



禅绕的世界

WORLD OF ZENTANGLE®

一次放松身心的禅绕画学习之旅

白云云 著

中国大陆第一位禅绕认证女教师

中国大陆第一本禅绕画手绘书



上海人民美術出版社



禅绕的世界

WORLD OF ZENTANGLE®

一次放松身心的禅绕画学习之旅

白云云 著

上海人民美術出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

禅绕的世界：一次放松身心的禅绕画学习之旅 / 白云云著.

—上海：上海人民美术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5322-9832-7

I. ①禅… II. ①白… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第048650号

禅绕的世界

一次放松身心的禅绕画学习之旅

著 者：白云云

图书策划：竺世堃 (stevenzsk@163.com)

责任编辑：竺世堃

装帧设计：肖 波

技术编辑：朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

印 刷：上海中华商务联合印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16 8.5印张

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次

印 数：0001-3750

字 数：33千字

书 号：ISBN 978-7-5322-9832-7

定 价：45.00元



目 录

第一章 禅绕起源 / 1

- 禅绕画的起源故事 / 2
- 什么是禅绕? / 4
- “禅”字何解? / 9
- 禅绕艺术理念 / 13
- 禅绕画与黑白装饰线描画的区别 / 17
- 禅绕艺术的形式之美 / 23

第二章 禅绕风格 / 27

- 禅绕艺术的风格追踪 / 28
- 禅绕画的评价风格 / 29
- 哥特式风格的禅绕画 / 31
- 巴洛克式风格的禅绕画 / 34
- 日本风格的禅绕画 / 36
- 中国风格的禅绕画 / 38
- 无处不在的禅绕画 / 43

第三章 禅绕工具 / 47

- 初级入门的必备工具 / 48
 - 进阶之路的备选工具 / 54
- 

第四章 禅绕路径 / 61

如何开始你的第一幅禅绕画? / 62

如何控制好手里的笔? / 68

禅绕画的核心技法 / 72

什么是禅绕图样? / 79

如何获得一个新禅绕图样? / 85

规律感强烈的禅绕图样 / 89

禅绕画的“立体秘密” / 93

禅绕的八个基本步骤 / 98

怎样快速创作一幅禅绕画? / 101

怎样创作一幅禅陀罗? / 105

禅绕镶嵌画 / 立体物上的禅绕画 / 110

第五章 禅绕练习 / 113

练习一：寻找画线的感觉 / 114

练习二：感受穿插 / 115

练习三：尝试制造立体效果 / 116

练习四：学习图样和图样的变体 / 120

练习五：禅陀罗 / 124

练习六：字母或数字的禅绕习作 / 125

练习七：禅绕植物、动物、人物 / 126

参考文献 / 128

第一章

禅绕起源

也许你已经知道禅绕画是怎么产生的，也许你对它的美早已了然于心。但，我还能告诉你更多关于禅绕画的事情，因为这是一个关于新的艺术形式崛起的故事，它能帮助我们更了解这种艺术。

