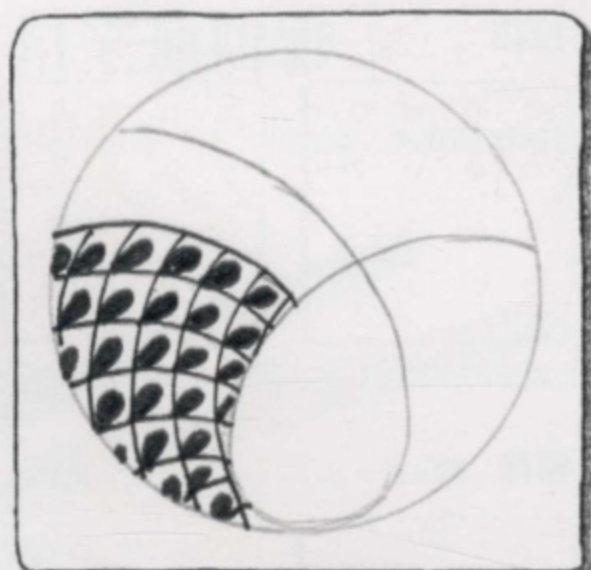
1.边框

先用铅笔和圆规或圆形物品画一个圆。



2.分割线

画更多的圆，将大圆分割成几个区域。



3.禅绕图样

用不同的禅绕图样装饰各个区域。

生命之环

圆形，无限、无始、无终，在人类历史上一一直被视作为平衡与对称的象征。

人生之路

将我们的生活划分为几个部分：爱情、幸福、工作、娱乐……把它们连在一起，再用禅绕图样去平衡各个部分。

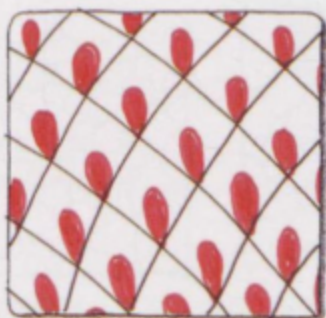
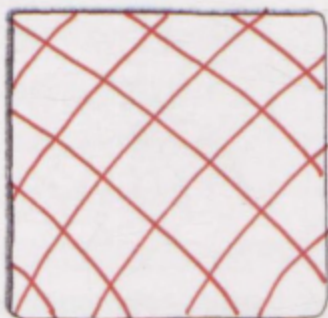
大事记

总会有些大事让我们生活变得充实、多彩。用不同的禅绕图样填满曼陀罗，以帮助我们找回那些珍贵的记忆。

每个禅绕图样都是独特的艺术设计，能够衍生出无数变体。先从最基本的图样开始，再慢慢创作属于自己的个性图样吧。

创作禅绕画，不需要橡皮擦。就像在生活中，我们无法抹去已经发生的事情和铸成的错误一样。相反，我们必须要在在此基础上加以改进、提高。生活是一个建设的过程。我们的学习过程和生活模式就是由这些事件和经历共同构成的。

