



陳幸世 聲樂淺談

聲樂是將表現人之意志及思想的文字融和於美妙的旋律而作成的音樂，比起其他的純音樂，對於作曲者所欲表現的內涵，更能作直接而深刻的描寫。作為一個聲樂家，除了天賦的美聲之外，還要具備三個條件：「技巧」、「熱誠」與「智性」，在此不談後兩者，只討論聲樂上的技巧。

(一) 呼吸法

呼吸法乃是聲樂的基礎，其他聲樂上的種種技巧及其價值，可在呼吸法上顯露其優劣，所以呼吸法越正確，其他技巧也隨之精妙，呼吸法不良，技巧也隨之拙劣，甚至發出錯誤惡劣的聲音。

我們平常的呼吸動作，是出於無意識的，本能的，但在唱歌時，則必須使用以意識控制的呼吸法。在呼氣、吸氣之前，使身體保持直立、自然、渾身無一處感到僵直，首先把空氣藉著腹部肌肉的收縮，慢慢的、徹底的，經由口腔而呼出，然後由鼻腔吸入空氣至無法再吸入為止，這個步驟應該緩慢而反覆地練習。施行吸氣運動時，應充分的使用腹腔與橫膈膜，使腹腔擴張，橫膈膜下降，形成一個強固的氣流供給室，一切經過聲帶的氣流均應由此供給室調節。最應注意的是一絕不可使用 Chest breathing，胸腔不可擴張，雙肩更不可聳動一把每一個音，不論高低、強弱，都完全藉 diaphrag-

matic breath 而發出。常可藉觀察歌手雙肩與胸腔的動作，無須聆聽歌聲已可判斷其聲樂藝術的高下。呼氣運動恰好與吸氣運動相反，將完全擴張的腹腔由膈部下先行收縮，漸及於上腹部，然後 diaphragm 上升，使腹腔歸於原來的、自然的位置。

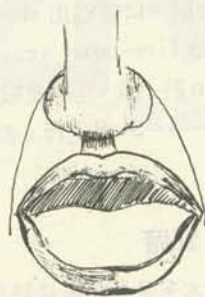
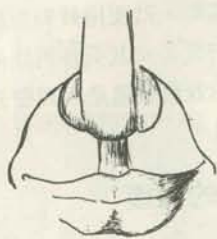
這種方法簡單，容易做到，但若不能恒常、持久的練習，使之由意識的動作轉為無意識的方法，則一開口唱歌，在氣息不足或是唱出高音域時，必定會混合或是完全轉變成胸腔式呼吸法，雙肩提聳得不亦樂乎。要瞭解這方法，可以平躺於床上，全身放鬆，就像我們熟睡時的呼吸一樣。

此種腹式呼吸法不只獲得充分的空氣供應，還可以調節氣流。這可以分兩方面來說明：一是將肺內空氣藉 diaphragm 之運動及 abdominal muscle 之壓迫，徐徐地，以最少量的氣流送入喉、口腔及頭腔一即所謂「成音室」，這氣流乃是經過適當地調節，並非無理地以暴力衝上，才可防聲帶的損害。二是節省氣息，使有限的吸入空氣作最大的利用，這必須讓腹部肌肉使用最小的力量，保持最大的緊張，緩緩壓迫氣流上升。

(二) 發聲法

有了正確的呼吸方法，次一步驟便是將氣流化為聲音。此時不可忘記所發出的自然的美聲是同時

由 diaphragm 來支持著。發聲之前，應知正確的口型。首先使嘴唇保持微笑，然後雙唇上下分開，此時可以雙手按著 Temporo-maxillary joint，直至這 joint 有鬆弛的感覺。(如圖)



這是母音A的口型此外 E、O、I、U 的口型為。



(E)



(O)



(I)



(U)

初學者練習時，最好對著鏡子，才能夠隨時矯正，譬如發「A」母音時，下唇不宜過分拉下，露出牙齒，又當打呵欠時，所看到的嘴型即是「A」的口型。此時，throat cavity 打開，且應保持張開位置，並使所有發聲器官鬆弛，特別是：上唇應柔軟，下顎不可僵直，throat 及 neck 應 relax。當發聲時，可用手輕撫著 Neck，所感覺到的應是毫無 Tension 才對，如果感到僵直，那就是發聲方法有了錯誤。

不論發什麼音，Mouth position 及 Throat 必須保持在 same degree of openness。這可以用下列方法去練習：一口氣唱五個母音—A H, AY, EE, OH, OO 一而把 throat 保持於同樣的位置，mouth position 亦然，只是嘴唇柔軟的變化形狀，以清楚的唱出各個音。