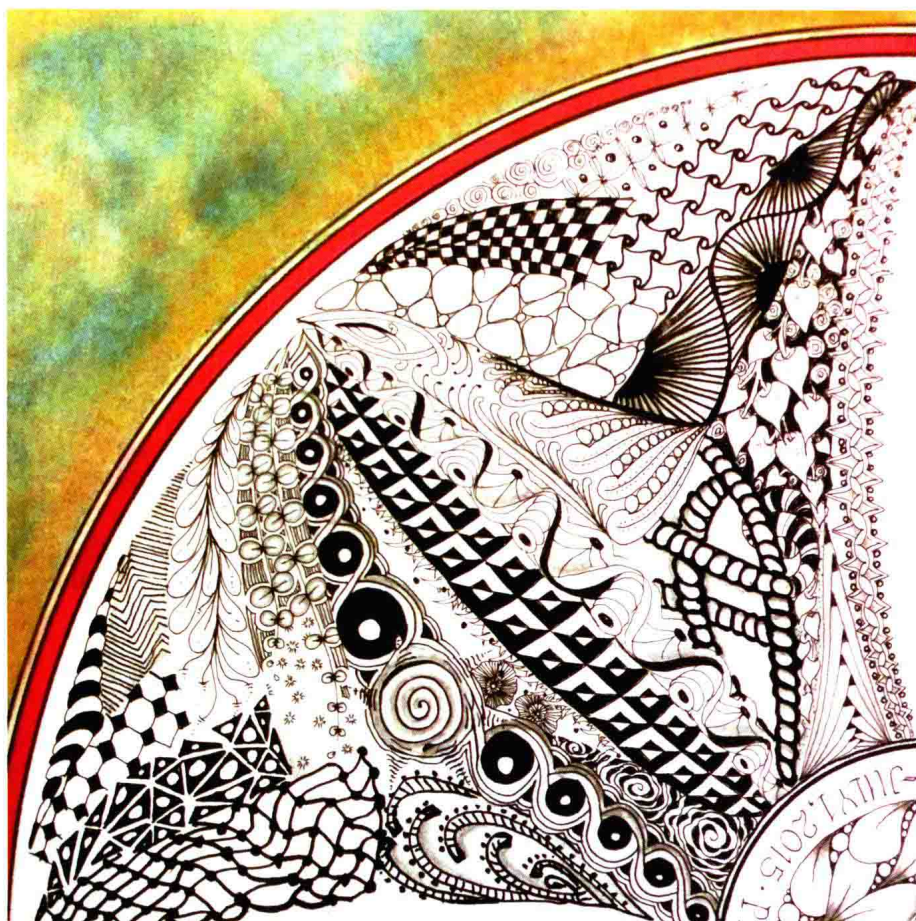


禅绕画的起源故事

禅绕画“出生”在美国，近年来传播到了中国，为国人所慢慢熟悉。大家喜欢它，大概是因为禅绕画不拘一格的形式和零基础入门条件，这是它广受欢迎的重要原因。

禅绕画，是一种借助简单且重复的图案以及图案组合的方式进行创作的艺术形式。这种艺术形式一开始是由瑞克·罗伯茨（Rick Roberts）和玛利亚·托马斯（Maria Thomas）夫妇二人于2003年创立的，近年来风靡英美等国，在中国台湾、香港等地也颇受欢迎。

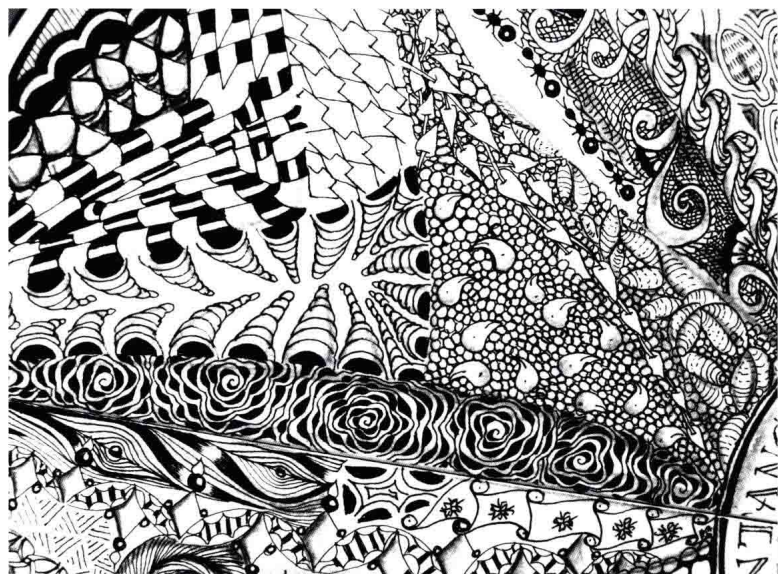
瑞克曾经从事过五花八门的职业，比如印刷和排版、美式长笛的设计与制造、摄影师和录音师、缅因州的救生员、高校的义工、纽约的出租车司机、高科技产品的销售、金融分析师、投资人、作家等，他甚至还度过了多年的僧侣生涯。玛利亚是一位优秀和受人喜爱的字



