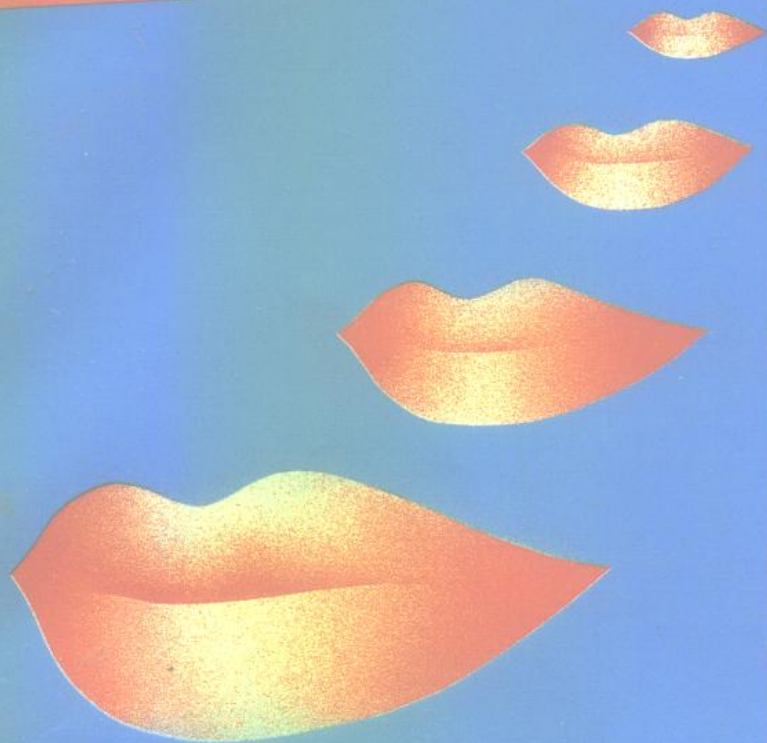


笛子基础教程

编著 詹永明



中国广播电视出版社



责任编辑：墨 香

笛子基础教程

詹永明 著

中国广播电视出版社出版
北京仰山印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 16开 8.75印张 160(千)字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：10,100册 定价：5.45元

ISBN 7-5043-0824-2/J·86

序

詹永明君，是中国笛坛在八十年代涌现出来的最年轻的国家一级演奏员，堪羨他刚过“而立”之年，艺踪几乎已遍及五大洲，所到之处，有口皆碑，“魔笛”、“神笛”之称，屡见于各国报刊评论。

詹永明的演奏风格，脱胎于浙派，博采众长，南北兼融、路子宽广，刚柔并济。力求在技巧上全面地吸收与不断创新；力求在表演上技艺交融，声情并茂，深刻地表达音乐之本质与内涵；在作曲理论上刻苦专研，创作和改编了大量的笛曲和论文著作。近十年来，在国内及国际竞赛中，桂冠连戴，硕果累累；海内外发表了他的笛子独奏专辑《听泉》、《西湖春晓》、《喜相逢》、《华夏新声》、《台湾民谣管乐专辑》等多张激光唱片和磁带，《詹永明笛子十讲》、《中国竹笛名曲欣赏与教学》也相继出版，去年应聘在中央音乐学院教授笛子课程，诚乃、昆仑灵秀，神州多精英，长江黄河，后浪更比前浪高。我作为他的老师，欣慰之情，自不待言。

师者，所以传道授业解惑也。笛艺虽小若不专心致志则不得也，这是其一；虽专心致志而乏明师之引导则也不能得也，这是其二。爱因斯坦有句名言：“成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说空话”。说的就是这个道理。纵观古今中外，凡在事业上有成就者，走的都是这条道路。成就有大小，比之三间茅房能避风雨，比成就之小者，摩天大厦，巍巍工程，此成就之大者，这两种成就的本质区别，首先在于基础。基础的坚度与建筑物高度厚度成正比，这是常识。我们中国有许多老生常谈如：“十年寒窗无人问，一举成名天下知，”“不是一番寒澈骨，怎得梅花扑鼻香”等，都是告诫后学者，切莫临渊羡鱼，而是应该退而结网。

