

H116.1

聲樂研究法

高中立編

商務印書館發行

聲 樂 研 究 法

高 中 立 編

商 務 印 書 館 發 行

聲樂研究法

◆(74210報)

編纂者 高中立

發行者 商務印書館

上海河南中路二二二號

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館
上海及各地

★版權所有★

1936年5月初版
1950年8月4版 基價20元

序

我國古亦尙歌謳，自書載虞廷喜起之歌後，而國風雅頌，無不能播爲聲音。善歌者如瓠梁，秦青，韓娥，絳樹，趙琰，許永新之流，莫不技術超絕，名盛一時，惜其法不傳於後世。近代戲院所唱，自吾人聽之知所用皆假嗓也。且以成年男子強唱女聲，尤乖雅善，教者學者竟不知練習運用其天賦歌喉，此等譌誤，展轉相傳，習非成是，未有改善，亦可歎矣。

近三十年學校始設樂歌一科，唯教者既非專攻聲樂出身，學校當局又多漠視此課，故學校唱歌亦不過徒具虛名。

反觀西方樂歌早已有系統的研究，五世紀時教皇 Hilarius 已在羅馬設立唱歌學校；八世紀末 Metz（今法屬）及 St. Gallen（瑞士屬）第一間唱歌學校完全以羅馬歌校爲模範，十二世紀時最著名之唱歌學校有三：一在羅馬，一在巴黎，一在 Cambrai（法國東北），而其教法仍以羅馬教皇設立者爲最佳，意大利派唱法之基礎已定於此時。其後各地陸續設立音樂院，唱歌之法亦日以改善，故至今西方唱歌者莫不以意大利派爲依歸。自耶教輸入中國以來，教堂及教會設立之學校，始有合唱讚美詩之練習，其初雖由西人指導，然學者亦不過隨聲附和而已，於練聲之法固未嘗有所領會也。至最近十年留學外國者始有數人專攻聲樂，

然返國後多忙於教課無暇編著，故「唱歌法」一書，至今尙付闕如。

高中立先生於一九三〇年畢業大阪音樂專門學校聲樂本科，即在日本京都女子音樂院教授聲樂。茲以其歷年研究所得，編成「聲樂研究法」一書，都十餘萬言，分二十三章三十三節，舉凡關於發音，呼吸，練聲，表情，錯誤矯正及聲帶衛生之法，無不備載，取材既豐富，說明亦詳盡，誠不愧爲關於聲樂之空前著作，不獨有志學歌者宜以爲參考，即教授聲樂者亦宜珍之。

抑更有言者，高君原籍朝鮮金羅南道濟州島人，今其著作不用高麗文發表而用漢文，則高君之意在助進吾國之文化可知矣。故余不獨對於高君之孜孜研究實所佩服，而更有深表謝意之一感念也。故樂爲鈞所著，而不敢以不文辭。

一九三三年十二月 蕭友梅

目 錄

第一章	聲樂家之必要條件	1
第二章	藝術的唱歌是什麼	6
第三章	呼吸法	9
第四章	發聲法	22
第五章	發聲器官之構造	61
第六章	人聲之發達及分類	77
第七章	舌的位置	89
第八章	換聲區域(聲域)	93
第一節	胸聲區	96
第二節	中聲區	97
第三節	頭聲區	98
第九章	鼻腔共鳴	103
第十章	共鳴器官之感覺	106
第四節	口蓋之感覺	107
第五節	鼻腔之感覺	108
第六節	頭腔之感覺	110
第十一章	發音法	121
第七節	母音	122

第八節	母音連結唱法	127
第九節	子音	132
第十節	子音發音法十則	134
第十一節	語句連結法五則	137
第十二章	裝飾音之必要	141
第十二節	顫音的唱法	144
第十三節	倚音的唱法	150
第十四節	琶音的唱法	158
第十五節	回音及連音的唱法	163
第十三章	通過句唱法	172
第十四章	裝飾的變唱法(花形音)	183
第十五章	諸記號唱法	190
第十六節	斷音唱法	192
第十七節	延音的意義	195
第十八節	結音唱法	197
第十九節	音量增減法	201
第二十節	力音與強音的意義	204
第十六章	滑音和曳音	206
第十七章	表現上母音及子音的意義	211
第二十一節	感情的母音變化法	213
第二十二節	效果的子音使用法	217