禅绕游戏之“拼图”（局部）



禅陀罗作品



禅绕教师 (CZT) 禅绕拼图作品 (局部)

体设计师和创业者，她创建了“首领印刷”（一家致力于文具定制与文字设计的公司）。

禅绕画，这样一种令无数人痴迷的艺术形式，它是如何产生的？事实上，这是玛利亚娴熟的艺术技巧和瑞克多样的人生经历相互融合的共同结果。据瑞克回忆说，一天，他到玛利亚的工作室观摩她的工作，他注意到玛利亚在创作过程中的投入和放松，以至于对周围的变化丝毫没有察觉。通过长时间的探讨以及利用这种方法去教授旅途中的孩童得到的令人惊奇的效果，他们意识到玛利亚的这种创作经历正是瑞克做冥想时曾体会到的。

于是，他们在这种艺术创作基础上，经过深入的探讨和交流，不仅赋予了这种艺术以新名字和生命，而且还丰富了其内容——包括何为禅绕，以及如何给予、如何教、如何分享等等。甚至，他们发现，任何人在进行这种形式的创作时，都可以享受到内心的平静。正如玛利亚所说：“我当时完全没在意自己身处何方，放下了所有忧虑，并且没有感到任何紧迫感。”

正因如此，瑞克和玛利亚发现借助结构化的图样，任何人都可以专注于自身，并能够在短时间内具备敏锐的洞察力、创造力及想象力。于是，他们发明了禅绕画，自2003年起，迄今已十年有余。

其实禅绕画的得名也十分偶然，最开始两人想把这种形式用其他的名字来表示，但总觉得什么地方不对劲。直到一次在餐厅吃晚饭时，偶然的瞬间，遇到了禅绕画这个名字，当下两人就认为“这是对的”。于是才有了后来的故事。

这就是禅绕画的起源了。

什么是禅绕？

禅绕，英文是Zen（禅）和Tangle（缠住）这两个单词的组合——Zentangle。

如果直译，就叫作“禅的缠绕”，但我们通常不这么理解，不仅因为字面意思不通顺，也要考虑英语内涵表达的功能。所以，“禅绕”二字，有其更合适的解释。

先说一说禅绕画的常见形式吧。传统的禅绕画，画幅并不太大，通常是画在一张8.9cm边长的正方形白色纸砖上。何为纸砖？简单地说，就是用较好的纸材（一般情况下是较厚的卡



《黑白禅绕》陈芳

纸砖与针管笔



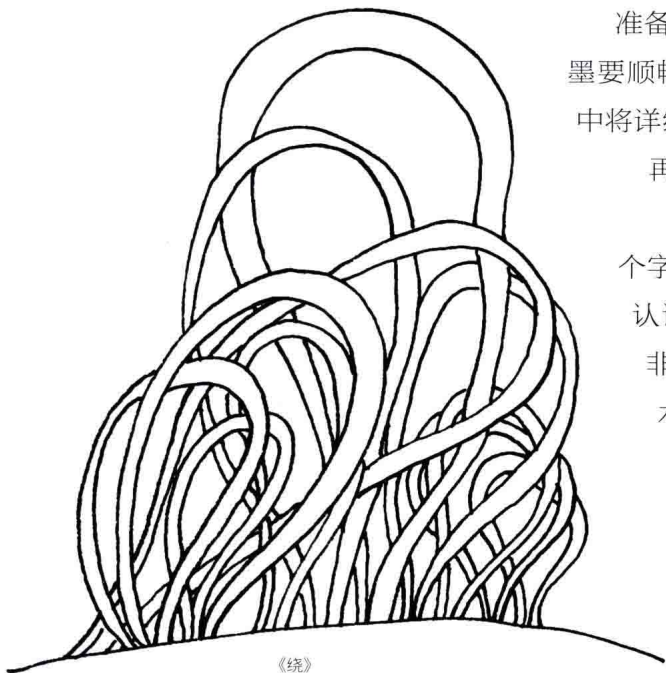
纸)裁切成大小均匀的正方形。常规一般是8.9cm边长的纸砖,在心理学范畴中,对这个面积的理解通常是“容易把控、容易完成的体量”,而不是不可控制,这就是8.9cm纸砖的心理暗示作用吧。除了“8.9”之外,也可以裁切成其他大小,比如小孩子的想象力更加丰富,可以为他们准备更大一点的如13cm见方的纸砖,以方便他们作画。

