

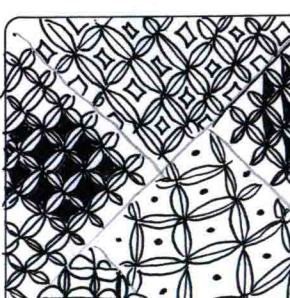
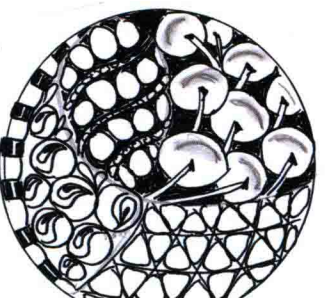
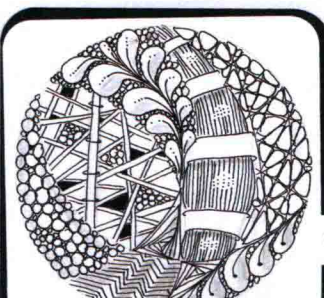
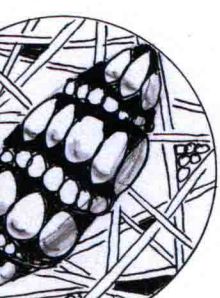
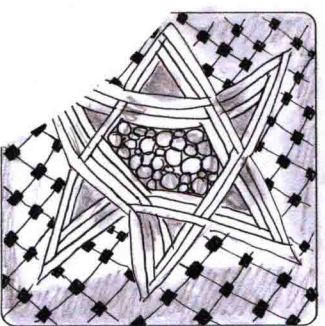
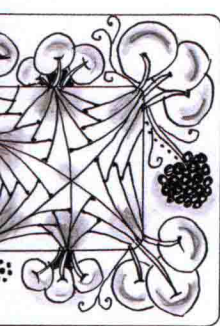
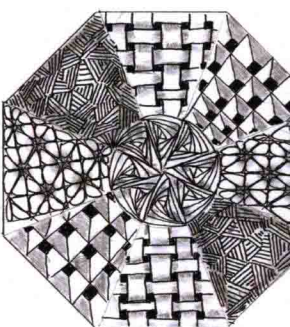
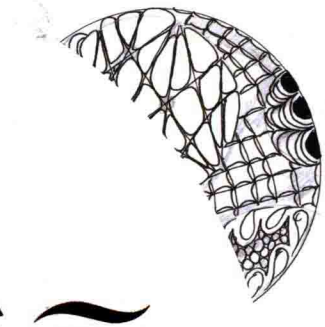
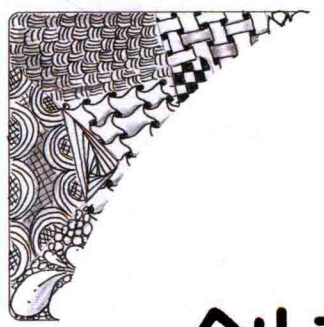
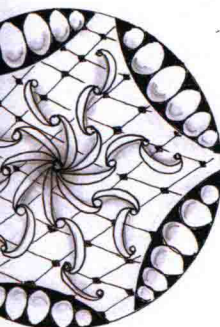
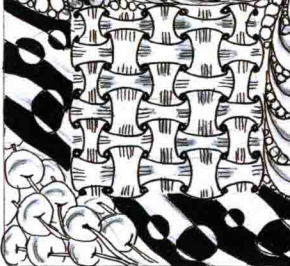
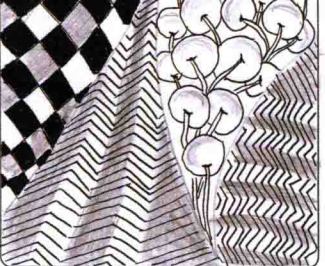
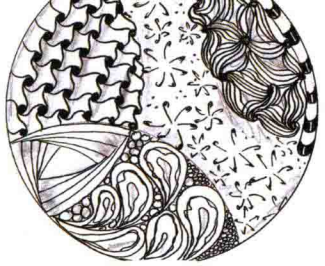
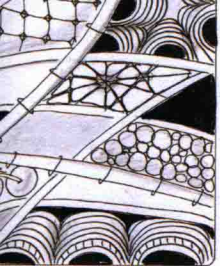
零基础

创意禅绕画

英国首位禅绕画认证讲师
~ 带你激发灵感·陶冶心灵 ~

(英) 简·马尔拜 编著

李思蒙 译



零基础

创意禅绕画

英国首位禅绕画认证讲师
~ 带你激发灵感·陶冶心灵 ~

(英) 简·马尔拜 编著

李思蒙 译

长江出版传媒 | 湖北美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础创意禅绕画 / (英) 简·马尔拜 编著; 李思蒙译. —武汉:
湖北美术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5394-8920-9

I. ①零… II. ①简… ②李… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 280895号

Copyright © Arcturus Holdings Limited

本书经Arcturus Holdings Limited出版公司授权,
由湖北美术出版社出版。

版权所有, 侵权必究。

合同登记号: 图字: 17-2016-465号

责任编辑: 龚 黎 张 岩

书籍设计: 张 岩

技术编辑: 李国新

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大道268号

湖北出版文化城B座

电 话: (027)87679520 87679521 87679525

传 真: (027)87679529

邮政编码: 430070

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

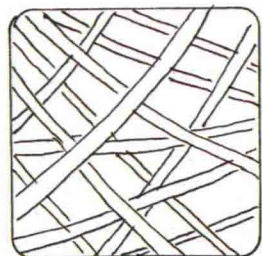
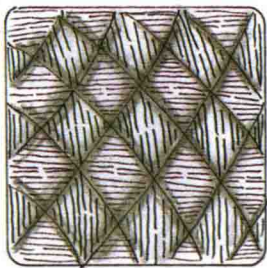
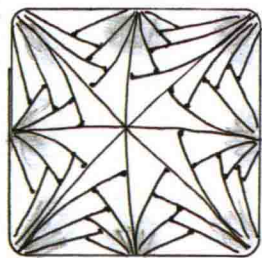
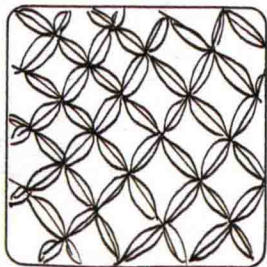
开 本: 720mm×1000mm 1/12

印 张: 11

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 48.00元



目录

什么是禅绕画？

2

初始步骤

4

“禅绕的灵感艺术”