詹永明君，九岁开始学笛，十五岁从师于我。我先以三载寒暑，对他进行气、指、舌的系统训练，结合乐音三要素（音调、音品、音量）的正确掌握，节奏观念的训练、视奏的训练等，完成三个单元的课程。然后指导他进行创作，指导他艺术实践，再然后推荐他到中央音乐学院深造，不断提高艺术修养的深度与广度。学艺的过程，前前后后，岂止十年寒窗！夏练龙身浸汗涎，冬练凤尾凝寒冰，深夜练则棉被蒙头，手电照明，以免影响别人睡眠。锲而不舍、金石可镂，攀登高峰之路，从来不是平坦的。

本书之作，盖有所为也，总结并整理自己得到成功的经验与方法，去无存精，荐以首创使后学者既能系统地、科学地、正确地迅速入门，又能沿着成功的道路，窥及笛子艺术的精义与奥秘，这对读者是良师益友，对作者则可温故而知新。愿读者与作者，都能从此书中得到教益。

赵松庭

一九九〇年夏于杭州

出版按语

中国笛子发展的历史，源远流长。从新石器时代的骨笛发展到今天的竹笛已经历了八千年的岁月。几千年来，笛子这一乐器一直为我国民间大众所喜爱，经过长期的艺术实践，在伴奏和民间器乐合奏的基础上，逐步发展了它的独奏艺术，使它具有丰富的表现力和许多独特的演奏技巧。为继承和发展笛子艺术和演奏技巧，我在多年的学习、演奏、教学、创作实践的基础上，编著了《笛子基础教程》一书。

《笛子基础教程》为笛子初学者和具有一般基础的演奏者提供学习之便；可供专业笛子教学参考、基本功系统训练所用，全书共分四个阶段，十一个课程（195首练习曲）。第一阶段，从第一课入门知识开始，对笛子结构、类别及演奏知识的了解，进入第二课入门练习，识别音符与发音按孔练习等，初步掌握笛子最基本的演奏方法，第二阶段，第三课程“小工调”（筒音作5）；第四课“正宫调”（筒音作2），熟悉基本演奏指法和基础音阶的练习。第三阶段，第五课至第十课程，大致分为气、指、舌的基本功系统训练。第四阶段，第十一课编写了重奏、独奏曲，其中选用了部分笛子名曲，供演奏者提高全面的演奏水平和艺术修养。在编写过程中，为培养初学者对笛子的爱好和增强学习的兴趣，减少在练习中的单调、枯燥感，课程中编入了一部分大家熟悉的民歌和简单而通俗易懂的乐曲，在演奏技巧的练习曲前后都注有文字解说和练习要求。

由于本书为基础教程，只编写了两种基本指法的练习曲，练习曲中有些没有注明曲笛、梆笛、调号等，初学者在第一阶段和第二阶段练习时，可以任选适合自己演奏的曲笛或梆笛练习，但进入第三阶段第五课程以后，成年人要选用C调曲笛和F调梆笛；未成年的儿童可以选用D调曲笛或G调梆笛，进行气、指、舌的基本功系统训练。本书如果在没有笛子教师指导下，也可以作为自修基础教程。

本书承蒙我的恩师赵松庭先生亲笔作序、在编著过程中曾得到中央音乐学院著名民族音乐教育家、书法家蓝玉松教授、中央民族乐团笛子演奏家王次恒先生和广播电视出版社、人民音乐出版社印刷厂的热忱帮助和支持，现值本书出版之际，向他们表示最诚挚的谢意。

