

黃源尹論歌唱藝術



名歌唱家黃源尹遺著

香港新音樂學會出版



黃源尹 (1921—1972)

我初次見到黃源尹，那是三十多年前的事了。

1947年8月，我從巴黎首途歸國。在我乘搭的一艘荷蘭客輪抵達新加坡後，由於必須更換航線，在等待飛機轉香港返滬時，便與在那裏演出的吳樂懿、馬思宏、黃源尹碰上。同行見面，很快就開始了業務上的交流。黃源尹是個漂亮的男高音，他熱情的唱了好多歌給我聽，他的嗓音是那麼柔美、富有感情，使我驚嘆。他的演唱不但聲區統一，運用自如，而且吐字非常清晰準確，傳情達意十分生動細緻，給我留下了深刻的印象。

後來，在我回國後，進一步知道了黃源尹原來是一位生長在印尼蘇門答臘的華僑，曾隨一位德籍聲樂教師學習歌唱。1938年，由夏之秋率領的武漢合唱團到南洋一帶宣傳抗戰，黃源尹毅然決然地要求加入為抗戰而歌唱的行列，並隨着該團回到了抗戰中的祖國。他到達重慶後，就住在我們家裏。由於他長得很像我的一個弟弟（在抗戰中逝世），又由於他忠厚、親熱，我們一家人都很喜歡他。大家不是叫他「小黃」，就是叫他「Blackie」。抗戰時期，我們家支持他前往上海國立音樂專科學校深造。今天五十歲以上的人，不論是聲樂行家還是聲樂的業餘愛好者，很少不知道他的名字和不熟悉他那聲、情、字三者融合一體的歌唱的。他所演唱的莫扎特《唐璜》中的《來到我愛人的身旁》、唐尼采蒂《愛的甘醇》中的《偷灑一滴

浪》、弗羅托《瑪爾塔》中的《玉潔冰清》，以及夏之秋《思鄉曲》、譚小鄺的《小路》、劉雪庵的《追尋》，還有像《馬車夫之歌》、《流浪者之歌》、《雨不灑花花不紅》之類的中國民歌和《我的太陽》、《重歸蘇蓮托》之類的那波里歌曲等，都是十分感人而使人難以忘懷的。

黃源尹是一位個性開朗和情緒樂觀的人。在他一生中，無論處境如何，他從不抱怨，也絕不在親朋面前作任何表露。而更為難得可貴的是：他始終熱愛着、鑽研着自己的專業。沒有機會登台演唱，他就集中精力總結自己的演唱、教學經驗，研究歌唱中的漢語字音和語言，並為此而作了許多的筆記，寫下了論歌唱藝術的手稿。作為一個華僑，對歌唱中的語言問題重視到這種程度是很不容易的。現在，他的心血之作付梓問世了，我想很多人都會為此而感到無比高興的。過去，有一部份手稿他曾出示給我看過，我覺得是很有啟發和參考意義的。我相信他的這一遺著對一切從事聲樂工作和愛好歌唱的青年，都會有所助益。

1983年5月

著名男高音歌唱家黃源尹逝世已有十一年了，他那優美動聽的歌聲，一直給我留下了深刻的印象。一九六二年，他應邀參加「哈爾濱之夏」音樂節的演出，這是最後一次聽他的演唱。在獨唱會上，他熱情地演唱了許多中外名曲，最突出的是他自己彈着結他唱的一組印尼歌曲。印尼是他的出生地，平時他說話帶點廣東口音，他對歌唱語言十分重視，下了不少苦功。潛心好學，不遺餘力，這是他一貫的良好作風。

中國語言是十分豐富的，在演唱上就更需要下很大的功夫。黃源尹是個海外華僑，能夠有意識地對中國語言進行認真的研究，這是十分可貴和可敬的。這本書在歌唱語言方面給我們提供了許多寶貴的經驗，值得學習和參考。

此書是他的遺稿，現在能夠成書出版，我認為仍然是有意義的，也是值得慶賀的。

一九八三年五月

目 錄

序一 (周小燕)

序二 (張 權)

引言.....	(1)
歌唱的呼吸.....	(3)
歌唱的發聲.....	(9)
歌唱的共鳴.....	(19)
不正確的發聲及其不良現象的改正方法.....	(25)
歌唱的吐字(附十三撇字例表)	(30)
歌唱的藝術表現.....	(90)
歌唱的衛生.....	(98)
學習和教學.....	(101)
關於聲樂民族化的學習方法.....	(104)
練聲曲五十首.....	(108)

附錄 黃源尹的生平及其歌唱特點(史君良) (120)

