

戏曲演員学习小丛书

怎样练嗓

中国戏曲研究院編

舒模 肖晴 著

上海文化出版社

戏曲演員学习小丛书

怎样练嗓

中国戏曲研究院編

舒模 肖晴 著

上海文化出版社

內 容 提 要

本书是1956年中华人民共和国文化部举办的第二屆戏曲演員講習会上的講稿之一。內容包括：戏曲演員應該怎样練嗓（包括練气、喊嗓、調嗓等）；如何保持各剧种的特点及向西洋学习。并討論了戏曲声乐改革中的小生唱法及表現現代戏中旦角的唱法問題等。

戏曲演員学习小丛书

怎 样 練 嗓

中国戏曲研究院編

舒模 肖晴著

上海文化出版社出版

上海衡山路58弄2号

上海市书刊出版业營業許可証出 078号

蔚文印刷厂印刷 新华书店上海发行所总經售

开本：787×1092 耗 1/32 印張：1 7/16 字數：29,000

1957年8月第1版

1957年8月第1次印刷 印數：1—19,000

統一書号：10077·613

定价 (7) 0.15元

出版說明

“戲曲演員學習小叢書”第二輯的這些文章一部分是 1956 年中華人民共和國文化部舉办的第二屆戲曲演員講習會上的講稿，這些講稿包括演員道德以及研究劇目、表演、音樂等；另一部分是名老藝人在會上總結和報告了自己的表演經驗。其中有的是如何觀察生活、如何分析劇本、分析角色的經驗；有的是如何練功、如何運用功夫和技術創造角色的經驗；有演古裝戲的經驗；也有演現代戲的經驗；有屬於個人表演的經驗；也有屬於一個劇種的整個行當的經驗。今後將隨着戲曲演員講習會的開辦，繼續編輯出版這種學習資料。

我們編印這個小叢書的目的是為了第一、給各地組織戲曲演員學習提供一部分教材的參考材料；第二、作為演員平時自修的閱讀材料，並供戲曲工作者、愛好者作參考；第三、演員的表演經驗介紹可供各地總結名老藝人經驗及各行當經驗作參考。我們希望通過演員、戲曲工作者的學習和經驗交流，來推動戲曲藝術的發展。

在內容上，為了切合當前戲曲演員和戲曲工作的需要，力求通俗和正確。但由於水平與經驗所限，其中錯誤或不切實際的地方，希望大家多提意見，以便修改。

怎樣練嗓

戲曲演員的聲音訓練問題，很多劇團都提出來要求解決。我們特地為此在北京訪問了一些老藝人，初步整理了一下他們的經驗，並就我們個人的體會，提出了一些說明和補充，也提出了一些我們的看法。現在特向大家介紹于下。有些體會不一定都正確，希望大家看後能夠提出問題，研究討論。

這是篇試講稿，在 1956 年文化部舉办的第二屆戲曲演員講習會中試講過。該會學員主要是中南、西南各省的地方戲曲演員，為便於說明問題，所舉的一些例子，僅以中南、西南的劇種為限。

一 為什麼需要練嗓？

每個人都生就一付嗓子，只要不是啞吧或左嗓子，每個人就都能唱，但唱有好有壞，行家批評舞台上的唱有所謂“歌是歌，唱是唱，喊是喊，叫是叫，嚷是嚷”。對於好的演員說來，他在台上是唱，是歌，但對於那些唱上較差的演員說來，却是喊，是叫，是嚷。唱的好壞，一方面決定於天生的嗓子條件，但另一方面，也是更主要的一方面，卻決定於演員在聲音上的鍛煉。

當聲音沒有經過鍛煉的時候，它是一種自然的聲音，就像一件沒有加過工的瓷器的土坯子一樣，這時它是不平滑的，也是沒有光彩的；但，假如這個土坯子經過琢磨，上釉，那麼就會將本來