詹永明

一九九〇年夏于北京

目 录

序.....	赵松庭(I)
出版按语.....	詹永明(I)
第一课 笛子入门知识	
一、笛子的构造.....	(1)
二、笛子的类别.....	(1)
三、演奏姿势.....	(1)
四、持笛方法.....	(2)
五、按孔方法.....	(2)
六、最佳口形.....	(2)
七、呼吸方法.....	(3)
八、注意呼吸时出现的问题.....	(3)
第二课 笛子入门练习	
一、指法表.....	(5)
二、识别音符与发音按孔练习(筒音作5).....	(5)
练习 [1] —— [40]	(5)
第三课 小工调(筒音作5)	
练习 [41] —— [66]	(21)
第四课 正宫调(筒音作2)	
练习 [67] —— [95]	(32)
第五课 气息基础训练	
一、长音练习.....	(46)
练习 [96]	(46)
二、气震音练习.....	(47)
练习 [97] —— [103]	(47)
第六课 颤音训练	
练习 [104] —— [109]	(51)

第七课 吐音训练

- 一、单吐练习.....(56)
练习 [110] —— [121](56)
- 二、双吐练习.....(63)
练习 [122] —— [137](63)
- 三、三吐练习.....(71)
练习 [138] —— [141](71)
- 四、吐音综合练习.....(73)
练习 [142] —— [147](73)
- 五、花舌音训练.....(77)
练习 [148] —— [149](77)

第八课 历音训练

- 练习 [150] —— [154](79)

第九课 赠、叠、打音训练

- 一、赠音练习 [155] —— [158](81)
- 二、叠音练习 [159] —— [162](83)
- 三、打音练习 [163] —— [164](85)
- 四、颤、叠、赠、打音综合练习.....(85)
练习 [165] —— [168](85)

第十课 滑音、垛音训练

- 一、滑音练习 [169] —— [172](90)
- 二、滑音综合练习 [173] —— [175](92)
- 三、垛音练习 [176] —— [179](95)
- 四、垛音综合练习 [180] —— [181](97)

第十一课 重奏、独奏曲训练

一、重奏曲

- 练习 [182] 二重奏 <采茶扑蝶> 福建民歌.....(99)
- 练习 [183] 二重奏 <在泉边> 朝鲜民歌.....(101)
- 练习 [184] 二重奏 <小天鹅舞曲> 选自舞剧 <天鹅湖>(102)
- 练习 [185] 二重奏 <喜讯传来乐开怀>(104)
- 练习 [186] 三重奏 <奋勇向前>(108)

二、独奏曲

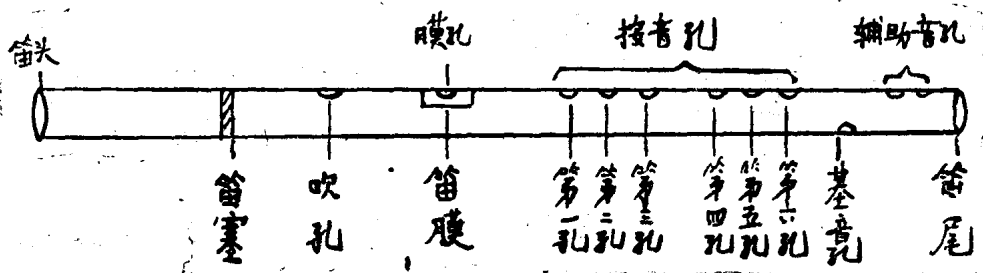
- 练习 [187] <情深谊长>詹永明编曲(111)

练习 [188] <山村的节日>	詹永明编曲(112)
练习 [189] <对 花>	冯子存编曲 詹永明订谱(115)
练习 [190] <桑园春>	王次恒作曲(117)
练习 [191] <西湖春晓>	詹永明作曲(120)
练习 [192] <妆台秋思>	陈 重、杜次文改编(123)
练习 [193] <波尔卡舞曲>	詹永明改编(124)
练习 [194] <行 街>	江南丝竹 詹永明订谱(125)
练习 [195] <姑苏行>	江先渭曲(128)
附: 演奏符号说明	(130)

第一课 笛子入门知识

一、笛子的构造

传统的六孔竹笛是中国最古老的民族乐器之一。它的结构有一个吹孔，一个膜孔，六个按音孔，两个基音孔，两个辅助音孔，笛塞，膜孔是贴苇膜的小孔。膜振动可使声音柔和圆润，音色优美动听，它是区别其它笛子的重要特征。（见图一）



