

Bamboo
flute

零基础 学竹笛

陈惠龙◎编著



零基础 学竹笛

陈惠龙◎编著

LINGJICHU XUE ZHUDI



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

零基础学竹笛/陈惠龙编著. —合肥:安徽文艺出版社,2015.9
(零基础系列)

ISBN 978-7-5396-5327-3

I. ①零… II. ①陈… III. ①笛子-吹奏法-教材 IV.
①J632.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 028666 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:陶彦希

装帧设计:许含章 徐 睿

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:合肥华星印务有限责任公司 (0551)65714687

开本:880×1230 1/16 印张:12.25 字数:250千字

版次:2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定价:21.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

序 言

我在1972年推荐陈惠龙考入安徽省歌舞剧院民族乐团,任职至今。他既是我早期的好学生,也是一位好老师。他为人善良、勤奋好学,现受聘安徽师范大学音乐学院硕士生导师、教授。他曾出访美国肯尼迪艺术中心、林肯中心大剧院、奥地利金色大厅进行演出,还前往德国、比利时、瑞士、日本、埃及、俄罗斯等国家进行演出和教学实践过程。他编著了这本教材,对后起之秀学习民族器乐大有裨益。

我是一个老文教工作者,年届九十又四岁了,老当益壮,甘作人梯,青出于蓝而胜于蓝。为这本笛艺普及本的出版深感可喜可贺,在当今文艺大复兴、大发展、大繁荣的大好形势下,让我们为弘扬民族音乐事业贡献力量!

九十四岁笛箫演奏家
陈惠龙
甲午年夏月



陳君笛聲神州揚
惠及听友心欢暢
龙腾虎跃性格爽
乐此不疲迎夕陽

藏头诗一首

甲午年夏同康書



前 言

中国是世界四大文明古国之一，有着深厚的历史文化底蕴和高度的文明，这其中便包含了音乐发展的高度文明，而中国笛子在人类音乐文化发展史上，发挥了极其重要的历史作用。它的历史可以追溯到七千多年以前，如：1977年在浙江河姆渡文化遗址出土的“骨哨”和“骨笛”；湖北随县曾侯乙出土的两只战国时期的笛子；广西罗泊湾一号墓出土的一只（汉代初期）竹制的七孔笛子；河南舞阳贾湖的骨笛等。这些文物的出土，充分说明了中国笛子在人类音乐活动中的悠久历史。

竹笛是发展最快、普及面最广的民族乐器之一，它有清脆嘹亮、优美动听的音色，且取材方便，结构简单，具有易学又易于携带的特点。因此，竹笛的吹奏有广泛的群众基础。而民族音乐本身即源于民间，就笛曲而言，有些是集体创作或民间艺人的创作，有些是音乐家从民间生活中汲取养分而创作，抑或在民歌基础上创作而成，如《小放牛》《放风筝》《柳青娘》《三五七》《鹧鸪飞》等，这些作品是优秀的传统民族艺术，亦是一种雅俗共赏的艺术。

我国民间有一句俗语：“千日胡琴百日箫，笛子只要一日教”，足见笛子易学的特点，青少年朋友们往往通过短时间的练习，就能吹奏自己喜欢的歌曲。但是在一个阶段过后，想吹奏笛子独奏曲就显得有些力不从心。究其原因在于笛子虽简单易学，但它作为传统民族乐器同时也是一门精深的艺术，即所谓的“吹响容易吹好难”。自学者往往没有经过正规系统的训练从而导致习笛停滞不前，难以有进一步的提高。学笛者在没有接受专业指导的情况下，一本完备的系统教材就显得至关重要。这本教材本着由易入难、由浅入深、再深入浅出简出的原则，对笛子的基础训练和技术实践做了全面的介绍，从气、指、唇、舌四个层面的各个技巧逐一进行细致的阐述并配有相对应的练习曲，以期使习笛者能够有技术上和艺术水平上进一步的提高。这本书不仅适用于自学者和业余爱好者，对于专业演奏者和专业教学也能提供一定的帮助。

