

「堂區聖詠團的靈修」

2025-2026年度聖樂培育課程聖樂專題講座

2025年10月12日

區嘉為執事

人聲是天主所創造的最佳樂器

1.1 “猶巴耳，他是所有彈琴吹簫者的始祖。” (創4:21)
“Jubal: father to all those who play the lyre and flute.” (Gn 4:21)

- Lyre

- 里拉琴，古老的弦樂器

- Flute

- 笛子，管樂器。

- 弦樂器

- 弦線以不同的粗幼、長短和張力產生不同的音頻，使音箱震動；自然音階；耳聰的重要。

- 管樂器

- 吹口、號嘴或簧片(單、雙)使空氣在音管中震動，管的長度和大小決定音頻；十二平均律。

人聲是天主所創造的最佳樂器

- 人聲的弦樂結構

- 聲帶有長短、厚薄和鬆緊的變化能力 (由聽覺和大腦控制)，是有彈性的簧片；吹氣使聲帶閉合，聲帶按大腦的指示，以適當的狀態，產生發聲者所需要的頻律。
- 錯誤使用聲帶，例如過度以張力拉扯和大聲叫喊，可導致聲帶充血、發炎、撕裂、生繭、長息肉、聲音沙啞及失聲等毛病。

- 人聲的管樂結構

- 氣管和胸腔；大小長短；共鳴體(頭腔、口腔、鼻腔、喉腔、胸腔)。

人聲是天主所創造的最佳樂器

1.2 “匝加利亞的口和舌頭立時開了，遂開口讚美天主。” (路1:65)

匝加利亞讚主曲 (路1:68-79)

- 聲音是上主的恩賜，用來讚美天主；人的身體就是一件樂器。
- 天主創造了人的發聲器官，如果善加使用，能夠發出優美的聲音，由悠揚的弦樂聲至雄壯的銅管樂聲，都可以演繹得到。

人聲是天主所創造的最佳樂器

1.3 “以聖詠、詩詞及屬神的歌曲互相對談，在你們心中歌頌讚美天主。”
(弗 5:19)

- 天主把靈魂注入身體，使人的發聲體成為優越的樂器，能夠直接抒發感情。
- 聖樂靈修 (個人)：感謝，珍惜和善用天主在聲樂方面的恩賜。
 - 感謝
 - 知道歌唱的能力，並不是人人都有的，而是天主賦予的神恩，但要發掘各自的塔冷通。
 - 珍惜
 - 注意健康和飲食；保養，學習和鍛鍊。
 - 善用
 - 禮儀中的頌唱，主要用來讚美天主，聖化人靈，而不是用來炫耀；頌唱者利用聲音，以優美和令人感到舒暢的旋律，透過聖歌，傳遞信仰訊息。

聖詠團在禮儀中的角色

“當你們聚會的時候，每人不論有什麼神恩，或有歌詠，或有訓誨，或有啟示，或有語言，或有解釋之恩：一切都應為建立而行。”

(格前14:26)

- 聚會中
 - 彌撒聖祭、聖事禮儀、時辰祈禱、聖儀、祈禱禮等。
- 歌詠的優先地位
 - 幫助信眾投入禮儀中，舉心向上，與天主相遇。
- 「歌詠是雙倍的祈禱」(聖奧斯定)
 - 成聖自己，聖化他人。

聖詠團在禮儀中的角色

- 誦唱彌撒 (Sung Mass)
 - 主祭需要唱出經文；聖詠團(唱詩班)負責彌撒的本有部份，即彌撒曲，進堂詠，奉獻詠，領主詠及禮成詠。
- 合唱
 - 聖詠團的合唱帶領信眾積極參與及投入禮儀，並展現禮儀的隆重性和神聖性。
- 領唱
 - 領唱者由聖詠團團員中選拔出來，需具備獨唱的能力；領唱員代表天主與信眾說話和進行對談。

聖詠團在禮儀中的角色

- 聖詠團與典其他神恩的配合
 - 主祭、執事、輔祭、領經、讀經等；緊記禮儀不是表演的場合，一切都是以建設教會，堅強基督的眾肢體，加強教會心，和傳揚福音為目的。
 - 聖詠團利用聽覺藝術，配合聖堂內的視覺藝術和建築藝術，建立神聖的氣氛，引領人親近天主。
- 聖詠團的靈修 (團體)
 - 練習前後，以及服務前後的祈禱；指派專人負責神修，時常提醒團員聖詠團職務的初心，定期舉辦靈修活動，例如信仰講座、避靜、朝聖等。

禮儀中聖樂的格調

“教會以額我略曲為羅馬禮儀的本有歌曲，所以在禮儀行為中，
如果其他歌曲條件相等，則額我略曲佔優先。” 《禮儀憲章#116》

- 有隱修院背景的教宗聖額我略一世 (St. Gregory the Great, 590-604 AD)。
- 額我略曲 (Gregorian Chant) 是一種誦唱出來的優雅祈禱。
 - 特色：單聲部、無伴奏、四線譜、簡樸旋律、自由律動、拉丁文。

禮儀中聖樂的格調

- Chanting

- 反覆誦唸，以簡單優美的旋律，誦唱經文，使更容易打動人心；
 - 因此，禮儀中額我略曲主要是誦唸而不是歌唱，是傳遞說話而不是表演歌藝，是帶引入到天主那裡，而不是博取掌聲；
- 應該用 Speaking Voice 而不是 Singing Voice；目的是讓人聽到經文中的每一個字。
- 多聲部的複調音樂和合唱，能營造莊嚴、神聖和超越的氣氛，額我略音樂則幫助人進入親密的靈修境界。

聖詠團的運作

“... 以色列的善歌者的神諭：上主的神藉著我說話，他的話語在我唇舌上。”
(撒下23:1-2)

- 種類
 - 教區聖詠團、堂區聖詠團、彌撒聖詠團、善會聖詠團、聯合聖詠團等
- 結構
 - 聲部、練習、選曲、禮儀服務、態度等
- 組織
 - 團長/副團長、指揮/副指揮、司琴、聲部長、秘書、司庫、神修、康樂、團員管理及招募、對外聯繫等
- 靈修
 - 神師、主保聖人、祈禱生活、靈修活動等

聖詠團的運作

