

静心禅绕画

一笔一画，内心安宁

Zentangle®

101种禅绕画，让你提升创造力，获得内心的宁静和幸福！

〔美〕苏珊娜·麦克尼尔 桑迪·巴塞洛缪 玛丽·布朗宁 著 艾可 译





静心禅绕画

一笔一画，内心安宁

〔美〕苏珊娜·麦克尼尔 桑迪·巴塞洛珍 玛丽·布朗宁 著 艾可 译

图书在版编目(CIP)数据

静心禅绕画 / [美] 麦克尼尔等著; 艾可译. — 海口: 南海出版公司,
2015.2

ISBN 978-7-5442-7551-4

I. ①静… II. ①麦… ②艾… III. ①绘画技法-教材
IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276040号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-155

JOY OF ZENTANGLE by SUZANNE MCNEILL, SANDY STEEN BARTHOLOMEW, MARIE BROWNING
Original English-language edition Copyright © 2013
by Fox Chapel Publishing Company, Inc.
Translation into Simplified Chinese Copyright © 2015
by ThinkKingdom Media Group Ltd.
All rights reserved.
Published under license.

“禅绕”(Zentangle)字样、红色方框图样、“一笔一画, 无限可能”、禅绕认证教师(Certified Zentangle Teacher, CZT)、“Zentangle Apprentice”、“Zentomology”都是里克·罗伯茨、玛利亚·托马斯和/或禅绕艺术股份有限公司的注册商标。由里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯首创的禅绕艺术, 是一种简单易学、轻松、有趣的绘画技法, 通过结构化的图样, 创作出美丽的图像。“禅绕”(Zentangle)是禅绕艺术股份有限公司的注册商标。禅绕艺术网站 www.zentangle.com 可了解更多信息。

本书中所有注册商标和产品都由其所有人持有。

静心禅绕画

[美] 苏珊娜·麦克尼尔 桑迪·巴塞洛缪 玛丽·布朗宁 著
艾可 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

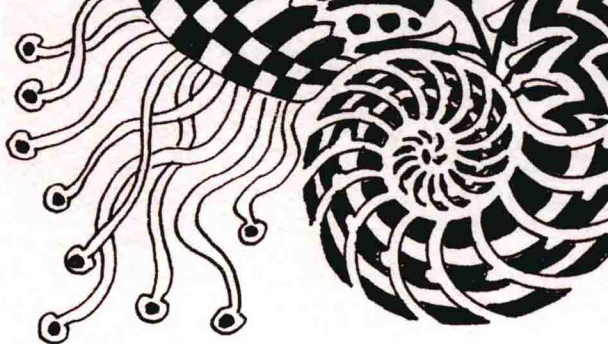
责任编辑 崔莲花 特邀编辑 余雯婧
装帧设计 段 然 内文制作 博远文化

印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
开 本 787毫米×980毫米 1/16
印 张 10
字 数 80千
版 次 2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7551-4
定 价 45.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



Contents



Chapter 1	什么是禅绕?.....	12
Chapter 2	禅绕艺术: 基础.....	20
	禅绕工具	21
	你的第一幅禅绕画	23
Chapter 3	禅绕艺术: 进阶技法.....	28
	阴影	29
	设计诀窍	33
	保存禅绕图样	35
	从现实生活中取材	36
Chapter 4	禅绕图样索引.....	38
Chapter 5	学习101种禅绕图样.....	42
Chapter 6	传统禅绕作品欣赏.....	144
Chapter 7	禅绕衍生作品欣赏.....	147
Chapter 8	其他应用.....	153
	首饰	154
	纸艺	155
	版画	156
	立体物品	157
	织物	158



