



7

Shufa

Zixue Yu Jianshang

Congtie

王学良 编

• 书法 •
• 自学与鉴赏 •
• 丛帖 •

西狭颂

书法
自学
丛帖



西狭颂

王学良 编

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

西狭颂 / 王学良编著. —上海:上海人民美术出版社,
2018.6
(书法自学与鉴赏丛帖)
ISBN 978-7-5586-0741-7

I. ①西… II. ①王… III. ①隶书—碑帖—中国—东汉时
代 IV. ①J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048481 号

书法自学与鉴赏丛帖

西狭颂

编 著: 王学良

策 划: 黄 淳

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 史 湧

装帧设计: 肖祥德

版式制作: 高 婕 蒋卫斌

责任校对: 史莉萍

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

邮 编: 200040 电 话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

地 址: 上海市金山区金水路 268 号

开 本: 787×1390 1/16 4 印张

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

第 1 次

ISBN 978-7-5586-0741-7

书法
自学
丛帖



西狭颂

王学良 编

上海人民美術出版社

书法自学与鉴赏答疑

学习书法有没有年龄限制？

学习书法是没有年龄限制的，通常5岁起就可以开始学习书法。

学习书法常用哪些工具？

学习书法常用的工具有毛笔、羊毛毡、墨汁、元书纸（或宣纸），毛笔通常用笔头长度不小于3.5厘米的笔，以兼毫为宜。

学习书法应该从哪种书体入手？

学习书法一般由楷书入手，因为由楷入行比较方便。当然也可以从篆隶入手，这样比较纯艺术。这里我们推荐由欧阳询、颜真卿、柳公权等楷书大家入手，学习几年后可转褚遂良、智永，然后再学行书。行书入门以王羲之、赵孟頫、米芾等最好，草书则以《十七帖》《书谱》、鲜于枢比较适宜。学篆书可先学李斯、李阳冰，然后学邓石如、吴让之，最后学吴昌硕、金文。隶书以《乙瑛碑》《礼器碑》《曹全碑》等发蒙，进一步可学《张迁碑》《西狭颂》《石门颂》等，再往下可参考简帛书。总之，学书法要循序渐进，不可朝三暮四，要选定一本下个几年工夫才会有结果。

学习书法如何达到事半功倍的效果？

学习书法无外乎临、背二字。临的目的是为了矫正自己的不良书写习惯，确立正确的笔法和好字的标准；背是为了真正地掌握字帖。如果说学书法要事半功倍，那么一定要背，而且背得要像，从字形到神采都要精准。

这套书法自学与鉴赏丛帖有哪些特色？

随着传统文化的日趋受欢迎，喜爱书法的人也越来越多。我们按照入门和鉴赏两个角度从现存的碑帖中挑选了22种。入门篇以技法完备和适宜初学为重点；鉴赏篇注重作品的风格取向和审美意义，为进一步学习书法开拓视野。

手机或平板电脑是现代生活中不可或缺的必备用品，如何利用这一高科技产品帮助我们学习书法也成了我们的思考重点。有书法学习经验的人都知道教师示范对初学者的重要意义，为此我们为每一本字帖拍摄了名家临写的视频，大家可以通过扫码用手机或平板电脑观看，让现代化的工具融入学习当中。

我们还特意为了字帖撰写了临写要点，并选录了部分前贤的评价，相信这会有助于大家快速了解字帖的特点，在临习的过程中少走弯路。

入门篇碑帖

【篆隶】

- 《乙瑛碑》
- 《礼器碑》
- 《曹全碑》
- 李阳冰《三坟记》《城隍庙碑》
- 邓石如篆书选辑
- 吴让之篆书选辑

【楷书】

- 《龙门四品》
- 《张猛龙碑》
- 《张黑女墓志》《司马景和妻墓志铭》
- 智永《真书千字文》
- 欧阳询《皇甫君碑》《化度寺碑》
- 《虞恭公碑》
- 欧阳洵《九成宫醴泉铭》
- 虞世南《孔子庙堂碑》
- 褚遂良《倪宽赞》《大字阴符经》
- 欧阳通《道因法师碑》
- 颜真卿《多宝塔碑》