音乐作为人类艺术的一个重要组成部分，与其他艺术既有共同之处又有本质上的不同，音乐需要再创作的过程，因为这个过程，使得一首作品融合了原创者的“内在精神”，同时又融合了演奏者的“内在精神”，而每次演奏和欣赏的过程对演奏者和欣赏者都是一次

崭新的体验。我们在竹笛的教学和学习中，不能单纯注重演奏技巧的训练，也需要注重音乐作品的认识与了解，进而提高音乐、艺术和文化修养。也不能简单认为音乐就是把纸上的“音符”再现成“声音”，要把“音符”变成“音乐”，必须经过“音乐思维”以后的“再现”，才能使音符成为有意义、有生命的“音乐”。

首先要感谢中国笛界泰斗——94岁高龄的恩师陆春龄教授为愚生作序，一日为师，终生为父，也是中国传统的理念。陆先生不光教我习笛，更教我做人，是他的推荐使我成为专业的文化工作者，感恩！

感谢上海虹口区三中心小学原校长、书画家周康老师为我题的藏头诗。

在编写中，安徽文艺出版社及陶彦希女士付出大量艰辛的劳动，在此表示真诚的谢意。

编写了这本教材是希望能与竹笛爱好者们以及竹笛教育家、演奏家们共同探讨笛艺，为普及竹笛艺术贡献一份微薄之力。本书的编写中难免会有不足之处，也希望能得到专家和读者们的指正。

陈惠龙

2015.7.1 于合肥

目 录

序言	(1)
前言	(3)
呼吸以及运气的方法	(1)
长音练习曲(一)	(4)
长音练习曲(二)	(5)
长音练习曲(三)	(6)
长音练习曲(四)	(6)
长音练习曲(五)	(7)
长音练习曲(六)	(7)
长音练习曲(七)	(8)
长音练习曲(八)	(8)
欢乐颂	贝多芬曲(9)
卖报歌	聂耳曲(9)
划小船	德国民歌(9)
可爱的一朵玫瑰花	哈萨克民歌(10)
摇篮曲	东北民歌(10)
音阶与八分音符	(10)
放松练习	选自王晓俊《竹笛演奏初级教程》(11)
边疆的泉水清又纯	王酩曲(12)
红梅赞	羊鸣、姜春阳曲(12)
练习曲	(13)
采茶	云南花灯(14)
姑苏风光	江苏民歌(14)
美丽的草原我的家	阿拉腾奥勒曲(15)
王三姐赶集	安徽民歌(15)
满江红	古曲(16)
金蛇狂舞	聂耳整理改编(17)
小开门	民间乐曲 王兴奎改编(17)

傍妆台·····	徽剧曲牌 王兴奎、余占友记谱(18)
早天雷·····	广东音乐(19)
昆曲曲牌·····	选自李小逸《笛子基本教程》(19)
洗菜心·····	湖南民歌 李传兴改编(20)
综合单吐练习·····	选自曲祥、曲广义《笛子练习曲选》(21)
双吐练习·····	(22)
双吐练习·····	选自曲祥、曲广义《笛子练习曲选》(22)
单吐与十六分音符·····	(23)
双吐练习·····	(23)
三吐练习·····	选自詹永明《笛子基础教程》(24)
练习曲·····	(25)
双吐练习·····	选自张维良《笛子基础教程》(25)
双吐练习·····	(27)
练习曲·····	选自杨明《竹笛练习曲集》(27)
双吐练习·····	詹永明曲(28)
吐音与八度练习·····	戴亚编曲(29)
红色娘子军·····	芭蕾舞剧音乐(30)
综合练习·····	(31)
连音和吐音的综合练习·····	选自李小逸《笛子基本教程》(31)
滑音练习(一)·····	弥勒花鼓调(32)
滑音练习(二)·····	(33)
滑音练习(三)·····	李传兴编曲(33)
各种音程的滑进练习·····	李传兴编曲(34)
万家灯火放光明·····	安徽桐城民歌(34)
颤指练习·····	(35)
五声音阶颤指练习(一)·····	(35)
五声音阶颤指练习(二)·····	(36)
综合练习·····	(37)
综合练习·····	(37)
综合练习·····	(38)
综合练习·····	(39)
综合练习·····	(40)
手指练习·····	(41)
快速连音练习·····	(42)