静心禅绕画



新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

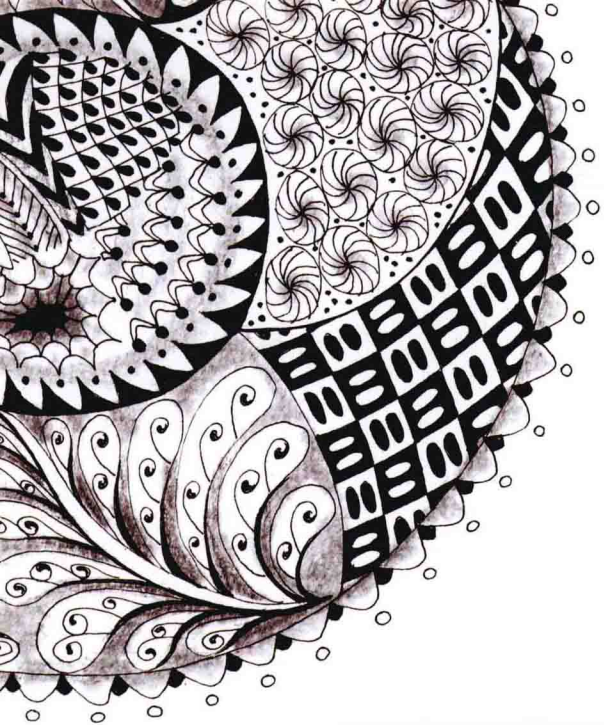
出品



静心禅绕画

一笔一画，内心安宁

〔美〕苏珊娜·麦克尼尔 桑迪·巴塞洛珍 玛丽·布朗宁 著 艾可 译



致谢

特别感谢辛迪·法斯（Cindy Fahs，禅绕认证教师）在本书的撰写与创作过程中提供的专业建议和宝贵意见。您的付出远远大于“感谢”所能表达的程度！

特别感谢梅雷迪斯·尤哈斯（Meredith L. Yuhás）博士（美国心理咨询师、国家认证咨询师、临床管理员、禅绕认证教师）提供材料，帮助撰写本书的第一章。



开启禅绕画的享乐之旅



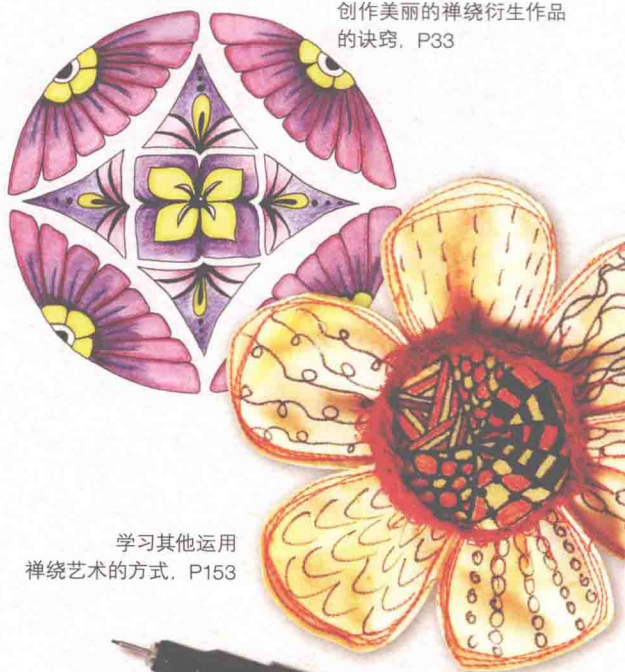
了解禅绕的起源和原理，P12



创作你的第一个禅绕图样，P23



学习如何添加阴影，P29



创作美丽的禅绕衍生作品的诀窍，P33

学习其他运用
禅绕艺术的方式，P153

了解绘画工具和
用品，P21





对本书有贡献的艺术家



苏珊娜·麦克尼尔 (Suzanne McNeill)

苏珊娜被封为艺术与手工界的“潮流领导者”。她致力于手工创作，不断尝试、实验、发明各种新奇又有趣的东西。

苏珊娜是“原创设计” (Design Originals) 的出版商，这是一家致力于趣味和创意书籍的出版公司。苏珊娜集设计师、艺术家、专栏作家、电视名人、出版商、艺术教师、作家和手作爱好者于一身。欢迎访问她的博客，了解她的各种活动、著作和“每周禅绕”专栏。她也在 YouTube 上分享自己的技巧和创意。你可以发送电子邮件到 suzannebmceill@hotmail.com 联系她，也可以访问她的网站 www.sparksstudio.snappages.com 或博客 blog.suzannemcneill.com。



桑迪·斯蒂恩·巴塞洛缪 (Sandy Steen Bartholomew)

桑迪·斯蒂恩·巴塞洛缪是一名作家、插画家、多媒体艺术家和禅绕认证教师。她曾经经营过创意杂货小铺 Wingdoodle、迷你画廊 The Beehive 和橡皮章公司 Bartholomew's Ink。目前，她正经营一家艺术工作室 Beez Ink，一间教学工作室 The Belfry 和独立商店 Bumblebat。她的生活简直就是一幅禅绕画！缤纷的宝石色、铁锈、斑驳或尘土覆盖的东西等，时常能激发她的创意。另外还有魔法和神秘事物、各种零碎、奇特的小生物，只要可以静止不动，她都可以为它们上色。