13

禅绕增强剂

16

我的禅绕画之友

17

禅绕的乐趣

20

使用漏字板

25

禅陀罗

36

图案

40

字母和数字

42

橡皮图章

46

儿童时间

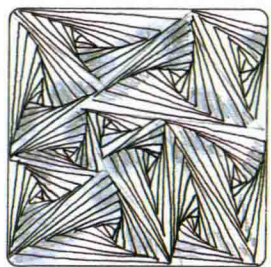
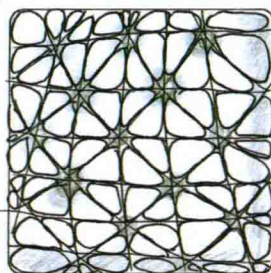
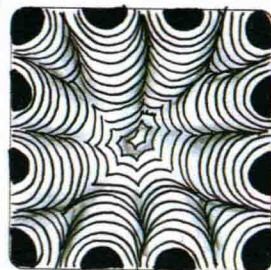
50

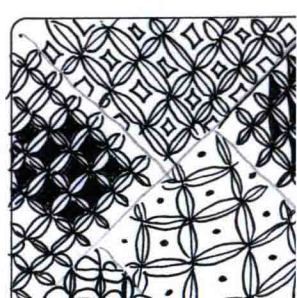
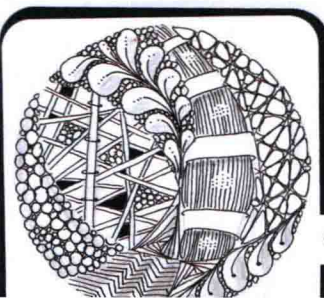
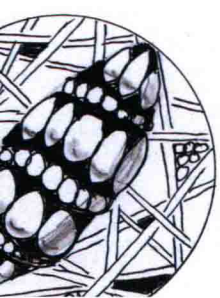
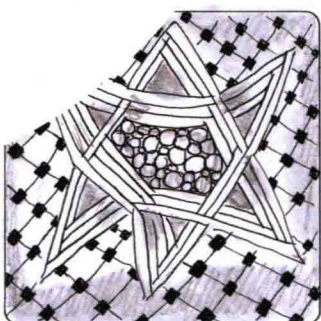
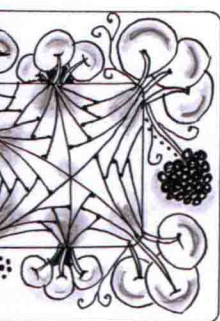
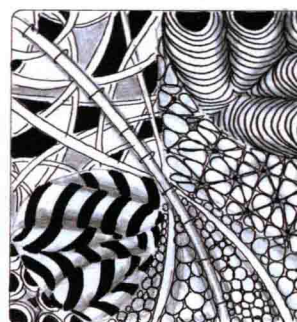
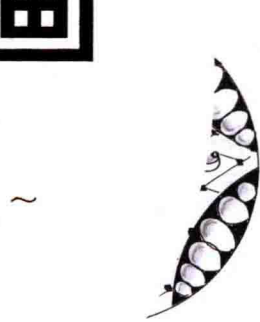
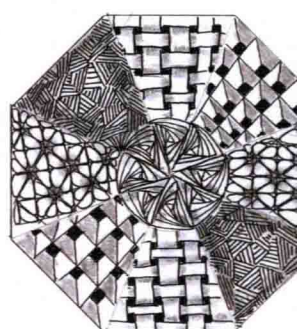
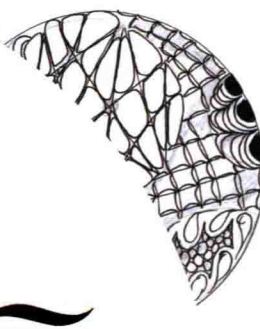
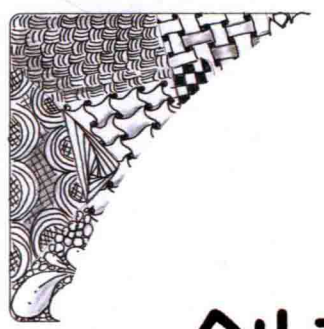
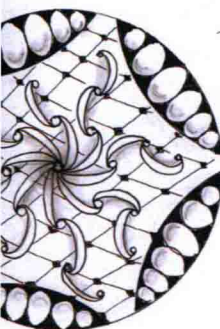
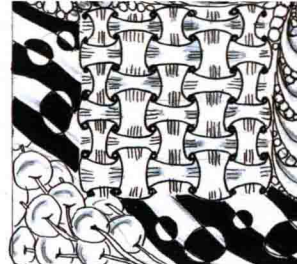
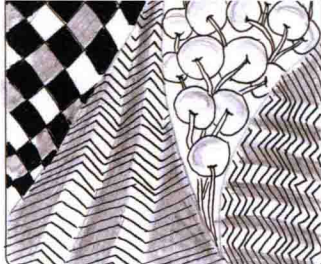
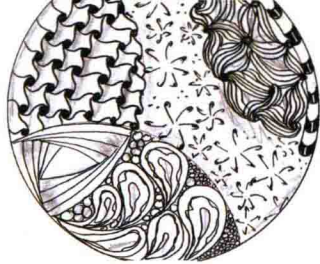
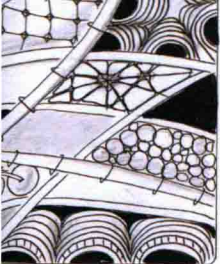
禅绕图案指南

59

附：线稿练习

125





零基础

创意禅绕画

英国首位禅绕画认证讲师
~ 带你激发灵感·陶冶心灵 ~

(英) 简·马尔拜 编著

李思蒙 译

长江出版传媒 | 湖北美术出版社

什么是禅绕画？

What is Zentangle?

“禅绕画是一种简单易学、轻松有趣的通过描绘结构性的图案来创作美丽图画的一种绘画方式。”

