

書附3部影音紀錄片 (DVD)



OM 泛唱作為藝乘

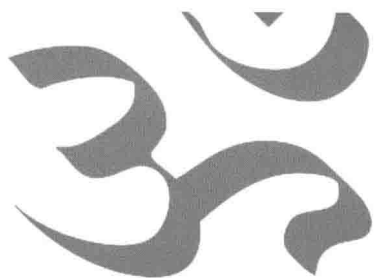
Overtone Singing as Meditation

鍾明德 著



OM 泛唱作為藝乘

Overtone Singing as Meditation



梵文字母OM（或羅馬拼音成Aum），被印度教視為最神聖的音節，象徵整個宇宙，或者說，整個宇宙即源自OM這個聲音。OM亦為佛教密宗的「華嚴四十二字母」種子字之一。

國立臺北藝術大學
Taipei National University of the Arts

國家圖書館出版品預行編目資料

OM：泛唱作為藝術 = OM：Overtone Singing
as Meditation / 鍾明德著. ——初版. ——

北市：臺北藝術大學，2007〔民96〕

面；公分

ISBN 978-986-00-9858-7（平裝附光碟片）

1. 表演藝術 2. 發聲法 3. 佛教—音樂 4. 佛教—修持

980

96009730

OM：泛唱作為藝術

OM：Overtone Singing as Meditation

作 者／鍾明德

發行人／朱宗慶

出版者／國立臺北藝術大學

地 址／112台北市北投區學園路一號

電話：02-28961000

網址：www2.tnua.edu.tw

執行編輯／紀乃文

版面設計／上承文化有限公司

初 版／2007年6月

定 價／500元

GPN：1009601409

ISBN-13：978-986-00-9858-7

教育部獎勵大學教學卓越計畫_ARTS藝術教學大系出版計劃

著作權所有・翻印必究

吳序：泛音緣・泛音事 3

自序：泛唱作為個人的儀式 7

第一部分：泛唱出另一種真實之光

一、呼麥：泛音詠唱乃入神的上道 29

二、你跟「呼麥」有緣麼？ 44

三、呼麥工坊實錄 49

1. 走一趟泛唱的發現之旅：超越限制，找到新聲

2. 泛唱的基本方法有五種：單口腔、雙口腔、呼麥、西奇和卡基拉

3. 從UNG到BIRD：再練習單口腔和雙口腔的泛唱方法

4. 喉音的起源：泛唱是人在恍惚狀態所發出的聲音？

四、Pasibutbut是個上達天聽的工具，一架頂天立地的雅各天梯：接著葛羅托斯基說「藝乘」 76

五、雅各天梯和祭歌 122

六、跟馬克工作泛音 127

第二部分：來自美國圖瓦的獅子吼

一、夢見「獅子吼」 164

二、「獅子吼」講座與第一工坊實錄 170

1. 呼麥起於自然、回到自然

2. 我這樣學會了卡基拉！
3. 胸音是呼麥的基礎
4. 開始呼麥和卡基拉了！
5. 循著胸音、呼麥、西奇的路徑前行

三、「獅子吼工坊」的音樂尋根之旅：與泰雅族、邵族和布農族在聲音中相遇 189

四、「獅子吼」第二工坊實錄 200

1. 胸音的唱法有兩種
2. 用Yuh！的技巧呼麥
3. 我們開始學卡基拉了
4. 唱出西奇(sygyt)的祕訣

五、藝乘三法：在光環舞集的行動 218

六、側記珊蔻的呼麥工坊：泛唱比較屬於佛教、喇嘛教 223

第三部分：費特的泛唱禪修方法

一、大師東來意：費特和他的泛唱修行法門 229

二、泛音的禪修意義：費特談音樂與咒語的關係 236

三、OM：米歇爾·費特的「泛唱與禪修」大師班實錄 246

1. OM：顯性的泛唱方法
2. 泛唱的四條路徑和性別差異
3. 漂亮的「BIRD」和「石先生」泛唱方法
4. 從「泛音雲」迸射出一顆顆晶瑩剔透的「泛音星」，形成星座

CONTENTS | 目錄 |

- 四、OKYO：米歇爾·費特的「泛唱與禪修」大師班實錄 285
1. OKYO：隱性的泛唱方法
 2. 「語音之詩」是空的聲音
 3. 大家一起來唱誦「張光富」
 4. 第八泛音是泛音族的國王
- 五、MANTRA：米歇爾·費特的「泛唱與禪修」大師班實錄 324
1. MANTRA：泛唱的持咒禪修方法
 2. 怎樣將泛音唱得更大聲？
 3. 由第十五泛音唱到了到第六十泛音
 4. 大家都有了長足的進步
- 六、由OM出發的泛唱方法：費特的泛唱自修手冊和CD 356
- 七、雅各天梯的神話 368
- 八、OKYO：《心經》的泛唱禪修練習 373
- 九、持咒練習：OM、呼吸、聲音與音樂 382
- 十、娜塔莎的泛唱教戰手冊 393
- 十一、跟費特工作泛唱修行 403