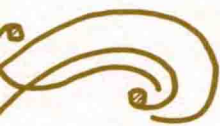
桑迪和她的两个孩子、一只猫，一起住在美国新罕什尔州华纳的一间色彩斑斓的多媒体之家中。这里到处都是低调、不喜交际且从未与桑迪来往过的艺术家。欢迎访问桑迪的个人网站 www.sandysteenbartholomew.com。



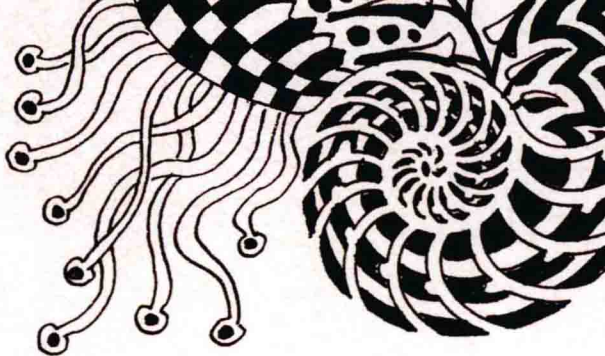
玛丽·布朗宁 (Marie Browning)

玛丽·布朗宁已经不记得最早是什么时候开始对手作燃起了热情，但她知道那绝对源自遗传！她的家族中有许多拼布创作者、木艺创作者和艺术家，这使她十分尊重人类的创造力。她发现，在当今电脑时代的科技之路上走得越远，就越是珍视那些备受尊崇的创意技巧，而人类正是用双手将这些技艺以艺术品和工艺品的形式体现出来。欢迎访问网站 www.mariebrowning.com 联系玛丽、浏览更多她的作品。



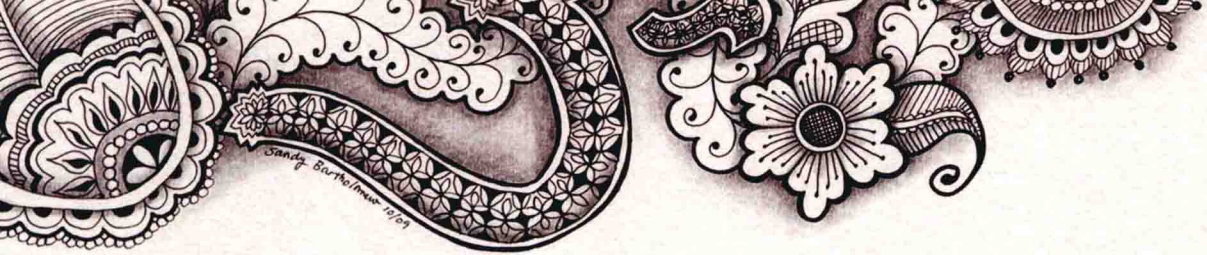


Contents



Chapter 1	什么是禅绕?.....	12
Chapter 2	禅绕艺术: 基础.....	20
	禅绕工具	21
	你的第一幅禅绕画	23
Chapter 3	禅绕艺术: 进阶技法.....	28
	阴影	29
	设计诀窍	33
	保存禅绕图样.....	35
	从现实生活中取材	36
Chapter 4	禅绕图样索引.....	38
Chapter 5	学习101种禅绕图样.....	42
Chapter 6	传统禅绕作品欣赏.....	144
Chapter 7	禅绕衍生作品欣赏.....	147
Chapter 8	其他应用.....	153
	首饰	154
	纸艺	155
	版画	156
	立体物品	157
	织物	158