手指练习·····	选自李小逸《笛子基本教程》(43)
手指练习·····	(44)
手指练习·····	(45)
手指练习·····	(46)
活指练习·····	(46)
活指练习·····	(47)
手指练习·····	(48)
活指调·····	选自曲祥、曲广义《笛子练习曲选》(49)
三度活指练习·····	(50)
快指练习·····	选自俞逊发、胡锡敏《中国竹笛》(50)
连音练习·····	选自曲祥、曲广义《笛子练习曲选》(52)
出水莲·····	民间乐曲(53)
中州古曲·····	陈 重传谱 詹永明订谱(54)
历音练习·····	(55)
剥音练习·····	(55)
剥音练习·····	(56)
红山茶·····	云南民歌(56)
绣荷包·····	玉溪花灯调(57)
小看戏·····	东北民歌(57)
东格尔大喇嘛·····	蒙古族民歌(59)
盅 碗·····	蒙古族民族(59)
单簧管波尔卡·····	[波]普鲁修斯卡曲(60)
西班牙斗牛舞·····	西班牙乐曲(61)
吐音综合练习(林帕代)·····	维吾尔族民间乐曲(63)
吐音综合练习(古莱木汗)·····	维吾尔族民歌(64)
皖乡恋歌·····	刘功祥、正 国、纯 华曲(65)
榴园情·····	陈惠龙、李传兴曲(68)
行 街·····	江南丝竹 陆春龄编曲(71)
欢乐歌·····	江南丝竹 陆春龄编曲(75)
小放牛·····	民间乐曲 陆春龄编曲(77)
喜 报·····	陆春龄编曲(79)
鹧鸪飞·····	湖南民间乐曲 陆春龄改编(82)
大青山下·····	南维德、李 镇曲 李 镇演奏谱(85)
大 漠·····	马 迪曲(89)

雨打芭蕉·····	何柳堂曲	谭炎健演奏谱(93)
早天雷·····	严老烈曲	谭炎健演奏谱(94)
牧羊人·····	[加]考夫曼曲	俞逊发改编(95)
霍拉舞曲·····	[罗]格里高拉斯·迪尼库曲	唐俊乔移植改编(97)
春到徽州·····	辛祥利曲	陈惠龙演奏谱(98)
姑苏行·····		江先渭曲(101)
梅花三弄·····		古 曲(103)
沂蒙山歌·····		曾永清编曲(105)
绿 洲·····		莫 凡曲(107)
兰花花·····	关 铭曲	詹永明改编(111)
苗岭的早晨·····	白诚仁曲	俞逊发演奏谱(116)
打虎上山(竹笛三重奏)·····	京剧《智取威虎山》选段	李传兴改编(117)
四竹吟·····		朱晓谷曲(125)
半个月亮爬上来·····	青海民歌	周成龙编曲 詹永明订谱(130)
沙枣花儿香·····	周成龙编曲	詹永明订谱(133)
扬鞭催马运粮忙·····	魏显忠编曲	温连贯配伴奏(137)
水乡船歌(总谱)·····		蒋国基曲(150)

附录：

六孔笛十二平均律指法表·····	(180)
常用指法表·····	(181)
演奏符号、记谱法及演奏效果·····	(182)

呼吸以及运气的方法

1. 呼吸

对管乐器来说,对呼吸方法的掌握可谓演奏之根本,气息运用的正确与错误,对技巧表现、音乐感情的表现都有决定性的作用。

在一般情况下,成年人的呼吸每分钟为 16~18 次,呼吸的量则为 1500 毫升。而演奏管乐器时的呼吸无论次数还是总量,都将改变一般呼吸的规律。也正是由于这一要求的改变,演奏者的呼吸习惯与呼吸方法也需要随之改变。