· 颜真卿《颜勤礼碑》

· 柳公权《玄秘塔碑》《神策军碑》

· 赵孟頫《三门记》《妙严寺记》

【行草】

- 王羲之《兰亭序》
- 王羲之《十七帖》
- 陆柬之《文赋》
- 怀仁集王羲之书圣教序
- 孙过庭《书谱》
- 李邕《麓山寺碑》《李思训碑》
- 怀素《小草千字文》
- 苏轼《黄州寒食诗帖》《赤壁赋》
- 黄庭坚《松风阁诗帖》《寒山子庞居士诗》
- 米芾《蜀素帖》《苕溪诗帖》
- 鲜于枢行草选辑
- 赵孟頫《前后赤壁赋》《洛神赋》
- 赵孟頫《归去来辞》《秋兴诗卷》《心经》
- 文徵明行草选辑
- 王铎行书选辑

鉴赏篇碑帖

【篆隶】

- 《散氏盘》
- 《毛公鼎》
- 《石鼓文》《泰山刻石》
- 《石门颂》
- 《西狭颂》
- 《张迁碑》
- 楚简选辑
- 秦汉简帛选辑
- 吴昌硕篆书选辑

【楷书】

- 《嵩高灵庙碑》
- 《爨宝子碑》《爨龙颜碑》
- 《六朝墓志铭》
- 褚遂良《雁塔圣教序》
- 颜真卿《麻姑仙坛记》
- 赵估《瘦金千字文》《秣芳诗帖》
- 赵孟頫《胆巴碑》

【行草】

- 章草选辑
- 唐代名家行草选辑
- 张旭《古诗四帖》
- 颜真卿《祭侄文稿》《祭伯父文稿》
- 《争座位帖》
- 怀素《自叙帖》
- 黄庭坚《诸上座帖》
- 黄庭坚《廉颇蔺相如列传》
- 米芾《虹县诗卷》《多景楼诗帖》
- 赵估《草书千字文》
- 祝允明《草书诗帖》
- 王宠行草选辑
- 董其昌行书选辑
- 张瑞图《前赤壁赋》
- 王铎草书选辑
- 傅山行草选辑

碑帖名称

《西狭颂》全称《汉武都太守汉阳阿阳李翕西狭颂》，又称《惠安西表》，民间俗称《李翕颂》《黄龙碑》，为摩崖石刻。

碑帖书写年代

东汉建宁四年（171）六月刻。

碑帖所在地及收藏处

现位于甘肃成县西13公里处的天井山鱼窍峡中。

碑帖尺幅

整碑高2.2米，宽3.4米。有额、图、颂、题名四部分，颂在图之左，隶书20行，共385字；颂之左为题名，隶书12行，共142字。

历代名家品评

文隽《书法精论》中说：「结构严整，气象嵯峨，此汉碑中之高浑者也；结构曼妙，笔有余妍，此汉碑中之秀丽者也；风回浪卷，英威别具，此汉碑中之雄强者也。」

碑帖风格特征及临习要点

《西狭颂》结字高古，庄严雄伟，不拘疏密，浑然天成。用笔朴厚，方圆兼备，浑厚中极其飘逸，是中国东汉隶书成熟时期的代表作品之一。

《西狭颂》在汉碑中属于奇逸一路，它的行笔方中带圆，在涩势中带一点放纵。临写时，要逆势行笔，随时保持适当的提按，使点画显得不那么整齐有规律。要有意识地使用枯笔，可增加线条的苍茫感。结体要注意调整局部的疏密感觉，如「肃」字，要处理成上松下紧；如「郑」字，要处理成左宽右窄。避免明显的整齐是领会《西狭颂》结体的要点。