第十八章 音樂的呼吸法.....	220
第二十三節 句讀法七則.....	221
第二十四節 變則的呼吸法.....	225
第十九章 關於表現.....	230
第二十五節 解釋和演出法.....	235
第二十章 錯誤的聲音及其矯正法.....	244
第二十六節 白聲及其矯正法.....	245
第二十七節 喉聲和喉音及其矯正法.....	246
第二十八節 鼻聲和盲聲及其矯正法.....	251
第二十九節 羊聲及其矯正法.....	253
第三十節 顫聲及其矯正法.....	254
第二十一章 教師的選擇.....	257
第二十二章 聲帶之保護法.....	262
第三十一節 健康.....	262
第三十二節 食物.....	264
第三十三節 吸煙及飲酒.....	265
第三十四節 聲帶的故障及治療法.....	266
第二十三章 聲樂上的外國語.....	269
附錄 於學習時代應取的態度.....	279

聲樂研究法

第一章 聲樂家之必要條件

青年人大多數都抱着這種憧憬：「希望做一個好的聲樂家」。這種憧憬亦可以說是野心。但是單有這種野心，是不能為成功聲樂家的條件的。這種野心，假使在事理分明的人們用來，就是一種良好的現象；假使在不明事理的人們用來，那末就會使他們走入無智的歧途。關於這種無智，缺乏正當思想行為的藝術研究者，野心就是他最大的障礙物。社會上有許多青年根據種種的理由，而自以為能成功一個好的聲樂藝術家。例如他有聲樂的興趣，很端正的面容，或者因為聲音比別人好些，他就斷定將來能成功一個超拔的聲樂家了。但是這種理由，我相信不是做聲樂家的必要條件的理由。假使成就一個聲樂藝術家，如許多人所想像的那般容易，那末世界上的聲樂藝術家早已滿座了。可是世界上真正超拔的聲樂藝術家實在是寥寥無幾。因此我相信，沒有特出的天才，是不能成為超拔的聲樂家的。所以要做一個聲樂家是很不容易的一件事。

從前有一個人到 Rossini（意大利音樂家）的跟前，問他做聲樂家的必要條件。Rossini 就說『聲，聲，聲，』。是的，

要成功大聲樂家，根本上要有好的聲喉，然後再加以研究和鍛鍊，這纔是成就聲樂家的必要條件。假使單有很好的聲喉，自以為就能成就聲樂家，這實在是很大的錯誤。比方我們雖有很好的營養品，但沒有健全的消化器官，這種營養品，對於我們又有什麼用處呢？所以我們雖有很好的聲喉，仍然要加以研究和鍛鍊，能使變成藝術的美音，那就非有熱誠和智性不可。

所謂熱誠，就是能够征服聲樂藝術上的一般技巧(technico)，而且能解除萬難，抱着百折不回的勇力。所謂智性，就是能使其主觀的（感性的），客觀的（批評的）動作，適合於藝術現象，即所謂特有絕對性的天才，而把持其全盤的技巧。能够獲得最後非常華貴的榮譽，在優秀智性人的手中。

以上我對於聲樂研究的必要條件，美聲，熱誠同智性的三點都舉出了。但是我以為有熱誠，和智性，而其聲音立於普通的地位，亦可以成功其所希望的目的，有的以為聲樂家的資格，為什麼這樣解說呢？其理由就是有了美聲而沒有熱誠的研究和智性，來擴大其藝術思想，理解藝術的精髓，這與有普通的聲音，而沒有熱誠和智性的人們，一樣難以達到我們所希望的目的的。

因為前者雖有美聲，但是他對於藝術精髓沒有充分的理解，而表現於技術上發揮藝術仍是不能成功的，後者雖沒有好的聲音，而能够熱誠的理解藝術思想的內容，便可以補救其缺點，使一般人明瞭其正確的聲樂藝術。所以雖有美聲（這裏是指天生

的，沒有經過鍛鍊的），若沒有熱誠去鍛鍊，是不會美好的，這裏對於三個條件當中再舉出熱誠和智性是最重要的條件。尤其對於 Rossini 所說的條件有些相反。

美聲的尊重，是在十九世紀後期 Richard Wagner 黨勢力雄厚的時代。那時的人歡喜裝飾的輕快，好像放閃閃的焰火的聲音。歌手亦都因那時的愚人所狂喜的拍手歡迎，便自足自滿地抱了傲慢的心理，而相信那拍手是提高自己的藝術價值。因為有這種思想的傾向的深刻，就使一般人只要聽聲樂家的美聲而已。並且歌手亦只要得人們的歡迎，就拚命地訓練，希望能發出美麗的熱情的有力的聲音，其目的祇在給人們愛聽的聲音。至於歌詞及樂曲的內容，完全放在腦後了。這裏我們應該想一想聲樂的目的究竟在那裏？假使只有美麗的聲音，是聲樂的目的，那末為什麼不稱為美聲家，而稱為聲樂家呢？聲樂家和美聲家不同的地方，就在方法和目的。

