



王羲之楷书习字帖

王利新 著

责任编辑：向 辉
版面设计：侯国强

© 2026 by Lixin Wang

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版
• 版权所有 侵权必究 •
2026年2月DWPC第一版

开本：297mm x 210mm

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2026932000

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-805-4

学习王羲之楷书，少走十年弯路！

从王羲之楷书学起，可以让你少走十年或者20年弯路。欧颜柳赵让人掉进坑里而不自知，很多坑书法爱好者十年二十年甚至一生都走不出来。

为什么要学习王羲之楷书？

我们传统的学书路径是学习书法要从楷书开始，学习楷书从欧颜柳赵四大家开始。那么这种路径对不对呢？事实是，学习四大家的有几个人学成了呢？答案是基本上没有。原因是欧颜柳赵，除了赵孟頫，都是唐朝人，赵孟頫虽然是元朝人，但是欧颜柳赵四家都属于唐楷一路。唐楷虽然成就高，但是有一个致命缺点，就是太讲究法度，学的人很容易被法度框住，从而达不到高境界。四大家中，除了颜真卿晚年的楷书作品讲究变化，其他作品，尤其是欧阳询《九成宫》，变化非常少。王羲之说：“若作一纸之字，乃使字字不同。若平直相似、状如算子，便不是书，但得点画耳。”我们不否认四大家的楷书成就，但是用王羲之的话来说，除了颜真卿，欧、柳、赵的楷书都称不上书法，只是些点画的堆积。当然王羲之是按照很高的标准说的，对于初学者或者一般书法爱好者来说，欧柳赵仍然是很好的楷书。

我们知道欧阳询、褚遂良、张旭都是学王羲之，而颜真卿是初学欧阳询和褚遂良，后来又跟张旭学书法。柳公权的书法是结合欧颜。最后一个赵孟頫更是学王羲之学得最像的。所以四大家基本上都是学王羲之。那么我们看到一个基本事实，就是学王羲之的人中出了四大家：欧颜柳赵，而学习四大家的人一千多年来没有一个人能达到四大家的水准。那我们为什么不学习王羲之呢？

颜柳欧赵楷书四大家的缺点：

颜柳欧赵四大家虽然是非常好的楷书，但是他们都有各自的缺点，我们这里简单说一下。

欧体：字形漂亮但变化少，呆板，基本上不能写大字。这里的大字是说牌匾之类的一尺以上的字。

颜体：《多宝塔碑》好看，但是和欧体有同样的毛病。颜真卿后期作品成熟老到、大气磅礴，适合于写大字，比如牌匾，但是字形又不属于漂亮一类。

柳体：风格突出，初学者容易写的像样，但是用笔有些夸张做作，有时陷于丑怪。

赵体：漂亮流畅，但是缺乏骨力，比较适合于写小字。

为什么以前没人学习王羲之楷书？

一句话，大家不知道怎么学。大家所熟知的王羲之楷书作品，比如《黄庭经》、《乐毅论》、《曹娥碑》，都是小楷。小楷虽然是楷书，但是不适于用来楷书学习。因为小楷的写法基本上是用毛笔的笔尖，不能用同样的笔法写中大楷或者大字，而王羲之流传下来的作品，没有中楷或者大楷、大字！

作者是怎么发现王羲之中楷的？

作者长期学习王羲之《圣教序》和《兰亭序》，发现这两个虽然被归为行书作品，但里面很多字其实是楷书！《兰亭序》其实是一件行楷作品，里面很多字是楷书，或者接近楷书的写法。而《圣教序》因为是集字，里面既有楷书，也有草书，只是因为它整体被认为是一件行书作品，从而没有人用它来学习王羲之的楷书。而本书正是作者从《圣教序》和《兰亭序》里面精心挑选出来的楷书，集成一本楷书字帖，供广大书法爱好者学习。本书可以作为初学入门，也可以作为楷书进阶。因为无论你的书法成就有多大，跟王羲之比恐怕还是小学生，所以本书可供任何层次的书法爱好者学习。

