

禅绕涂鸦

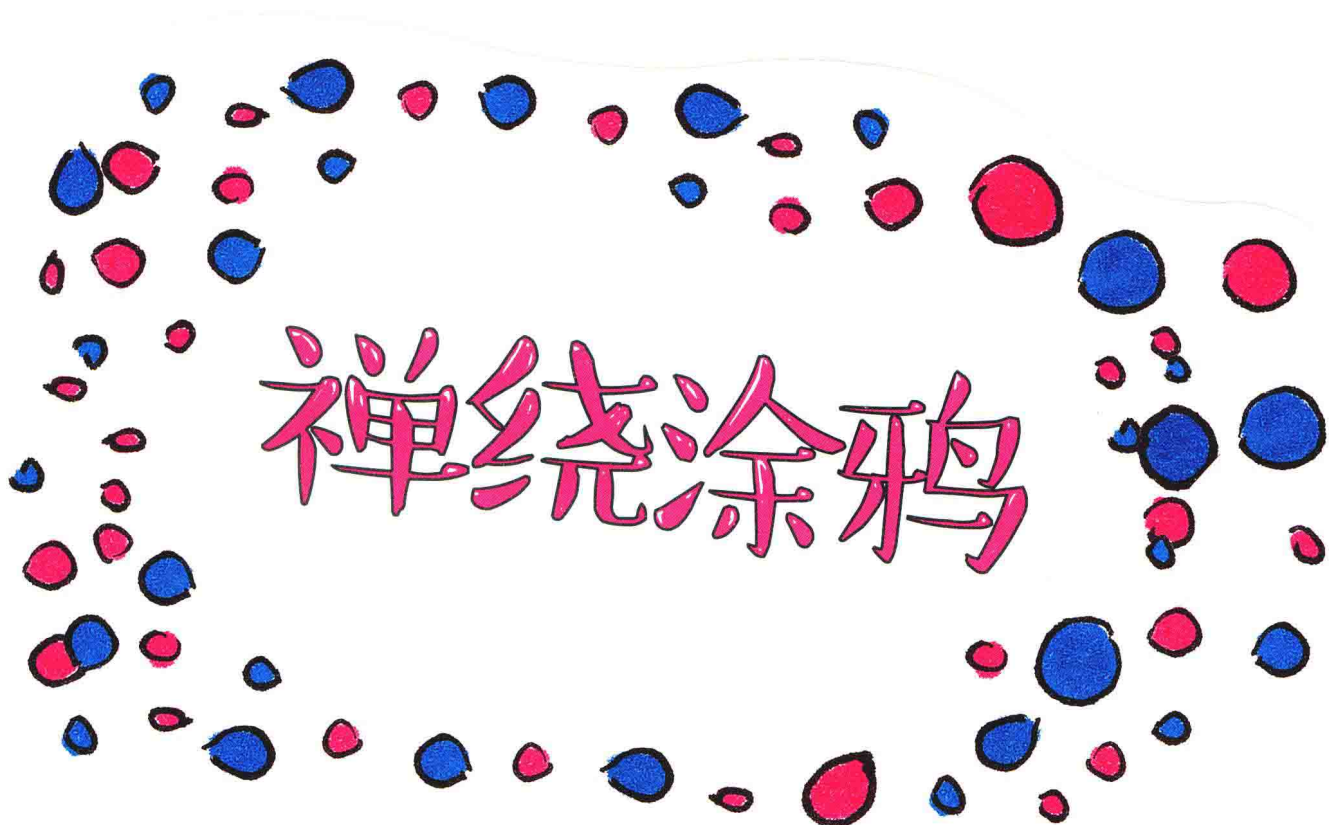
Zen Doodle Unleashed

一学就会的50种装饰图案

「美」蒂芙尼·洛维林 著
任文静 译

美国
YouTube 涂鸦达人
点击量超400万
的手绘教程

上海人民美术出版社



上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅绕涂鸦：一学就会的50种装饰图案 / (美) 洛维林 著；
任文静 译. —上海：上海人民美术出版社，2016.06
书名原文：Zen Doodles Unleashed
ISBN 978-7-5322-9854-9

I. ①禅… II. ①洛… ②任… III. ①装饰图案—美国—图集
IV. ①J532
中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第072051号

Copyright © 2015 by Tiffany Lovering Published by North
light Books.