秧苗



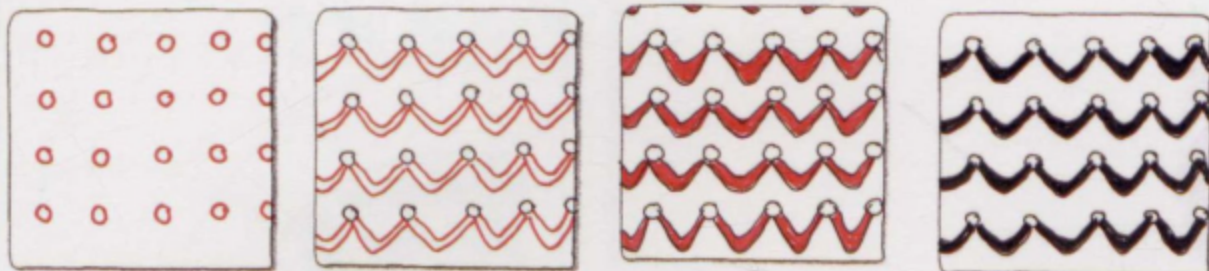
1.绘制网格线。 2.在每个交点处画上水滴形状。 3.把水滴涂黑。



通往平和内心之路

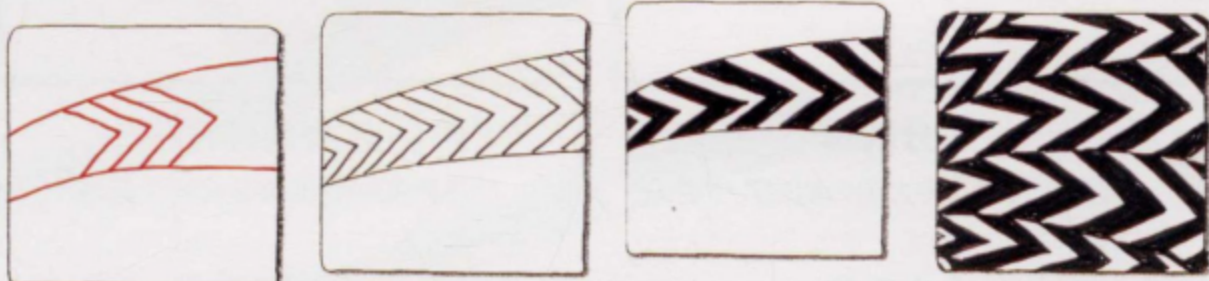
创作曼陀罗，为人们有机会逃离日常喧嚣，提供了躲避压力的一隅。

拉花



1.重复画整齐排列的小圆圈。 2.在两列小圆圈之间画上拉花形状。 3.将拉花涂黑。

领带



1.画两条线，在两线之间填满箭头形状。 2.将间隔的箭头涂黑。 变体：用“领带”图样填满整个画面。

木头



1.画一条大大的锯齿线。 2.沿着第一条锯齿线再画一条。 3.用箭头形状填满锯齿线间的空间。 4.将两条锯齿线的间隙涂黑。

玲珑



1.沿区域边缘画一圈月亮形状。 2.向内重复再画一圈儿。仔细观察每一个月弧的圆心是如何排列的。 3.再向内画第三圈儿。注意：月弧是一圈圈逐渐变小的。 4.一圈圈向内重复画月亮形状，直到圆心。 5.将圆心涂黑。