二、笛子的类别

笛子在元朝以后，由于戏曲盛行，随着它的伴奏剧种基本划分为两大类：一类是梆笛，用于伴奏北方梆子戏曲，梆笛音色高亢明亮；另一类是曲笛，用于伴奏昆曲和戏曲乱弹等，它的音色圆润清脆。例如以笛子的第三音孔为 C、D、 \flat E、E 称为曲笛；第三音孔为 F、G、A 称为梆笛，由于笛子六个音孔，加上筒音可以吹出自然的七声音阶，通过近关系转调能奏出十二个调，但通常要具备一套定音的笛子，常用的笛子为 C、D、 \flat E、E、F、G、A、 \flat B 调等。

三、演奏姿势

笛子演奏姿势分为立式与坐式两种。一般在独奏和基训时采用立式；合奏和伴奏时采用坐式。

立式就是站立演奏，要求演奏者当身体站稳后，两腿直立、两足分开呈八字型，左足稍向前约十公分，必要时身体重心可以偏重于左脚（呈倾斜感）。正确姿势为，头正体直、两眼平视，两肘自然，双臂张开 45° ；笛身平、风门正，吹孔与风门成 90° 角；指、腕、肘、臂乃至全身诸关节自然放松，以保证气息的通达和手指的灵活性。（见图二）

坐式，上身要求与立式相同，座位的高低要适当，两足自然分开垂地，身坐凳面或椅子的三分之二，两足都要有重心感。（见图三）

四、持笛方法

1. 持笛方向，传统的持笛方向有左、右两种。古代时左、右持笛被称为“左青龙、右白虎”，这是由于民间行街奏乐或宫廷朝拜时演奏队列左、右对称美观而已。传统的六孔竹笛，持笛方向左右均可，但由于国际上管乐器的构造与现代改良笛子都是持笛向右，因此，对于初学者持笛方向以右方为好，如已经学成持笛向左方向者，也不必改变。

2. 持笛手型，两手的手指要求成自然弯曲状，食、中、无名指分别在笛子音孔上。右手大拇指（第一指肚）自然地托着笛身约第二、第三音孔之间的下方，与食指、中指形成“三角鼎立”状。左手大拇指（第一指肚）自然地托笛身约第六音孔的下方两手小指自然贴放笛身上。（见图四）

五、按孔方法

右手无名指、中指、食指的第一指肚或第二指肚之间，分别按闭第一、二、三音孔；左手的指肚与右手相同分别按闭第四、五、六音孔，一般曲笛多采用第一指肚与第二指肚之间；而梆笛则采用第一指肚。另外一种采用指尖按孔法，即左右手的无名指、中指、食指的指尖按闭音孔，一般这种方法在 $\flat B$ 调以上的高音笛或特殊的技法中应用。

六、最佳口形

口形是指吹笛时口的形态，它包含了“风门、口风、口劲”三方面的因素。最佳口形的形成需要这三方的紧密配合，要达到良好的发音效果，必须掌握好最佳口形。

1. 吹笛的口形，它是在唇肌和面部肌肉的协调下配合而形成的。上下唇肌以人中为界，分为四块唇肌自然贴住牙床，利用嘴角适当的收缩力量，使上下四块唇肌的力点向中间靠拢，使双唇中央部位形成“圆形”风门，舌处于自然状态，口腔扩开（含气状），吹奏时，上下四块唇肌自然而受气流的冲击，这样在四块唇肌控制下的口形便是最佳口形。（见图五）

2. 风门、口风、口劲的关系：

(1) 风门，吹奏笛子时上下唇肌中央形成“圆形”气流经过的空隙，称为风门。风门的大小，随着吹奏高低音时气流的速度而变化，它用口劲的大小来控制，吹低音时气的流速粗缓，风门而放大；吹高音时气的流速细急，风门而收小。风门的形状它是决定最佳口形的根本条件。

