

由OM出發的泛唱方法

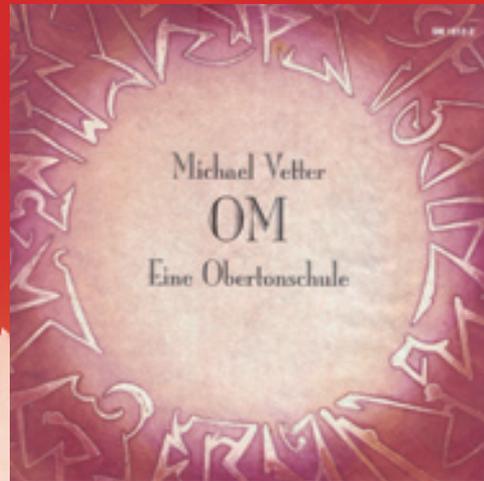
費特的泛唱自修手冊和CD

Recommending Michael Vetter's
OM: A Method of Overtone Singing

鍾明德

Mingder CHUNG

國立台北藝術大學戲劇學院院長



大師費特的《OM：泛唱方法》：
這一套三片CD的「嗡字觀」修行方法，也是絕佳的泛唱練習法要。

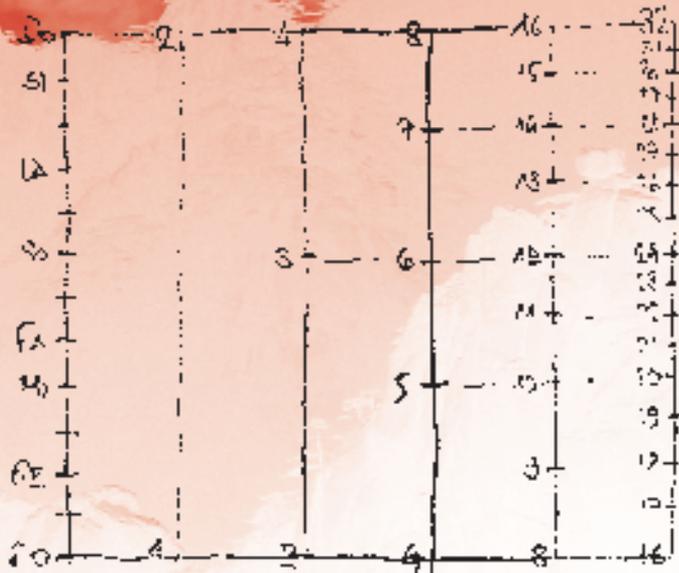
米歇爾·費特在1987年推出的《OM：泛唱方法》（*OM: A Method of Overtone Singing*，由Music Factor GmbH初版，包含三片CD），可說是泛音詠唱教學上的一個里程碑：從此泛唱開始有了完整而自成體系的一套方法了！相較於市面上後來才出現的一些零零散散的泛唱教材，《OM — 泛唱方法》顯得完美實用且叫人難以置信 — 美中不足的是，費特這套教材主要流行在西歐的泛唱愛好者之間，識者不多。

費特的泛唱方法（overtone singing）跟圖瓦、蒙古的喉音（throat singing）唱法不一樣：前者主要由我們日常生活中的語音發出，藉由拉長母音變化而發出泛音；後者則訴諸一些傳統的「喉音」、「胸音」、「鼻音」等發聲特技，直接產生風格獨特的各種泛音。泛唱給人的印象較溫和、安靜，富有禪意（meditational），而喉音則像特技表演一般，璀璨炫麗，遠超過一般人對人聲的想像。南西伯利亞地區的傳統喉音歌手，大抵藉由耳濡目染而學會各種呼麥、西奇、卡基拉等演唱技巧，沒有一套定型的教學方法，更少有人去探索技巧背後的發聲原理

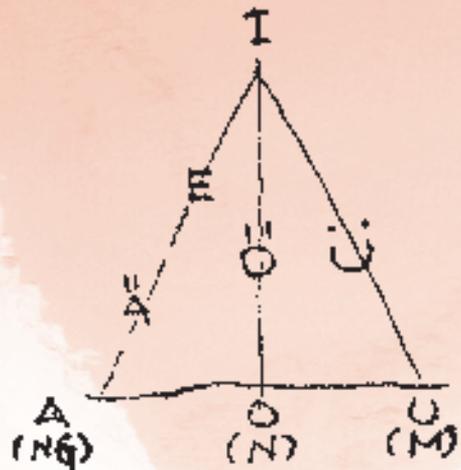
或振動邏輯。相對地 — 這也是費特之所以名列音樂大成就者的重要原因 — 費特博大精深的泛唱方法則是他自己一個泛音、一個泛音地發現、捉摸出來的。