曼陀罗之初

从最基本的禅绕步骤开始……分享一种表情、一段经历、一次旅行或是一个故事。

笔直有序的线条往往是理性数字与分析的体现。曲线则用来表达情绪化与非理性。

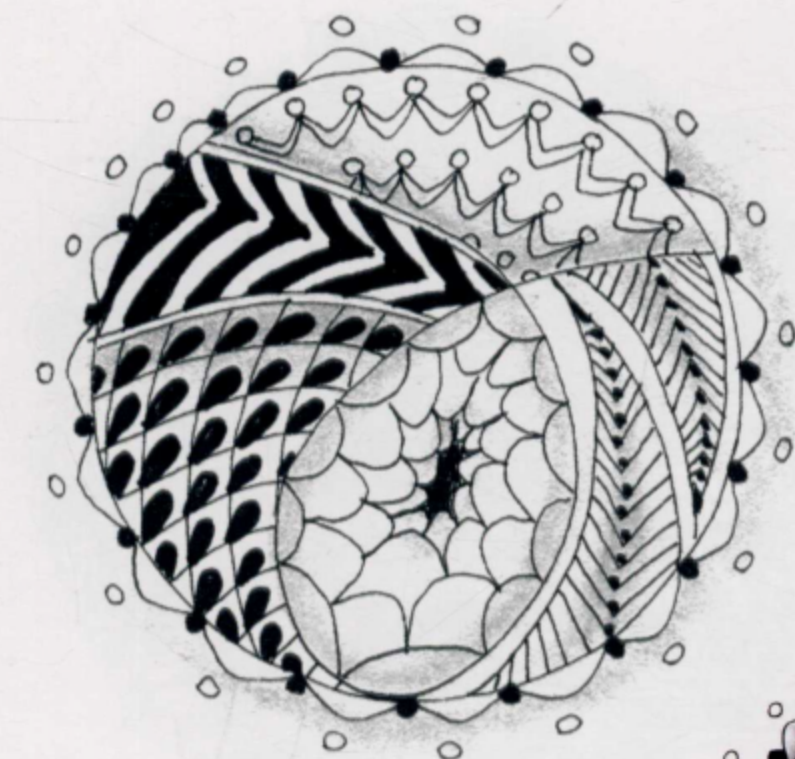
黑与白

在东方哲学中，黑色代表未知，象征权力，是所有颜色的集合。在西方，白色象征纯洁、灵性与光明，没有颜色。



用铅笔加阴影

用铅笔加阴影，将禅绕图样“托”出纸面，为曼陀罗增加立体效果。



可选项：为曼陀罗加阴影

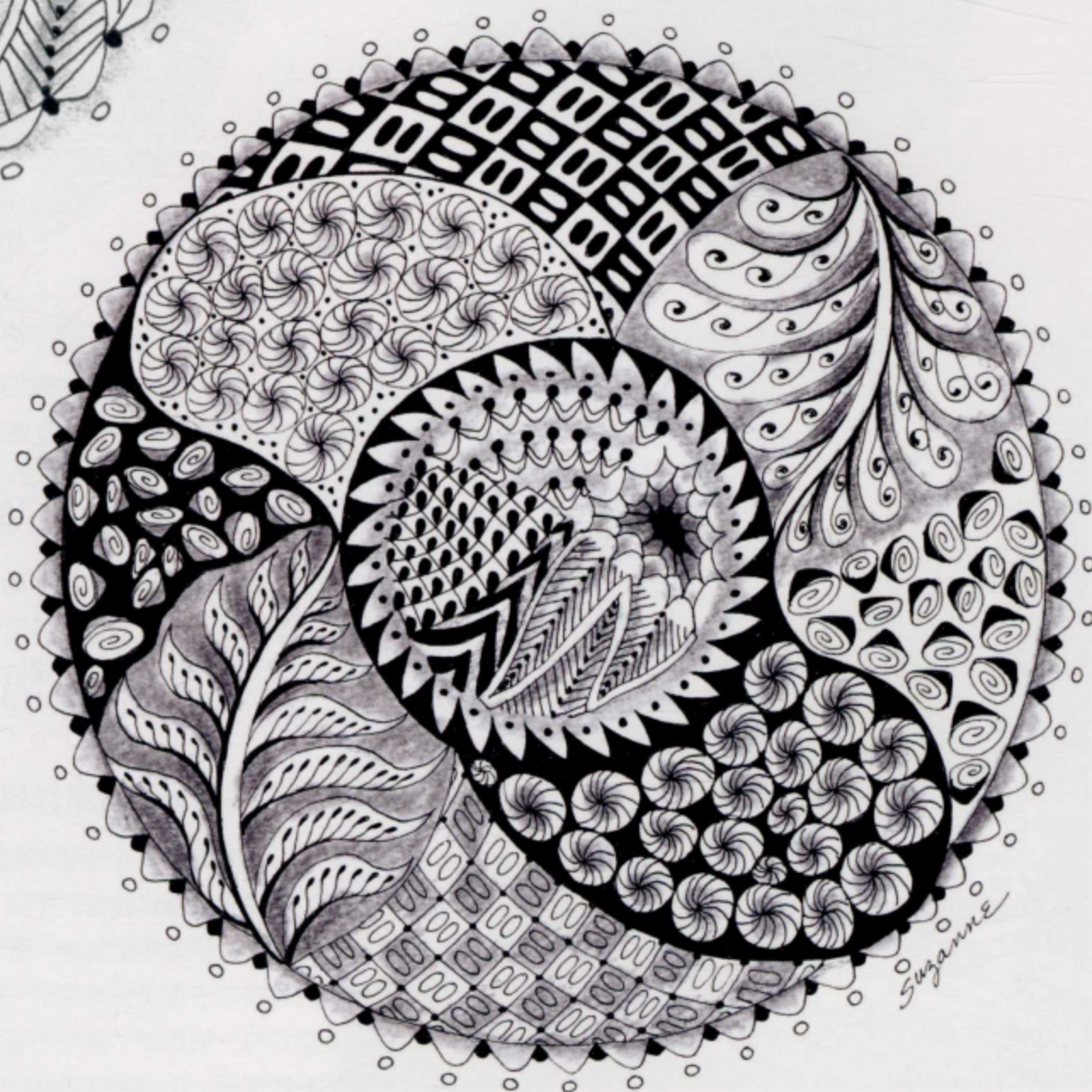
阴影能增加画面的立体感。

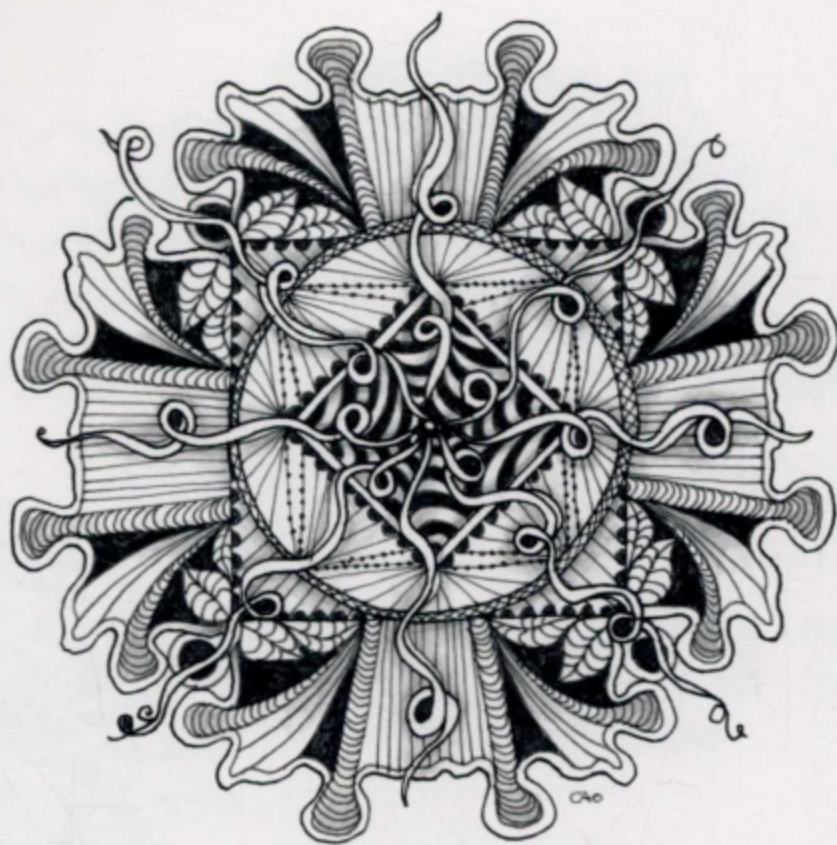
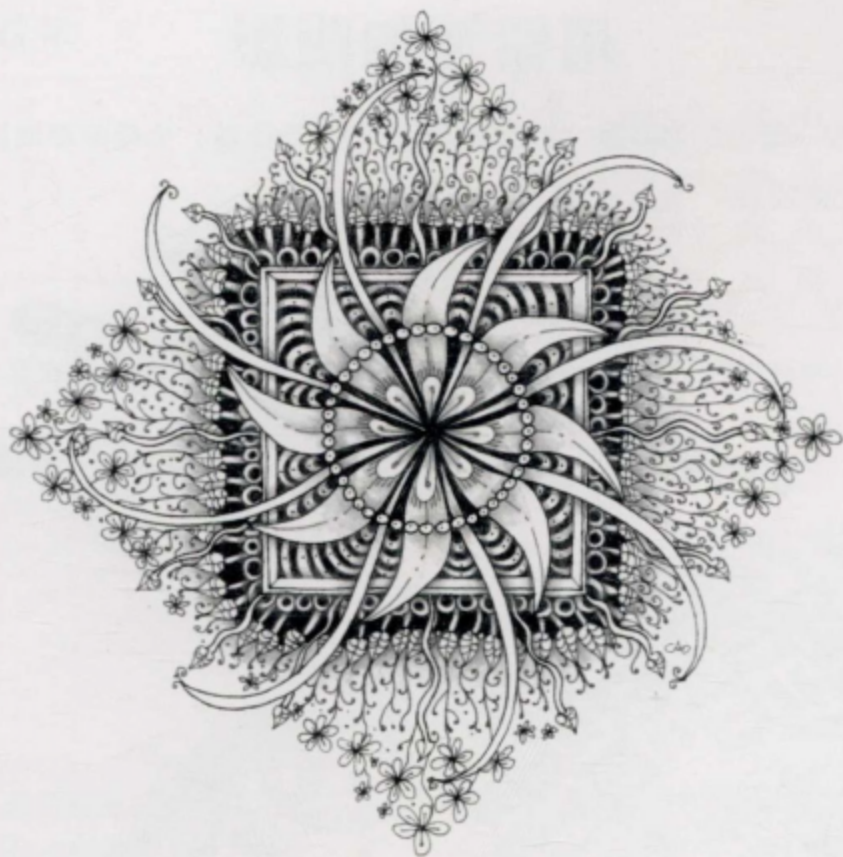