(2) 口风，也称为气的流速。它是从风门吹出来的气流。口风的急缓（气的流速快慢），主要靠丹田控制，随着音的高低变化而变化。如吹高音时口风较急（即：流速较快）；吹低音时口风较缓（流速较慢）。

(3) 口劲，它是控制风门大小和口风急缓时，上下四块唇肌和面颊肌肉反复收放所用的力量做“口劲”。吹高音和弱奏时，风门小、口风急、口劲就要大一些；相反，吹低音时，风门大，口风缓，口劲就要小一些。

风门、口风、口劲它们之间有着密切关系，因此，要做到最佳的口形，一定要掌握它们

之间的关系。

七、呼吸方法

笛子的呼吸法是指吹奏中气息的运用，正确运用呼吸方法对于吹好笛子起决定作用，因为它是笛子演奏的基础，犹如盖建高楼大厦的基石，对于初学者来讲，掌握好正确的呼吸方法，是笛子入门的关键一课。下面介绍两种呼吸方法：

1. 腹式呼吸法（即：丹田式呼吸法），它主要依靠横膈膜和胸廓下的腹肌和腰肌的运动进行。吸气时，横膈膜下降，压挤腹腔，腹肌、腰肌自然扩张，做到“气沉丹田”，当呼气时恢复自然状态，做到“丹田提气”。

2. 胸腹式呼吸法，它是由胸式和腹式呼吸法自然联合而成，这种呼吸法类似于我们日常生活中的自然呼吸法，它在吸气时，胸腹左右、前后自然扩张，但气要归丹田；呼气时，要求意守丹田，提气自然，使胸腹恢复自然状态。

根据以上两种呼吸方法，对于初学者来讲，先学会自然呼吸法（即胸腹式），因为初学者能够体会到这种方法的道理，待这种方法掌握后，再开始学习腹式呼吸法，即我们日常生活中的深呼吸。我主张练习长音，一定要掌握腹式呼吸法，通过长音训练，能够找到气息的力度和位置。练习乐曲和演奏过程中用胸腹式较自然。总之，两种均可使用，第一种运用在基本功气息训练；第二种较自如运用在演奏和练习乐曲中。

八、注意呼吸时出现的问题

1. 吸气时常见的几种弊病：①耸肩、吸气时双肩抬起，吸气较浅，只能吸入上胸部，使气息缺乏支点，胸部紧张而憋气，使音质不平稳、结实，没有控制能力。②收腹、吸气时有意将小腹用力向里收缩，结果气息也只能吸入上胸部，使胸廓、胸腹部肌肉紧张，呼吸失去了弹性。③挺肚、吸气时小腹象鼓一样有意向外鼓起，同时胸腔肋骨被拉下，由于吸气过量、胸腹部肌肉紧张，使呼吸极不自然，违背了呼吸的自然规律。

2. 纠正吸气时弊病的方法：①腰直、胸挺、肩平、换气时用鼻进行吸气，自然的感受在日常生活中如闻花香或吸新鲜空气时的动作，这样自然深入的换气，往往能达到吸气的要求，如我们前面所述的“腹式呼吸法”和长音训练的要求。②体会安静、平卧时的吸气状态，找到自然而松弛的吸气感觉。

3. 呼气时常见的问题和纠正方法：①吸气后由于不会保持控制气息，开始吹奏时气很快泄掉，因而常常感到气不够用，特别在吹奏平稳结实长音时更是这样。这一问题的主要原因是初学者不会区分吹奏时的用气方法和生活中说话时的用气方法。例如：说话时我们吸入的气不需要控制，而是自然的流出；而吹奏时却不同，由于音乐的表现和吹奏音色、音域的变化要求，必须做到“气沉丹田、意守丹田、丹田提气”，使气息有控制的缓慢、均匀的呼出，只有这样用气，才能呼吸自如，气息韵长，声音平稳、结实、符合我们每天必修的长音训练要求。②吹奏时，初学者由于不明确练习长音的基本要求（平稳、结实、响亮等），而是追求