西方音樂界在1960年代才發現泛音，其中最重要的關鍵人物為作曲家史托考豪森。費特在六〇年代末期，有幸參加了史托考豪森的泛音作品《和諧》（*Stimmung*）和《星座》（*Sternklang*）的創作演出，對泛音產生了莫名的興趣，從此一頭栽進了泛音這片西方音樂的淨土。他說：

但是，那時候包括史托考豪森在內，我們所能發出的泛音只不過是（唱）mung、mang、ong、gang、ang、ung等很基本而零散的幾個泛音而已。泛音主要被用來製作效果、添加音色。從1970年開始，我自己靠著唱唸德語的母音、子音，一一發現了泛音列上的這些泛音（指圖表1），譬如（唱）第四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六泛音。在完成了泛音列的測繪同時，我也找出了語音和泛音之間的關係，譬如說用這個基礎音唱O，然後，我緩緩地改變口腔形



圖表1 費特老師手繪的泛音列，以八度音程分組排列（阿拉伯數字分指不同的個別泛音，如8指第八泛音）。



圖表2 「母音金字塔」內藏泛音詠唱的四條秘道。

狀從O唱到ö——你看，你聽到了第六、第七、第八、第九、第十、第十一、第十二等等泛音！

費特將這些發現用兩個圖表有系統地呈現出來：圖表1主要說明泛音列上各個泛音之間的關係，圖表2的「母音金字塔」則指出用母音發出泛音的四條主要路徑，如I—ö—U、I—ö—O、I—E—A和A—O—U。從泛唱方法的角度來看，圖表1主要能夠讓我們知道：當我們發出了一個泛音，它到底是泛音列上的第幾泛音。圖表2則是泛唱實修的「歌林密笈」，讓學習者能夠很輕鬆愉快地從自己說話的語音潛入奧妙的泛音世界。

上述這些泛音列和金字塔似乎有點神秘：知之者知之，不知者恆不知——而且，無聲的圖表、符號，如何能叫人聽見並甚至發出正確的泛音呢？除了有幸親聆大師的教誨之外，拜現代科技普及之便，《OM：泛唱方法》這一套教學CD，很可以讓有心學習泛唱的人自行跟著CD上的大師練習。尤有興味的是，在錄製這套CD之前，費特即有「與CD二重唱」的製作概念，因此，結果是學生不需要只是枯燥地跟著CD老師一句一句重覆，而是，可以自由

即興地唱入CD上的各種聲響、泛音、沉默——就像是真的在做二重唱一般——這個特色可以大大舒緩「泛音迷航記」的孤獨與絕望之苦。

《OM：泛唱方法》的三片CD一共包括了二十三個練習，其中第三片CD的六個練習主要是「呼吸做為音樂」的各種嚐試，初學者可以自行決定是否以後再行跟進。從泛唱的角度來看，第一和第二片CD所包含的十七個練習則囊括了「母音金字塔」這個秘笈所蘊藏的四條泛音路徑，修習次第清楚，緩急有序，容易上手，因此，特別根據費特的教唱解說，將這十七個練習的重點摘記如下，供有心人一起「聽CD，唱泛音」：

練習一：HÜ——呼吸練習，只要找到吹口哨似的Ü的口型，輕鬆地呼氣，泛音就會出現了。

1. 喉嚨放鬆，安靜地唱出一個HÜ聲，同時，雙唇如吹口哨般地噉起，讓氣息通過發出如「開汽水」的聲音。
2. 持續以上的發聲（同樣的雙唇、音高、氣息），但開始讓舌頭上下移動，久之你會聽到音階般的

RECOMMENDING MICHAEL VETTER'S OM: *A Method of Overtone Singing*



米歇爾·費特在北藝大戲劇學院主持的OM大師工作坊（2006.12.08-11）教學一景

泛音出現：你可以在某個音高上多停留一會，試試看能否讓那個音高更清楚，然後，再上或下到另一個音高。

3. 真的很神奇：你的舌頭上下移動，泛音也跟著上下移動（如果你還無法發出清楚的泛音，不要急，做接下來的M〔IÜU〕和MIÜU練習就會了）。
4. 練習開始和結束時可聽到頌鉢的聲音。在日本、中國的寺廟，頌鉢被用來表示經頌的段落。頌鉢和平鑼的基礎音由兩個鄰近（相差不到小二度）的聲音組成，因此，我們會聽到某種悸動似的泛音。