第四部分：泛唱教學紀錄片DVD

- 一、《呼麥：泛音詠唱的趣味與奧祕》 434
- 二、《那一夜我們聽見Pasibutbut》 434
- 三、《OM：費特大師的泛唱方法》 435

OM 泛唱作為藝乘

Overtone Singing as Meditation



梵文字母OM（或羅馬拼音成Aum），被印度教視為最神聖的音節，象徵整個宇宙，或者說，整個宇宙即源自OM這個聲音。OM亦為佛教密宗的「華嚴四十二字母」種子字之一。

國立臺北藝術大學
Taipei National University of the Arts

吳序

泛音緣・泛音事

一九九〇年九月首次到法國巴黎求學，在人類學博物館（Musée de l'Homme）的展覽室，巧遇了越南籍的法國民族音樂學者陳光海先生。狂熱、執著和愛現的神韻，全寫在這一張東方人的臉上，這一面之緣開啓了我對於喉音唱法和泛音世界的追求。憑著這張相似的容顏，似乎隱約透露出我們之間某種相通的血液在互相脈動著。於是，這莫名奇妙、一見鍾情的緣分就這樣開始，也註定了往後我和他在法國巴黎第十大學民族音樂學研究上，亦師亦友的關係。

當天下午陳光海帶我去分享他與法國民族音樂學者雨果・贊普（Hugo Zemp）共同製作的影片《雙音歌唱》（*Chant Diphonique*），這是我第一次真正接觸到「喉音唱法」、「泛音唱法」和「雙音唱法」的機緣。影片中雨果・贊普自己掌鏡兼導演，陳光海則親自下海當起演員，將他自一九七〇年起就投入研究的「雙音歌唱」，以科學分析的辨證和經驗法則的體驗，來拍攝這部令人拍案叫絕、影響深遠的民族誌紀錄片。他時而扮演與外蒙喉音歌者間的對話者，時而為耳鼻喉科醫師用X光機，範唱各種型態的雙音唱法，更在雙音工作坊中扮演雙音教學的重責大任。這部影片拍攝的目的只有一個，「為什麼一個人能夠同時發出不同的音高而形成複音現象？」或者說：「人的身體到底哪個部位出現問題，才會出現雙音現象？」

印象中，他應該像所有的民族音樂學者一般，長年沉浸在他所研究的場域，從事「雙重音樂能力」(bi-musicality)的建構。事實上，陳光海並不是一位長年撩起褲腳深入西伯利亞地區與當地人同吃、同穿、同唱的民族音樂學者；相反的，他卻是長年坐在人類學博物館中的聲響實驗室，聽遍世界上各民族的音樂，看遍各民族音樂聲響發聲的可能性與聲響事實的一位音響學者。由於一九七三年法國人類學者赫柏特·哈瑪楊 (Roberte Hammayon) 在人類學博物館出版了一張蒙古人與布里亞特人雙音歌唱的黑膠唱片《蒙古人和布里亞特人之歌》(*Chants mongols et bouriates*)，引發了他的好奇心。他透過聲響實驗室中聲譜儀 (sonagraphe) 的頻譜分析，和不斷的去揣摩人體發聲部位的吻合，終於體悟到圖瓦人或蒙古人雙音唱法的發聲事實。之後，他開始成立雙音工作坊 (Aterlier de chant diphonique)、拍紀錄片、教學演講等等活動，以近乎傳道士的精神，展開了雙音唱法的播種任務。我也在一九九〇年的第一次接觸中，就與雙音歌唱結緣。