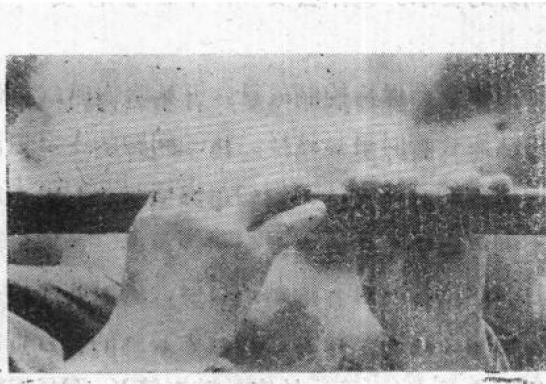
气的持久性，过于把气息紧压又细又长，使气息不能自如流畅地呼出，出现憋气、呼吸紧张、音量甚微等现象。这一问题主要是对气息控制由丹田提气缓慢、均匀的呼出，变成了气息的紧压，没有正确理解“意守丹田、丹田提气”的方法，它是用力挤压下肋和横膈膜所造成。纠正方法，在丹田提气，控制气息呼出时不要有意挤压下肋和横膈膜，而是气息均匀、缓慢地有控制的呼出，气息的流速也要有所控制。练习方法有两种：第一，缓慢地（或快速地）吸气，吸气后将胸腹左右、前后扩张状态微微地保持，但不要有任何挤压力量，而是由丹田提气、意念向上的将气息缓慢、均匀而有节制的呼出，这一方法可以在每天练习长音时训练。第二，缓慢地吸气，♩=48吸八拍，然后保持八拍，再均匀地呼八拍，这种“吸八拍，停八拍，呼八拍”的练习，可以不用笛子吹奏练习。



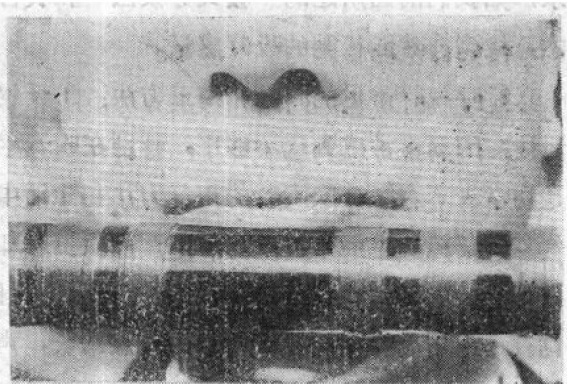
图二



图三



图四



图五

练习〔2〕 ♩ = 80

$\frac{4}{4}$ 1 - 2 3 | 1 - - - | 1 - - - | 2 - 3 - |
 1 - - - | 2 - 3 - | 1 - 3 - | 2 - 1 - | 1 - - - :||

要求：熟读乐谱。节奏、音符准确，发音方法正确。“V”为换气记号，每小节换一口气。“—”连音线记号，要求音阶之间的连贯性。

练习〔3〕 ♩ = 80

$\frac{4}{4}$ 1 - 5 - | 3 - 2 - | 1 - 1 - | 1 - - - | 3 - 5 - |
 #4 - 2 - | 3 - - - | 2 - 5 - | 3 - 2 - | 1 - 1 - | 1 - - - :||

练习〔4〕 ♩ = 80

$\frac{4}{4}$ 3 - #4 - | 5 - 3 - | 2 - 1 - | 1 - - - :||
 1 - #4 - | 3 - 2 - | 1 - 1 - | 1 - - - |
 3 - - - | 3 - - - | 4 - #4 - | 5 - - - :||
 1 - #4 - | 3 - 2 - | 1 - 1 - | 1 - - - :||

注：“#4”音孔全开，“b4”音孔按闭第一、第四、第五孔。

练习 [5] ♩ = 96

$\frac{4}{4}$ 1 - 3 - | 5 - 5 - | 5 - - - | 3 - - - |
 2 - 3 - | 4 - 2 - | 3 - - - | 1 - - - |
 2 - 1 - | 2 - 3 - | 4 - - - | 2 - - - |
 3 - 4 - | 5 - 3 - | 2 - - - | 1 - - - |