以如此的發聲，將音波導上口腔，鼻腔及頭腔—即所謂「Masque」—在此發生共鳴，而這也是發生良好共鳴唯一的地方。

共鳴腔與聲音的關係就像小提琴之共鳴箱與琴音一樣，所有的聲音都要由共鳴腔前面發出，並且這種唱法可使聲音清純、自然而不覺得費力。

從聲帶振動流出之音波可以分為兩支，一支在胸腔發生共鳴，另一支則從喉部上升，再分入口腔

、鼻腔及頭腔，造成「口腔共鳴」，「鼻腔共鳴」及「頭腔共鳴」。這種音波的分流狀態，不論是那一聲部的人 (Soprano, Alto, Tenor, Baritone, Bass) 都是相同，只是所利用的量不同而已。唱低音時，音波大部分流入胸腔與口腔而共鳴，是為「胸聲」，但其共鳴的振動感是在鼻腔前。唱中音時，音波大部分進入鼻腔與口腔而共鳴。唱高音時，音波進入頭腔共鳴，其感覺是在鼻腔上方。雖然如此區別，但不論是什麼聲區，都應該讓所有共鳴腔相助而生共鳴，這樣才能造成雄渾宏亮的聲音。

藉共鳴而發出的聲音，才能清亮而傳得遠，並且越在遠處聽，其效果可能比在近處聽為佳。第一流的聲樂家，不論在大歌劇院或是露天的歌劇場，其聲音可在任一角落被聽得清清楚楚，就因其聲音乃由正確的共鳴而遠傳。有人藉助於喉部肌肉及軟口蓋的振動，而發出顫抖的聲音，切不可誤會此為共鳴的聲音，一旦惡習養成，就很難再改。

這種方法，單憑字面描述，似乎很容易，實地練習起來，便有不知如何著手之苦。即使初步發生共鳴，要練到每一個發出的聲音，其共鳴點都能完全集中，也還要經年累月的練習才可，所以這是聲樂者應克服的難關。

對於每一位學聲樂的人，應該隨著其發聲器官的差異而有不同的練習作業，但音階的練習乃是不可或缺的事，譬如以一口氣唱出 simple three note scale 或是 five-note scale，而保持 throat position 於一致，且不使喉部用力，另一個好的練習是以 1-3-5-8 上行，而以 7-5-4-2-1 下行¹。

(三)錯誤的聲音

造成錯誤聲音大多是因呼吸法錯誤，或發聲器官的位置及運動錯誤所致。對於此種錯誤的聲音若不能早一步發現而予以矯正，則發聲器官的運動成了習慣性，就很難矯正了。

錯誤的聲音，通常分白聲、喉聲、鼻聲、顫聲。在此只論喉聲。

喉聲發生的原因是因喉腔狹小，音波無法共鳴於諸器官所致。這種聲音，猛一聽似乎聲量甚大，但具有音樂素養的人，應該即可指出其發聲之無理。這種聲音，不能令人感到樂音的美妙，也無法表現變化。

初學者也許要模仿第一流聲樂家的豐富而強有

力的聲音，於是就容易造成喉聲。在遠處和近處所聽到的喉聲，其感覺並不相同。近處聽的似乎很有聲量，一到遠處聽，就變得貧弱而散漫，其實優秀的歌手所發出的聲音，其美妙與餘音可能在遠處聽起來具有更大的效果，這是因為聲音是由合理而良好的共鳴所發出。

(四)聲帶的保護

健康的身體，規律的生活，對於聲樂家都是必要的，在此提供個人的一點經驗供做參考：

①充分的睡眠：如果平常不能獲得充分的睡眠時間，至少在登台演唱前二三天必須比平時提早就寢。

②禁止午睡：在演唱當天，於早上起床之後至演唱以前，絕不可再有任何的睡眠，否則必使聲音沈澀不堪。

③如非必要，絕不開口說話，但可作適度的發聲練習。

④不暴飲暴食，忌油膩食物及香蕉，極冷極熱之飲料。

校園一景

姆指山下，空曠的草地，左反的L形建築。兩個個座位的大教室，先生用麥克風，學生的頭只低着就行，鈴聲未響之前是一片死寂。響之後，唯一的波動是破木屋這條路及台階下的石子。

年輕的，丟着石子玩，有人會用腳踢石子，直踢到沙土揚起，那不只是壓抑着的憤怒，還含着多端的奈何？

未及鈴響，老教授提着皮包蹣跚的走回，托騰的人踢走最後一個石子，縱身一跳，跳上台階，這才有點瀟灑勁，那邊破木屋裏擠嚷的走出一群人，還有幾個嘴裏有口麵包未嚥下，誰知道？將來他是醫自己的G-I Bleeding，還是別人的？

該循環的又循環了。

劉華年