Anything is possible, one stroke at a time.™

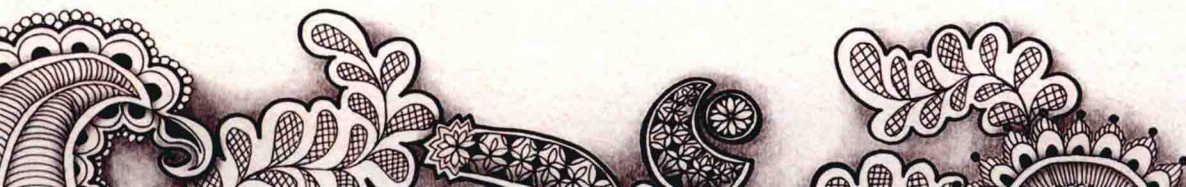
一笔一画，无限可能。

——里克·罗伯茨（Rick Roberts）和玛利亚·托马斯（Maria Thomas）

这本书将改变你的人生。

只要花几分钟的时间体验禅绕画，你就会发现自己能平静下来，也更加专注。当你处于最佳状态时，你会更接近真实的自我。再多画几幅禅绕画后，你会开始以完全不同的方式看待周围的世界——一个更明亮、更多彩，也更清晰的世界。你所到之处都可见到图样和美。你会发现自己的压力减轻了，评判自己和他人的时候变少了，感觉自己更加幸福，也更满足了。

我知道，对于禅绕画这种简单、拙朴的绘画形式，以上言论显得夸大其词，但实际上都是实话。按照 chapter 2 的指导，创作你的第一幅禅绕画，不出 1 小时，你就能轻易验证禅绕画的神奇效果。



亲爱的读者：

阅读这本书的过程中，你会了解到更多关于禅绕画的绘画技法和思想。禅绕画领域的顶尖作家——苏珊娜·麦克尼尔、桑迪·斯蒂恩·巴塞洛缪和玛丽·布朗宁，都是禅绕认证教师（Certified Zentangle Teachers，即CZT），将会指引你进入禅绕画的世界。其他来自世界各地的禅绕认证教师，也会在本书中分享他们的作品和鼓舞人心的故事。

要想了解禅绕画的奇特之处，就要先了解它的首创者——里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯的动机和个性。在阅读了大量原创禅绕画书籍，并且自己也创作了一些禅绕画后，我热切希望能与他们见上一面，但我并不确定自己应该期待什么。我当时觉得，虽然我花在禅绕画上的时间很有限，但却令

验——肯定能激发创造力的经验。通过我们的谈话，我非常清楚地了解到，帮助人们培养和发展自己内在的天赋，是里克和玛利亚最深也最衷心的心愿和目的。

里克和玛利亚关于禅绕画的创作理念以及选择经营事业的方式是如此简单又不同寻常，以至于我花了一些时间去适应后，才理解了这一切。

禅绕艺术正迅速在全世界风行。这一关于创意表达和个人自由的艺术形式，其创意的启发，则源于帮助人们发掘他们内在艺术天赋的简单愿望。玛利亚是一位颇有造诣的艺术家。她的书法作品曾受最顶尖的学院、艺术收藏家和名流委托完成。而里克·罗伯茨曾花了好几年的时间，用上好的木料手工制作出美洲原住民长笛。之后，在他们创造

简单就是终极的复杂。

——莱奥纳多·达·芬奇（Leonardo da Vinci）

我非常放松，同时，也多多少少有些困惑。在我们会面之后，我终于明了，这些困惑都源于我自己——我太执着于模仿一个特定的图样，而没有信任禅绕画的创作过程。

里克和玛利亚慷慨与我共度的几个小时，过得非常快。他们可爱的家里都是他们自己亲手制作的美丽艺术品，还有古董和其他人创作的艺术品。我们在他们的“原生栖息地”共度的时光是一次令人兴奋的经

出禅绕画之前，里克和玛利亚举办过一系列成功的艺术和手工艺展览，颇受好评。玛利亚艺术作品中流畅的手写体字母，吸引了大批观众蜂拥而至。顾客非常喜欢观看她的作品。

里克和玛利亚注意到，人们常常会说“我希望我也能做到，可是我完全没有创造力”、“我不会画画”或者“我肯定做不到”。

当里克和玛利亚有了创造禅绕画的这个



专注和简单一直是我信奉的人生信条。简单比复杂更难达到：你必须努力让你的想法清晰明确，让它变得简单。但是这最终是值得的，因为一旦你达到了，你就能创造奇迹。

——史蒂夫·乔布斯 (Steve Jobs)

想法时，他们意识到这能打破所有优秀的人的众多借口。

我没有时间成为一个艺术家。

我没有闲钱搞艺术。

我没有地方创立工作室。

就像所有好的想法一样，真正体验了禅绕画之后，种种借口都不再成立。

觉得自己根本没有时间体验画画？一幅禅绕画一般可以在 15 分钟内完成。

没有足够的钱？禅绕画只需一支铅笔、一支樱花笔和禅绕纸砖。购买这些必备工具的花费还不到 10 美元。购买一张空白的纸砖只需不到 1 美元。

没有空间也没有时间建一个理想的工作室？唤醒你的创意吧，这太重要了，千万不要痴等到再也不会来的那一天。在公交车、飞机、地铁上，或是在候车室里，甚至你自己的手掌上——几乎任何地方，都可以创作禅绕画。