毛糙的邊緣弄掉，使它平滑而有光彩；練聲的目的，也就是這樣，將聲音中的雜質濾掉，把它毛糙的邊緣磨光，使它成為非常純淨的，清脆透明而圓潤的聲音。傳統中形容聲音時有這樣一句話，即所謂“珠圓玉潤”，形容唱有所謂“大珠小珠落玉盤”，這就說明每一個聲音從嘴里發出時要像珍珠一樣明亮、圓潤，而大小高低長短快慢都能掌握得適當，能運用自如，聲調悅耳動聽。

演唱是一種藝術，戲曲既要求從形体上來表現感情，也需要從聲音上來表現感情，因此，要達到上面的要求，就不是一件簡單容易或三五天就能練就的事。我們知道，如果是一個畫家，畫一幅畫，還可以在家裡畫好了，自己滿意了，挑好的拿出去，不好的可以藏起來不給人看。（雖然画画也需要功夫、鍛煉。）寫文章也是如此，寫得不好就不發表。但在舞台上演唱卻不行，聲音一出去，是好是壞就必須與觀眾見面，如果唱得不好，想收也收不回了。這是因為表演是有時間限制的，演員在舞台上，不管動作也好，聲音也好，都需要即時在觀眾面前拿出來，這樣就要求每一個動作，每一個聲音都很準確、美；而這也就特別需要有熟練的技巧。

一段唱，或許只有兩分鐘或半分鐘的時間，但它卻包含着高低長短，輕重緩急的各種聲音，如果沒有掌握好熟練的技巧，口腔肌肉運用不靈活，對於氣息的控制以及嘴皮子的運用沒有鍛煉，那麼在這短短的幾分鐘時間內就會唱出很多毛病，或者嘶啞，或者唱不出來（至少是不能運用自如）；這就直接影響對感情的發揮，表現出來的藝術就不夠完美了。

因此戲曲演員只有加強台下的練習，對各部分發聲器官的

动作都能掌握，而且掌握得非常熟練。这样，在台上才能有很好的演唱，也才能有完整的令人滿意的表演。

傳統戲曲，既重視做工，也重視唱工，所謂“唱、做、念、打”，都是每天早起必須堅持的練習，其中唱和念都是屬於聲音的鍛煉的。這些練習都是戲曲表演及演唱上的基本工，基本工的基礎越扎得好、扎得深，演員的藝術成就也就會更大。所有成功的演員，都會在這方面下了很大的功夫，因此他們的成功是經過長年累月的辛勤勞動之後才獲得的。

有的演員生來嗓子的條件就很好，或者他的聲音本來就比較圓潤明亮，但對於他來說，練習卻仍然是重要的。梅蘭芳先生就是本來的嗓音很好，而又經過不間斷的鍛煉，掌握了正確的方法，所以他雖然已經是六十多歲的高齡，舞台上演唱也已經有五十多年了，但他的聲音直到今天還保持着光彩，他的演唱仍然是我們大家所最喜歡聽的。

對於嗓子條件較差的演員來說，練習就更特別重要，因為正確的方法和熟練的技巧，可以使他的聲音圓潤明亮悅耳起來。相反的，假如一個天生嗓子條件好的人不練習，不下功夫練，不掌握正確的方法，那他在演唱方面的成就是會不及那嗓子本來不好，而經過鍛煉了的人，而且會差的很多。這樣的例子是不少的。

因此練習對於我們任何人都是重要的，練習只會使每個人在不同的聲音本質上得到加工、磨煉，使嗓子較差的能夠靠技巧的補救好起來，嗓子好的能夠唱得更好。

據說有的劇種演員台下不練習，不喊嗓、不調嗓，幾乎就靠

着在舞台上“鍛煉”；他們有的是因為沒有傳統的練嗓方法，有的因為是高腔，由於沒有胡琴伴奏，感到不好調，也就不調了。但是不管怎樣，要想辦法來解決這些問題。關於如何練習，我們下面要介紹一些方法；而高腔的調嗓，也仍然可以請琴師用胡琴拉幫腔的部分來調。總之，戲曲是一種綜合藝術，需要在舞台上與觀眾見面時是提煉、加工了的完美的藝術，不是原始形態的東西。因此在各方面都需要有鍛煉。今天觀眾對演員的要求是很高的，應該本着對觀眾負責的精神，加強在台下的鍛煉，這不僅對於剛學戲的年青演員需要，就是有成就的演員，由於藝術是沒有止境的，也需要在原有的基礎上，繼續鍛煉，使自己的聲音表現日趨完美。