准备好纸砖之后,还要准备一支上好的笔——不见得贵,但出墨要顺畅,能够轻松地完成点、线、面或更为复杂的图案。下文中将详细告诉你,禅绕与工具之间的那些事儿。

再回过头来解释“禅绕”的意思。

这个词由两个字组成——“禅”和“绕”。单独解释这两个字都很有意思,不禁让人浮想联翩。据说是台湾省首位禅绕认证教师萝拉老师将Zentangle翻译成“禅绕”,这是一个非常了不起的概括,因为“禅绕”二字准确地表明了这种艺术形式最典型的特点。

“禅”,参禅修道的人自然懂,可不见得都明白,但我们至少能理解这个字带有一种安静的力量;“绕”,从字面意思就知道,这种艺术形式不是让我们平铺直叙某种感情,而是要追求一种“绕来绕去”的效果,但它绝非平添麻烦。



《绕》

禅绕画，若理解为“安静”地“绕来绕去”，这就容易理解了。

禅绕画是适合所有人的，但是，怎样才能安静地进入状态呢？

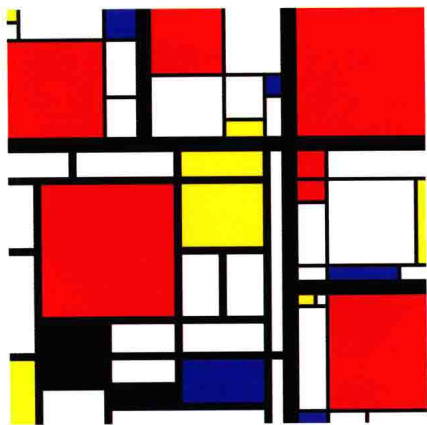
给大家举个例子，西方艺术史上有两位风格相似的大师，一位叫康定斯基，另一位叫蒙德里安，这两位都是抽象艺术的鼻祖。只不过，一位热情澎湃，一位冷静神秘，所以他们的抽象风格也有所不同。康定斯基的作品是“热抽象”，而蒙德里安的作品则是“冷抽象”。

相信大家对这幅冷抽象的作品并不十分陌生，许多大牌的产品设计中都能看到它的影子，比如YSL的经典代表作“蒙德里安色块”系列。理性的蒙德里安大师在网络上一度也被幽默地称为“Excel小英雄”，因为他把画布分隔成一块块之后，看上去似乎只干了一件事，那就是往里面倾倒色彩。显然，这是一种理性的艺术。

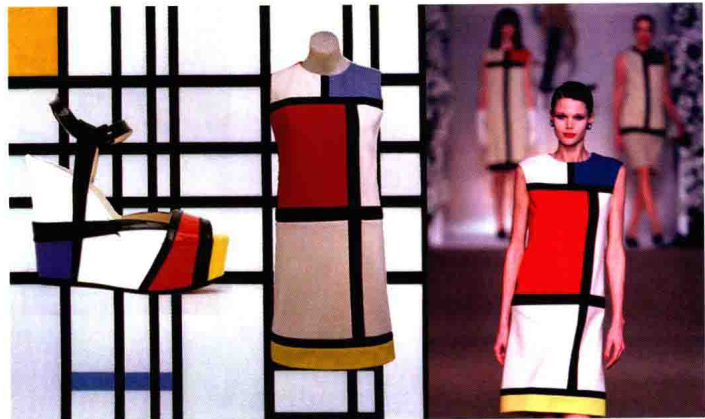
禅绕画很像“蒙大师”的冷抽象艺术，只不过，是将纸砖面积分割好，在里面逐块添加不同的