呼吸方法的理论,在歌唱艺术中是比较完整的。竹笛的呼吸方法和歌唱艺术相比,既有相同,也有不同。

目前通常将呼吸方法分为三种:(1)胸式呼吸;(2)腹式呼吸;(3)胸腹式联合呼吸。

(1) 胸式呼吸

主要是靠扩张和压缩胸壁的方法来吸气和呼气,是单纯地运用胸腔呼吸,有些类似平时的呼吸。但为了扩大藏气量往往会抬肩吸气,在演奏时又一泄而出。因为单纯地运用胸腔是无法控制和延长气息的,所以在竹笛演奏中是反对运用胸式呼吸法的。另外管乐的用气量较大,长期运用单胸式大幅度的呼吸会出现头晕、肺部过度劳累等现象,继而引起种种肺病。

(2) 腹式呼吸

主要是把气息尽可能地吸到肺下叶,压迫横膈膜下降。这种呼吸法气息的量较大,但容易造成膈肌过分下降而失去弹性,不能灵活地运动。在呼气时由于小腹的收缩,膈肌和肋肌缺乏对抗力,所以会使气息像脱缰的野马一样,无法控制,即使靠喉头和口风的帮助控制,出来的音也是发颤的,腹式呼吸的优点在于气息位置较低,藏气量较大。

(3) 胸腹式联合呼吸

这种方法并不是单纯地将胸式和腹式在呼吸中各起一半作用。所谓胸腹式联合,主要是胸与腹各在自然呼吸发挥的前提下,怎样运用好肋肌、膈肌和腰部,并通过它们将胸式呼吸与腹式呼吸有机地合为一体。在使用联合呼吸法呼气与吸气时,要充分运用好肋间肌的扩张与支撑作用。

目前,最常用和得到公认的是联合呼吸法,而歌唱艺术的运气大多为上腹型胸腹联合呼吸法,竹笛的运气则是下腹型胸腹式联合呼吸法(民间称之为丹田型呼吸法)。

丹田气的术语来自气功,丹田是指肚脐下的小腹部位。民间通常讲:“气要吸到丹田,要运丹田之气。”实际气是吸不到丹田的,这只是感觉上的要求,这样的要求往往会达到吸气较深的目的。在呼气时腹肌起着推动作用,强调小腹腹肌在演奏时的作用。

下面我们再进一步谈谈这种呼吸法的吸气与呼气。正常的呼吸通常是鼻吸,而这里我们要求口与鼻同时吸,鼻的比重是 $\frac{2}{5}$,口的比重是 $\frac{3}{5}$,在吸气时身体要自然放松,感觉气吸到胸部,胸廓向各方向扩张,然后到下胸部,两肋横膈膜下降,整个腰围明显扩张,腹部隆起。用这种方法吸气时,胸腔上部不必扩张,不要耸肩,上部保持自然,主要的运动是腰部、肋肌、腹肌、膈肌。在呼气时应充分应用腹肌的控制,小腹向里收缩迫使横膈膜向上推,把气流源源不断地根据急缓而呼出,在呼气时肋部不能松弛,应保持弹性,使小腹渐渐向里收缩,和肋肌、膈肌形成对抗,产生出适应于竹笛音高的气率。

呼吸的力量主要来自膈肌、肋肌、腹肌等肌肉的伸张与收缩。

歌唱的呼吸主要来自膈肌和腰部的肌肉扩张,小腹略微地收缩,而竹笛的呼吸主要是靠膈肌、腹肌和小腹的收缩,肋肌和腰部的扩张要小于歌唱,而小腹的收缩、隆起要大于歌唱,这样竹笛所需要运用小腹控制的余地就大了。