本书简体中文版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：09-2015-957

禅绕涂鸦

——一学就会的50种装饰图案

著 者：[美] 蒂芙尼·洛维林

译 者：任文静

策 划：姚宏翔

统 筹：丁 雯

责任编辑：姚宏翔

封面设计：吴晓青

版式设计：朱庆英

技术编辑：朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮政编码：200040)

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16 印张 8

版 次：2016年06月第1版

印 次：2016年06月第1次

书 号：ISBN 978-7-5322-9854-9

定 价：45.00元

A decorative border composed of numerous hand-drawn circles in blue and pink, with black outlines, arranged in a circular pattern around the central text.

目录

前言	6
1.工具 and 材料	8
2.画法和图案	16
3.基本图案	24
4.中级图案	36
5.高级图案	48
6.天然图案	60
7.网格线图案	72
8.填色技巧	84
9.创作一幅完整的自由型禅绕画	94
10.字母	100
11.技巧和模板	108
101种图案参考手册	117
作者简介	126

禅绕涂鴉

一学就会的50种装饰图案



[美]蒂芙尼·洛维林 著
任文静 译

上海人民美術出版社



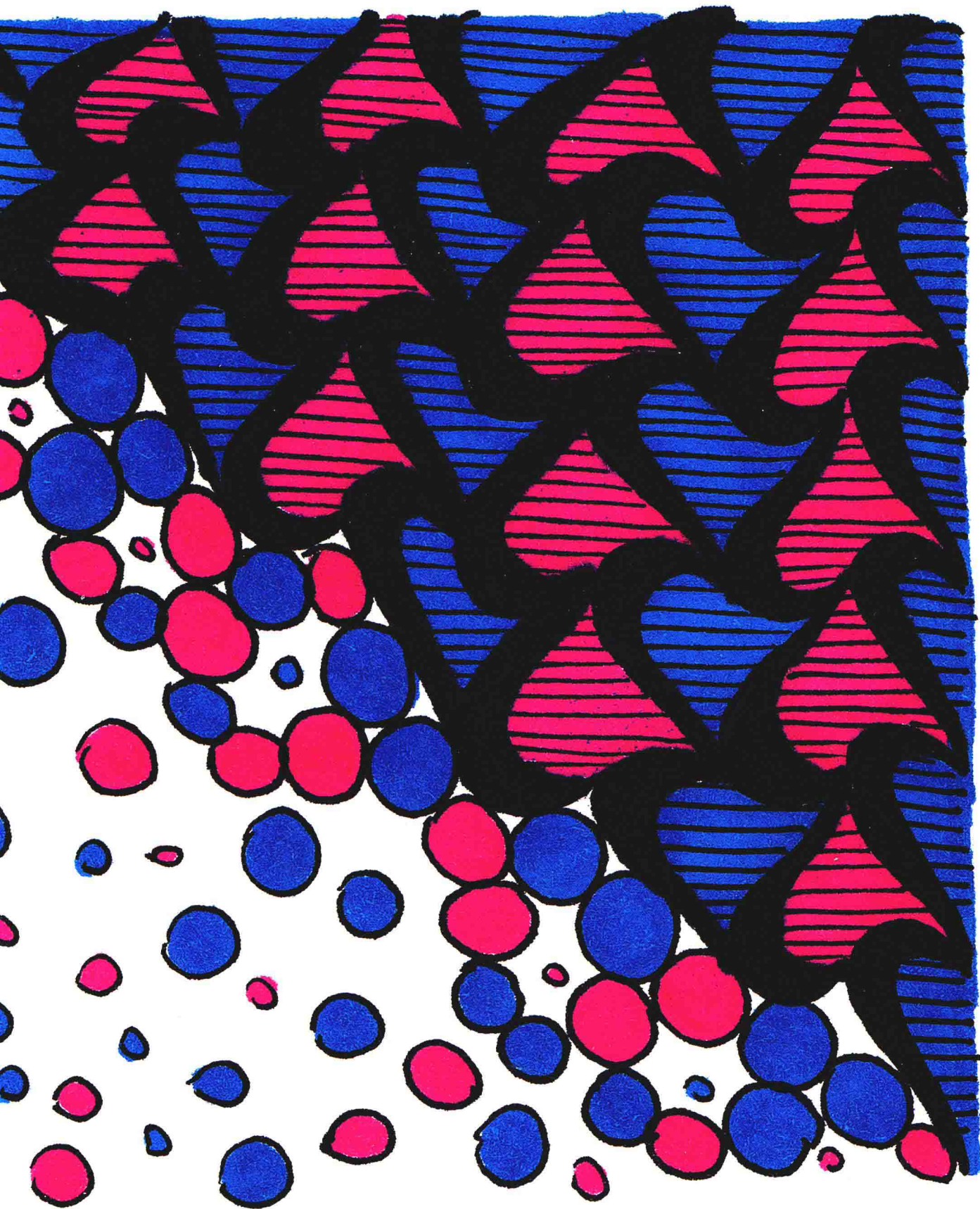


上海人民美術出版社

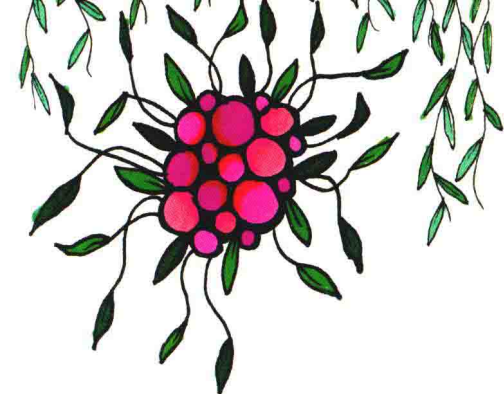