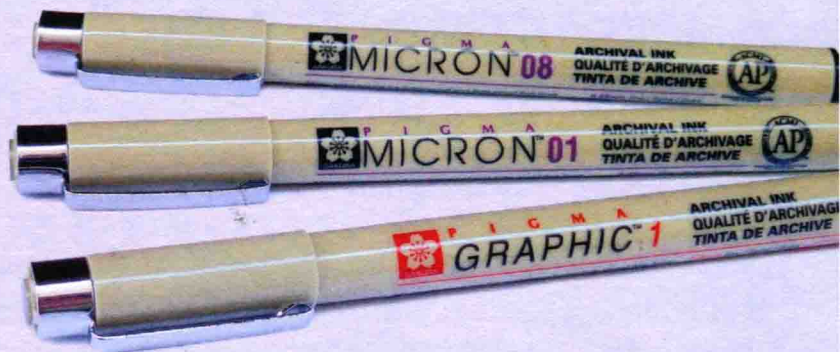
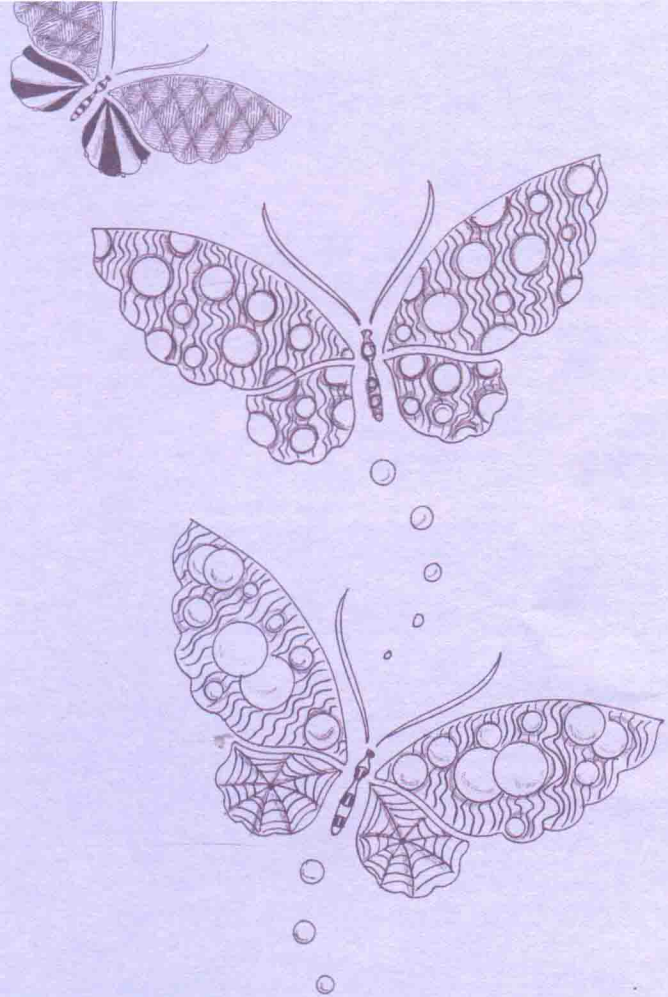
下面介绍几位禅绕画的创始人，玛利亚·托马斯和里克·罗伯茨。玛利亚是一位极具天赋的刻字艺术家，里克是一名具有17年僧侣生涯的禅宗信徒。里克注意到，玛利亚在进行她的艺术创作时，整个人都非常冷静专注，于是他们俩就开始琢磨着如何将那些图案分解为简单易学的模型，这样一来，不管是不是艺术家，大家都能通过重复描绘那些图案来获得美丽的画面。于是，禅绕画这门艺术就诞生了。

“一笔一画，无限可能”是禅绕画的标语，而这句话也成了禅绕画这门精彩的艺术带给人们的哲学裨益之一。我初次体验禅绕画就是从我去美国向里克和玛利亚拜师学艺开

始的。起初学禅绕画，我只是为了能够让自己得到更多的乐趣，但后来我才意识到，禅绕画真正的乐趣来源于我在课堂上或者工作室里对学生的传授。

禅绕画不仅仅是一门艺术形式，它还能帮助你释放压力，使你的内心平静，给你带来极大的快乐。这本书的意义就在于它会告诉你禅绕画简单易学，任何没有绘画基础的人都能画出美丽的图案来。禅绕画有它自身的诀窍，它能让每个人都变成快乐的艺术家。创作禅绕画很关键的一点就是不能着急，你要放松下来，慢慢地画。将注意力放在眼下，不要过于在意结果。正所谓，凡事要在乎过程，不要太看重结果。





禅绕画是创作在一张9平方厘米（3.5英寸）的方块纸上的。正规的禅绕画方块纸（也是最优质的方块纸）来自于法比亚诺·提埃波罗方块纸（好的艺术品商店或者网上均有销售），有的禅绕画爱好者会用一些质量较好的卡片纸板来画，就像我在这本书中所用到的一样。

你可以先用一支软芯铅笔，一支0.25毫米01号黑笔（我用过的最好用的牌子是Sakura Pigma Micron）和一支混合擦笔。对于深色区域，你可能会需要一支0.5毫米08号笔或者是一支Pigma Graphic 1圆头笔。我还会用到漏字板、橡皮图章、量角器甚至是圆规（大型图案会用到）；任何大于9平方厘米（3.5英寸）的物体都会在“禅绕的灵感艺术”这一章里列出。如果想有一个好的开头，你可以

考虑一下www.zentangle.com网站上出售的工具箱，它是一个纯手工制作的盒子，里面附有一张玛利亚亲手演示的DVD光盘以及你所需要的任何工具。

试着每天抽出一点时间来练习禅绕图案。无论走到哪儿，我身上总是带着一个小小的空白笔记本（我个人喜欢Paperblanks这个品牌）、一支铅笔和一支画笔，只要有空我就会拿出来练习。

禅绕画适合四岁以上的所有人群。让孩子们描绘禅绕的图案可以使他们的性格变得温和，同样也可以提升他们的注意力和书写功底。我教过的年龄最大的学生有97岁。禅绕画真的可以让每一个人都得到改变。

初始步骤

The First Steps

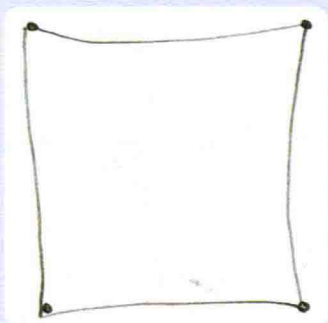
禅绕画的绘画方式就是将禅绕图案分解为一个个简单的步骤，以便于我们反复描绘禅绕的图案。每一张方块纸都可以划分若干个区域，每个区域都可以画一个主要的禅绕图案。当然，会有许多不同的禅绕造型供你选择。比如，在方块纸的下部分会经常用到比如新月、电波、泡泡或者弗罗兹等图案，而由这些图案构成的禅绕画均是由里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯原创的。其实，本书中的许多禅绕图案都是出自里克和玛利亚之手，因为对于新手来说，它们就是最理想的并且最容易掌握的入门素材。也许到最后你也可以创作出属于你自己的禅绕图案，但是就目前来说，还是让我们先按照步骤来，尝试着在方块纸上勾勒出一一些大致的线条和图形，看看能得到什么奇妙的画面。