1. 用笔尖一侧轻轻地为各区域和细节涂上灰色。
2. 用“纸笔”或手指摩擦灰色区域，让其柔化晕开。

注意：要有节制地运用阴影，为画面留白。

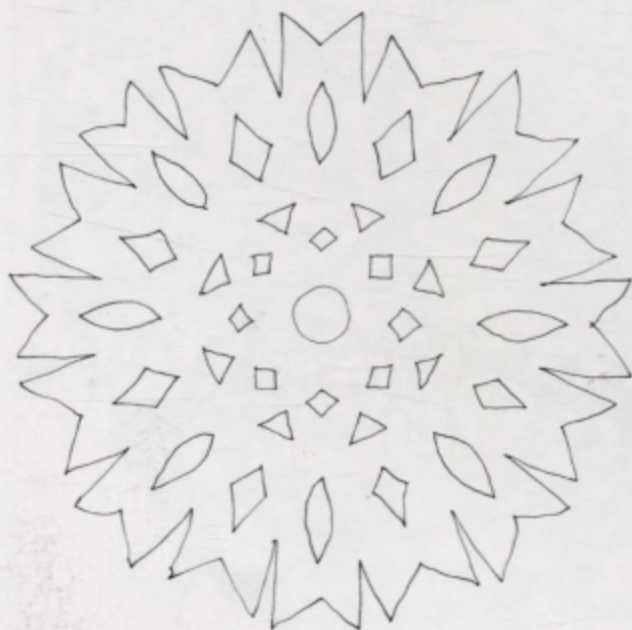
在哪里加阴影……

- 各区域外边缘周围
- 禅绕画的背景中
- 禅绕图样的一侧
- 沿各区域边缘
- 沿完成形状的一侧和底部
- 阴影宽度控制在0.33厘米（ $\frac{1}{8}$ 英寸）左右，把禅绕图样“托”出纸面





雪花曼陀罗



折叠和剪印出一朵雪花

我不得不承认，只要与数学相关的事情都会让我眼神呆滞，陷入恐慌。虽然我很喜欢曼陀罗，但一想到要进行测量、规划和分割，我就开始怀疑自己的能力！我尝试用这种方法画了几次，但紧张感与规划性实在不太适合我。