A decorative border composed of numerous hand-drawn circles in blue and pink, with black outlines, arranged in a circular pattern around the central text.

目录

前言	6
1.工具 and 材料	8
2.画法和图案	16
3.基本图案	24
4.中级图案	36
5.高级图案	48
6.天然图案	60
7.网格线图案	72
8.填色技巧	84
9.创作一幅完整的自由型禅绕画	94
10.字母	100
11.技巧和模板	108
101种图案参考手册	117
作者简介	126







前言

自由型禅绕画是一种抽象艺术，主要是使用尖头笔在页面上绘制重复且彼此独立的图案，直至填满整个页面。绘画者还可填充颜色和明暗效果进行美化。

有许多艺术形式采用重复图案进行创作，其中最著名的是里克·罗伯茨 (Rick Roberts) 与玛丽亚·托马斯 (Maria Thomas) 创立的禅绕画 (Zentangle®)。自由型禅绕画的独特之处在于，它相较于其他艺术形式而言束缚更少。图案不会受到任何“准绳”或界限的限制。相反，绘画者可以随意创作彼此独立的自由型图案，将其填满整个页面。

自由型禅绕画最棒的地方在于，人人都能创作它。即使双手不稳也没有问题，你只需要随意绘制图案和各种线条即可。甚至，你不需要什么天生的艺术禀赋，便能够轻松绘制禅绕画。一直以来，我并不是特别擅长绘画，但是我一直有创作的欲望。凭借这种欲望，再加上不断的练习和强大的决心，我才有幸在创作过程中偶得自由型禅绕画的创作方法，并不断提高创作能力，直至获得今日的成绩。事实上，你可以从我的YouTube频道上看到我的艺术历程。相比目前创作的作品，我在第一个视频中创作的作品相当简单。只要有激情，艺术禀赋是可以培养的。