高腔劇種有的有幫腔，這些參加幫腔的人也應該練習（他可以學表演）；因為幫腔也是舞台聲樂的一部分，而且是高腔劇種在藝術形式上不可分割的一部分，它的聲音也要直接和觀眾見面，因此從全面的來提高藝術質量，注意這一形式的完整，完全是應該而且必需的。目前，這一部分藝術，還沒有被引起足夠的重視，在有的唱片或錄音中，幫腔部分聲音非常雜亂不齊。我們要想出各種辦法來克服這一缺點，主要的是加強幫腔演員聲音的鍛煉，並按齊唱的方法來要求聲音的整齊與統一。

二 怎樣練？

傳統戲曲的練習方法，有練氣、喊嗓、調嗓三個步驟。這三個步驟是基本工，各劇種各行都可以用。

無論練什麼，都要求有一定的姿勢。練習時要站着，身體挺

直，兩肩稍稍向后；頭要擺正，兩眼注視正前方。這些部位的姿勢正確，不僅使演員在舞台上的形象好看，同時也使氣息出來得流暢，并使發聲器官得到正確的位置，這對於唱會有很大的好處。

(一)練氣：(呼吸)：這個練習之所以重要，因為聲音要靠氣息來支持，聲音的強弱也要靠氣息來控制。歌唱的好壞，很大部分決定於氣息的運用是否正確，傳統中的使用“丹田”，就是一種正確的運用呼吸的方法，演員一定要學會它。

吸氣時，用鼻吸入（唱時有時是鼻和口同時吸，但練可以用鼻練），可以用聞花香的感覺或者嘆氣以前吸氣的感覺等來進行練習，將氣吸得深，吸得飽滿（這時應感到胸部稍稍有些向上挺起，兩肋向上撐着，肚臍以上胸以下的一圈都感到充滿着氣息），但注意不要使肩膀聳起來。

氣吸入後，將它保持住，然後利用丹田（位於臍下約三指處）的力量，將腹部稍向里收縮，向外呵氣“哈……”，到氣完了為止，然後再吸再呼反復練習。（腹部收縮就是利用丹田收縮的力量，將氣托住，使氣提起來。）

哈氣時，注意要將氣慢慢放出，不能一下就全部呼出，要練習以丹田做我們氣息的控制點，使氣息出來得平穩，同時也要練習將胸部保持它吸氣時的高度（自然兩肋也同樣支撐着），不要鬆勁，除非是換氣以前才可以放鬆一下，但隨着吸氣馬上又要恢復原來的狀態。

練習時，每一次必須有所準備，可以先練慢吸慢呼，到比較熟練，幾乎已經習慣於這樣一種呼吸法了，就可以練習快吸慢

呼，因為我們在演唱時，沒有時間來等待我們慢慢做好了正確的呼吸才唱，所以要養成一吸就對的習慣。以後也可以練習快吸快呼，它將使我們更能體會丹田的運動。

呼氣時也可以做吹灰的練習或吸煙後吐煙的練習。

此外還可以練習數數兒。將氣吸好後，提起來從一數起，一二三四五六……到氣完為止，看看能數多少。做這個練習可以看見數字是逐漸向上增加的；因為由於練習的結果，一方面使儲蓄的氣增多了，另一方面還可學會節省用氣，加強對氣息的控制。同時數得快，字的變化多，也可以訓練口腔的靈活。

傳統中有用“金葫蘆銀葫蘆，一口氣數不完二十四個葫蘆，一個葫蘆，二個葫蘆……”及用拗口令來練的。

京劇青衣還練習用舌頭打“得兒……”，一口氣從低音起一直往上打。這個練習需要將舌頭放鬆，才能打得了，但也需要氣息一直持續着，才能發得出來。這是練氣和練舌頭靈活的一種方法，也可以供其它劇種參考。