一九九二年一次在人類學博物館的民族音樂學研究組的專題演講中，我首次對著法國民族音樂學者們發表了〈布農族Pasibutbut的複音結構與功能〉(Le Pasibutbut: Structure et Fonction d'un chant polyphonique de Bunun)。會後，法國巴黎第四大學的吉勒·雷歐德(Gilles Léothaud)教授拿了一篇一九八八年在Limoges的歌唱學校 (Schola Cantum)發表的文章給我，主題是〈雙音歌曲在音響上與音樂上的論述〉(Considérations acoustiques et musicales sur le chant diphonique)。令我驚訝的是在他的研究當中，全世界會以泛音來歌唱的民族共有八個：蒙古 (Mongol)、巴其爾斯 (Backirs)、阿爾泰 (Gorno Altaisk)、圖瓦 (Touvas)、西藏 (Tibet)、拉扎斯坦 (Rajasthan)、布農 (Bunun)、柯薩 (Xhosa)等八個民族 (Leothaud 1989:36)，其中居然出現了台灣布農族的複音歌曲Pasibutbut。此後，也因此觸動了我從發聲觀點與文化思維來審視布農族複音歌唱的虛幻與真相。六年在法國的求學期間，陳光海和我盡其所能的在音響實驗室中不斷的去找尋和模仿布農族人的歌唱模式，就像他發現蒙

古人和圖瓦人的雙音歌唱一樣，我們也終於理解了布農族人複音歌唱和泛音現象的「虛幻」和「真相」。

台灣第一次接觸到雙音歌唱，應該可以回溯到一九九四年來自圖瓦的歌唱隊與台灣布農族在蒙藏文化中心的交流活動上。北藝大在二〇〇〇年的亞太傳統藝術論壇中，有幸的能夠邀請到陳光海先生和來自圖瓦的四位歌者，到臺灣一秀其拿手的雙音歌唱。並且在一次的泛音工作坊中，經由陳光海的現身說法，讓台灣的民眾首次親身參與了雙音歌唱的魅力，同時也讓被譽為後現代劇場大師的鍾明德教授，暫時先擱置了先前的悟道，展開五年漫長的雙音「現身」與「獻聲」，幾乎不能自拔。台灣的雙音歌唱迷們，真的要好好感謝鍾明德教授為台灣泛音歌唱所做的付出。要不是鍾明德教授為了一探雙音歌唱衍生出的喉音唱法和泛音現象，不但在世界各地尋遍雙音歌唱大師蒞台開班授課，同時也為台灣音樂界和宗教界搭起了一道泛音和梵唱之路——我想要不是鍾明德教授對於泛音歌唱的執著與狂熱，台灣對於雙音歌唱的系統和現象，仍處於一知半解之中。

二〇〇〇年之後到二〇〇六年之間，鍾明德教授陸續邀請了荷蘭籍的馬克·范·湯可鄰 (Mark van Tongeren)、美國籍的史提夫·史卡拉(Steve Sklar)和德國籍的米歇爾·費特 (Michael Vetter)等多位教授，分別在北藝大的音樂學研究所、傳統音樂系與戲劇系開設了泛音歌唱課程和工作坊，受益最大的是北藝大的師生和來自台灣各行各業的愛好者。這三位教授對於雙音歌唱各有所長，也各有堅持。

馬克年紀最輕，憑著先天對於泛音歌唱的敏銳感，將西方建構在美聲唱法下的泛音歌唱和東方喉音唱法融合在一起，是一位身體力行的好歌者，但可惜的是他做得到的地方，別人不一定做得到。

6 OM：泛唱作為藝乘

史提夫·史卡拉是追求傳統喉音唱法的使者，心中沒有西方泛音之美，只有東方喉音之真。他相信要唱好圖瓦或蒙古喉音，只有建構在胸音 (xorek-teer) 的技巧上，否則其他的任何喉音技巧如西奇 (sygyt)、呼麥 (khoomei) 和卡基拉 (kargyraa) 都免談。台灣雙音的學習者對於史提夫的堅持非常不習慣，但從學習音樂的角度來說，他對於傳統唱法的堅持，卻是建構在一位內行人的認知與敏銳的體察下的縮影。相信他的理念，奉行不渝，必修成正果。

米歇爾·費特和史托考豪森 (Karlheinz Stockhausen)，會對泛音的聲響和音樂產生興趣，都是在一九七〇年代西方音樂面臨新音色追求下的結果。費特將其畢生都奉獻給泛音歌唱 (overtone singing)，他在不同的文化時空中，找到了泛音出現的可能性。所有的聲音只要是長音的持續，透過喉部、口腔與鼻腔精密而細微的位置改變，泛音就會立刻出現。他在十三年的旅日僧侶生涯中，不但發現了日本佛教聲明經文頌唱與泛音出現的事實，更親身體驗了科學化丈量系統與經驗論系統的雙重認知。他是一位良師，知道從無到有的邏輯與經驗，更是一位經師，知其然更知其所以然，在鍾明德教授所主持的「費特的泛唱禪修方法」當中，讓我們看到了他帶領學員們對於泛音詠唱傳道授業與解惑的精彩對話錄。