在阅读本书并练习掌握各种图案和图画时，需要牢记四件事情：保持耐心、勤加练习、持之以恒和彰显个性。

耐心很重要，因为掌握某些图案可能需要相当长的一段时间。如果你不能自然而然地学会某种图案，请不

要气馁。如果你对某种图案或图画开始感到灰心丧气，那么暂且将其放到一边，稍后再练。禅绕画是一种放松和娱乐的艺术，如果感到灰心丧气，便无法放松了。因此，在学习过程中保持耐心很重要。

勤加练习。与生活中的许多事情一样，能否成功习得自由型禅绕画直接取决于你所花费的练习时间。尽可能地将练习时间穿插在每天的生活中。在手边和家中准备一个小笔记本，无论在打电话时等候接听，看电视时等待节目，还是在医生的诊所候诊，只要有空闲，便练习绘制图案。习得一些图案后，便可轻松创作自由型禅绕画了。

持之以恒也是学习自由型禅绕画的重要秘诀。将令人受挫的图画或图案暂且放到一边很重要，而重新回来处理它同样重要或更重要。不断尝试，直到弄清楚如何去做好在做的事情。你最终一定能够做到，当做到的时候，你会感到当之无愧的成就感。

个性在自由型禅绕画中是指你自己创作的图案。如果你不喜欢图案的样子，并且对于如何改变图案有自己的想法，一定要跟随这种想法。受到其他艺术家所创作的自由型禅绕画的启发，这很正常，但是不要将自己的作品与其他人作比较。你应该只和自己的作品作比较，彰显你自己的风格。花一些时间培养自己的风格，让你的禅绕画富于你独有的个性。

欢迎大家访问我的Facebook页面，分享你的作品并提问任何有关自由型禅绕画的问题。我将随时为大家解答，期待大家的访问！祝大家玩得开心！

蒂芙尼·洛维林



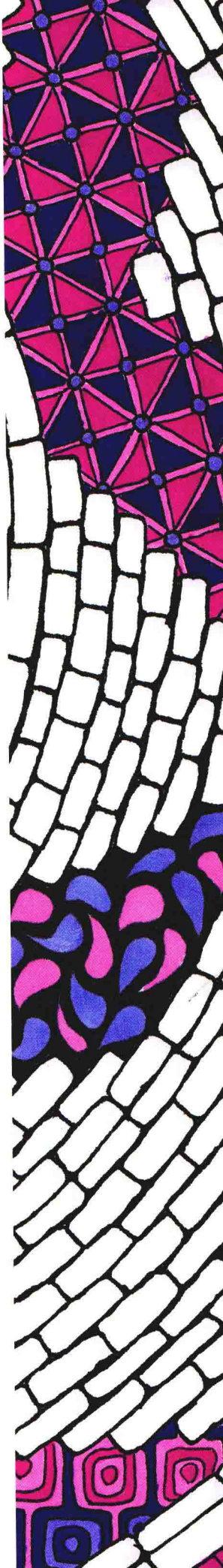


1

工具和材料

自由型禅绕画可以使用任何美术用品进行创作。我要着重强调这一点。绘画者无需另行购买新用品，使用让自己感到舒服的用品即可。也有可能，你已经对自由型禅绕画世界中一些常用的工具有了一些了解，但是只使用这些工具可能会阻碍创造性的发挥。

无论选择哪些美术用品进行创作，始终保持实验的态度很重要。尝试使用各种工具和材料以各种笔法和技巧进行创作。有时，仅更换纸张的类型或针管笔的品牌，便能达到更好的效果。虽然你不会在一件画作中用上所有的工具，但是在手头准备多种工具还是很有必要的，以防你灵机一动，决定在画作中添加颜色、明暗效果，或是用圆规画圆圈，用直尺画横线。张开禅绕画创作的自由翅膀，让创意之作跃然纸上！