要求：熟练掌握开、按音孔，特别是全按孔的“5”和全开孔的“#4”，其它要求同上。

练习 [6] ♩ = 86

$\frac{4}{4}$ 5 - 6 - | 7 - - - | 7 - 6 - | 7 - 1 - |
 7 - 6 - | 5 - - - | 6 - 7 - | 1 - - - | 7 - 6 - |
 5 - - - | 6 - 7 - | 1 - 7 - | 6 - - - | 5 - - - |

练习 [7] ♩ = 86

$\frac{4}{4}$ 1 - 3 - | 2 - 3 - | 2 - 1 - | 1 - - - | 5 - 6 - |
 7 - 1 - | 7 - 6 - | 5 - - - | 1 - 2 - | 3 - - - |

2 - 1 - | 1 - - - | 5 - 6 - | 7 - 6 - | 5 - - - |

1 - - - | 1 - 2 - | 3 - - - | 2 - 1 - | 1 - - - |

5 - 6 - | 7 - 5 - | i - - - | i - - - ||

要求：熟练掌握第一、二、三、四、五、六音孔及筒音开按音孔的指法。

练习 [8] ♩ = 86

$\frac{4}{4}$ 1 - - ^v 2 | 3 - - ^v 1 | 2 - - ^v 2 | 3 - - - - |

1 - - ^v 2 | 3 - - ^v 1 | 2 - - ^v 3 | 1 - - - - |

2 - - ^v 2 | 3 - - ^v 1 | 2 - - ^v 2 | 3 - - ^v 2 |

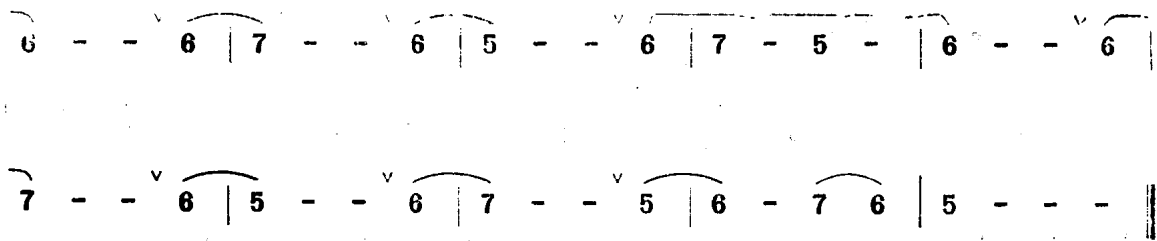
1 - - ^v 2 | 3 - - ^v 1 | 2 - - 3 2 | 1 - - - - ||

练习 [9] ♩ = 86

$\frac{4}{4}$ 5 - - ^v 6 | 7 - - ^v 5 | 6 - - ^v 6 | 7 - - - | 5 - - ^v 6 |

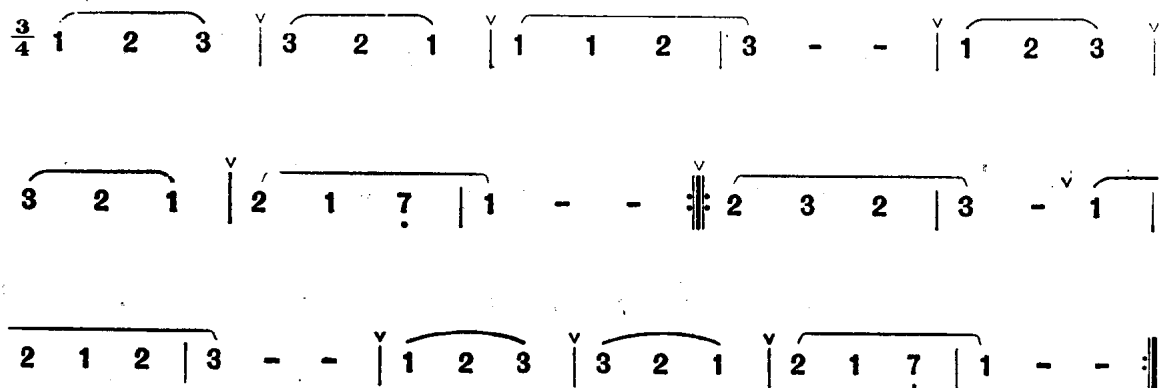
7 - - ^v 5 | 6 - - 7 6 | 5 - - - | 6 - - ^v 6 | 7 - 5 - - |