到底什么样的字才是楷书？

我们绝大多数人脑子里的楷书，就是上小学时小学课本里面的宋体字，虽然长大了不再读小学课本，但是因为小学学的东西根深蒂固，在脑子里面就形成了刻板印象，认为只有那样的字才是楷书。因为小学课本里面的楷书是根据欧体和颜体制作的，所以大部分人认为楷书就是欧颜柳赵。这也是为什么唐代以后 1000 多年，基本上没出过楷书方面卓有成就的书法家，除了赵孟頫。而赵孟頫成功的原因，就是他把楷书写得像行书。其实，楷书的定义比这个广得多，凡是笔画之间不怎么相连，基本独立的书法都可以成为楷书，比如大多数魏碑就是楷书。甚至笔画连起来，还可以叫楷书。比如我们即使印刷体里面的走之（辵），也连起来，双耳旁（阝）有的书法家把其中第二笔和第三笔连起来（颜真卿《颜勤礼碑》），我们还是称之为楷书。本帖选字有的字中稍有连带，但是这些字仍然是楷书。当然楷书和行书之间也没有绝对的界限，有些字可

以说是楷书，也可以说是行书。如果脑子里不能打破小学课本的束缚，写出来的楷书必然死板僵化，是很难写好楷书的。

本书的字按照什么排序？

本书前面以独体字为主，把字形相近的字排在一起，后面合体字以部首排序为主，把有相同相似部首的字排在一起。每一个字都按照该字在文章里的顺序进行了编号以便对照原作。注意《圣教序》和《兰亭序》里的字分开来，这是因为《兰亭序》的笔法比圣教序更复杂，建议初学者先学习《圣教序》部分，等达到一定程度，再学习《兰亭序》部分。

为什么要按照偏旁部首的顺序编排？

本书把相同或者类似部首的字编排在一起，这样有以下几个好处：

1. 便于掌握每个部首的不同写法。很多人写书法一种部首只会一种写法，这样写出来的作品就单调、呆板、流于俗套，掌握多种写法，能提高书者书法艺术的丰富性。
2. 便于记忆。要想掌握一部字帖，必须得达到记忆的程度，即背临。背临就是不看字帖，凭记忆临写，如果头脑里没有记住每一笔的起笔、收笔、方圆、轻重、疏密、曲直，那只能说是抄书，不能称为临写，所以我们常常看见绝大多数人的背临很差，一个重要原因是他根本就没有记住原帖。
3. 便于组合帖上没有的字。圣教序字数虽多，但是里面很多重复字，非重复语言字只有 700 多个。我们汉语有几万个汉字，即便常用

的字也有 3500 个或者更多，这就意味着我们平时需要写的大多数字是字帖里面没有的字，掌握了每个部首和独体字的写法，就极大的方便了我们组合帖里没有的字。

为什么你不讲解结构？

结构因字而异，而且同一个字的结构也可以变，结构并无定法，我们临帖要注重临得像，结构的问题是最容易察觉的，一个字我们临得像了，结构自然已经掌握了，我们要尽量避免在大脑中形成一个个结构公式，那样我们写出来的书法作品就会呆滞。

为什么你不总结一个楷书结构多少法？

如果你让王羲之写一遍圣教序，他写出来的可能跟我们现在看到的集字版每个字都不同，甚至写法完全不一样，更不用说字的结构了。一个结构多少法，只能限制人的思维，从而束缚书法家的创造力，有百害而无一利。

为什么要把原帖里的字放大？

《兰亭序》和《圣教序》的字只有 2-3 厘米，这么小的字不容易看清用笔，放大学习，有利于读帖，便于观察细节。

为什么本帖选字有同样的字？

本帖选字没有重复，确实有些同样的字，但是这里的“同样”，是指文字上的同一个字，也就是字典上是同一个字，但是同一个字在王羲之的作品里面形态不同，从书法角度来看，它们又是不同的字。王羲之《兰亭序》里面 20 个之字各个不同，这正是屡屡被人称道的。我们写一篇书法作品，如果遇到同样的字，一定要加以变化，使得同样的字有所不同，我们选入王羲之对同一个字的不同写法，正是让大家学习王羲之是如何处理同样的字的。对于帖中同字，一定要掌握每个字的不同写法。

学习本书以外还需要学习什么？

如果只想写一手漂亮字，学习本书足够。当然如果想在书法上有所成就，就不能仅限于一家，比如楷书可以学习欧颜柳赵以及魏碑。学书法还应该学习不同字体，比如篆隶行草，以开阔眼界。

Terms:

Regular Script (Kai Shu): Also called standard script, is the script used today widely in newspapers, books, and in schools. It's also used for official documents since Tang dynasty, which is about 1400 years ago.