第1张方块纸：画Z字形线条

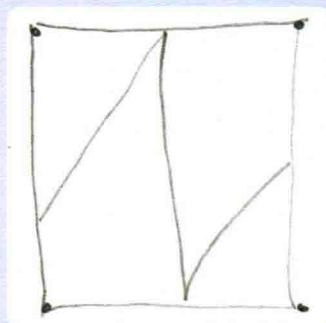
我们先准备两块方块纸，然后从规定的图案学起，这样就便于掌握。



1. 用铅笔在方块纸的四个角上各画一个点。

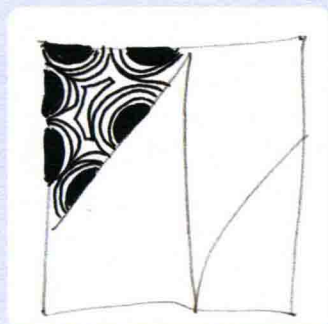


2. 用笔轻轻地将四个点连接起来，这样就画出了边框。



3. 画线条，用铅笔在方块纸的边框里面分出若干区域，

具体地说，就是画一段Z字形的线条。然后拿起你的Sakura Pigma Micron 01号黑笔，选择一种禅绕图案，在你划分出来的区域当中，选择一个将其填满。如图，我们选择的第一个禅绕图案就是新月，它有利于展示光环（请参看对面的第二个图示）。方块纸上的每一个区域，可以画上不同的图案。



4. 在第一个区域里，画上新月。



5. 下一步，画电波。这种图案由描影法发展而来，它能给人以3D的感觉。



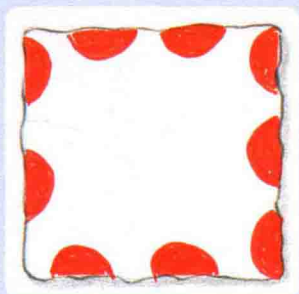
6. 然后再画泡泡。泡泡在填充空白区域时是非常有用的。



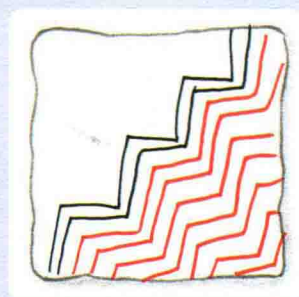
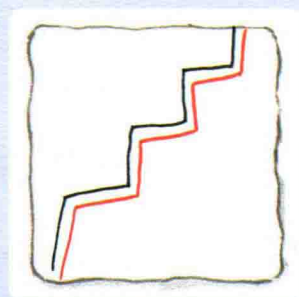
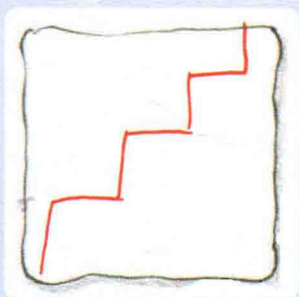
7. 最后画弗罗兹。当你需要一个较为光亮的图案时，它就是最简单有效的方法。

下面的分步图示教你怎么画新月、电波、泡泡以及弗罗兹。

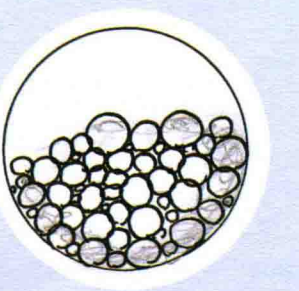
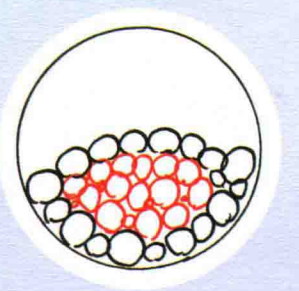
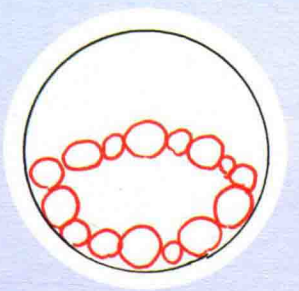
新月



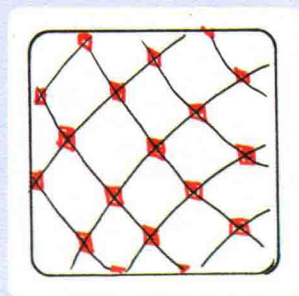
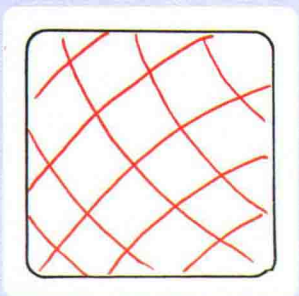
电波



泡泡

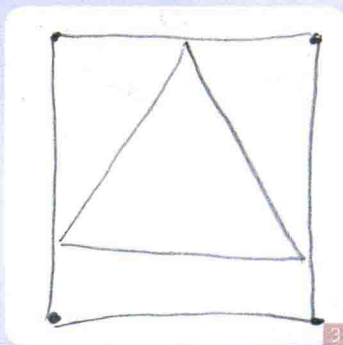
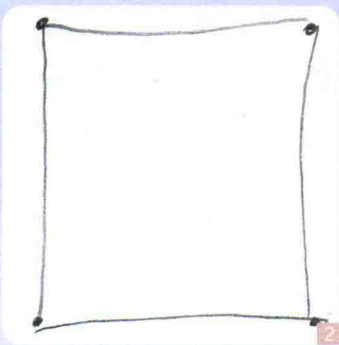
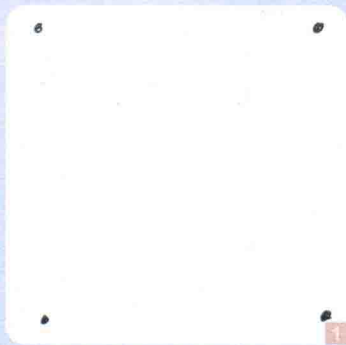


弗罗兹



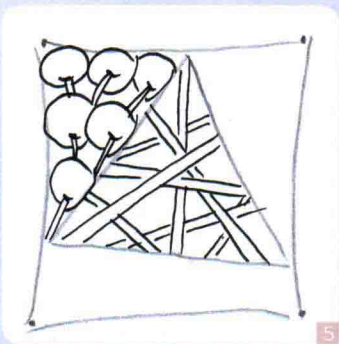
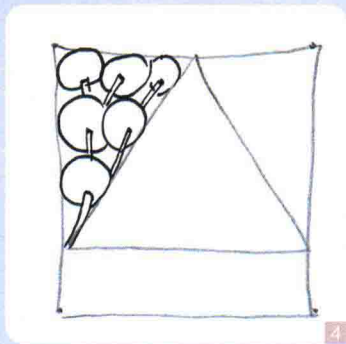
第2张方块纸：画三角形线条