傳統訓練中有在腰部扎上寬的板帶的辦法：它一方面是為了練功用，但一方面也是使我們唱時能將氣托住。粵劇的傳統訓練中有以杆子的一端頂在地上，另一端頂在小腹上的方法。這些方法，都可以將氣托起來，並感覺到丹田部位的动作（收縮）對於唱的作用，使聲音感到由腹部發出，而不是由喉嚨喊出的。不過這種練習除開板帶仍然可以用（因為練功時板帶是必需的，同時很多演員平常也扎着）外，其它如用杆子的辦法等，我們可以用聞花香、吹灰等的方法來練習，原來的辦法就不一定再採用了。

傳統方法有數九天到城牆邊去，站在距離牆半尺到一尺的

地方，对着牆一下一下的哈气，由于腹内的热气哈到牆上，遇到冬天戶外的冷空气慢慢的在牆上就凝成了一塊薄冰，傳統中老的說法又叫“冷气換热气”或“濁气換清气”。意即將身体内部的气息呼出，再另外吸入外面的新鮮空气。这个練气的方法現在仍可採用，但是因为不僅要在冬天練，也要在春夏秋等季不間斷的練習，同时冬天戶外練習很容易引起感冒，因此只要理解这些方法的精神實質，在院內或室內練習也是可以的。

傳統戲曲很注重早起到河边或空曠的地方去溜灣（散步），看起來好像是一件細小的事情，而且跟唱沒有多大关系。实际上它对演員的唱却有很大的帮助。因为每天早起到空气好的地方走走，呼吸呼吸新鮮空气，常常会使精神振發，身体健壯；这对于一个演員說來是很重要的。

我們曾經調查了一些演員的演唱，感到他們沒有很好的掌握傳統的練气方法。很多演員歌唱时胸部扁下去，腹部却鼓起來；这样就不是將气提起來，使声音用气來支持，而是逼緊喉嚨，形成脖子部分的肌肉过分緊張，因此对气的練習应当掌握正确的方法。

我們这里談到的只是基本的練气方法。至于傳統演唱中的很多种气口，如大換气、小換气、偷气等，这都要根据唱的句子長短及它表現的感情來灵活运用，因为这里只談練气，就不多去談到它了。

（二）喊嗓：將气練好，还是比较容易的，但呼吸方法正确，不等于就能很好的运用到演唱上來。練習的第二步就是要進一步把气息和声音結合起來。

这个練習主要練一些經常碰到的字，經常碰到的音，經常碰到的一句腔，或本剧种中本行在声音上經常运用的表現手法。

开始时仍从最簡單的喊起，可以先單發一个音，普通發“依”或“啊”。

“依”字声音比較容易集中，所以也容易响亮，發“依”音时，口形在四呼中是“齐齒”，上下兩側牙齒是整齐的排列着，稍稍离开点，几乎使气息从齒縫中發出。喊“依—，依—，依—”，用前面談到的呼吸法，將气吸好后，然后利用丹田的力量，將气提起來，再發音。“依—”可以稍微延長，到气息全部呼出了，再重新吸气，再喊第二个“依—”。开始时声音不要太低也不要太高，取自己中間的，唱起來最不吃力的一段多練。然后可以从低音开始一个音一个音的高上去，到自己高不上去了为止。与“依”字相同的，可以在前面增加一些子音如“七”“鷄”“的”等。

“啊”字也可以用上面的方法練，从一个中間音开始，然后逐漸增高。“啊”字的口形比“依”要張开一些，这是一个开口字，張不开，声音發不出來，張得太大，声音容易散，因此要張得适当。舌头要平放，舌尖靠下牙床背，口形稍开、稍扁（嘴角稍向后，作微笑狀）：喊“啊—”“啊—”“啊—”。然后可以在“啊”字的前面加一些子音如：“發”“花”“拉”“他”“家”“媽”等來練。

