

## 河西羊的健聲房--作者序

### 找回聲音的天賦

二〇〇七年，英國選秀賽中，保羅·帕茲（Paul Potts）以一曲〈公主徹夜未眠〉（Nessun Dorma）征服全場，締造了奇蹟，但過去他一直自認為是個「微不足道」的人。

從小常被同學欺負的保羅，在成長過程中發現，自己至少還有一個真正的朋友，就是他的歌聲。歌唱是他逃離殘酷現實的最佳慰藉；藉由歌唱，他在自己的小宇宙釋放所有壓力，音樂提昇了他的心靈層次。對於音樂的熱愛和寄託，陪伴著保羅成年，協助他渡過許多困境。

其實歌唱對於保羅·帕茲的意義如此重大，並不是特例。對許多人來說，歌唱的意義往往遠比自己想像中更重要。所以在台灣，KTV 產業永遠活力四射，門庭若市。即便我們因忙於工作或家庭而不再熱衷於唱歌，但總會在某個夏日的午後、秋日的夜裡或是寒冬的清晨，偶然間聽到一首昔日熟悉的歌曲，而陷入深深的回憶之中。

遺憾的是，大多數人總對自己的歌聲不甚滿意，上台唱歌永遠比上台演講更令人感到恐懼。

「如果你想學唱歌，最想達到什麼目標？」

我曾對很多人提出這個問題，得到的答案大部分都是：「希望自己的歌聲很好聽。」

當我詢問更多人之後，我發現，每個人都渴望唱出美妙的歌聲，而不僅是在職業歌手的歌聲中咀嚼其中況味。

我也曾為學習唱歌努力了二十年；為一個目標持續掙扎這麼多年，可證明自己的天分不足，以及個性的頑強。

二〇〇九年，我終於有幸受教於馬任重老師，經過幾年努力，我的聲音有了一百八十度度的轉變。最明顯的是，我的音域多了一個八度，更重要的是，音質與力量的進步，比起接受訓練之前，根本是天壤之別。

二〇一三年，在偶然的機緣下，上帝讓我跟隨馬任重老師的腳步，開始教授發聲的方法。

更幸運的是，在二〇一四年九月在愛盲學院開課而有大量的教學經驗與眾多滿意而成功的回饋。

在教學過程中，我發現，美聲的方法有三個要素。

第一是培養判斷正確發聲的聽覺能力，第二是正確使用聲帶的方法，第三則是修正對於發聲的錯誤成見。

前兩項必須在課堂上親身經歷，而聽力比發聲方法更重要，畢竟若無法判斷發聲方式是否正確，便很難快速進步。至於第三項「修正對於發聲的錯誤成見」，則是在我有一些教學經驗後，發現這是個不小的問題。

人在理智上不認同的事情，潛意識便會加以排斥；只要心理產生抗拒，身體就會做出相對的反應。因此如果對於發聲沒有正確認識，那麼就難以建立正確的發聲與判斷的聽覺。這一點在教學的過程中經常出現，不加以處理與克服，學員就會停留在原地，無法進步。這也是我決定寫這本書的原因。

感謝愛盲基金會出版中心，耗費了許多心力與時間，協助我修改、編輯這本書。

一本發聲理論的書，先天上就並不容易理解。愛盲基金會出版中心想了許多方式，加入插畫，希望能提升這本書的可讀性，非常感謝他們的付出與投入。

本書中，我試圖說明歌唱及說話發聲的真相，但並未涉及太多的訓練技巧。若讀者有興趣，可在 [YouTube](#) 上搜尋「河西羊的健聲房」，其中有多部教學搞笑影片，相信對各位在練習上會有所幫助。

只要你的聲帶未受到嚴重損傷，那麼每個人與生俱來都有優秀歌手的資質、每個人說話的聲音都可以如黃鶯出谷。

道理很簡單，因為人體的構造，在發聲器官與身體的結構上，就是最完美的樂器。

有多少樂器模仿著人的身材？而有多少動物能像人的唇、齒、舌一樣靈活，發展出這麼多種語言及音韻。這種天生的生理結構，造就了人類註定是天生的

樂器，而人聲也是人類歷史上最的樂器。

這本書想要打破舊有錯誤對於發聲上的想法。讓我們有機會找回神所賜的人聲才能，這是上帝原本就給予人類的能力。而當上帝所賜的才能得到完全的發揮，我們就會更親近神，更能享受平安、喜樂的豐盛滿足。