引言

在音樂藝術中，以人聲作為表演形式的聲樂，其表現力是最感人的。歌聲最能直接表達人的思想情感。中國自古以來就有「絲不如竹，竹不如肉」的傳統說法。德國著名音樂家華格納（R. Wagner 1813—1883）說：「音樂的最久遠、最直正、最美滿的機關就是人們的歌音。」

唱歌與歌唱藝術是兩回事。除了嬰兒和啞巴之外，誰都會唱歌，但是歌唱藝術就不同了，因為歌唱藝術有它的特殊規律，而且還要具備有一定的物質條件，要有一副好嗓子，並要經過長時間的、合乎它本身規律的學習訓練，才有可能成為一個歌者。光有一副好嗓子，不進行一定的聲樂基本訓練，也不一定能把歌唱好的。可見，學習歌唱就必須瞭解到這項聲樂專業的特點，必須具備有適應這項專業的基礎和條件。

中國傳統聲樂對優美的歌聲形容為：「像遊雲之飛太空，上下無礙，悠悠揚揚，出其自然。」這當然是經過一定的訓練學習，才能獲得這樣純甜、圓滿的聲音和運用自如的聲音表現力，起到了歌唱藝術應有的感召力。

科學的發聲法是以生理、心理和物理為依據的，其中生理和心理相互影響在發聲訓練過程中起了很大的作用。學聲樂也要粗略知道一些與發聲有關的生理常識，加強學習的科學性。過去把歌唱藝術說得太玄妙，令人神秘莫測，其實歌唱脫離了

物質基礎和科學的發聲規律，是不可能把歌唱好的。

人體中的器官是受神經系統支配的，一切活動和行為都是反射活動。發聲訓練也必然在正常的心理狀態下形成合乎需要的條件反射，從有意識過渡到下意識。這樣，聲音就能高能低、能強能弱、能快能慢、能柔能剛，並富有彈性和持久性。

中國的傳統聲樂歷史悠久，歷代都有不少很有學術價值的聲樂論著，如元朝燕南芝菴的《唱論》，明朝魏良輔的《曲律》，沈寵綏的《度曲須知》，清朝李漁的《閒情偶寄》，徐大椿的《樂府傳聲》等等。西洋歌唱藝術發展也比較早，在五世紀時期，羅馬教皇在羅馬城已設有歌唱學校，意大利唱法的基礎就確定於此時。經過長期的實踐經驗，西洋歌唱藝術總結了一套比較完整和豐富的聲樂教學系統。這些中外傳統的聲樂理論，給我們提供了寶貴的經驗，從中借鑒有益的部份，如西洋唱法鬆弛，共鳴集中，音域擴大，聲音圓潤，表達能力強等。把西洋的發聲法、呼吸法、共鳴法與中國傳統聲樂有關民族語言的發音規律（四聲、四呼、五音、十三幘等）結合起來訓練和運用，為建立中國聲樂學派和聲樂教學訓練方法而創造條件。

聲樂訓練要有計劃性和目的性，教學內容要根據具體情況而制定。

學唱要懂些聲樂衛生，預防職業病的發生，產生病變時要及時治療。

歌唱藝術是無止境的，要不斷的學習，不斷的深造，才能把歌唱藝術提高到理想佳境。

歌唱的呼吸

氣息是發聲的源泉，是歌唱的基礎。沒有良好的呼吸法來控制和運用氣息，就不可能有優美的歌聲，不論哪種聲部的唱法，它的呼吸的基礎是共同的。中國傳統聲樂說：「夫氣者，音之帥也，氣粗則音浮，氣弱則音薄，氣濁則音滯，氣散則音竭。」它說明了聲音與氣息的關係，也指出了呼吸法的重要性。

呼吸法正確與否決定了聲音技巧的優劣和發聲法的好壞，不正確的呼吸法會導致錯誤的聲音和呼吸器官病，呼吸是歌唱的基礎也是決定歌唱好與壞的關鍵。因此對於產生效果有關的物質基礎、生理現象要有所瞭解，才不致於違背生理的現象，這對掌握呼吸法是十分重要的。

呼吸器官是由呼氣肌肉羣和吸氣肌肉羣組成的。它是靠本能的一呼一吸地不斷循環活動的。在活動中呼氣肌肉羣的力量絕對比吸氣肌肉羣大，所以空氣吸入之後接着就被排擠出去。平時，我們是不會注意和覺察它的活動的，由於歌唱所需要的氣息要比講話時需要的多，如果吸氣肌肉羣的力量不經過鍛練，它就不可能堅持做到運用自如，貯藏在肺部的氣息就很快地被排洩出去，吸氣肌肉羣控制不住氣息而造成渦流就發不好聲音。所以要養成把氣息吸入之後，使氣息變成歌聲完全吐出的生理力量，和不浪費氣息而變為聲音的控制力量。