撰写关于创意和如何进行艺术创作的书向来都很艰难，而禅绕艺术更是格外地难以用语言解释。到现在为止我遇到过的最贴切的类比就是桑迪·斯蒂恩·巴塞洛缪的畅销书——《大脑的瑜伽》(*Yoga for Your Brain*)。禅绕画能够让人体验到类似瑜伽练习者从瑜伽中感受到的茁壮和健康——从紧张和压力中释放出来的美妙感受，以及与日俱增的心灵纯净度。甚至更多，在你完成之后你还获得了一件实体禅绕画作品——一件在某一个特定的时刻、包含了一部分你的艺术作品。你可以把它赠送给他人，或是与他人分享。

说得够多了。现在轮到了你亲自投入其中，学习并体会禅绕艺术了！

当你找到自己的“禅绕之趣”时，我非常乐意与你分享你的故事和体验。请随时写信或者发电子邮件给我。



艾伦·吉亚格诺卡沃 (Alan Giagnocavo)

出版商

福克斯·查普尔出版公司 (Fox Chapel Publishing) / 原创设计 (Design Originals)

publisher@FoxChapelPublishing.com



禅绕艺术资源

在你进一步了解禅绕之前，这里有一些你可能感兴趣的禅绕艺术资源。

禅绕认证教师网络

全世界有数百位禅绕认证教师，来自超过 10 个国家和美国的 44 个州或地区。禅绕认证教师网络还在持续地扩大中。如果你好奇、有问题，或者仅仅想和一些对这种艺术形式有一手经验的人聊一聊，这个网络就是个不错的平台，让你可以与禅绕画联结起来。这一网络拥有庞大且不断增加的教师，说不定你生活的地区就有一位禅绕认证教师。每一位禅绕认证教师都是由禅绕艺术的开创者里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯亲自教授，而且他们都乐于和他人分享自己的知识。

寻找一位禅绕认证教师并不难。禅绕艺术网站 (www.zentangle.com) 上有一份完整的禅绕认证教师名单，上面有他们的联系方式，因此联系一位禅绕认证教师就是点击一个链接那么简单。

如果你自己也有兴趣成为一位禅绕认证教师，禅绕艺术网站上就有入门所需的所有信息。禅绕认证教师研讨会一般持续 4 天，在罗德岛州的普罗维登斯举行。研讨会十分有趣、强大，且极有价值，一定会给你一段难忘的经历。更重要的是，由于是直接师从开创者，会尽可能地让你理解禅绕艺术的创作技法。

运用禅绕

在接触了禅绕画之后，你可能会和其他人分享这种艺术形式。我们鼓励与人分享的热情和意愿，但是，务必记住以下几点：

- 你可能想与亲朋好友分享禅绕艺术的创作技法，可以理解，这是一件令人兴奋的事，任何想要学习这种艺术技法的人都应该有机会学习！但是，请确保跟你学习的家人或朋友知晓他们正在学习的是禅绕艺术。教学时，请使用禅绕艺术语言，如纸砖、线条和禅绕图样。如果你不是一名禅绕认证教师，就不要自称是。如果你有兴趣成为一名禅绕认证教师，请访问禅绕艺术网站了解相关信息。

- 无论是自身用途还是商业用途，你都可以使用禅绕图样及图样的名称来创作禅绕艺术作品或禅绕衍生作品。你也可以拥有这些禅绕作品的版权。

- 如果你创作、出售禅绕艺术作品或禅绕衍生作品，请在禅绕 (Zentangle) 的右上角标注“®”，在禅绕衍生作品上标注“禅绕 (Zentangle®) 图样绘制手法的衍生作品”。如果可能，请引导顾客登陆 www.zentangle.com 获取更多信息。也请确保顾客知晓你的作品是你创作的，而非禅绕艺术股份有限公司 (Zentangle, Inc) 所创作。