绘画工具

市场上有许多绘画工具可供选择，你可能需要经过一段时间的尝试才能找到自己最喜欢的工具。我用鞋盒制作了一个工具箱，每当我发现一套喜欢的工具时，便将其放入工具箱，这样，当我创作欲望强烈时，便能够随时用到这些工具。我强烈建议大家制作自己的工具箱。下文列出了一个绘图工具清单，当你不断尝试新材料时，可以试一试下图中的工具。

纸张和卡纸

毫无疑问，你需要在某种媒介上来绘画，但是可供选择的媒介如此之多，应该选择哪种呢？最重要的考虑因素是纸张的纹理。在较平滑的表面上，无需费力，你便能绘制出干净、利落的笔画。

绘制自由型禅绕画的最佳选择是110磅（230克/平方米）的卡纸。这种纸张重量适中，表面光滑，非常适合使用针管笔绘图，使用铅笔绘涂阴影效果，以及使用彩色蜡笔融合颜色。此外，卡纸也较厚，使用记号笔不会造成或很少会造成渗色或晕染。渗色是指颜色渗透到纸张另一面的程度。晕染是指涂色后颜色在页面上散开的程度。

如果找不到110磅（230克/平方米）的卡纸，可以选择100磅（210克/平方米）的仿卡纸。仿卡纸与卡纸类

似，但是更光滑，而且价格更贵。

你也可以选择更薄的65磅（135克/平方米）卡纸。使用这种卡纸时，必须非常小心，因为记号笔会造成晕染，这意味着，你的绘画速度要加快，而且要确保记号笔不在一个位置停留过长。

如果你打算在绘画作品中使用水彩颜料，请选择优质的热压水彩纸。热压纸的表面光滑，但是渗透性强，能够很好地适应水和水彩颜料。

铅笔

你需要购买一套石墨（或绘影）铅笔，以便在融合颜色和绘制明暗效果时使用。绘影铅笔通常成套售卖，硬度从HB到6B不等。对于自由型禅绕画中的大部分明暗效果而言，2B是理想之选，4B的用途也很大，因为它比2B的延展性要好。一般而言，HB的颜色太浅，掩盖不了针管笔的痕迹，而6B的颜色太黑，不适合在自由型禅绕画中绘制底纹效果，因为禅绕

画的图案构造出的区域过



小。在购买一套绘影笔时，你可以先在废纸上画一下并做一下混色，熟悉一下铅笔的色度。

橡皮擦

橡皮擦是必不可少的一个工具，尤其对于绘制网格线图案而言更是如此。选择哪种橡皮擦，纯粹取决于个人喜好。我最常使用的有两款橡皮



擦。一款是白色的派通（Pentel）高聚物长方形橡皮擦。这款橡皮擦耐用、抗磨损，并且能够很好地进行大面积擦除，是擦除临时网格线的理想工具。

我喜欢使用的第二款橡皮擦是装电池的电动橡皮擦，其宽度较窄，能够擦拭非常小的区域。例如，当绘制球体时，圆形的底部底纹较重，但是顶部通常较亮，这时，我便会使用电动橡皮擦来做出这种效果。



尺子

你需要一把简单的尺子，以便在绘画中创作直线。此外，尺子还可以帮助你均匀地划分空间，这在创作网格线图案时尤为重要。透明或半透明的尺子可让绘画者透过尺子看到图案，在绘制斜线时，这非常重要。

尺子长度各异，但大部分尺子都适合绘制自由型禅绕画。6英寸（15厘米）的尺子能够在小空间内轻松使用。而且，你还可以用一只手握住它，这能够很好地帮助你画好直线。

12英寸（30厘米）的尺子能够在更大的空间内画出较长的直线，在整张纸的横向和纵向绘制全长的网格线时，这非常有用。

18英寸（46厘米）的尺子能够在8 1/2英寸×1英寸（22厘米×28厘米）的页面上绘制从一角到另一角的对角线。12英寸（30厘米）的尺子够不着连接对角，因此，购买一把18英寸（46厘米）的尺子比购买较小的尺子