还是跟刚才第1张方块纸的开头一样，先在四个角上画四个点，然后将点连接起来。这次中间是画一个三角形的图案，同样的，你又将获得四个区域来画禅绕图案。



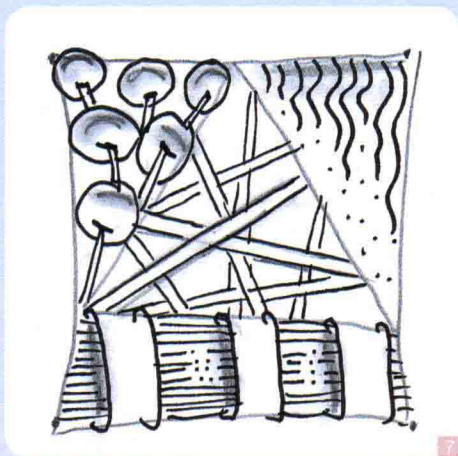
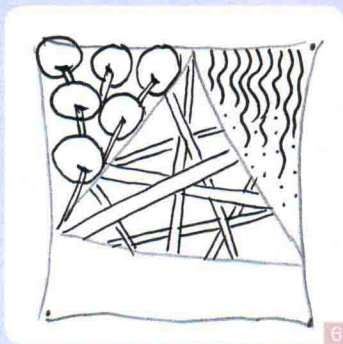
1-3.用铅笔在方块纸的四个角上各打一个点。将四个点连接起来，这样就画出了边框。在方块纸的边框里面分出若干区域，具体地说，就是画一个三角形。

4.第一个区域里面画商陆根图案。画上阴影会让它的外形看起来更加圆润可爱。你可以画大个儿的，也可以画小的，还可以大小交错着画。



5.第二种禅绕图案是霍利巴夫。将这个图案填充在中间的三角区域内，这是最让人放松的图案，并且它几乎可以通用。

6.接下来就是画水草。如果每条波浪都能整齐排列，那么它看上去将会非常棒。每条波浪的长度以及下方点与点之间的距离不必全都画得整齐一致。



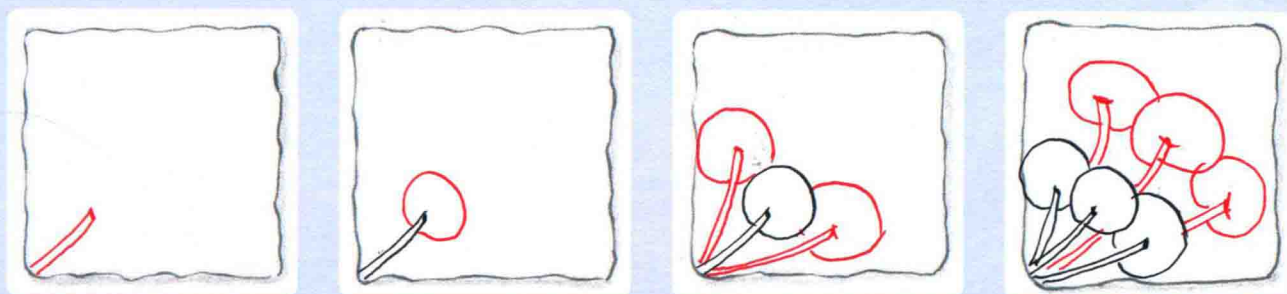
7.最后一个就是桑德尔，它具有使色彩渐变的功效。随着这条光带的方向画，在一组直线之间留下一些空白，然后就会出现一个变亮的效果。

TIPS:

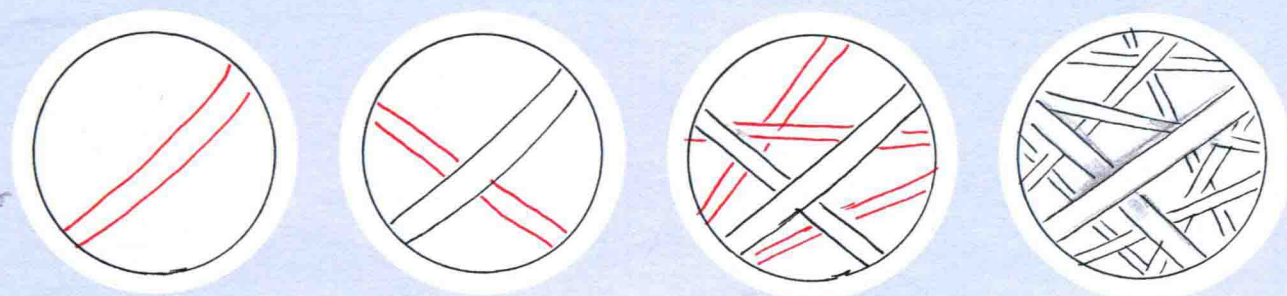
在绘画的过程中，要学会适时地旋转你的方块纸，这样就会更方便你下笔，并且这样还可以让你从另一个角度来欣赏自己的作品。当你完成整幅作品的时候记得用铅笔描上一些阴影。最后，记得将你的姓名中的首字母写在方块纸的正面，然后在背面签上自己的名字和日期。