此外可練“鵝”（ㄜ）字，特別要用“鵝”（ㄜ）字來練高音。

京剧还喊“烏”，“烏”字是四呼中的“合口”，用力在滿口，必須將上下唇輕輕合攏，气息从鼻孔進入头部，感到声音从头部出來。

等上面这些字音喊得比較有基礎了，我們可以再增加一些。

假如按照北方音韵十三辙的辙口，那么练的东西就需要更多，对我们的演唱也有很大好处。北方音韵十三辙如下：

一七， 發花， 梭波， 姑苏， 乜斜， 由求， 江洋，
怀來， 言前， 鐘东， 人臣， 苗条， 灰堆。

有的地方是十三辙半，除以上十三辙外，加上“兒”字。

因为语言的关系，各地辙口虽不完全一致，但韵脚是差不多的，各剧种可以根据自己的辙口，结合地方语音来练。在这些辙口中，根据自己的需要可以多练一些自己感到难唱的，声音不容易出来的，或选择在某出戏中唱得最多、腔又最长的字念。除以上十三辙外，如“資”，“疵”，“斯”，“知”，“痴”，“施”，“日”，“迂”等也要练，这些字的声音往往是很不好发的。

以上是关于字的练习，关于音的练习我们也可以从单音进到比较复杂的音的练习。

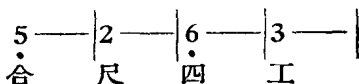
有的剧种练“哎”或“啊”从低音开始，逐渐增高，高到自己吃力为止，然后再往下带回一、二个音。

音唱得渐高，也要求口张得稍大，同时高音要求用脑后音（即脑后摘筋。练习脑后音，可以先以闭口音练“唔”，从低音到最高）。

山西梆子中曾用“号”音来进行练习为：

1——	3—— ^v	5——	1̇—— ^v	1̇——	5—— ^v	3——	1——
哎	哎	哎	哎	哎	哎	哎	哎
啊	啊	啊	啊	啊	啊	啊	啊

粵劇中有用五度音程唱工尺的，如：



目前這些音階音程的練習還是比較少，不豐富，這可說是由於以前劇團不置備風琴，演員也沒有條件學樂理學識譜，學腔往往是老師傅口傳心授，因此只能用最熟悉的音的進行來練；今后在有條件置備風琴或手風琴的劇團，我們也可以增加一些音階的練習，將音像階梯一樣，一級級的爬上去再下來；也可以做各種音程的練習（像山西梆子和粵劇那樣或更多些）。

這一些練習之所以必要，不僅是因為它可以訓練聲音的準確，掌握各種音程的距離（因為這些方面可以在學讀譜中去解決），更重要的是訓練用正確的方法從簡單的開始，而且可以依靠風琴的固定音高及鍵盤，將一組一組的音，按半音推高或下降，不致突然高得很多，或低得很多；另一方面，假如一開始就整段的唱，需要照顧的方面太多，又要照顧高音低音，又要照顧板眼、腔，又要照顧不同的字的口形變化，還要注意發音準確，音的部位也要對，還要注意感情等等，是比較困難的，因此可以先用極簡單的音，只發一個字，如山西梆子等那樣來練。

戲曲到底要不要練音階音程？要練。練那一些音階音程的問題，是一個比較複雜的問題。而且目前還缺少這一方面的經驗，不過從上面談到的很多優點看來，是可以練習的，讓我們舉幾個例子來談一下。

如：用 3 2 1—唱“叻”，或唱“啊”。即：

3 2 1 —

咳…………

啊…………

然后以上一半音做“3”，推高一組音，再唱 3 2 1—；一直推上去，到自己感到吃力，再低半音下來，仍唱 3 2 1—；到自己的低音为止，反复練習。这就比單純的喊“咳—”要复雜些，而又比唱整段要簡單得多。

这个音階的練習，对于戲曲是有用的，在很多剧种中都能找到 3 2 1 的音階進行。如桂剧“拾玉鐲”中，一开始就有：

0 0 $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{5}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ — |
 孙 玉 姣

楚剧“百日緣”中，一开始也有：

$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$. | $\dot{1}$ $\dot{6}$.
 啞 木 头

在其他剧种中也可以找到。

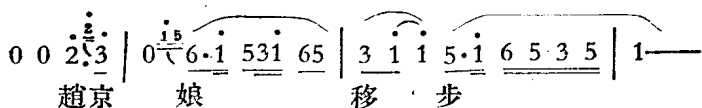
其它又如三度： $5\ 3\ 1$ — | 或： $1\ 3$ | $5\ 3$ | 1 — |