扫一扫，一起学

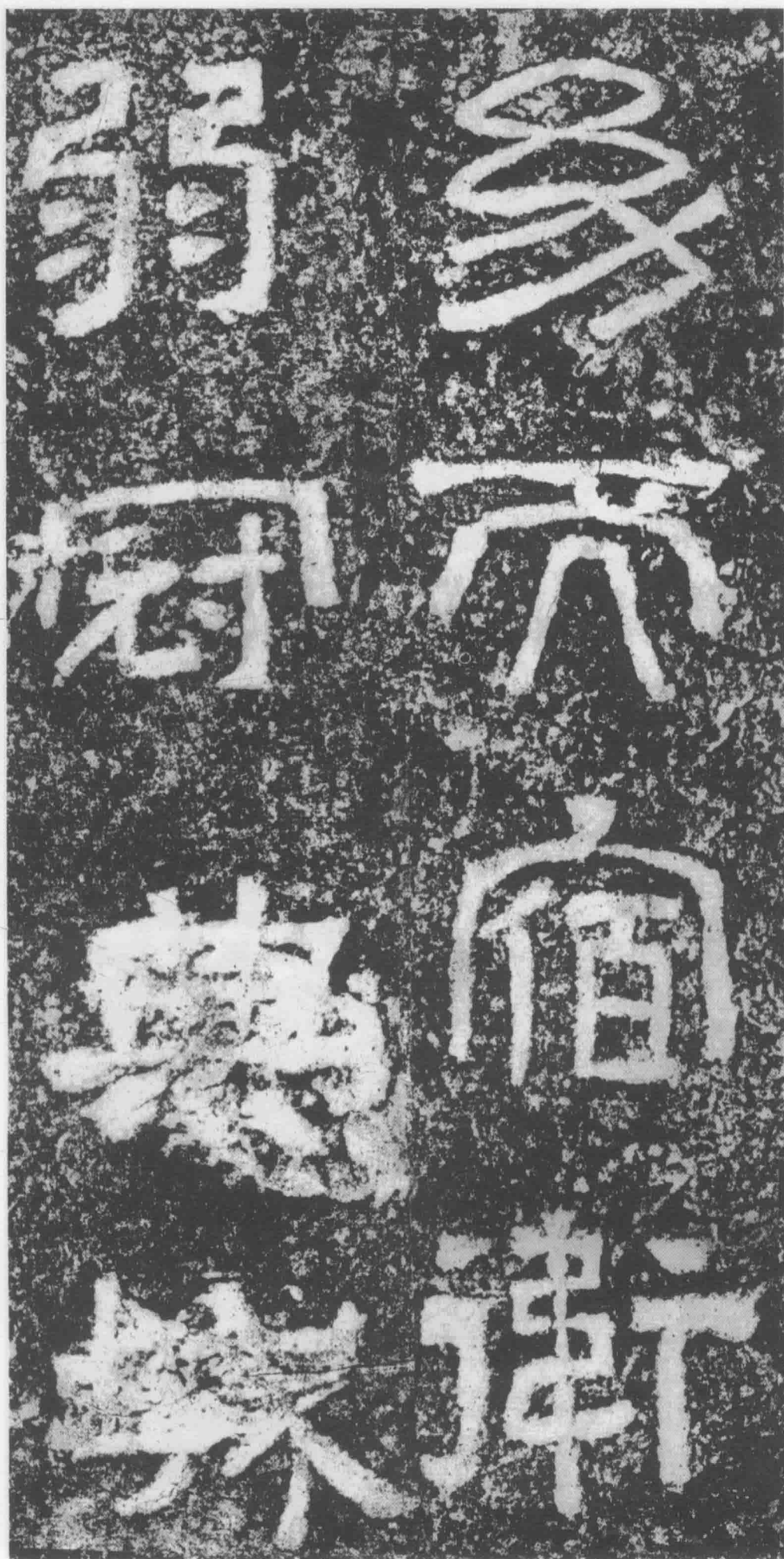
汉武都太
守汉阳阿











有阿邦之
化是以三



剖符守致
黄龙嘉禾





经古先之
以博爱陈