3 8 2

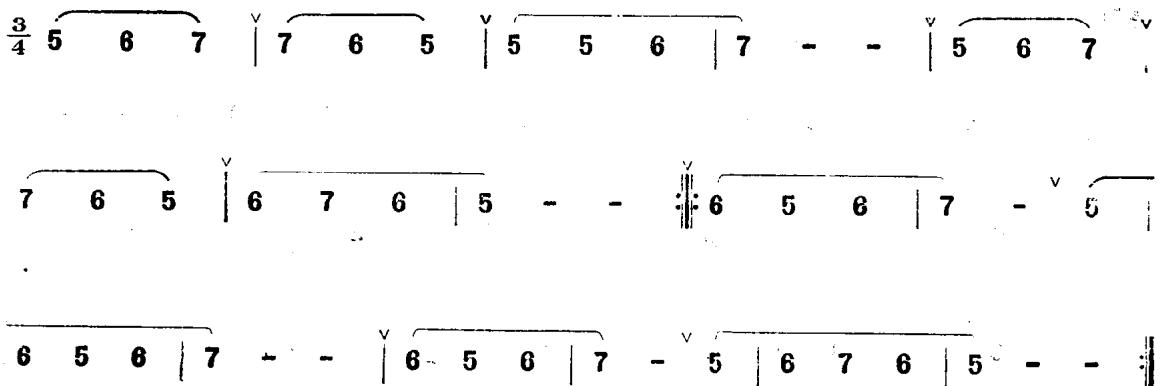


要求：正确掌握节奏和音阶之间的“—”连线及换气“v”。

练习 [10] ♩ = 86—106



练习 [11] ♩ = 86—106



要求：三拍子节奏正确，先慢练，待熟练后加快，练习 [10]、[11] 可以连起练习。

练习 [12] $\text{♩} = 86-106$

$\frac{3}{4}$ 1 3 3 | 2 3 3 | 2 1 2 3 - - | 1 3 3 |
 2 3 3 | 2 3 2 | 1 - - || 2 2 2 | 3 - 2 |
 1 2 3 | 2 - - | 1 3 3 | 2 3 3 | 2 3 2 | 1 - - ||

练习 [13] $\text{♩} = 86-106$

$\frac{3}{4}$ 5 7 7 | 6 7 7 | 6 5 6 | 7 - - | 5 7 7 |
 6 7 7 | 6 7 6 | 5 - - || 6 6 6 | 7 - 6 |
 5 6 7 | 6 - - | 5 7 7 | 6 7 7 | 6 7 6 | 5 - - ||

要求：掌握顿音演奏方法。顿音亦叫断音，音符上注有“▼”记号，要求吹得短促，约占原音符时值的二分之一，如： $\overset{\blacktriangledown}{5} \overset{\blacktriangledown}{7} \overset{\blacktriangledown}{7}$ 实际效果等于 $\underline{507070}$ 的时值。在吹奏顿音时，口腔里需发出与“tu”字相似的声音或用“呼”的方法吹奏。

练习 [14] $\text{♩} = 94$

$\frac{4}{4}$ 1 - 5 - | 3 - 5 - | 2 - 1 2 | 3 - - - |
 1 - 5 - | 3 - 5 - | 2 - 3 2 | 1 - - - |
 2 - 5 - | 3 - 1 - | 2 - 5 4 | 3 - - - |
 2 - 5 - | 3 - 1 - | 2 - 3 2 | 1 - - - ||