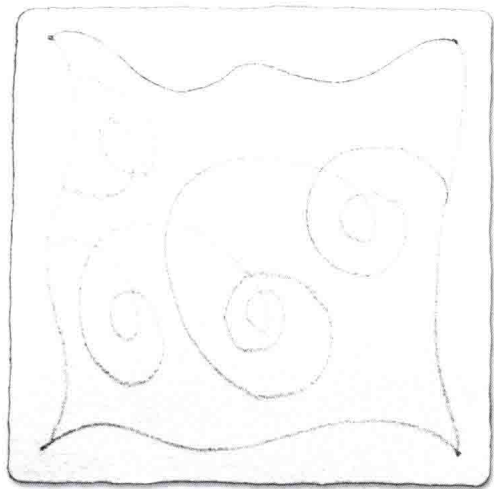
《作曲》康定斯基 俄罗斯



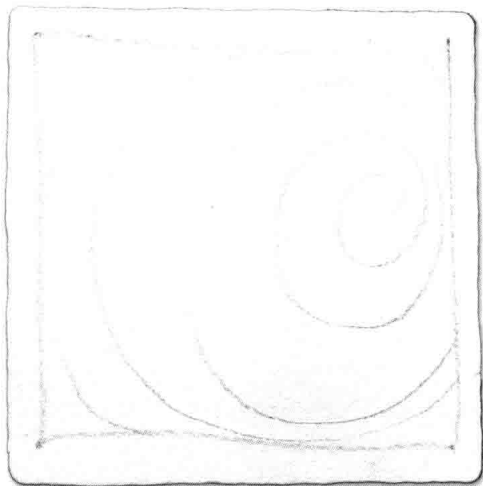
《红黄蓝的构成》蒙德里安 荷兰



YSL 品牌“蒙德里安色块”系列时装

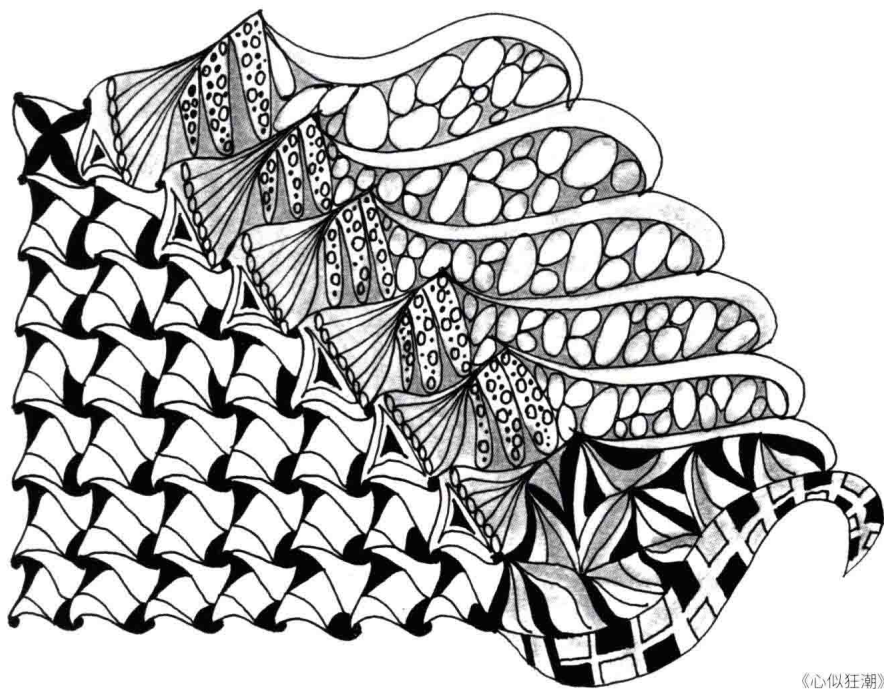


画好分割线的纸砖



“禅绕图案”罢了。简单地说，就是借助结构化的图样，拼拼凑凑组成一幅新画面。不过，比冷抽象艺术投入更多的是，在各个不同的格子里面，所做的思考是关于点线面构成而不是色块搭配。将点、线和块面，反复环绕、连续回转、层层重叠，这就是“绕”的具体意思。