泛音或喉音發聲的理論容易理解，但要正確而明晰的唱出心中的所思所想，需要時間的練習與揣摩。鍾明德教授撰寫的這本專書，恰如荒漠甘泉一般，適時的提供了有關泛音歌唱的文獻資料，與學習過程會面臨的困難與解決之道。該書的出版心中除了感恩，只有感謝與佩服。

國立臺北藝術大學音樂系教授兼
傳統音樂學系主任

吳榮順

2007年4月

自序

泛唱作為個人的儀式

今晚除夕，狗年將去，豬年正在來臨，我一個人留在關渡為《OM：泛唱作為藝乘》寫序：簽唱作為個人的儀式。

對讀者而言，序是一本書的第一篇文字，某種迎賓舞。對作者而言，這個序曲卻是他的最後一首歌，最後一件差事，除了歡迎、導覽、補充、提醒、致謝或致歉之外，這也是某種「告別式」：這個研究、探索，無論我們共同投注了多少青春活力、浪漫熱情，共享了多少美好時光或美麗憧憬，簡單地說，我們的摸索、成長、研究已經結束了，《OM：泛唱作為藝乘》這本尚未存在的新書正在某個印刷廠集結，準備航向漫無邊際的知識大海：

它的目的地何方？

它的任務為何？

它能夠完成使命麼？

它裝備足夠？

有接應麼？

備案呢？

.....

一、泛音

泛音一直都在我們身邊的各種聲響之中。做為一種音樂歌唱，泛音也流傳在西伯利亞地區的圖瓦、蒙古等地方，被稱為「呼麥」(khoomei)或「蒙古喉音」：唱呼麥時，一個人可以同時唱出兩個或兩個以上的聲音，叫人覺得不可思議，而且，其西奇(sygyt)唱法所發出的晶瑩剔透的高超哨音，更常叫人驚為天籟，如知名的民族音樂學家韓國鏞寫道：

很多年前我首次從唱片聽到蒙古人發出雙聲的喉音唱法(throat singing)時，感到半信半疑、又驚又喜。後來有一個蒙古歌舞團來美國表演，我專程驅車二個多小時去威斯康辛州大學麥迪遜校本部聆賞，現場聽到這種特殊的唱法，覺得興奮無比，久久不能忘懷……來自亞洲腹地的聲音——圖瓦喉音樂團巡迴各地演出，震撼了世界，並也獲得了迴響。今日這種音樂已風靡歐美，唱片行也撥出一個專櫃來容納與日俱增的圖瓦和蒙古音樂唱片。

西方音樂界主要是在一九六〇年代，才發現或重新發現了泛音，名作曲家史托考豪森是個關鍵人物。但是，西方音樂界將泛音發展成獨特的歌唱藝術，主要卻是米歇爾·費特(Michael Vetter)和大衛·海克斯(David Hykez)在歐、美兩地殊途同歸的努力。致力於泛音詠唱的研究和推廣的荷蘭民族音樂學者馬克·范·湯可鄰(Mark van Tongeren)結論性地說：

一九八三年是西方泛音詠唱最值得紀念的日子：費特和海克斯分別推出了他們的經典泛唱CD，從此，西方音樂界才算真正找到了失落多時的泛音。

湯可鄰在二〇〇二年出版的《泛音詠唱：東方與西方的泛音之物理學和

形而上學》(*Overtone Singing: physics and metaphysics of harmonics in east and west*)一書，則可說是西方音樂界經過三、四十年的摸索、研究、發展之後，終而集傳統與現代、理論與實踐、科學與玄學、東方與西方各大家之大成的傑出研究。關於泛音，他的結論是很精神性的：

現在，對我們大部分人而言，泛音是新的；但是，對未來的聽眾、歌者和音樂家，它將變得較稀鬆平常。泛音可以引發不同的知覺模式，把我們帶到另一層的覺知，使得一般狀態下無法感受到的強烈感動、靈視和情感湧現出來。這些強烈的經驗不會自動發生，也不是每個接觸泛音的人都能體驗到。它們會突然地來臨，讓我們瞥見「另一種真實」。

二、泛音是台灣的固有文化

那麼，台灣又是如何發現泛音的呢？除了留學歐、美的音樂學者專家個別的泛音遭遇之外，第一次較正式的引介當在一九九四年的圖瓦樂團(Ensemble Tyva)來台演出，雙簧管演奏家李泰康是幕後的推手，他說：