在运用下腹型胸腹式呼吸法时,必须注意不能偏向单纯的腹式。如果单纯地偏向腹式,气量会较大,但会造成膈肌的过分扩张,而换气缓慢,没有弹性,对气息的控制不利,不能发挥肋肌与小腹的对抗作用,同时造成小腹无法使力的后果。

2. 运气的训练方法及练习

运气,是一个比较难讲述的课题,因为每个人的生理状况不同,感觉也会不同,再者不同程度的学者对语言的理解也会有所不同。所以,我们主要以严格的训练顺序来达到目的。

在这一节里,我们首先要求训练长音;然后做高音练习和低音练习,功能性的腹部练习,以及弱奏、强奏、强弱结合的练习;最后是抢气的练习。通过这样一个由浅入深的过程来达到训练的目的。

(1) 长音的训练方法

长音的练习无论是对初学者还是具有一定演奏能力的人都同样重要,就像一名田径运动员必须具有跑步基础一样,而长音则是气息训练的基础。但不同程度的练习者对长音练习的要求将会有所不同。一般初学者在长音练习中较多地注意呼吸的方法、气的长短,而熟练者则更多地追求音色、音准等问题,这样是否正确?这有待下文介绍。

在这一节中,我们首先要让初学者明确,应着手于哪个音区的练习。有的人认为低音最容易吹响,首先练习低音;而有人则认为高音最难吹出,所以应该先练习吹高音,将高音练好了,其他也就不担心了。其实,这种现象都只是练习者想出来的。根据经验来看,中音是初学者练习的最佳音域。因为初学者练习长音,首先应该要求气长与音准。气长首先是对音头的控制。低音需要大量消耗气,不易控制音头。高音对初学者来说更为不合适,因为初学者要吹响高音,往往不是运用口劲和小腹的控制来增加气率,而只是用气的冲击来吹响高音,这样是完全违反训练要求的。

中音最容易发音,运用气的量比较适中,所以中音是初练的理想音区。

长音练习,第一步是要懂得吸气。长音练习时的吸气和演奏时有所区别(长音吸气时偏

重于鼻吸)。一般说鼻吸得深,缺点是吸不多、吸得慢;而嘴吸的特点是量大,吸得快,但气吸不深。它们二者结合使用为最佳。但在早期训练时,我们有意识地培养鼻吸的习惯,它对控制小腹及纯净音色会起到一定的积极作用。

在进行鼻吸练习时,吸气要从容,吸多、吸深,但不能吸足,吸足了会失去控制,要留有几分余地。

长音练习第二步是怎样用第一口气,要做到胸中有数,出气时用了整个气量的几分,要学会用意念来控制气的输出并保持其平稳度。在接近音尾时,要有意识地随着音的结束将腹部逐渐收紧,但不能硬收,要富有弹性。一般在单音练习时,要求能吹到十六拍($\text{♩}=60$),如果达不到这个长度,可将音吹得弱一些,等长度达到后,再逐渐增加力度。