人们喜爱禅绕画，主要是享受它的过程，而不是结果。但结果往往让人感到愉悦——不强求结果，反而更出人意料，颇有“无心插柳柳成荫”的意味。人们在画禅绕的同时不仅得到了精神与情绪的放松，更惊讶地发现这是一种享受型的体验，这是吸引越来越多的人加入



《心似狂潮》李静



《黑与白》李静



《白色诱惑》李静

到禅绕爱好者队伍中的一个重要原因。

另外，人们喜爱禅绕画的另一个原因，在于它的简单和有趣。禅绕画不需要任何基础，不需要去体验任何有难度的创作，也不必去信仰什么，只要集中精神，运用简单的点、线、面相互组合，就可以随时随地地画了。从进入禅绕的一开始，人们往往就能获得一种无法想象的“专注、创造、释放、解压、支撑、激发、改变”的体验，这也许就是瑞克和玛利亚所说的带有“冥想”意味的艺术形式吧。

现在，越来越多的人注意到禅绕画在其他领域里的作用，不仅作为一种艺术手段，它还可以帮助我们舒缓压力、释放身心、净化心灵。许多研究已经表明：专注画禅绕的过程，有助于保持情绪的平和与内心的稳定，可以说，禅绕画越来越趋向于一种带有治疗功效的艺术形式。

在中国大陆，许多人做过这个实验——虽然还没有有用数据来统计，但它显然已经成了一种现象。那就是，当特别困、想打盹而又不能的时候，画上一幅禅绕画，反而能让人精神起来。这可能就是禅绕画积极作用于人脑与心理的一种临床表现——禅绕艺术对于个体的积极作用，往往立刻就能发生。

很多禅绕教师（CZT）从事一些心灵抚慰和心理治疗的职业，有的还是专门研究艺术治疗与医疗科研的专家。这些力量为禅绕画未来的发展指明了方向——它不仅是一种新兴的艺术形式，更像是一个随时对任何人敞开大门的心灵花园，每个人在这个花园里都能找到一些管控自己的积极力量，让人生不再沉闷，让某些性格缺陷得到改善，让健康状态成为人生的主流。

这些，都是禅绕所能带给人们的力量。

说得差不多了，剩下的事，就是坐下来，开始画吧！尽情享受自己内心的想法与感受，你总能发现一个不一样的自己，那就是快乐开始的时刻！

“禅”字何解？

禅绕画的正确发音是chán rào huà, “禅”这个字是个多音字。翻过字典, 会发现它有两个发音, 发chán音时, 表示禅宗、禅定、禅师、禅院、禅杖等与佛教相关的事物; 发shàn音时, 则表示禅让、禅位的意思, 想当年尧舜二帝就是借助这种方法找到了合适的继承者。

“禅”与“禅宗”的故事是这样相传的。据说, 佛陀释迦牟尼说法说了49年, 讲经讲了300多场, 论著也有三藏12部经典, 可是与“禅宗”并无太大关联。有一天, 佛陀在灵山上向大家讲法, 手里拿着一朵金色的莲花示众, 可是没有一个人理解其意, 均沉默不语, 只有大