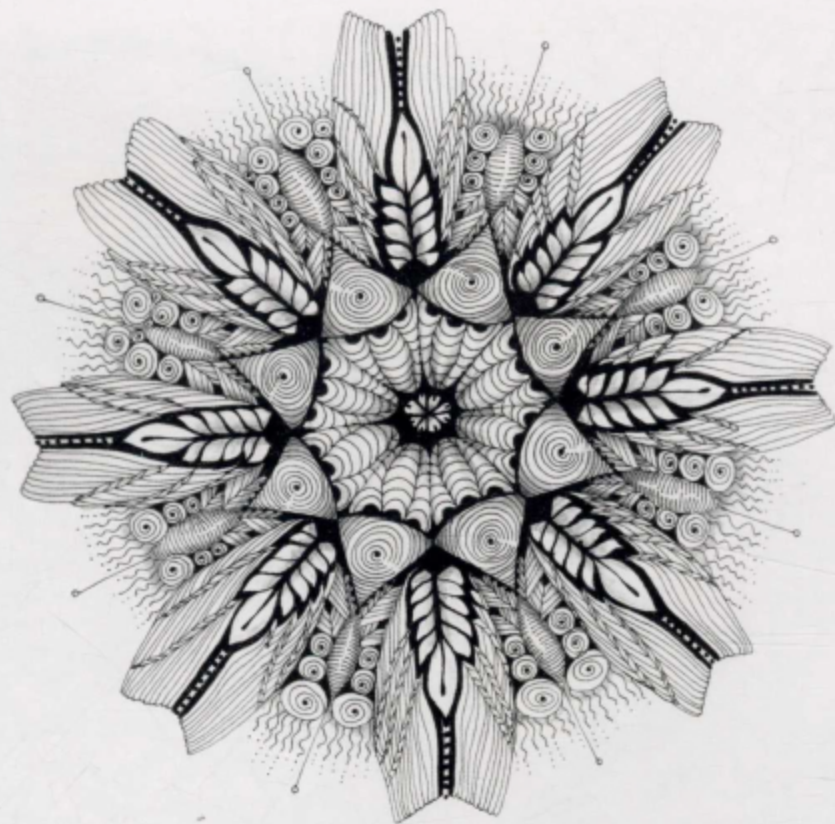
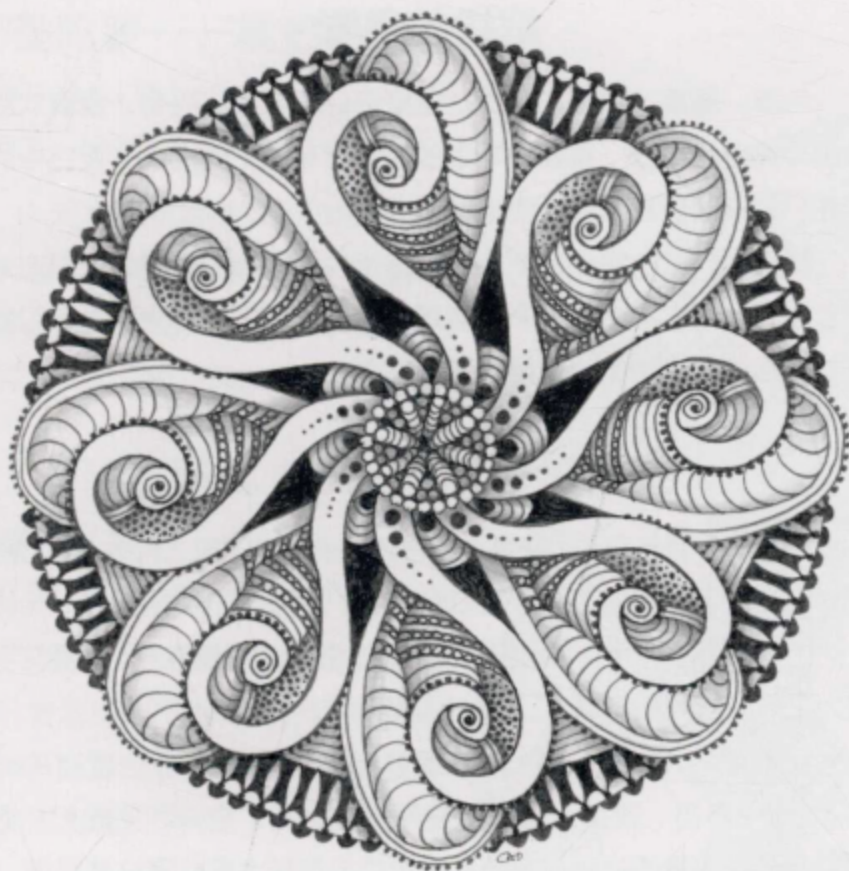
方法2——雪花剪纸