更值，小尺子还需要绘制多条线，然后将其拼接起来。

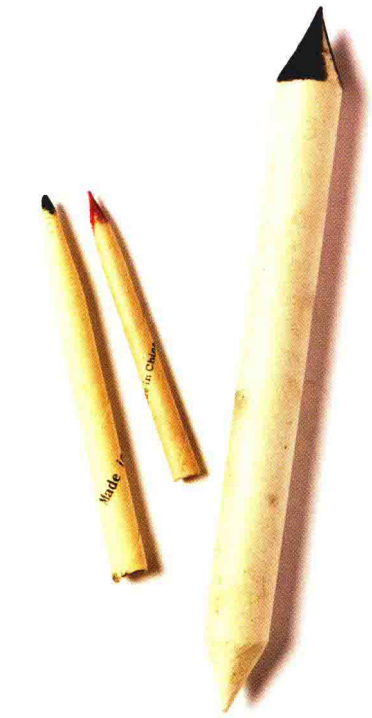
圆规

使用圆规可以绘制圆圈和曲线。我建议大家使用与针管笔或三福记号笔（Sharpie）、铅笔均相匹配的圆规，这样，你便无需再描画圆圈了。如果你使用只和铅笔相匹配的圆规来绘制圆圈，就需要再描画圆圈。施德楼品牌提供了多种类型的铅笔，你可以在网上、经销处和美术用品商店随处购买。

涂抹工具

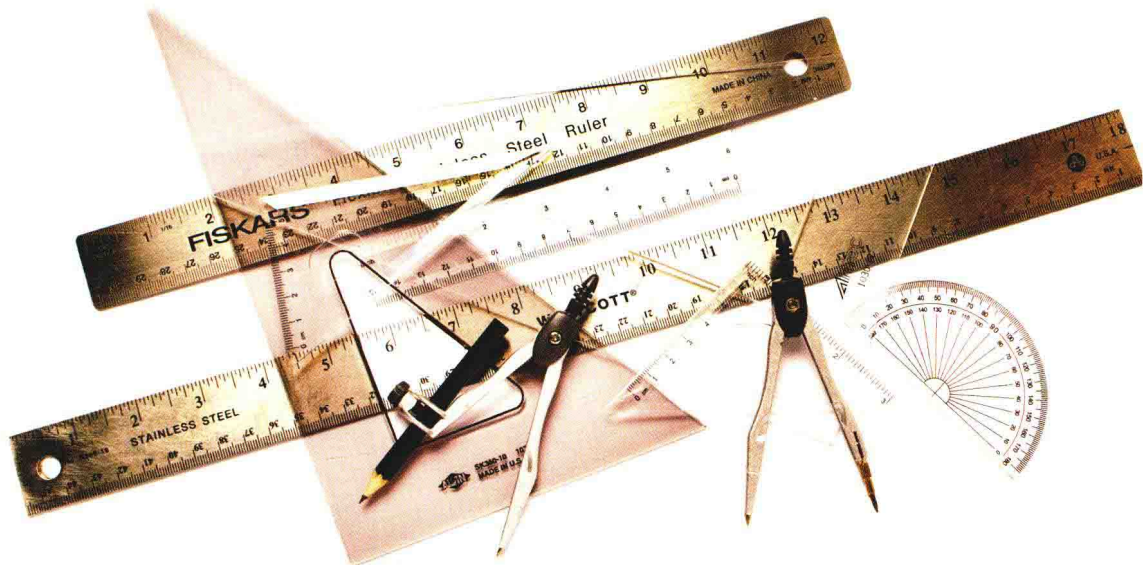
目前有许多方法可以将铅笔笔迹融合。

软擦笔是将纸松散地缠起，一端做成锥形。当使用软擦笔进行涂抹时，切记用力要轻，因为如果用力重，笔尖可能会陷入笔管中。虽然在开口端插入一个纸夹便可修好，但是以后笔尖再也不会像刚使用时那样坚