《真实》张慧琪



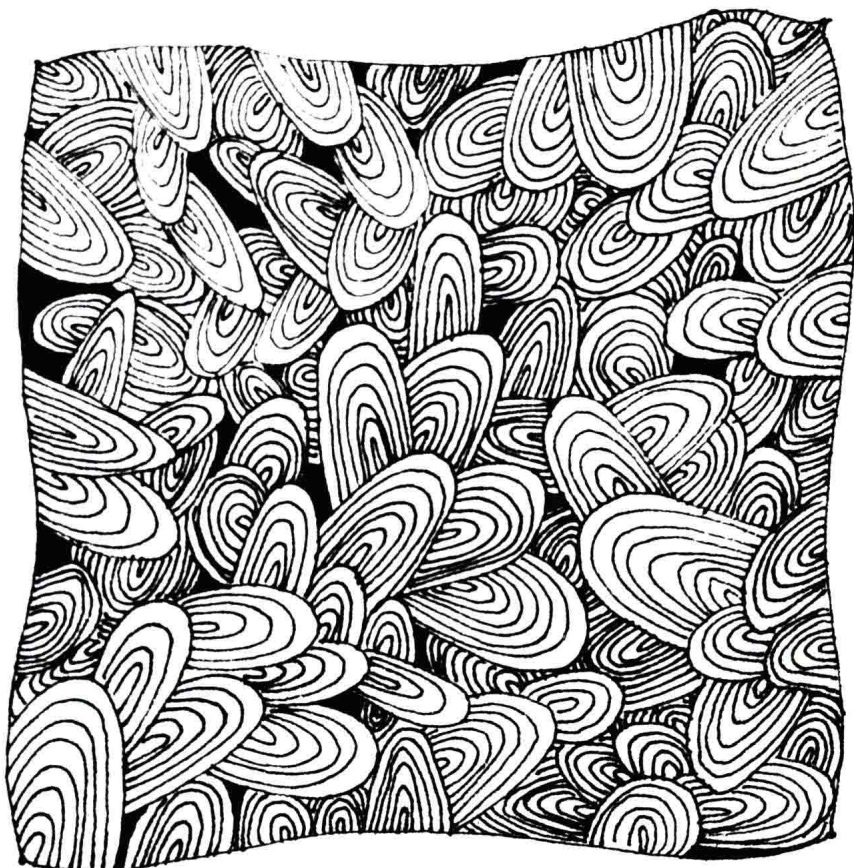
《宇宙》 张慧琪

迦叶笑了，当即释迦牟尼就宣布：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”这就是佛经典故中“拈花微笑”的故事。

众人之中，只有大迦叶理解了佛陀“正法眼藏”的用意，领会了佛陀“不立文字”，重在心心相印的传法，对禅理有正确的领悟，于是佛陀就将法门嘱咐迦叶，禅宗就这样传承了下来。于是，这位摩诃迦叶被看作是禅宗的祖师。

而汉化佛法中，菩提达摩所提倡的禅法，被认为是禅的最高境界，所以，后世就把菩提达摩作为中国禅宗的初祖。而六祖慧能（或惠能）对禅宗的贡献，则让国人通过“即心是佛”、“顿悟成佛”等禅宗理念，对禅学有所了解。所以，六祖慧能也被看作是中国禅宗的确立者，有着不可磨灭的贡献。

许多人无法理解禅绕画，大概是因为它戴着一顶“禅”的帽子。其实，“禅”是一种求“静”的行为，不必对禅宗或佛学有特别的了解，只要领会禅绕画对“安静”有所求，就可以理解，即便是美国人创造的“禅绕画”，也丝毫不影响中国人接近它、了解它。因为，从思想上来讲，对安静、静虑追求的是一致的，与地域、信仰无关。



《指纹的意义》

事实上，还可以用另外一种智慧来看待禅绕画的“禅”。禅宗之中，对“静虑”与“高度冥想”的要求，可谓是恰到好处，正好符合人在画禅绕时大脑工作状态的正确描绘。

“禅”，应该是一种境界，一种无论是过日子还是画禅绕时都应该有的境界，不急不慢、不慌不忙、不骄不躁，不计较、不追逐、不羡慕、不妒忌，如人饮水，冷暖自知。无论遇到什么困难或挫折，都能安然处之。所以，“禅”，应是画禅绕时的意志高度，不用去刻意追究它的本意。