后来，我发现了一种能够绕过这个问题的方法。在Facebook上一些新朋友的鼓励下，我制作了属于自己的第一个“雪花”曼陀罗：把一张普通的纸折成三角形（像纸飞机一样）。在折边上剪几刀，展开，然后用铅笔轻轻地把剪好的形状描到美术纸上。这些线条将成为你的向导。

绘制禅绕图样

拿出01号针管笔，用线条把一个个铅笔图形连接起来。你可以从曼陀罗中心或者其他任意位置开始画。无论你选择连接哪几个点，形成哪些线条，转动曼陀罗，重复画一圈儿。接着再开始新的线条，同样重复画一圈儿。

这种方法成功的关键在于每次只专注于一根线条，而不用去想整个曼陀罗会变成什么样子。你只需要画好每一根线条，放松心态，让下一根线条自然浮现在你眼前即可。不要试图控制曼陀罗的模样，让线条自然相连，它们会神奇地形成全新的形状。



©2010，卡罗尔·奥尔创作的雪花曼陀罗

不久后，你就会发现虽然没有任何规划，形状与图案就那么自然地出现了。好玩吧！当你觉得所有的线条都画好了，静静观察自己的设计，让它告诉你该怎样填充禅绕图样、在哪里加阴影（或者是否要添加阴影）。哪里弹出？哪里退后？你的想法一定会与众不同。不过，别担心，禅绕画里没有对错之分。你可以重复使用同一个雪花模板，我保证每一幅曼陀罗都很与众不同。



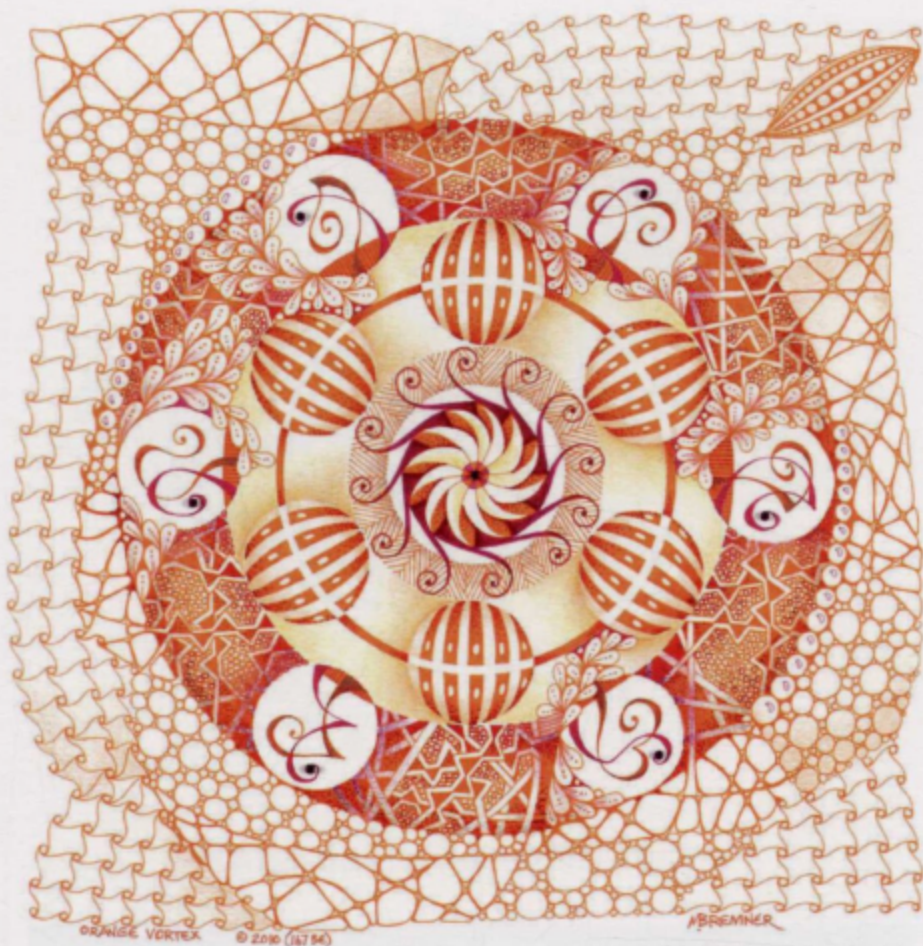
**卡罗尔·奥尔（Carol Ohl），
禅绕认证教师**

卡罗尔是一名禅绕认证教师，住在美国俄亥俄州戴顿市。在禅绕画之外，她还喜欢制作珠饰以及她“真正”的职业——平面设计。她时刻准备着新的艺术探险。不过最让她开心的还是教学以及同大家一起分享的时刻。