硬。软擦笔一般用于涂抹细笔画和较小区域。

另一种工具是硬擦笔。它是将纸紧紧地缠起，将另一端做成可用的笔尖。硬擦笔比软擦笔更硬，可用来平滑地涂抹较大的区域。





针管笔和记号笔

针管笔和记号笔是我在绘制自由型禅绕画和填色时最喜欢使用的工具。下列工具是一些不错的入门工具，但是随着技巧不断提高，你也可以随意尝试其他工具和介质！

针管笔

针管笔是创作自由型禅绕画的基本工具。它们通常成套出售，笔尖粗细从005到1不等。笔尖的粗细非常重要，因为较细的笔尖能够添加非常精细的细部图案，而较粗的笔尖能够绘制焦点和深度。

市场上有各种各样的针管笔品牌。最容易买到的是樱花针管笔 (Sakura Pigma Micron)。这一系列的针管笔包括多种尺寸的笔尖，可成套或单独购买，而其墨水既防水，又防褪色。墨水能够防水很重要，因为这样，当在其上方填色时，便不会被涂脏或涂模糊。只要笔迹是干的，水彩笔或记号笔便能够在墨水上流畅滑过。



虽然通过增减线条的描画次数，能够使用任何绘制工具画出各种线条厚度，但是多次描画有可能会出错。这也是我推荐针管笔的原因。

永久性记号笔

市场上可以购买到许多品牌的记号笔。三福或比克记号笔等永久性记号笔是自由型禅绕画中最常用的记号笔。它们的价格经济，易于使用，并且能够在任何画作上轻松画出显著的效果。有了如此之多的色彩和底纹效果，你便可以轻松创作任何风格的作品，无论是轮廓鲜明或柔和的作品，抑或是介于两者之间的作品。



与钢笔一样，永久性记号笔也有多种尺寸的笔尖，如超细笔尖、细笔尖、鐮刀型笔尖和刷子笔尖。我建议大家使用细笔尖来创作自由型禅绕画。超细永久性记号笔通常要比细记号笔更易晕染，较难掌握。如果需要使用细笔尖的记号笔画出较细的线条，只需将画面的力道放轻一点，将笔尖轻触页面即可。

用记号笔做混色

永久性记号笔为酒精性记号笔，可与其他酒精性记号笔混合。我试验了多种永久性记号笔，发现三福记号笔最易做混色，虽然其他品牌的记号笔也可以使用，但是稍微费点力。使用三福记号笔时，墨水需要更长的时间才会变干，这一特性在使用本书中所介绍的混色技巧时非常重要。

还有一些记号笔，专门用于混色，如Copic、Spectrum Noir和三福霹雳马(Prismacolor)。尽管有多种选择，我还是喜欢使用三福记号笔，因为记号笔的颜色越鲜亮，价位便越低。价位较高的品牌也值得购买，但是三福记号笔是我必不可少的美工用品。当你学会用三福记号笔做混色后，将会发现使用更优质的酒精性墨水做混色也一样简单。它们需要的技巧是相同的。

为记号笔挑选合适的纸张

当使用永久性记号笔为自由型禅绕画涂色时，选择合适的纸张非常重要。当填涂任何色彩前，先在与你画的纸张类型相同的废纸上练习一下，测试一下颜色的晕染情况。任何类型的纸张都不能完全避免晕染，而练习是为了了解相较于最初绘制的线条（即颜色未晕染到理想区域之外的线条）的晕染程度。



我发现的唯一一种不会让永久性记号笔渗透到背面的纸张是RendR纸，你可以在一些工艺品商店和网上购买到这种纸。但是，即使是这一品牌，也会造成一定程度的晕染。如果你想使用纸张的正反两面创作一本颜色鲜亮的作品，那么便可以选择RendR写生簿。