傳統聲樂說：「氣走中丹田。」「善歌者，必先調其氣，

氤氳自臍間（丹田）出。」「中丹田」是指在臍上心下，也就是橫膈膜的部位，這一點在古今中外的歌者都有共同的體會。

在人體內只有肺部是貯藏氣息的地方，但有人在談論呼吸法時却說氣息是在下腹或其他地方，這是缺乏生理常識的緣故。

呼吸法是依靠呼吸器官根據發聲需要而進行的合理活動，它是與發聲器官、共鳴器官聯繫起來而不是單純的呼吸，正確的呼吸法只有一種，就是「胸腹式呼吸法」。因為它在呼吸時下肺部擴張，橫膈膜下壓，富有彈力和伸縮性，唱歌時保持這種狀態，腹肌與內臟是穩定的。

呼吸法的訓練，首先要注意姿勢，為的是使各有關器官不受壓制。要站穩、挺胸，其他部份鬆弛自然。呼吸以自然為原則，但又必須經過加工後的自然。開始時心底要平靜，越平靜氣息越發自然，這是心理與生理相互影響。氣息不足會感到不自然和出現斷氣現象，這會使初學者引起膽懼心理，這對訓練沒有好處，所以心情要坦然舒暢，為訓練創造好的環境和條件。

通過呼吸法練習的活動過程，就會發現有意識的呼吸活動和本能的呼吸活動有所不同，特別在吸氣時，胸廓擴張，兩肋向兩旁伸展，下腹略往內收，這時在心與臍之間有股力量。當吸入完畢時不急於呼出，稍微穩定一至二秒的時間，用兩肋控制，把氣蓄住，再把氣徐徐呼出，呼出時間的長短就是聲音延續的時間。呼氣時是徐緩輸出，有支持點和且戰且退之感，而不是突然放鬆。初練時容易感到累，原因是橫膈膜的負荷量突然增加，但經過一個時期鍛練後就會消除。呼氣時兩肋也逐漸恢復到吸氣前的狀態，但意志上不能讓胸廓遽縮和突然放鬆，

感到氣息是控制在心與臍之間，也就是在支持點上，這樣發出來的聲音既有力又結實，起到了氣息的控制與調劑作用。氣息通過聲帶而發出聲音的過程，在胸腔、腹部、橫膈膜各方面的配合活動，在運用時它的緊張以及收縮的程度才產生聲音所需的氣息分量，在不斷實踐後就會明確起來，從而過渡到下意識。

吸氣時不要貪多，但初學者爲了怕氣息不夠用而極力的往裏吸氣，這樣做反而會使胸腹部特別是上胸部過分緊張僵硬、缺乏彈性而造成發聲困難。其實少量空氣的活動量比多量空氣的活動量大好幾倍，活動量大就富有彈力而不致於僵硬和遲鈍。吐氣也要有控制，根據音量的需要不宜過多，最好結合聲音來練氣，通過聲音的效果來判斷呼吸是否正確。

呼吸法的練習目的在唱好歌，所以純呼吸練習只是體會呼吸過程，最好結合發聲來練，通過聲音效果來判斷呼吸法是否正確。初學者開始練習，由於器官負荷量的增加，所以容易感到疲乏，這需要有計劃、有步驟的進行，不要急於求成，否則「欲速則不達」。理論上懂得就容易理解，在實際做時就會發現肌肉並不那麼容易馴服，必須花更長的時間才能達到要求。如果違反它的規律，就會使呼吸和其他器官的合作不協調，氣息造成渦流現象而衝擊聲帶，聲帶的負荷量加重，影響了聲音質量，進一步發展就會產生病變，或者使橫膈膜受到無理的壓迫，久而久之導致呼吸器病，影響健康而使唱者失去了最基本的條件。

唱高音和唱低音的用氣方法是不一樣的。唱低音時氣息不要太猛，否則喉口束緊，聲音發悶，氣息太弱也會使音發悶、音量小，所以要調劑適量。如果用嘆氣式的感覺去呼吸，聲音

就會空洞無力，唱起來感到氣短、漏氣和吃力。唱中聲區的音氣息和說話時相近，這也就是練習時用中聲區比較容易掌握的緣故。唱高音時的氣息就像用高聲喊人似的，兩肩不要聳起，一般叫「提氣」。總之，這些都得以在實踐過程中去體會。