- **Wang Xizhi (王羲之) :**

The most famous and greatest Chinese calligrapher in history, knowing with his style of grace, elegant, beautiful, delicate and vigorous.

- **Sheng Jiao Xu (圣教序) :**

One of the most famous Xing Shu stele. A Monk named Huai Ren extracted Wang Xizhi calligraphy characters from the collection of his art works. It's said at that time, there're still nearly 3000 pieces of Wang Xizhi calligraphy art works. The stele has 1904 characters. It took Huai Ren 25 years to complete the work. given at 1400 years ago, there's no scanner, no camera, no copier or printer. What Huai Ren did at that time is to do what cameras, scanners, printers do today with hands.

- **Lan Ting Xu (兰亭序) :**

The most famous calligraphy work by Wang Xizhi. It is regarded as the best Xing Shu calligraphy work in history. The Tang Dynasty emperor Li Shi Min loved it so much that he requested to bury it with him after he died.

- **Lin (临) :**

put the calligraphy book on the table and try to hand copy the strokes and

characters in the historical master calligraphy works. That's the main way of learning Chinese calligraphy, especially for beginners and people of intermediate level. Even master level calligraphers still do it regularly to improve further or enrich their art style. Lin means next and close in Chinese. You will put it close to your writing so that you can observe it more clearly.

Study Wang Xizhi's Regular Script and Avoid Ten Years of Detours!

Starting with Wang Xizhi's regular script can save you ten or even twenty years of detours. The styles of Ouyang Xun, Yan Zhenqing, Liu Gongquan, and Zhao Mengfu often trap calligraphy enthusiasts in pitfalls without them realizing it—pitfalls that many struggle to escape for decades, or even a lifetime.

Why Learn Wang Xizhi's Regular Script?

The traditional path of learning calligraphy begins with regular script, specifically the "Four Masters": Ouyang Xun, Yan Zhenqing, Liu Gongquan, and Zhao Mengfu. But is this approach correct? How many have truly mastered calligraphy by following this path? The answer is almost none.

The reason is that except for Zhao Mengfu, the other three were Tang Dynasty calligraphers, and Zhao, though from the Yuan Dynasty, still followed the Tang Dynasty regular script tradition. While Tang regular script is highly

accomplished, it has a fatal flaw—it is overly rigid in its rules. Learners easily become confined by these rules, preventing them from reaching higher artistic levels. Among the Four Masters, only Yan Zhenqing's late-period works emphasize variation. Other works, especially Ouyang Xun's *Jiucheng Palace*, show very little variation.

Wang Xizhi once said: *"When writing a page of characters, each should differ. If they are uniformly straight and resemble counting rods, it is not calligraphy—merely strokes."* We do not deny the achievements of the Four Masters, but by Wang Xizhi's standards, only Yan Zhenqing's works qualify as true calligraphy; the others are merely accumulations of strokes. Of course, Wang Xizhi set an extremely high bar. For beginners or casual learners, Ouyang, Liu, and Zhao's regular scripts remain excellent models.

We know that Ouyang Xun, Chu Suiliang, and Zhang Xu all studied Wang Xizhi. Yan Zhenqing first learned from Ouyang Xun and Chu Suiliang before studying under Zhang Xu. Liu Gongquan combined elements from Ouyang and Yan. Finally, Zhao Mengfu was the one who imitated Wang Xizhi most closely. Thus, the Four Masters all trace their roots back to Wang Xizhi.

Here's the key observation: Among those who studied Wang Xizhi, the Four Masters emerged. Yet, in over a thousand years, no one who studied the Four Masters has reached their level. So why not learn directly from Wang Xizhi?

The Shortcomings of the Four Masters' Regular Script

While the Four Masters' regular scripts are outstanding, each has its flaws:

- **Ouyang Style (欧体):**
Beautiful structure but lacks variation, rigid, and unsuitable for large characters (e.g., signage over a foot in size).
- **Yan Style (颜体):**
Duobao Ta Bei is aesthetically pleasing but shares Ouyang's rigidity. Yan's later works are mature and grand, suitable for large characters like signage, but their forms are not conventionally "beautiful."
- **Liu Style (柳体):**
Distinctive style, but the brushwork can appear exaggerated or awkward at times.
- **Zhao Style (赵体):**
Elegant and fluid, but lacks strength in bone structure (骨力), making it better suited for small characters.