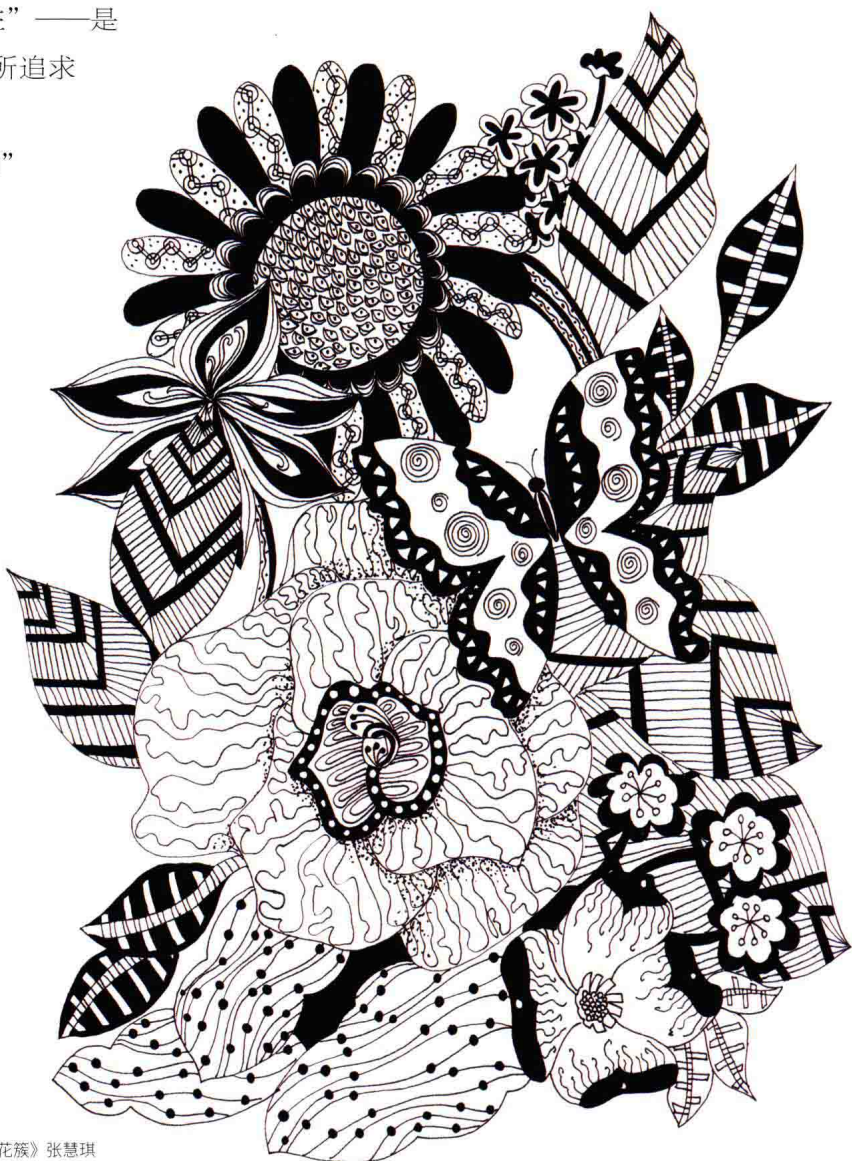
其实，“禅”不需要解释这么多，逢人便说的禅，不是真禅。

禅绕画中的“禅”，不需要大家对它投入过多的关注，或强化它的价值，它还不具备使人顿悟的功能，凡事都有局限性，禅绕画也不例外。画禅绕时，只需关注自己究竟能达到何种“专注”——是

“有我”，还是“忘我”？这就是禅意中所追求的“静虑”与“高度冥想”了。

事实上，开始画禅绕便会发现，“禅绕画”这三个字，重心应该在“绕”字上，“绕”即“Tangle”。“绕”才是禅绕画的技法核心和灵魂，不能进行专注的“绕”，则无法理解禅绕画“静虑”的特点。

这便是“禅”的意义了。



《花簇》张慧琪