練習開始時用緩慢的音階或樂句，把氣吸入後結合聲音用中等音量（mf—mp）發長音，注意呼吸均勻、平穩，一般以15秒鐘作為一個練習過程。另一種是單純的呼吸活動，它是短促和連續的呼與吸。這是使橫膈膜增強彈力，為強音、衝擊音創造條件。

當聲音比較穩定均勻時就練習漸強和漸弱，開始還是在中聲區，然後逐漸擴展，這練習是衡量在表現上能否達到藝術高度標準的關鍵。它必須把氣息有控制的輸送，起到增強持久性和保護聲帶的作用。但需要經過較長的時間和有計劃的訓練才能得到。

沒有多樣的呼吸方法是不可能適應各種類型的唱法和表現的，呼吸運動又必須與聲樂藝術的其他組織要素統一起來（如口腔、唇、舌、共鳴、語言等），才能獲得有支持點的聲音。中國傳統聲樂說：「天伏地，地伏天，天地貫通，氣走中丹田，貫通就垂直。」這是呼吸法的真諦。它不是某個局部器官單獨的活動，而是共同合作所起的作用。傳統聲樂把丹田分為「上丹田」、「中丹田」和「下丹田」。上丹田又叫「天」，位於兩眉之間；中丹田又叫「氣」，是指臍上心下的部位；下丹田又叫「地」，位於肚臍之下三寸。

聲樂藝術的表現，更多借重呼吸的運用，尤其在吸氣的活動，傳統聲樂把吸氣在演唱過程中分為：

(2) 喘，口與鼻同時大口吸氣。

(3) 搶，以快速度把氣吸入。

(4) 補，在原基礎上補進。

(5) 換，重新吸口氣。這說明在吸氣上是多樣的。根據歌曲進行及內容需要而進行相適應的吸氣方法。傳統聲樂說：「行腔不善換氣，腔必飄忽無力，或竭蹶笨濁。」這些練習結合到歌曲演唱上運用，使人感到完整。在氣息運用方面，傳統聲樂也分爲：

(1) 提，唱高音時爲了縮短氣和聲的距離，否則高音上不去。

(2) 沉，爲了使聲音有分量，把氣息下沉。

(3) 彈，爲使輕鬆愉快的樂句更加靈活自如。

(4) 送，把聲音平穩地送出。

(5) 推，這比送的力度大，使聲音有慷慨激昂的情緒。

(6) 停，音斷字不斷。造成抑揚頓挫的結果。以上這些呼吸方法運用得當，就加強了表現力，豐富了樂曲的內容和感染力，使演唱的基礎更加紮實雄厚。

下面例舉傳統聲樂用氣（三過聲）的方法：

1. 偷氣 利用字音感情的變化，不被覺察地偷換了半口氣。因爲不偷氣則氣息不夠用。換氣又影響了拍子和節奏，只有結合情感進行偷氣。

2. 提氣 （取氣）在音較高的腔調中使用，利用原來的氣口，橫膈膜迅速收縮，有彈性地向頭腔部份衝擊。

3. 換氣 每曲中的一句唱詞結束時及必須換氣之處，可充分地換氣，傳統說法是「官中氣口」。

4. **歇氣**（停氣）唱腔中停頓之處，也就是腔頓斷時使氣暫停，但不能偷氣和換氣。

5. **就氣**（緩氣）在行腔中間由於感情需要將氣一停再緩緩地放出，一般是結合歇氣來運用。

6. **收氣** 唱腔中遇上滑音時，將氣往內一收才有頓挫之感，否則感到直率。一般結合偷氣使用。

7. **愛者一口氣** 是把整曲整段用一口氣的感覺唱完，多利用氣口，不要到氣竭時再換，自始至終氣息飽滿，感情不斷，精力不懈，曲調完整。

傳統聲樂對氣息的運用指出：「忙中取氣急不亂，停聲待拍慢不斷。好處大取氣流連，拗則少入氣轉換」，「音斷意不斷、字斷氣不斷」。這是總結運用氣息的經驗。

西洋發聲法對呼吸的要求更多是集中在聲和氣的關係上。在藝術表現上就不像我國傳統聲樂對氣的闡述那麼豐富。學習西洋唱法的人能掌握這些地方，對唱好本民族的歌曲是很有幫助的。

歌唱的發聲

沒有掌握好呼吸法就不會有好的發聲，在練習呼吸法的過程已與發聲結合，在練習發聲時又須要和共鳴結合起來，否則就產生不了好的歌聲。

發聲法的派別很多，但任何一派都需要有良好的發聲基礎，而這基礎是靠呼吸器官、發聲器官、共鳴器官三個部份的協調活動而形成的。

發聲法的目的在於能運用發出來合乎藝術要求的聲音去表現歌曲的內容，但初學者往往只單純追求美聲，這是不夠全面的，唱歌光是美聲還不夠，可是能發出優美動聽的聲音却是唱歌的基本條件。

