

香光教育研發中心與印儀學苑 共同成立「香光非洲鼓隊」

文 / 香光教育研發中心編輯組

香光教育研發中心與台北印儀學苑於6月4日共同成立「香光非洲鼓隊」，由芝加哥大學音樂博士陳碧燕老師指導，希望藉著練習非洲鼓，打出健康的身體、平靜專注的心以及和諧的團體互動感，同時也能培育出種子志工，將這套鼓樂，推展到社區和偏鄉。

這套鼓樂是由西非埃維族的鼓樂，加上新的創意元素而成。埃維族的鼓樂享譽全球，其韻律含有創造和諧的社群互動和健身智慧，它的特質包含全體參與、複節奏，是由多層次交疊產生的互動聯結及對應的節奏音樂，可謂結合了音樂、美學和健身的一種音樂活動。

香光非洲鼓樂有三項最大的特色，一是練習此鼓樂也可當作是修行，特別是培養專注力和平靜的心。這是因為指導者陳碧燕老師本身曾深研梵唄和禪門以槌槌調心的方法，在指導時特別重視調心，而且在練習 kiti 節奏時，也以四字佛號和六字

佛號來練習。因此，打出平靜和專注的心，便成為此鼓樂與其他鼓樂最大的不同之處。

第二項特色是香光



香光非洲鼓隊所使用的鼓是兼具環保與創意的非洲鼓，由指導者陳碧燕老師研發，隊員親手綵繪。（照片提供：伽耶山基金會）

非洲鼓隊所使用的鼓是兼具環保與創意的非洲鼓，並非樂器行所販售的昂貴非洲鼓，這是陳老師自己研發，鼓身由回收的環保素材所製成，鼓面則以油畫布做成，其鼓聲適中，於室內打擊時，聲量不致過大而影響身體健康。再者，鼓身大小適中且重量輕，方便攜帶，即使是老人家，也可以很輕鬆地帶著走。另外，每個鼓都是學員親手所繪、獨一無二的鼓。

第三項特色是重視身體健康，打鼓強調放鬆，隨身體韻律輕鬆打鼓。指導老師指出現今很多打鼓者，忽略打鼓須與打鼓者的身心和諧運作，不能過度用力敲打，否則過大的鼓聲，可能不利於打鼓者的身心健康。因此，陳老師教導打鼓時，重視身心放鬆、隨個人自然韻律敲打，不過度勉強和用力。因此，陳老師教過的蘇澳非法鼓隊，有多位老人家，如有心律不整或其他病情，都有所改善。

這是一套兼具修行、健康與娛樂的鼓法，不但能藉由注意鼓聲的和諧，培養族群和諧互動的感覺，而且能配合節奏念誦四字或六字佛號，使人身心放鬆、專注，而達到心靈的平靜，是一項值得推廣的活動。



陳碧燕老師（左立者）在印儀學苑指導香光非洲鼓隊練鼓，希望未來能到社區表演，打出健康的身心與和諧的團體互動感。（照片提供：伽耶山基金會）