我那時跟俄國有音樂上的來往，在台灣也很關心原住民的音樂，於是，有俄國朋友就介紹我圖瓦的「原住民音樂」——呼麥，並安排我到了Kyzyl（圖瓦的首都）去參訪。我聽了呼麥很感動，回台灣以後，我去找蒙藏委員會幫忙，因為，你知道，圖瓦就是薩彥嶺那塊地方，屬於「中華民國」。於是，我邀請到了圖瓦樂團在一九九四年來台演出兩場，而且還錄了《遠古傳唱唐努烏梁海》這張CD。

知名的民族音樂學家韓國鎮曾寫了篇報導文字：〈來自亞洲腹地的迴響：圖瓦音樂介紹〉，可說是有關當代圖瓦喉音的第一篇中文簡介。當然，

由於泛音並不是現代音樂的新發明而已，中國古籍中也有不少關於「泛音」或「喉音」的記載，譬如竹林七賢的「嘯」，有人即以為是在做某種喉音，而嵇康最專擅的古琴則是種泛音樂器，在《鏡花緣》第七十三回中即有段如何演奏泛音的精彩討論：

紫芝道：「妹子也曾學過。無奈學了兩天，泛音總是啞的，因此不甚高興。往常瑤芝姐姐同素雲姐姐彈時，我去問問，他們總不肯細心教我，說我性子過急，難以學會；我實不服。請教這個泛音究竟怎樣才響？」

秀英道：「若論泛音，也無甚難處，妹妹如要學時，記定左手按弦，不可過重，亦不可太輕，要如蜻蜓點水一般，再無不妙。其所以聲啞者，皆因按時過重；若失之過輕，又不成為泛音。『蜻蜓點水』四字，卻是泛音要訣。」

紫芝道：「泛音既有如此妙論，為何譜上都無此說？他卻祕而不宣，是個甚麼意思？」

瑤芝道：「他那譜上單論八法，盡夠一講，哪還說到這個，況且他又怎能曉得有人把個泛音算做難事哩。」

田舜英道：「妹妹要學泛音，也不用別法，每日調了弦，你且莫彈整套，只將蜻蜓點水四字記定，輕輕按弦，彈那『仙翁』兩字；彈過來也是『仙翁仙翁』；彈過去也是『仙翁仙翁』，如此彈去，不過一、兩日，再無不會的。」

所以，泛音是種固有文化，端看我們如何去討論它而已——北藝大音樂系的吳榮順教授會相當贊成這種「本土泛音觀」，他常常說：

住在台灣中央山脈的布農族人有一首蜚聲國際的「八部音合唱」(Pasibutbut)。從樂理和實際合唱來看，Pasibutbut明明只有分成四個、三

個或兩個聲部，可是布農族人卻堅稱這首歌有八部，是「八部音合唱」，不是四部或三部合唱，為什麼呢？道理很困難又很簡單：他們使用了泛音唱法 (overtone singing)，一個人可以唱出兩個、三個不同的音高——特別是Pasibutbut中唱“é”這個音的第二部歌手 (Maanda)，他幾乎是在唱喉音 (throat singing)。因此，雖然他們明明只有分成四部或三部，但是，在聽覺上，他們的確唱出了八部或八部以上，所以，不管怎麼說，布農族人堅持他們的歌是「八部音合唱」沒錯！

所以，很神祕地，在西方音樂界熱門了二、三十年的「泛音」、「喉音」、「呼麥」，原來我們台灣本來就有、早就有了。吳榮順教授用泛音揭開了Pasibutbut的神祕面紗，同時之間，自己也成了台灣第一號的「泛音迷」(overtoner)或「呼麥狂」(Khoom-aniac)：泛音這幾年在台灣此起彼落、前呼後應，到處多可以看到吳教授的聲影，舉其荦荦大端者如「表1」所示。

表1 台灣近年表的泛音活動舉隅

時間	製作單位	演出者	活動內容
2000.10	北藝大	圖瓦樂團、陳光海	亞太藝術論壇演出、工作坊
2002.10	北藝大	陳光海	國際複音音樂節論文發表、演出、工作坊 唱入當下演出、工作
2003.06	北藝大	馬克·范·湯可鄰 (Mark van Tongeren)	坊、交流 演出、工作坊
2003.06	台北市政府	Yat-Kha樂團	獅子吼工坊
2004.06	北藝大	史提夫·史卡拉 (Steve Sklar)	