時代轉移，人類思想也隨之變化，思想也隨之進步，因為思想的進步，我們為藝術始開拓傾向的新境地。現在一般作曲家，演奏家，和鑑賞家，都力倡：除去那種古昔所注重官能美的習慣；而要表現自己極內部的生命——人生極複雜的感情，非描寫其全部內容不可。

表現人間的意志，思想的言語，美好的音樂，融合起來而成功的聲樂，比之其他的純音樂，更具備內容的深刻描寫，因為語

言（聲樂上的歌詞）已經有表現的緣故。其能表現我們的感情，最切正的方法，就是這種歌詞；樂音只伴着這歌詞的內容排列或補充那逼切的感情。純音樂同聲樂的不同點就是純音樂的基礎是在樂音上，而聲樂的基礎是在歌詞上。因為兩者的不同，就樹立了音樂上的二大高峯。所以聲樂藝術，不但是具有美聲，而最要緊還是要表現其最高深的內容，即所謂『心的唱歌法』。所以想表現藝術的靈感，使聽衆進入藝術的悅境的力量，唯有這種『心的唱歌法』。

以上我已講過：不甚美麗的聲音，如有熱誠和智性，也能成功爲好的聲樂家的理由，即在於此。Wagner時代，祇以美的聲音爲表現的主要目的。我想他們不必用聲域狹小的人聲，可以那些有豐富的廣大的音域的樂器來表現，這樣的效果豈不是更好更有利於音樂嗎？那些只要聽美的聲音的人，我想他們在月光清照的夜裏，聽遠處送來的蟋蟀的聲音，比較更有詩意更美妙罷？所以我勇敢地斷言，聲樂的藝術，不是只有美聲就可以成就的

初學的人們時常想：這技巧祇要習成了可不必再繼續練習，但是我要對你們說，對於一番習成的藝術決不能一貫使其新鮮，決不能使其無論何時都能發揚其燦爛的光輝。

『逆水行舟，不進則退』。這句話任何人都不能否認，如偉大的樂聖 Beethoven 時常對其同伴弟子說：『一日停止了練習，便損失一星期的工夫；一星期停止，便損失一月的工夫；一月停

止，便損失一年工夫。最後便墜於不可救的地位』。所以我們如果有很長的時間不練習，結果是極其不好的，甚至不能恢復過去已成的地位，這句話，決不是誇張講的。

進取的人，常是慢慢地，不能有很快的收穫。但是停止的則不然，很快的於不知不覺中便一落千丈。好似我們登山一樣，上去的時候，以全身的力量辛辛苦苦的前進，然而一失足便會很快的淌下來。尤其是藝術之峯，有全般的壯嚴和千變萬化的神祕，開張了大道，伸出其粗手在那裏等着我們，迎接着我們的前進者。不斷地追究，我們決不可在山的半途而停止前進，無論如何，必須以忍耐，勇敢，勞苦的精神，一步一步堅實地前進，使我們達到藝術之峯。我們更須澈底理解其神祕，解決其奧妙的難關。

我們前進所走的路是很暗淡的，很容易使我們失其方向。並且中途還有很多的荆棘包圍着，峭壁峻嶺橫隔着，阻止我們的前進。如能踏破這種阻礙物，有突破萬難的勇氣，抱不屈不撓的精神，最後是不難達到的。

假使你們有這樣的覺悟，我就可以安心地在次章裏給你們進取的路徑，安全純正的方針，來解答這聲樂藝術的難題，來研究這聲樂藝術。

「陽氣發處，金石亦透；精神一到，何事不成！」

第二章 藝術的唱歌是什麼

所謂唱歌，是依我們的發聲器官而分節，依音樂的法則而總和其音所構成的。但是唱歌的概念，在精神方面，可以另定一個相異的定義，（這我在第一章裏已有所述）就是說：唱歌是我們要把人生極內部的生命，以音的語言表現之，即以言語和音樂的融和，而表現我們感情世界的。