你可以给她写信，她的邮箱是：caroleohl@woh.rr.com

你也可以登录她的博客：openseedart.blogspot.com





©2010, 玛格丽特·布雷姆纳

细节与禅绕画

当我还是小女孩时，就已经把自己当作艺术家了。多年来，我从未对艺术之外的东西产生过兴趣。我常常会盯着一样东西，试图想搞清它的视觉效果是如何产生的。我喜欢细节，所以当我发现禅绕画时，我就知道它非常适合我了。

曾经有一次，我和朋友聊天时，他说了一半，停下来问我：“你在看哪里？看什么呢？”当时我正目不转睛地盯着他的衬衣，着迷于折痕处格子花纹的拼接方式。

缤纷的色彩

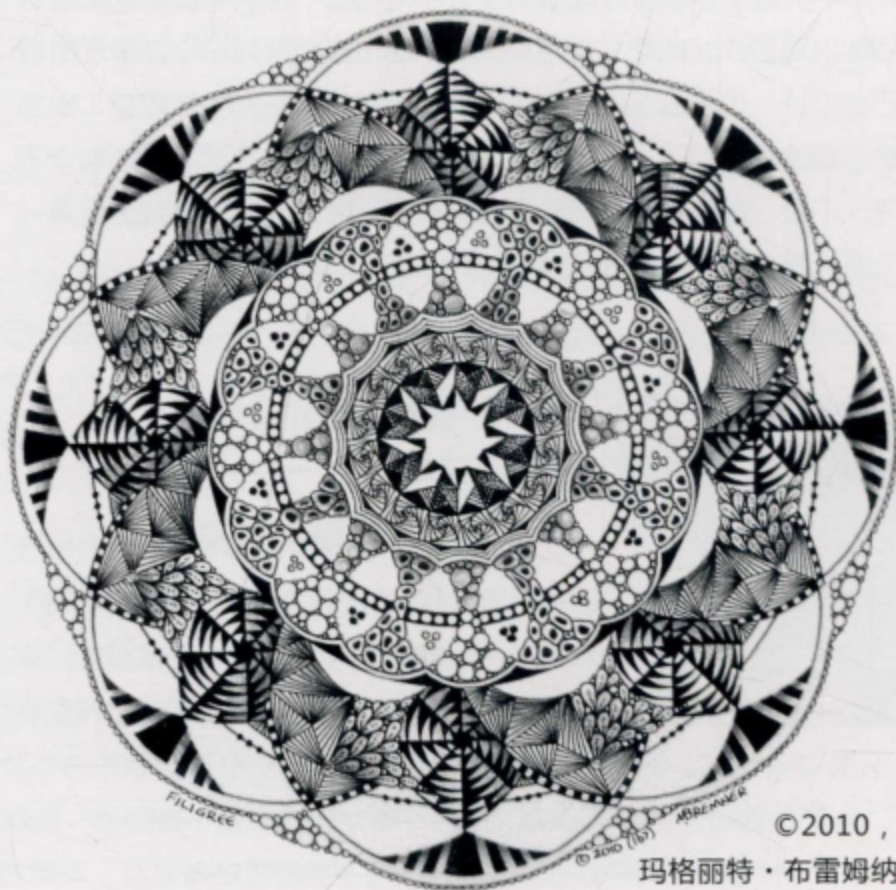
色彩、图案、纹理、设计，这些都让我着迷、兴奋。我喜欢线条由丰满变得纤细，再回复丰满的感觉。草原上的落日、夜空中的烟花、满天的繁星都会让我感动得说不出话来。

我喜欢一些小物件和细节，并时常会为极大和极小的相似之处而着迷。我喜欢半透明的彩色玻璃、倒映于水面的灯光以及闪闪发光的东西。艺术与美让我感到无比充实。

七彩曼陀罗

15年来，我一直致力于曼陀罗艺术品的创作（较之代数，我总是更喜欢几何）！我被曼陀罗深深地吸引着，因为圆形本身就是一个跨文化的古老象征符号，它代表着完整、永生、保护和统一。而曼陀罗又为它增加了平衡、转化、互联的象征意味。

我最爱的两样——色彩与细节，曼陀罗包含了这所有的一切。2008年初，我在互联网上发现了禅绕画。它与我细节、图案以及绘画质量的热爱很契合。我也很乐意和大家分享这些经历。