下面的分步图示教你怎么画商陆根、霍利巴夫、水草和桑德尔等图案。

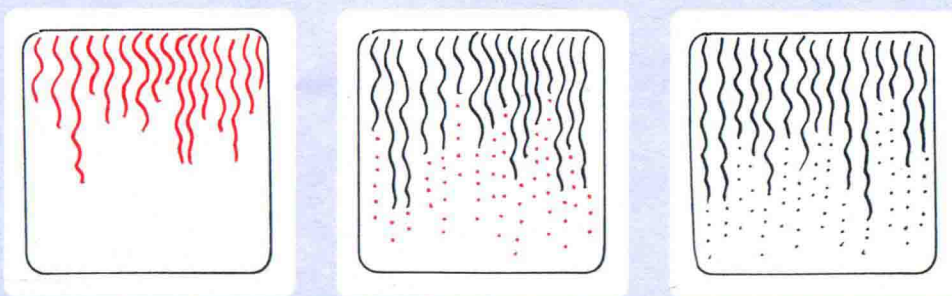
商陆根



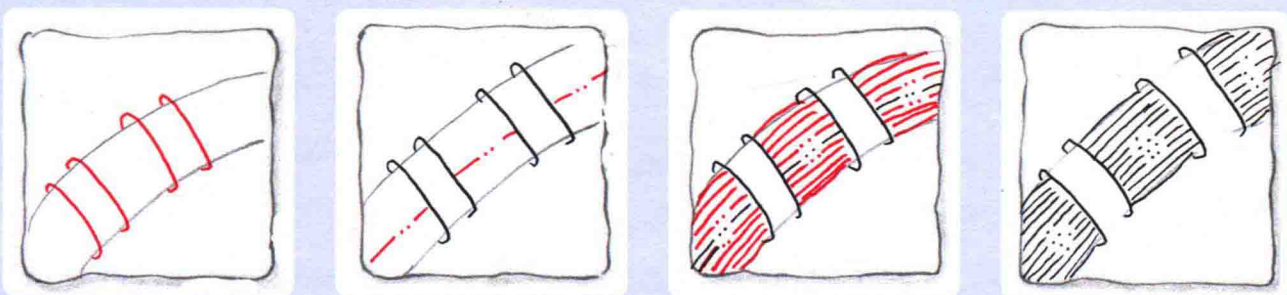
霍利巴夫



水草

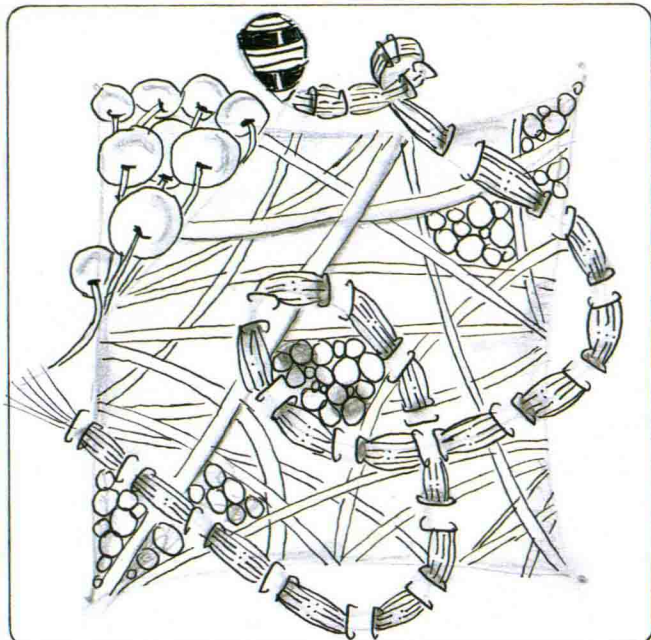


桑德尔



来自专家的灵感

下面这张方块纸是玛利亚基于第100号禅绕图案线条创作而成的。



TIPS:

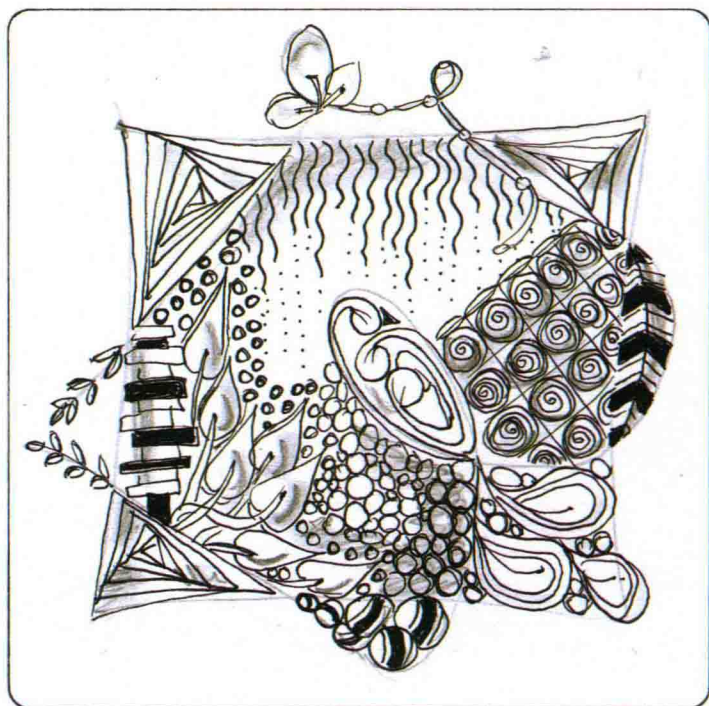
使用到的禅绕图案：

商陆根、霍利巴夫、桑德尔和泡泡。

TIPS:

使用到的禅绕图案：

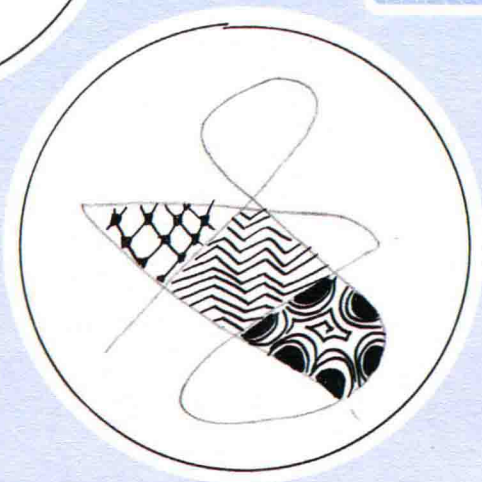
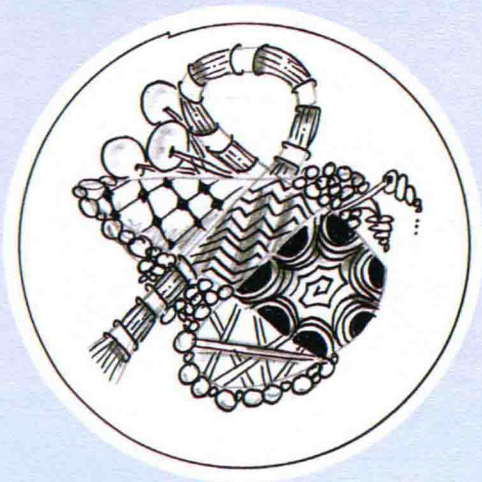
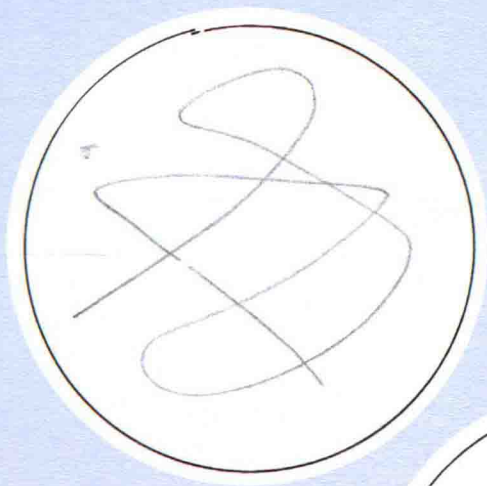
悖论、水草、托图卡、布雷兹、BB、杰缇斯、弗拉克斯、莫卡和商陆叶子。



创作线条

线条是作品的基础。它是区别涂鸦和禅绕画的根本。创作禅绕画的时候，你是通过划分区域，将图案画到各个区域里来完成的。然而，线条只能算作是一个标线。你完全不必拘泥在它的圈定范围之内，你可以自由发挥，甚至是跨越那条界线或者是勾勒一条新的边界线。