除中音的单个长音练习外,还要结合进行五度、四度、三度、二度之间的练习,既练习了音长又训练了音程概念。本书中的长音练习曲部分就能达到这个目的。

在练习前,学习者首先要明确练习的要求。长音的练习要能够达到头尾的音准一致,力度要一致,音要平稳。

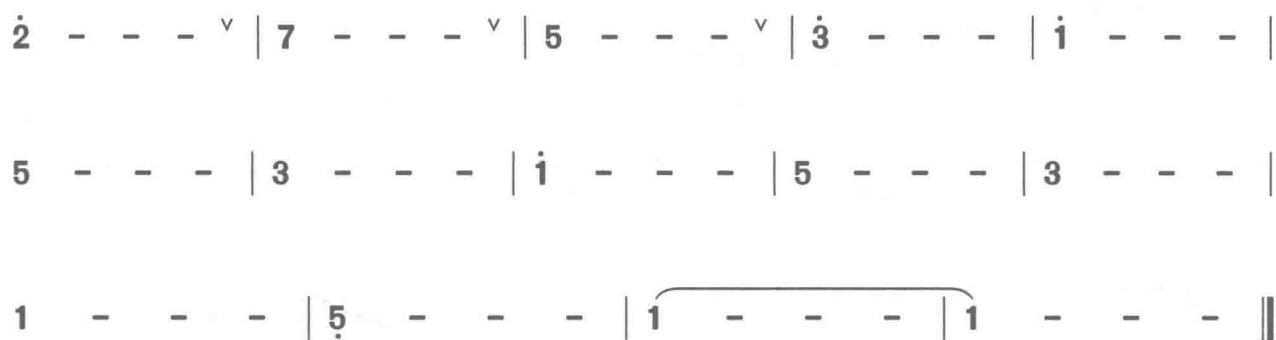
注意容易出现的问题:音不稳、音准有变化、头容易高、尾容易低;音头毛、不干净、容易强,音尾容易弱、声音发虚。

长音练习曲(一)

$\frac{2}{4}$ (全按作 5)

$\bullet = 60$

$\overset{T}{1} - - - | \overset{T}{1} - - - \vee | \overset{T}{3} - - - | \overset{T}{3} - - - \vee | \overset{T}{5} - - - |$
 $\overset{T}{5} - - - \vee | \overset{T}{3} - - - | \overset{T}{3} - - - | \overset{T}{1} - - - | \overset{T}{1} - - - \vee |$
 $\overset{T}{2} - - - | \overset{T}{2} - - - \vee | \overset{T}{4} - - - | \overset{T}{4} - - - \vee | \overset{T}{6} - - - |$
 $\overset{T}{6} - - - | \overset{T}{4} - - - | \overset{T}{4} - - - \vee | \overset{T}{2} - - - | \overset{T}{2} - - - \vee |$
 $\overset{T}{3} - - - | \overset{T}{3} - - - \vee | \overset{T}{5} - - - | \overset{T}{5} - - - | \overset{T}{7} - - - |$
 $\overset{T}{7} - - - | \overset{T}{5} - - - | \overset{T}{5} - - - | \overset{T}{3} - - - | \overset{T}{3} - - - |$
 $\overset{T}{4} - - - | \overset{T}{4} - - - | \overset{T}{6} - - - | \overset{T}{6} - - - \vee | \overset{T}{1} - - - |$
 $\overset{T}{1} - - - \vee | \overset{T}{6} - - - | \overset{T}{6} - - - \vee | \overset{T}{4} - - - | \overset{T}{4} - - - |$
 $\overset{T}{5} - - - | \overset{T}{5} - - - \vee | \overset{T}{7} - - - | \overset{T}{7} - - - \vee | \overset{T}{2} - - - |$
 $\overset{T}{2} - - - \vee | \overset{T}{7} - - - | \overset{T}{7} - - - | \overset{T}{5} - - - | \overset{T}{5} - - - \vee |$
 $\overset{T}{5} - - - \vee | \overset{T}{3} - - - \vee | \overset{T}{1} - - - \vee | \overset{T}{6} - - - \vee | \overset{T}{4} - - - \vee |$



演奏提示: 1. 吸气自然、从容;

2. 吹气平稳, 用口劲与意念控制气流的速度;