©2010, 玛格丽特·布雷姆纳

曼陀罗——橘色漩涡

第12页（上图）

尺寸：22.86厘米（9英寸）正方形

玛格丽特用樱花牌01号彩色针管笔绘制了整体设计与禅绕图样。随后，她又用彩色铅笔为图样增加了深色，突出了小宝石。

掐丝

第12页（下图）

尺寸：22.86厘米（9英寸）圆形

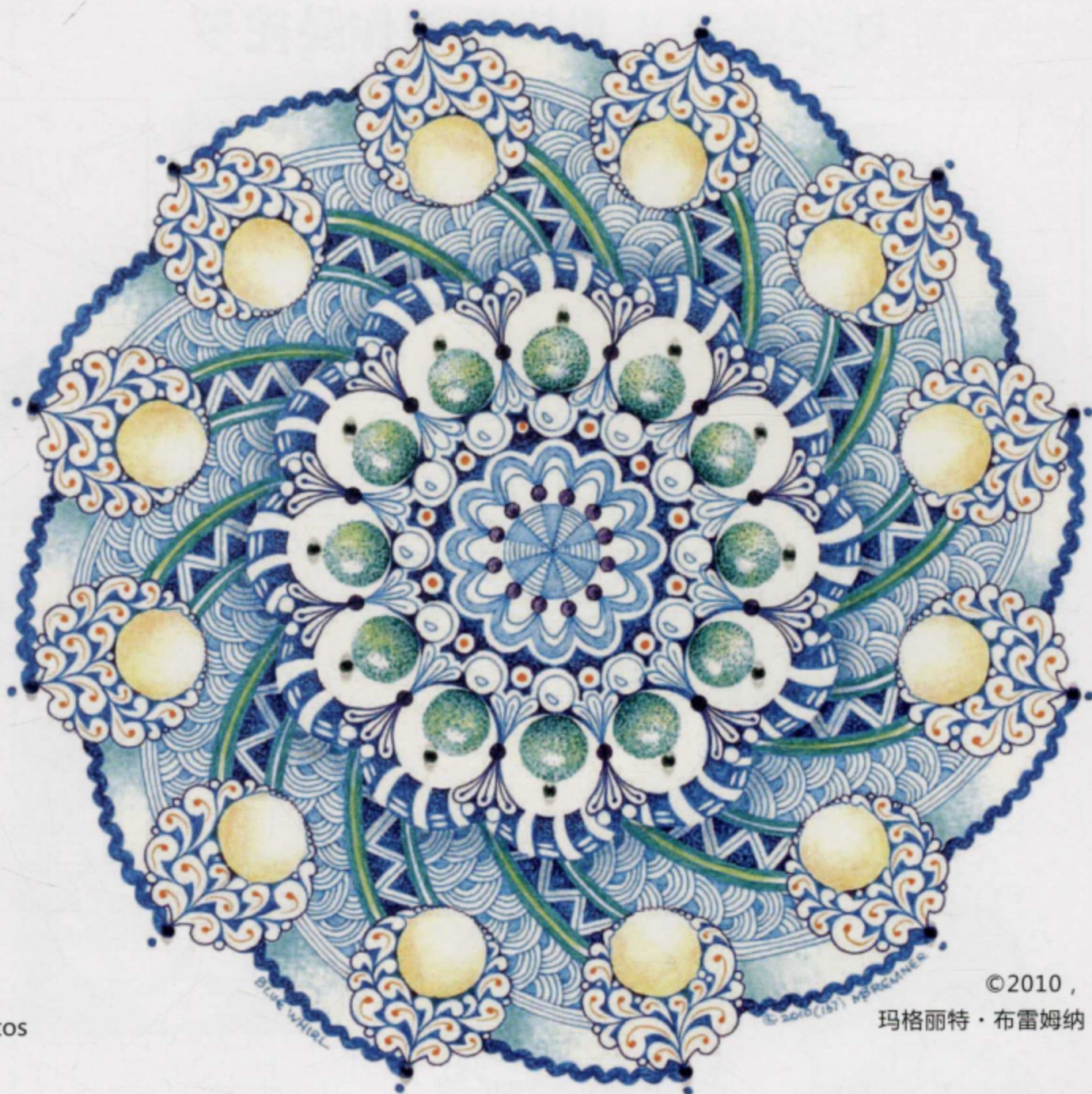
玛格丽特用樱花牌01号黑色针管笔绘制了整体设计和禅绕图样。随后，她又用灰色彩铅为图样添加阴影，突出了小宝石。

蓝色旋风

尺寸：20.32厘米（8英寸）圆形

玛格丽特用樱花牌01号彩色针管笔绘制了整体设计和禅绕图样。随后，她又用彩色铅笔为图样增加了深色，突出了小宝石。

照片来源：格兰特·克南，AKPhotos



©2010，

玛格丽特·布雷姆纳



玛格丽特·布雷姆纳，禅绕认证教师

玛格丽特拥有美术学士学位。她为无数企业和个人创作过插画，其作品还常被刊登在多种杂志上。

玛格丽特是一位复合媒材艺术家，她用笔、墨水、丙烯颜料、彩色铅笔、拼贴画等多种媒材进行创作，她的作品细节丰富、画工精致、富有创意。她也常常在作品中融入“有趣的材料”，比如小宝石、订书针或是金属唱片等。玛格丽特希望自己的作品能够让人振作精神，给人带来宁静舒适，唤醒生活中的神圣感。你可以通过以下方式联系她：

邮箱：margaret.bremner.artist@gmail.com，博客：www.enthusiasticartist.blogspot.com，网站：www.artistsincanada.com/bremner。