



狂草舞太極

王西一
體悟書法逸趣筆墨隨心所欲

圖、文 / 葉志雲

▲ 書法家王西一每天勤練書法養生。

小小一支毛筆，對身體健康大有助益！台中市資深書法家王西一，近年來積極倡導書法養生，透過毛筆書寫過程修練身心，讓自己更健康、快樂，進而達到推廣書法的目的。

高齡85歲的王西一，身體依舊健朗，可以到處趴趴走。他在台中市東山的四層樓透天厝，工作室在最頂樓，每天走樓梯爬上爬下，來去自如，毫不輸給年輕人，體能狀況令人歎服！

悠遊於筆墨紙硯世界

王西一的養生之道很簡單，每天早晚打打太極拳，另外就是勤練

書法。兩年前，他把太極與書藝結合，首創書法養生，且樂於推廣，希望能有更多人受益。

民國13年在四川出生的王西一，父母都喜歡書法，從小耳濡目染，從讀小學開始，寫作文、週記都用毛筆字，接觸書法時間超過70年，但真正投注精神鑽研書藝，則是民國67年自工兵學校

土木工程系教職退休之後，每天幾乎都離不開毛筆，有空就揮毫，工作室四處可見他習字的墨跡。

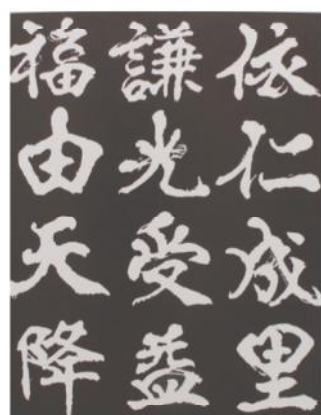
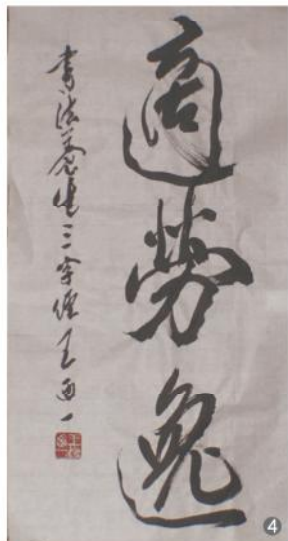
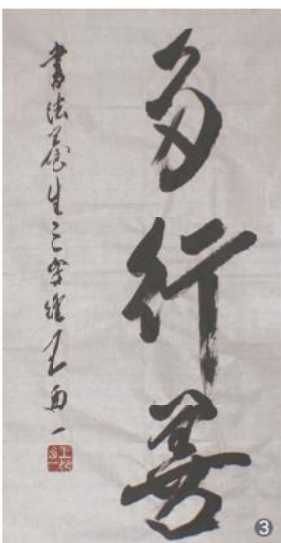
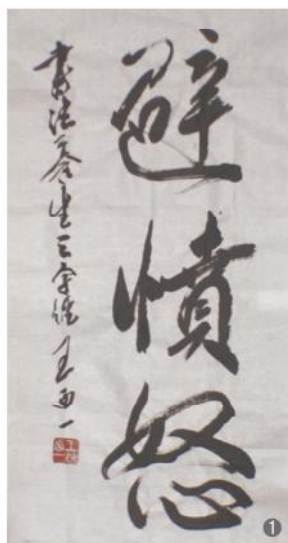
王西一和一般書家很大不同的是他沒有教過半個學生。喜歡自由自在，悠遊於筆墨紙硯的世界，令他無拘無束。他認為，教人習書，很容易被綁住，而影響了揮毫的雅趣。

自創詩詞揮毫無拘束

生性崇尚自然的王西一認為，書法可以很隨性，愛怎麼寫就怎麼寫，隨心所欲，自能領略箇中逸趣，得到快樂。經常書寫，內心愉快，生活有了樂趣泉源，自然可以增進健康。每當作品完成後，愈看愈滿意，那種飄飄欲仙的感覺，比什麼都快樂；尤其在金融海嘯襲擊，經濟不景

氣，社會價值觀混亂之際，很多人日子過得很不開心，甚至危害到身體健康；如能鼓勵大家多寫書法，從中獲得快樂、滿足，自然有益身心健康，就是最好的養生之道。

王西一的書法創作另一堅持是，要寫出自己的東西。以詩詞來說，一定要自創。他說，很多唐宋詩詞，張三寫、李四也用，



6

1 2 3 4 5

王西一自創的書法養生三字經。

6

王西一的中堂碑文(部分)



● 八五高齡的王西一，筆力驚人，猶能寫出四乘八尺的全開特大字。

大家抄來抄去，看久也難免會膩會煩。為了創作詩詞，王西一看很多古書，結合人生歷練；有所體悟後，再以書法寫出來。他說，這樣會比較有成就感。

手舞足蹈以揮毫養生

王西一說，書法內涵博大精深，愈寫愈能體會箇中奧妙哲理；尤其專注精神完成一件作品後，滿身大汗，即使冬天揮毫，一樣可以發汗，書寫過程一如打太極拳一樣，看似沒什麼出力，其實全身都在運氣，有助於促進血液循環，自然有益身體健康。而書寫的作品又都是自己的東西，看了感覺特別暢快淋漓，真有無比的滿足感。

為了倡導書法養生，王西一兩年前認真研讀老莊哲學、現代醫學、心理學等幾十本相關書籍，並反覆研究，透過揮毫的實踐過程，慢慢體會出養生之道。

他說，不論楷草隸篆，各種書體都有益於身體的活動，其中以草書的效果最佳；特別是狂草，運筆過程手舞足蹈，幾近「瘋狂」的模樣，恍如進入「無我」的境界，什麼不愉快的事情全都拋諸腦後！

中區國稅局首次個展

經過這兩年來的實踐與體驗，王西一證實，書法的確是簡易又有效果的養生方法，而且老少咸宜。他願意大力疾呼推廣，除了希望有益於社會人心之外，更期盼藉由養生的觀念，推廣書法藝術，進一步把幾千年的中華文化推向國際。7月1日至8月31日在財政部中區國稅局的藝廊，王西一將舉辦個人書法展，首次發表他這兩年來實踐書法養生的成果，歡迎市民踴躍前往欣賞交流。 **大城**

人物簡介

王西一小檔案

現任中華書學會常務理事，中華甲骨文學會副理事長。1924年生，教職退休後，專心書法。書風遠宗二王，在繼承傳統的基礎上，融入現代墨趣，構思凝重，意境深邃，蒼渾秀潤，如萬歲枯藤形成王氏風格，造詣深厚。出版有《真草千字文》、《書藝留香》、《王西一書法專集》等，作品名揚歐、美及華人地區，對國內外文化藝術交流有積極具體貢獻，是國內外有名的文化公民。

展出時間

王西一書法展

展出日期：7月1日至8月31日

展出地點：財政部中區國稅局6樓藝文走廊（台中市西區民生路168號）