- 如果要使用禅绕艺术的名称和商标，请联系里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯。

感谢您的理解，请享受用禅绕艺术技法进行创作吧！





chapter 1

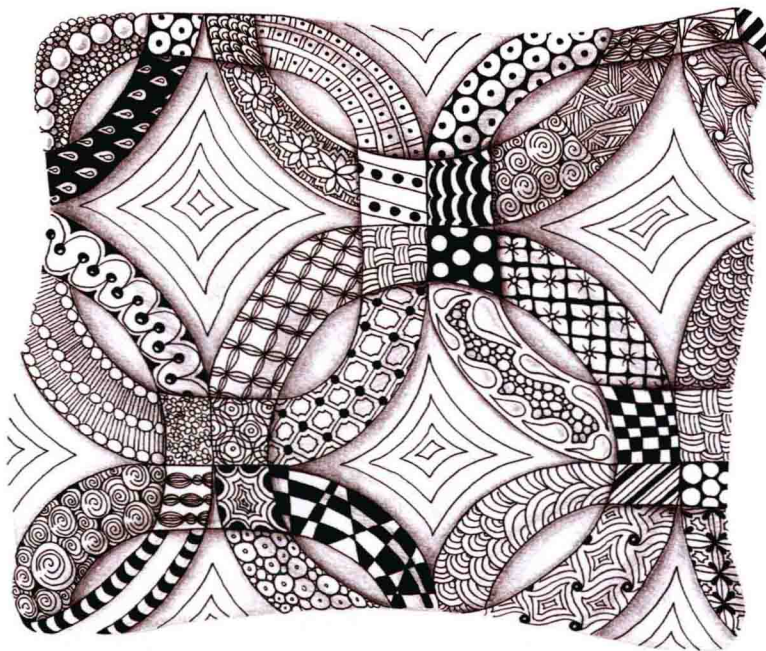
什么是禅绕？

由里克·罗伯茨和玛利亚·托马斯首创的禅绕艺术，是一种简单易学、轻松、有趣的绘画技法，通过结构化的图样，创作出美丽的图像。里克和玛利亚两人的生活经历，为这项艺术技法的创制打开了一扇门。里克曾经以僧侣的身份多年进行冥想和其他灵修，而玛利亚则拥有不可思议的艺术天赋，是一位植物插画艺术家和字体艺术家。里克注意到，当玛利亚在一个巨大的、花哨的字母里绘制简单、重复的图样时，她的心情和神态都改变了，完完全全沉浸在此时正在做的事情中。当里克询问玛利亚在这样的时刻到底在经历什么时，玛利亚的描述竟和冥想的状态一样。于是他们决意开发出一种艺术形式，使任何人都能在创作一幅美丽且富有内涵的艺术作品时，感受到平静和放松，就像玛利亚感受的那样。如今，禅绕艺术已经风靡全世界，吸引了不同生活经历的人。里克和玛利亚现在经营着禅绕艺术网站（www.zentangle.com），提供关于禅绕艺术的各种信息，并开办了一个网上画廊，出售最顶尖的画材。禅绕艺术博客（www.zentangle.blogspot.com）提供来自里克和玛利亚的灵感和讯息。他们也定期在禅绕认证教师研讨会上教授禅绕艺术。

无需任何艺术天分。你无须成为一名艺术家或者特别有艺术天分，就能体验和创作禅绕艺术。里克和玛利亚的商标口号就是“一笔一画，无限可能”™，这句话概括了禅绕艺术背后的整个理念。虽然很多图样或禅绕画乍看起来非常复杂，但是一旦将它们解构为最简单的形式，就可以把它们看作是一系列线条、点和几何图形的重复集合体。禅绕图样代表着生活中的难题——如果你将一个难题分解成一个小问题，它看起来就没那么令人崩溃了，而且也会变得非常容易攻克。

简单、易携带的工具。禅绕艺术只需要

一支黑笔、一张白纸和一支铅笔。请注意，这里并没有提到橡皮。就像人生的错误不可能擦掉一样，禅绕纸上画错的笔迹也不能被擦掉。你可以接受这个“错误”，并决定如何将它融入禅绕图案的设计中。你可能需要改变原来的图样，或者干脆就把“错误”留在那儿，不去管它，但就是不能擦掉它。因为禅绕所需工具就这么几样，因此你可以轻松地带着它们出门，在任何地方创作禅绕画。你可以在餐厅的杯垫上、餐巾上、名片的背面，甚至是教堂的公告板上画禅绕画。无论何时何地，只要你感觉自己需要放松和专注，就可以投入到禅绕艺术创作中。



传统禅绕艺术是在一张方形的纸砖上用黑白两色表现的。该禅绕画由桑迪·斯蒂恩·巴塞洛缪创作。