傳統聲樂說好的聲音是「甜、脆、圓、潤、水」。一般說來就是音色優美，音質純淨，有好的共鳴，能傳送得遠。這需要經過訓練，從有意識過渡到下意識，成為經過加工後的自然的聲音。

練習發聲需要有正確發出母音與子音的準備，因為它使口腔活動而不致於僵硬，而且口型要求正確之後，發出的聲音才能合乎要求。因為什麼樣的口型就發出什麼樣的音，這是物理根據。口型對歌唱者有很人的意義，學唱者要找到最自然和最適宜自己的口型。口型應上下垂直張開，不要向兩邊（嘴角）橫的張開，只有這樣才能使聲音上下貫通，聲音圓潤。發聲時

根據字音要求恰如其分的張開，否則開得過大音散，過小音又出不來，同時又要有上下垂直和聲音貫通的感覺。其次舌頭的位置也很重要，它對共鳴和音量起了很大的作用，舌尖應平放而貼在下齒後邊，不使它翹起來，因翹舌會使氣息渦流。由於舌頭的抬高、放下、伸前、縮後都會影響咽腔的擴大和縮小，使氣息通往共鳴器官受到阻撓而使音量受到影響。若舌頭太突起又容易產生喉音或鼻音，開始發聲時對舌頭的位置是否正確應引起足夠的注意。

傳統聲樂說：「欲改其聲，先改其形，形改而聲無弗改也。」意思是說：「要想改正聲音，一定要先改正口型和聲音的形狀，口形和聲音的形狀改了，聲音也就改了。」像吹笛子要吹mi就得放在mi眼，若放在fa眼是不可能吹出mi來，用齊齒的口型唱不好開口音。「若不知其形而求其聲，則終身不能唱準一個音。」這就是要注意口型的道理，是物理的根據。

發聲要與呼吸相適應，才能產生各種各樣的聲音。

每個人的音色不一樣，正像每個人的面孔都有它的特點，臉是由眼睛辨別的，而聲音是由耳朵辨別的，聽其聲就知道是誰。音色有尖亮的也有沉暗，各式各樣，在選擇發聲的母音根據本人的音色和感到比較容易掌握的母音去練，容易體會發聲過程的感覺就會獲得更好的效果。一般尖亮的音色多練o、u音，沉暗的音色多練e、i音而且控制在中等音量和中聲區的範圍，因在這範圍比較容易掌握，同時也感到自然，聲音越自然越有發展。發聲時像小提琴拉弓發出來的音一樣，而不是推的感覺。因為它是靠氣息緩緩地輸送出來，要求自始至終音色不變，上下貫通，氣息進入鼻腔、口腔而引起了共鳴。

一般情況用 a 母音練長音，通過它去覺察發聲的整個過程，檢查舌頭是否平放，通過氣息的壓力，軟口蓋稍微向上，喉門與口腔張開造成合乎 a 母音口型的出口。有要求的進行訓練使它達到發聲所需要的正確聲音位置。

初學者開始多練長音為中聲區打好基礎，不要急於快速的練習。聲音有一定彈力時再練高音，否則會使聲音走上邪道，甚至產生職業病。音域的高低，氣息供應的分量有區別，根據共鳴腔的需要有重點的轉移，初學者最好控制在中聲區的範圍。

發聲的輔助練習是拼音訓練，但不是每個人都需要，而是根據唱者口腔活動是否靈活而定，一般可用開、齊、撮、合（四呼）去檢查。

傳統聲樂中提到「字正腔圓」，在發聲開始時就給予注意，這不是等到聲音發好之後才練習吐字練習。

傳統聲樂說：「五音為經，四呼為緯。」這就是將「唇、齒、牙、舌、喉」與「開齊撮合」結合起來，把五種發音器官的發音部位明確起來，將四種口型的口腔活動作為發音的基礎。每個人在這些活動中都會找出比較困難的部份，這正是準備活動的重點，是把字咬正確和清楚的關鍵，必要時編成繞口令練習。

發聲練習中，微笑的作用很大，容易提起硬口蓋，使鼻孔擴大，找到鼻腔共鳴，必須有意識去鍛鍊。它能影響發聲，使聲音自然、清晰、明亮、流暢、不發乾。

發聲練習分為經常性練習和特殊性練習兩種。前者是細水長流，起到保護和鞏固作用，後者是針對聲音上存在的問題重