起初我们分别是用一个Z字形的图案和一个三角形的图案来划分出四个独立的区域。现在我们可以进一步发挥，根据自己的想象随意画出一些线条。



在你的方块纸上画出一根随意的线条，再在各个区域里画上禅绕图案。

线条的灵感

如果你不是那么自信或者是需要一些线条的方案，那么你可以登陆www.tanglepatterns.com网站来寻找灵感。该网站的创始人琳达·法莫（禅绕画认证老师）对禅绕画作出的贡献可能比任何人（里克和玛利亚除外）都要多。登陆她的网站，你可以免费在她的邮寄名单上留名，并且一旦你成为了其订阅者，你将会收到一个新的禅绕图案或者线条或者是一个对已有禅绕图案的创意提示。琳达会提供关于线条的在线指导、初学者指南以及本年度的禅绕图案指南。年度禅绕图案指南是非常有用的，因为它能给我们一个关于禅绕图案的视觉参考。所以当你彻底迷上禅绕画的时候，你就会发现琳达的网站内容简直就是无价之宝。

TIPS:

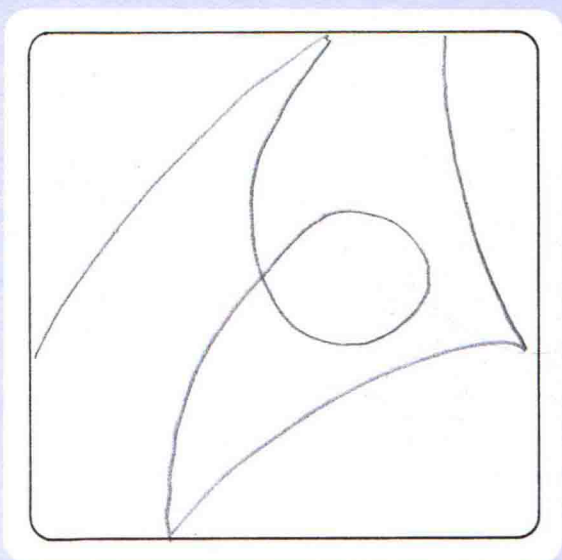
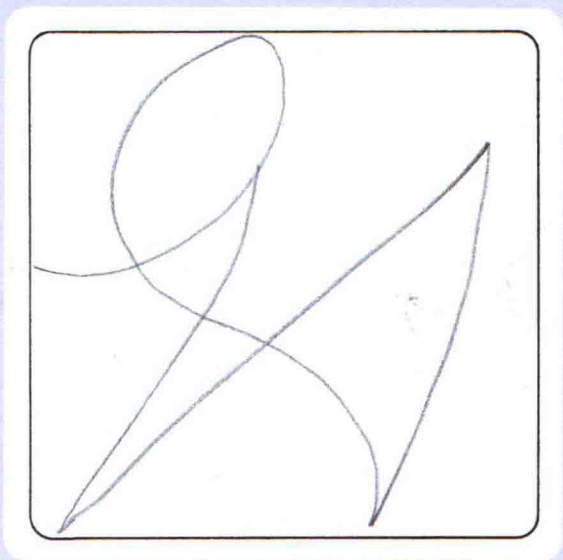
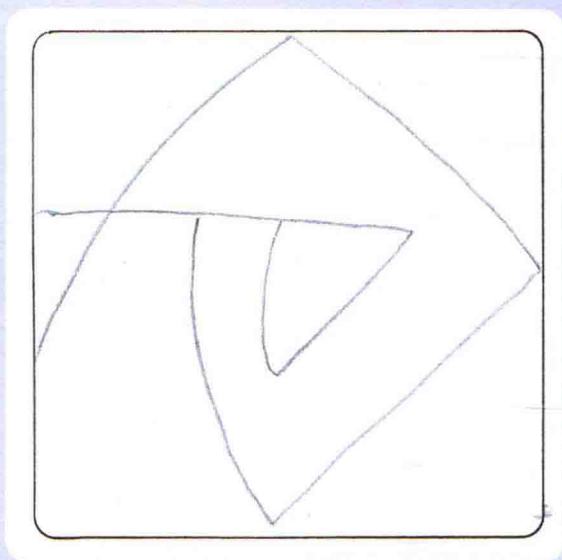
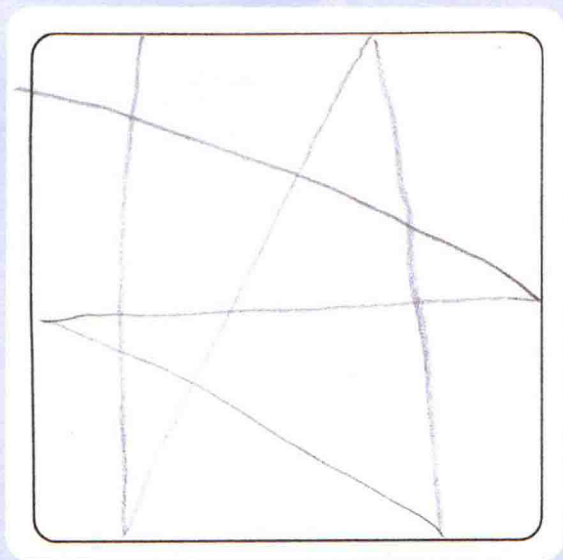
使用到的禅绕图案：