練習二：M（IÜU）— 練習二、三、四為「母音金字塔」（參見圖表2）內的M泛音路徑。

1. 嘴巴閉起來，舌頭跟上個練習一樣，從母音I的位置移到Ü再到U的位置。
2. 呼氣要跟所發出的音高協調：發出的泛音愈清楚（集中），所需的呼氣愈少。呼氣愈慢，呼氣聲會愈低，而所發出的泛音會愈強。
3. 你只需要想像I、Ü、U這些母音，重點在於這些母音不同的舌頭位置。
4. 結尾的頌鉢聲中，費特使用了一種Saharin鑼：把鑼拿近嘴唇（像玩口簧琴一樣），喉嚨關閉，變化口腔的大小，便會產生不同層次的泛音。

練習三：MIÜU

1. 從MI到（M）Ü到（M）U的變化是雙唇的泛音路線。雙唇做為氣流閘，有時會抖動的很厲害。同時之間，請注意：你頭部也可以感受到上下流動的振動。
2. 振動源於呼氣被雙唇阻擋，音高則由舌頭的高低位置決定。
3. MI ÜU可以用輕輕的呼氣發出，也可以用很強的氣流來練習，二者產生的泛音不同，但是，兩種唱法可以相互對換、交融。

練習四：MIMÜMU

1. 雙唇可以做為一種打擊樂器，將MI ÜU變化成許多不同節奏的聲音如MIMIMIMÜ / MIMÜMÜMÜ / MÜMIMIMÜ / MU—— / MIMÜMU / MU——
2. 忘掉I / Ü / O的母音位置，自由上下移動舌頭 — 這種舌頭漫遊可以讓你找出意想不到的泛音。

練習五：N — 練習五、六、七為「母音金字塔」（參見圖表2）內中央的N泛音路徑。

1. 像發出N的嘴型 — 舌的兩沿觸及上口蓋，將口腔分成上下兩部分：上口腔開口為下方的喉嚨，下口腔的開口為前方的雙唇。發N系列的泛音時，舌的兩沿不離開上口蓋，只上下移動舌頭中央的部分：向下移動時，舌頭成中空的杯狀或湯匙狀，可發出較低的泛音；向上移動時，舌頭中央部分幾乎要貼近上口蓋。
2. 由於舌頭的兩沿與口蓋密接，振動因此被導向上



Michael Vetter

米歇爾·費特在北藝大音樂廳演出鋼琴即興曲Flow。

費特大師對東方的禪修文化十分心儀，肯定泛音和OM的修練對當代人有着深刻的意義。

- 顎和鼻腔，可以發出金屬般清脆的聲音。
- MI ÜU的泛音發聲原理較接近洞簫等管狀樂器。N的泛音則直接由共鳴空間的變化而產生。
 - 費特開始使用東布拉琴（tambura）做為伴奏：這個印度傳統樂器會發出一整系列的泛音，為人聲所發的任何泛音提供了一片燦爛輝煌的泛音幕。

練習六：NIÖO

- 唱N系列泛音時，舌尖指向上口蓋前沿，接近上牙齦的地方，好像舌尖要將振動導入上口蓋的那一點似的。在唱NÖ和NO時，你可以感覺口腔中好像有個震動的星球，振波穿透口蓋向全身綻放。
- 在MIÜU泛音系列，我們用雙唇的閉合來使泛音變得更集中、清晰。在NIÖO泛音系列，雙唇幾乎沒什麼動靜，通過雙唇的氣息量也相對地少了很多，大部分的氣由鼻腔逸出。
- 在某個清楚的泛音上下，我們可以藉由口腔大小的控制，發出一些模糊的泛音（似乎可形成某種泛音的「月暈」效果）。

練習七：NINÜNU

- 在M泛音系列，M被用來區分不同的泛音，如（M）I / （M）Ü / （M）U / ……。在N泛音系列，則是（N）I / （N）Ü / （N）U。在前者，雙唇像打擊樂器，亦即，是諧振的動力來源；在後者，舌頭扮演了同樣的角色。

- 舌頭像手鼓師的十指，像吉普賽舞女，利用I，Ö，O三個鈴鼓，舞弄出不可思議的各種泛音。
- 做完M和N的泛音列基礎練習之後，事實上，這兩種方法和它們所產生的泛音到可以交互互補、交織，如NOMONOO ÖMINIÜO O OMONOI NOOMMM……，無邊無際。