藝術的唱歌和自然的唱歌一樣，其練習上有不可缺的兩個條件，就是肉體的，精神的健全是也。肉體的健全的體力，唱歌上適合的發聲器官的組織及銳敏的聽覺；和精神方面，活潑的悟性，溫柔的感情及孳生的空想；這兩要件完全具備了，自己再努力研究，練習，鍛鍊，而明確理解發聲上有關係的器官的性質及其一的機能；於唱歌之際觀察其種種的運動（收縮弛緩）的感覺，及其緊張的度合等；將科學的說明理解了，則精神的魔力，會把我們導入於藝術之境的。

一般人以為祇要技巧能習得，就可以唱藝術的唱歌了，我想這是不對的，因為藝術表現上諸根本手段的技巧——彈力的呼吸法；做成有變化的美麗的聲音的好的發聲法；音和音的系列是美麗，均齊，結合；完全精確巧妙的通過句（passage），顫音（triller），回音（turn）；唱及唱歌的歌詞的明晰；美麗的發音……

……等——雖然都很重要，但是真的藝術是在表現上，而技巧並不是其全部。其藝術要在活的聲音上給與魔力的，是人生極內部生命的表現，是我們情感的世界；總之，精神的，心靈的天賦是要的。明瞭活潑的精神，接物的敏銳感情，創作的想像力等，勿論是否天的賜與物，但是依教育，修養，交際等，其天賦也是無限增加的。

那末怎樣纔能到達那樣的境域呢？優秀的教師的指導，和自己在音樂的正確の見地上充分訓練，都很緊要的！這世裏有着那樣天賦萌芽，而沒有把自己好的印象顯示於指導師；或因自己不肯努力不能使這樣萌芽滋長起來那種人，真多着呢！沒有努力絕不能收得聲樂藝術上適當的，理想的技巧和情緒；努力的力量，是和藝術的價值均等共進的。

我們要成功一個好的藝術的聲樂家，則研究聲樂的時候，不必動手就直接練習實地唱歌；而必先明快正確理解其吸氣法，呼氣法；研究發聲時候的喉頭，舌，口蓋等的運動，位置及發聲型；而氣息的流通法，調節氣息的橫隔膜，和腹部等諸肌肉機能亦須真正理解；胸部諸肌肉緊張的度合，壓迫等也須細細的感覺着研究；而其氣息之振動聲帶是如何通過，如何共鳴於各器官，都非一一練習不可。然後再研究美麗的發音法，而開始唱的實地練習。

在初步學習者，如不能精研此種基礎練習，則可決其對於正

式的聲樂練習，是不成功的。

我常常看到有人於這基礎的練習之際，見其困難而驚走。真的藝術的唱歌法並不是容易的，是難而又難的，因為其發音的樂器是在體內，有一點不注意則容易破壞了的；所以精神上，肉體上，所感的痛苦是不少的。

諸君覺得怎麼樣？第一章和本章裏說過的，分明的懂得了嗎？那末從次章起我們就開始研究其基本的練習法吧！

第三章 呼吸法

呼吸法在聲樂上是最重要的一個條件，亦是聲樂的基礎。其他全般的技巧和價值，在呼吸法上都顯露其優劣。所以呼吸法越完全，則其技巧也隨之接近奇妙精巧。而呼吸法不良，則其技巧亦隨之變為拙劣；並且於聲樂上亦作成其錯誤的惡劣的聲音，所以我們要是研究明瞭如何能從這神祕的呼吸法裏得其祕訣，則一切聲樂上困難的技巧，我們都可迎刃而解了。呼吸法之所以在聲樂上佔最重要的關鍵，就在於此。

我們要進求深遠的藝術，必先以此呼吸法開其聖潔之門戶，而尤非堅實地踏進第一步不可。

呼吸在聲樂上是最重要的，其他所有的技巧都是依照呼吸法纔能完成的。恐怕讀者諸君不信呼吸法是聲樂絕對的條件也不一定；但是諸君若不能將這本書自始至終的讀完，而又不能實際的去研究，是決不能理解這本書的真意義的。

世人以為呼吸法有很多種類，如所謂：「下腹式呼吸法」，「上腹式呼吸法」，「胸部呼吸法」等；（參看第一圖）這些都是我所不能贊同的。其理由是因為對於生理方面設想，人體的腹部有多大的空間而能容納多量的空氣呢？無論怎樣想，怎樣調查，其根據我都不知道，又單胸部如何能支持其強力的空氣柱呢？並