霍利巴夫、电波、泡泡、新月、商陆根、弗罗兹和桑德尔。

第3张方块纸：画随意的线条

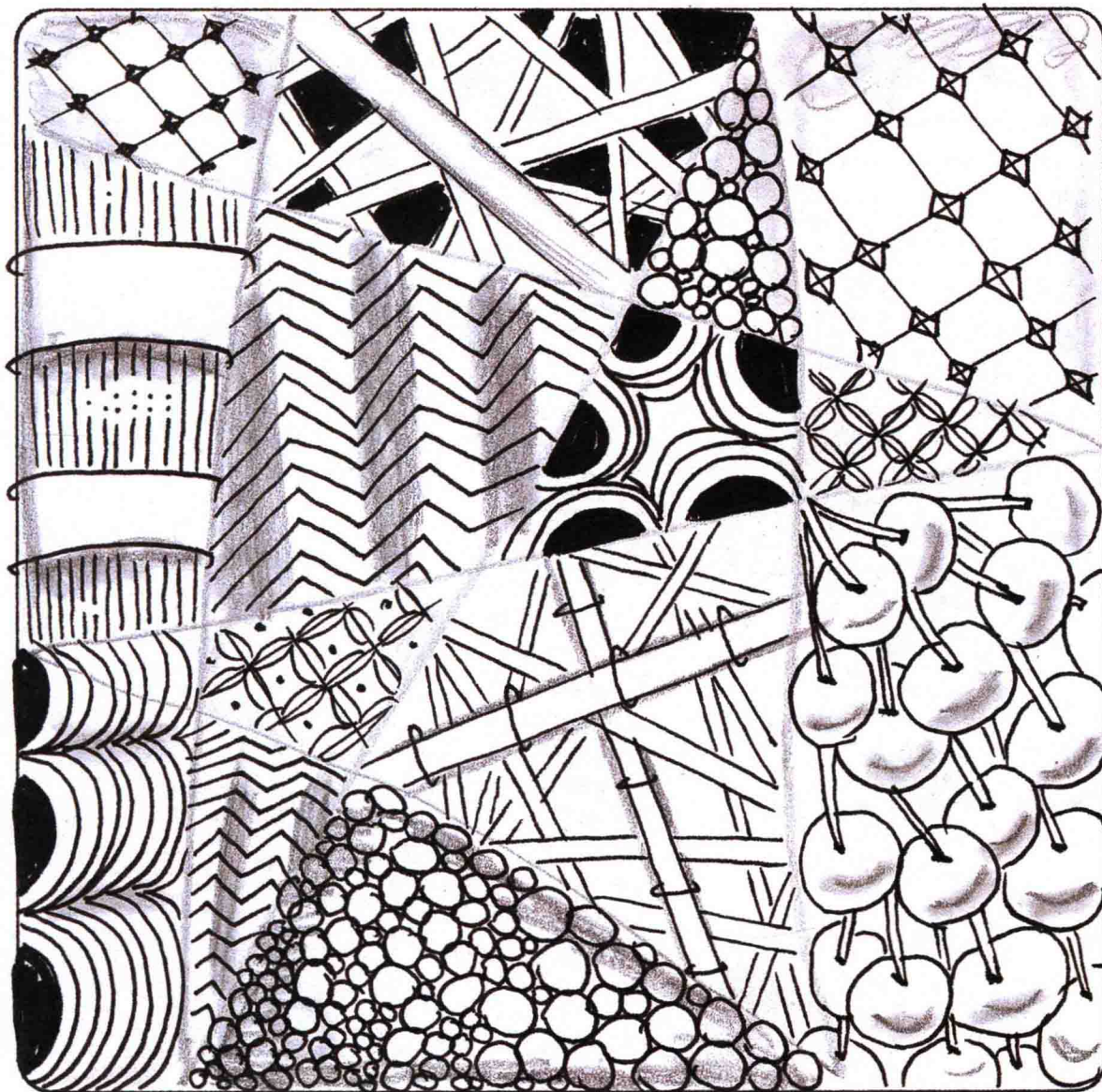
像我们初学者的第三张方块纸就可以画上一些随意的线条。在我们读这些细节之前，让我们先练习练习。拿起你的铅笔，让笔头在纸上随意游走，创造出若干个区域。这些线条只是作为一个标线，我们可以随意跨越这条线或者

勾勒出一一种新的线条。这是一个非常自由的操作，每次只要你创作出一种新的线条，它就会产生出不同的形状。创作出来的线条既可以是直线，也可以是曲线，还可以是直线曲线相互交替。这里有四个随意线条的示例。



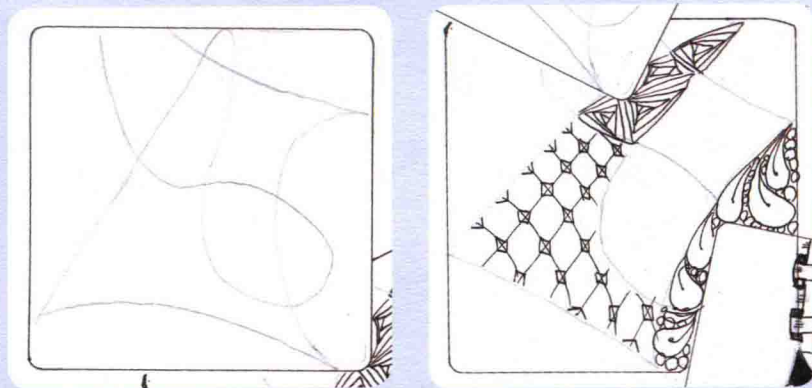
用第1个随意线条进行练习

现在让我们来看几组例子，这几组例子就是用随意的线条做开端的。第一个线条来源于直线。所使用到的禅绕图案分别为桑德尔、弗罗兹变体、霍利巴夫、电波、新月、泡泡、贝尔斯和商陆根。

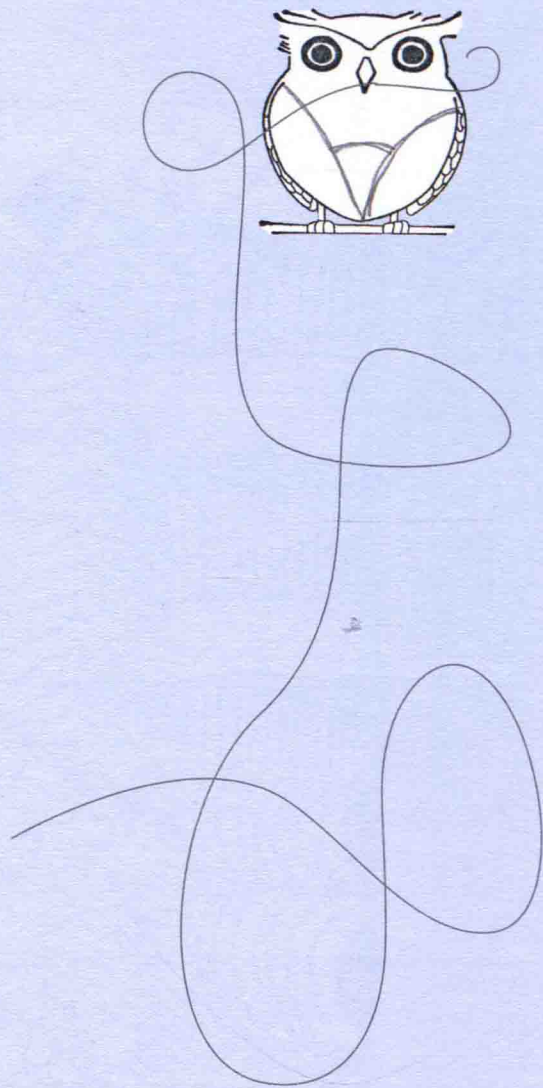


用第2个随意的线条进行练习

在这个例子中，我在每块方块纸上都画上相同的线条，然后将第二块填充一部分，这样你就能清楚地看到它的渐变，并且我选择在最后一块方块纸上留下一定的空白区域。



下面的这只小猫头鹰嘴里正叼着一根随意的线条，要不要试试看？



TIPS:

使用到的禅绕图案：

弗罗兹、悖论、W2、托图卡、弗拉克斯、
商陆根和博托尔·约什。