練習八：OM — OM只是張開嘴巴（O——）和閉上嘴巴（M——）而已，而所有音聲都在這一開一閉之間。

- OM可以帶領我們進入「動即靜」（0，0 = 0，1 = -1，A = -A），那所有聲音發源之處和消逝之點。
- OM等於邁向圓融、專注、安定和秩序的一種完滿。除了振動，空空如也。

練習九：GONG — 練習九到十三帶領我們走上「母音金字塔」（參見圖表2）中的NG泛音路徑。

- GONG這個字顯現出鑼這個樂器的精髓：G（鼓槌的敲擊聲）+ O（金屬圓盤的反響）+ NG（鑼持續的尾音）。
- 在GONG這個練習中，人聲和鑼聲相互呼應、轉化、合而為一：在音樂遊戲中藉由諧振融入當下（禪定）。
- 以下由“GONG”開始的五個階段練習利用了一面直徑一百二十多公分的大鑼，大多用徒手的各種敲擊方式，產生多采多姿的各色泛音組合。

練習十：GUNGONGANGÄNGENGINÜNGÖNG

1. M（雙唇）和N（上口蓋）的泛音路徑之後，第三個泛音發聲點為喉嚨（包括聲帶）（Pharynx），亦即舌根和懸雍垂那個地方。
2. 像打擊樂的節奏即興一般，發出以下GONG系列的泛音：
GUNGONGANGÄNGENGINÜNGÖNG……

練習十一：NG

1. 將喉嚨持續地閉合起來，同時利用雙唇來改變口腔的空間大小，你可以唱出很明亮的泛音。
2. NG系列的泛音主要由口腔容量的大小所控制，因此口腔大小的變化必須很精準。

練習十二：NGU-O-A

1. 如果我們將喉嚨稍稍打開，那麼NG系列泛音就變了，跟基礎音再度混在一起，背景的泛音變得更大聲，產生類似鼻聲母音的聲音。
2. 鼻音A可連結到Ä-E-I聲域，並由此通到N系列泛音。單就音質來看，A到Ä的變化特別引人入勝。

練習十三：NGI-E-Ä-A-O-U

1. NG系列的鼻腔泛音走I到A的路線，就像之前M走I到U，N走I到O一般，重點在於咽喉的準確開合（如同雙唇的張合，必須耐心練習）。
2. 注意感覺I到A路上的泛音所呈現的音色變化，以及身體振動。
3. NGIEÄAOU和MIÜU / NIÖO的泛音系列（音階）幾乎平行或重疊，由I（最高的泛音位置）下到基礎音，其不同之處主要在於背景泛音、音色和發聲部位的聲音特色。
4. 泛音高低的兩個原則：a. 舌頭位置愈高，泛音愈高；b. 雙唇張開，口腔容積變大，泛音愈高。因此，I或A都同時擁有高低兩個泛音。以I來說，I的舌頭位置較高，因此產生較高的泛音；但是同

時因雙唇空隙較小（口腔容積變小），因此，產生了較低的泛音。A則正好相反。

5. 舌頭所控制的泛音較高（泛音之間的音頻距離會因之較小），雙唇所控制者相對而言較低，因此，從A到I，一個雙唇泛音位置可以有好幾個舌頭泛音出現。

練習十四：R=（N）一本練習即著名之“BIRD”泛唱技巧，有點困難，但的確可以發出銀鈴一般清脆悅耳的聲音。

1. 跟N一樣，R的發聲時舌頭兩沿封住上口蓋，只是舌尖後捲而已。在以下的BIRD練習時，舌尖的下方一直都貼著上口蓋，整個舌頭緩緩前後移動。
2. 舌頭向後，泛音變低；舌頭向前，泛音變高。

練習十五：（N）發聲點

1. 舌頭前後移動時，輕輕地放鬆捲曲的舌尖跟上口蓋的接觸，可以清楚有力地發出不同的泛音。
2. 舌尖和上口蓋之間的開合，可搭配舌頭的前後移動，以產生不同強調的泛音。

練習十六：R和I

1. BIRD技巧所發出的泛音特別清楚明亮。
2. 從R移到I，泛音變高。在I位置時，捲曲的舌尖幾乎鬆開如N泛音，但要注意仍保持R的整個舌頭運作。

練習十七：N / M 發聲點

1. BIRD系列的泛音的發聲集中點主要在舌尖，也就是說，如同發出N系列泛音的舌尖運用情形。
2. BIRD系列泛音也可以用雙唇做為發聲集中點，亦即如同M系列泛音時，以雙唇做為節奏、打擊樂器。
3. N和M的混合、交互作用，可以讓BIRD系列泛音千變萬化，同時產生各種繁複的節奏。