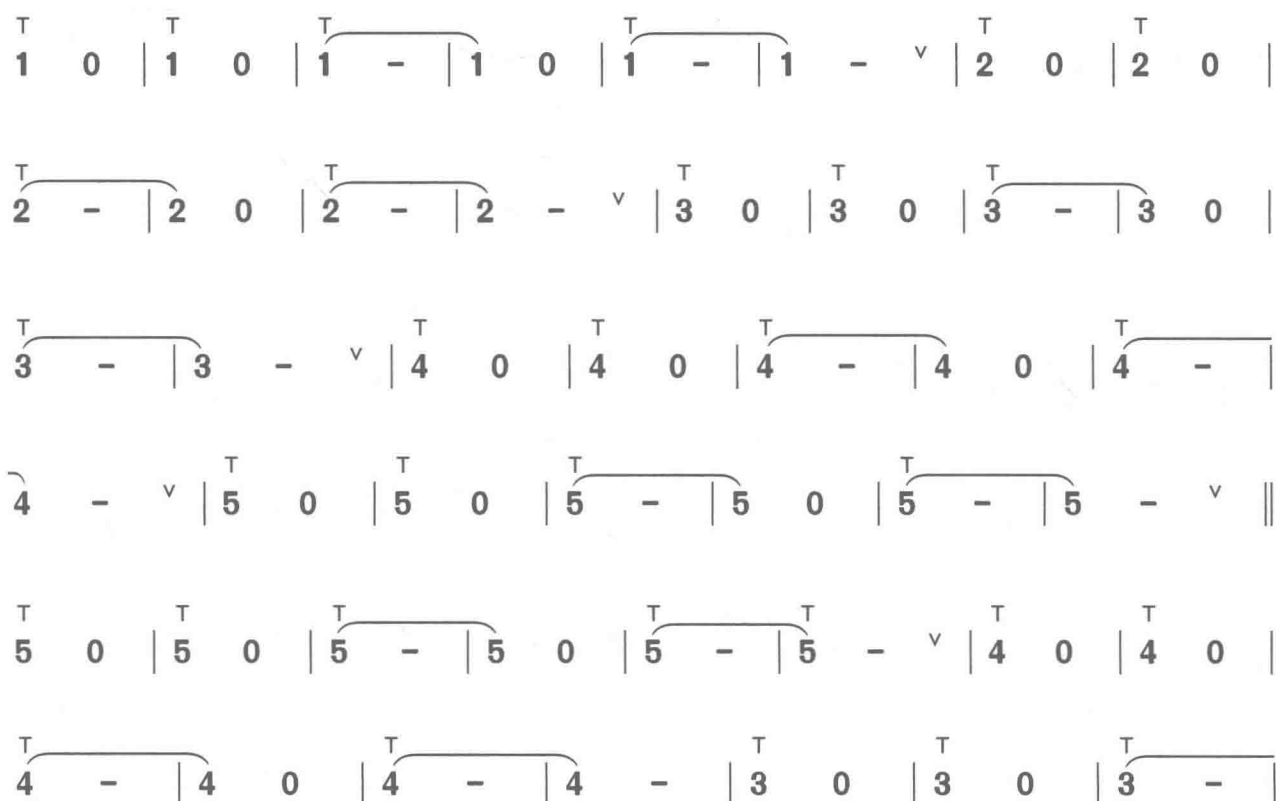
3. 音头和音尾保持音高一致;

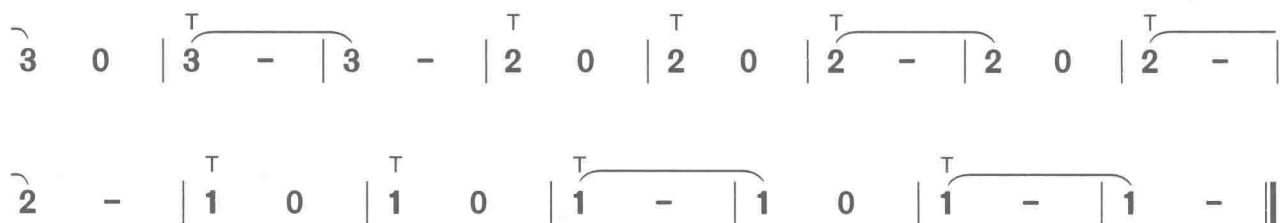
4. 音质要通透、明亮。

长音练习曲(二)

$\frac{2}{4}$

$\text{♩} = 60$





演奏提示：注意每个音头及舌点音的运用。

长音练习曲(三)

1=F 或 E

$\bullet = 80$



长音练习曲(四)

1=E 或 F

$\bullet = 80$