或琶音： $1\ 3\ 5\ \dot{1}$ | $\dot{1}\ 5\ 3\ 1$ | 也可以用“咳”及“啊”練。

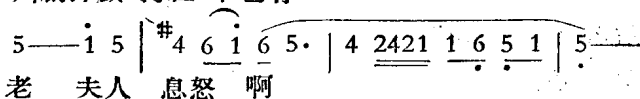
这些音階的進行在戲曲中也可以找到。如滇剧“千里送京娘”男声唱：

$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{5}$ | 0 $\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ | $\dot{1}$ — $\dot{1}\dot{1}$ $\underline{\underline{6532}}$ | 1 — 00 | 0 0 $\dot{3}$ $\dot{7}$ | $\dot{6}$.
 推 开 了 松 花 門 兩 扇

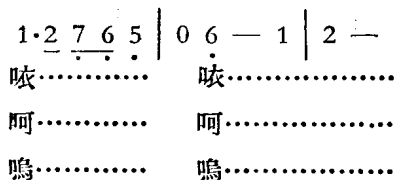
同一剧中，旦唱：



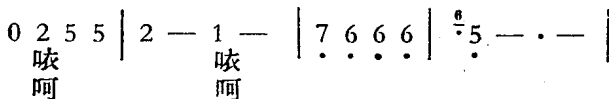
川劇彈戲“拷紅”中也有：



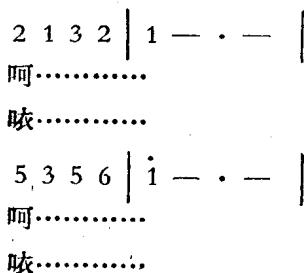
最好練一些本劇種經常用到的音程和樂句，如很多劇種都有四平詞：



河南曲子中經常用到：



或練一些從本劇種中提出來的更帶有地方色彩的曲調，如從漢劇“宇宙鋒”某些腔中簡化一下，就可以練：



但應該要說明，即使用了一些本劇種的音程和樂句來進行

練習，要想解決風格（味兒）問題是不可能的，因此這只是最簡單的音的連結的練習。在我們戲曲中，常常帶有很多裝飾音（根據字的四聲而定），滑音、撇音等，因此全部照着風琴上的音（風琴往往不能滑，而它能帶的裝飾音也與戲曲上的風格不同）來唱，就會使我們失掉本劇種的或民族的味道。比如就如我們上面舉到的所有的例子來說，假如加上唱詞，由於字的四聲、語氣及曲的韻味的不同，也有很多種不同的唱法。因此我們也可以將前面提到的幾個練習，做各種不同的練法。如：

3 2 1—

可以一字一音干乾淨淨的唱 3 2 1—，但也可以加裝飾：

$\overset{5}{\underset{\cdot}{\backslash}}3 \quad \overset{3}{\underset{\cdot}{\backslash}}2 \quad \overset{2}{\underset{\cdot}{\backslash}}1—$

或加滑音（暫以“ $\sim$ ”為記號）：

$\overset{5}{\underset{\cdot}{\backslash}}3 \quad \overset{3}{\underset{\cdot}{\backslash}}2 \quad \overset{2}{\underset{\cdot}{\backslash}}1 \sim$

此外：

2 1 3 2 | 1 — — — |

5 3 5 6 | $\dot{1}$ — — — |

都可練作：

2 1 3 $\underline{2\overset{3}{\underset{\cdot}{\backslash}}2}$ | $\overset{3}{\underset{\cdot}{\backslash}}1 — — \sim$ |

5 $\overset{6}{\underset{\cdot}{\backslash}}3$ 5 $\overset{5}{\underset{\cdot}{\backslash}}6$ | $\overset{5}{\underset{\cdot}{\backslash}}1 — — \sim$ |

又如：1·2 $\underline{7\underset{\cdot}{6}\underset{\cdot}{5}}$ | 0 $\underline{6\underset{\cdot}{1}}$ | 2— 一例，可以照譜唱，