
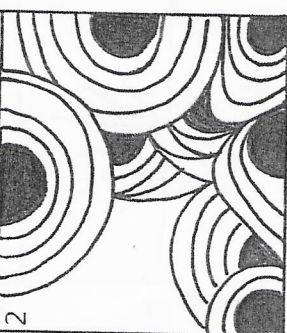
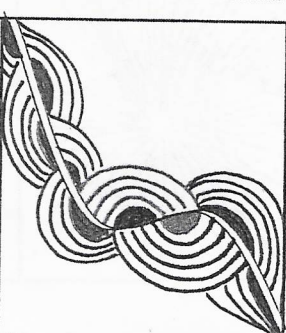
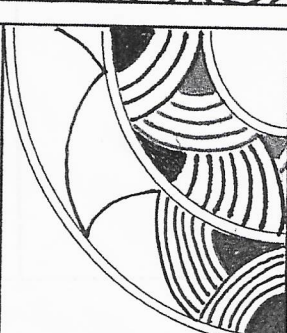
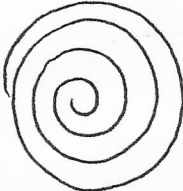


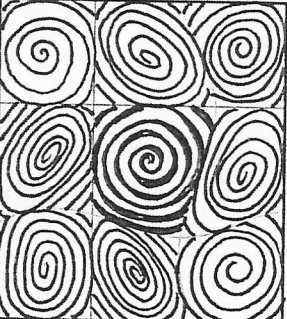


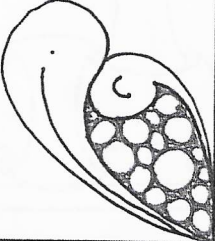




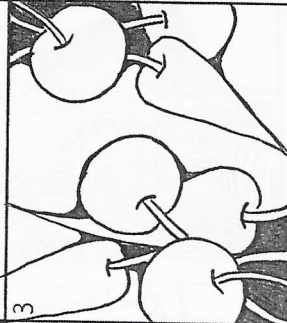


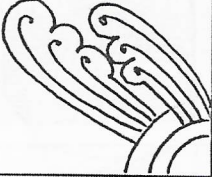




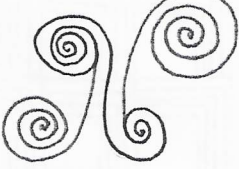
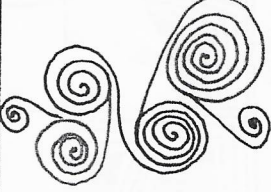

新月 Crescent Moon	1	
半圓 + 光環 Aura		
2		
Repeat		
3		
變化圖案~艾索羅絲		
變化圖案~沙特克		

春天 Printemps	1	
螺旋形狀 @		
2		
Repeat		
3		
兩個圖案中間塗黑		
變化圖案~陀特卡		

流動 Flux	1	
Rick 版本		
2		
Maria 版本		
3		
珍珠		
結合圖案		

嫩葉/商路根 Poke Leaf	1	
雙線		
2		
嫩葉		
2		
商路根		
3		
兩個圖案中間塗黑		

波浪 FLOO	1	
小豆芽		
2		
光環		
3		
加"新月"		
波浪 Floo		

羊蕨 IBEX	1	
兩個"春天"		
2		
連接兩個"春天"		
3		
Repeat		
4		
塗黑		

鯨尾 Flukes	1		分格
	2		"L"線條
	3		塗黑
			變化圖案~立方籐

江闊 Jonqal	1		分格
	2		黑白/線條對比
	3		黑白/線條對比
			變化圖案~弗羅茲


喧鬧 Fracas	1		分區
	2		雙線
	3		分小區
			黑白/線條對比

哈金斯 Huggins	1		
	2		
	3		
			哈金斯 Huggins

銀耳 Zinger	1		小豆芽
	2		曲線(由短→長)
	3		曲線(由長→短)
			銀耳 Zinger

驚呼 AHH	1		長"i"
	2		短"i"
	3		不規則"i"
			驚呼 AHH

禪繞畫的8個基本步驟 8-Steps of the Zentangle Method

步驟  放輕、放慢、放鬆

- 身在哪裡，心在哪裡；
- 清楚放鬆，全身放鬆。



1	感恩心，保持微笑	• 感恩這個機會、這些同學和所有因緣
2	用鉛筆在四個角落畫上圓點	• 不再是一張空白的圖畫紙
3	用鉛筆定義創作空間	• 用鉛筆任何線條連接四點
4	用鉛筆畫內部區塊暗線	• 按所需區塊畫出內部可以畫圖樣的結構
5	用代針筆畫圖樣	<ul style="list-style-type: none"> • 經常轉動紙張創作 • 用一臂之遙的距離拿起紙磚，轉動各方向欣賞畫作
6	用2B鉛筆 / 紙筆畫陰影	• 增加圖樣的立體度
7	藝術家在紙磚正面「蓋印章」	<ul style="list-style-type: none"> • 藝術家在紙磚正面「蓋印章」 • 紙磚背面寫下日期、心得
8	喜悅心欣賞&共同欣賞、讚嘆！	<ul style="list-style-type: none"> • 用一臂之遙的距離拿起紙磚，轉動方向，各自欣賞。 • 放在 Mosaic 當中共同欣賞。 • 再次感恩自己和所有在場的所有的藝術家（包括自己）。

 Low  Repeat  Enjoy



安心自在 幸福從心開始

常啟法師：禪修與身心自在，心不隨境身心安定。

當下現前一念 默照 念起即覺

閱讀自己 DDM 心淨國土淨

Rick Roberts, Maria Thomas Rick & Maria Zentangle

紙磚 紙捲筆 鉛筆 代針筆

放慢 放鬆 專注、覺察。

定位連線分區繪圖，新月春天

SUKURA Identi Pen / Pilot juice up 04 紅包袋

各種材質

慈悲智慧 並非 日慧 以禪解結

包容眾生 處理煩惱。

四象佛子共勉語：戒定慧。

心五四運動影片

參禪參纏 (魔術幻覺)

菩薩行 認識 肯定 成長 消融
放鬆 體驗身心 欣賞

微笑 - 感恩