



随书赠送CD 1张

青少年

竹笛



QINGSHAONIANXUEZHUDI

王次恒 编著

中国笛子概况

基本吹奏法

笛子基本发音及识谱练习

常用基本技巧入门练习

练习曲、乐曲

笛子独奏曲

同心出版社

音乐丛书

精品图书推荐



定价: 18.00元



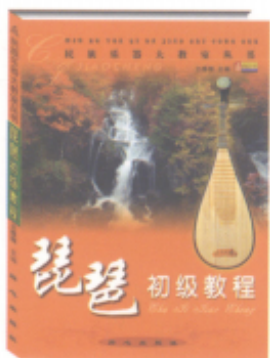
定价: 18.00元



定价: 18.00元



定价: 18.00元



定价: 18.00元



定价: 18.00元



定价: 22.00元



定价: 12.00元



定价: 19.80元



定价: 32.80元



定价: 29.80元



定价: 29.80元

>>> 本书配有两张有声有像教学 VCD 邮购价为 38.00 元

ISBN 7-80716-136-1



9 787807 161363 >

定价: 26.00元 (随书赠送CD1张)

策 划: 芦长萍
责任编辑: 宛振文
杨 芳
封面设计: 人民邮电出版社

青少年 ZHUDI

学竹笛

■ 王次恒 编著



◎ 同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年学竹笛/王次恒 编著.

—北京: 同心出版社, 2006.12

ISBN 7-80716-136-1

I.青… II.王… III.笛子—器乐曲—中国—选集 IV.J647.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069854 号

青少年学竹笛

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市建国门内大街 20 号

邮 编: 100734

电 话: 发行部: (010) 85204603 (外埠) 85204612 (本市)

总编室: (010) 85204653

E-mail: txcbzbs@bjd.com.cn

印 刷: 北京市燕山印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 16 开本

印 张: 12.75 印张

字 数: 362 千字

印 数: 1-8000 册

定 价: 26.00 元(随书赠送 CD1 张)

注: 本书配有 2 盘教学 VCD, 邮购价 38.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

作者简介

王次恒，著名笛子演奏家，中央民族乐团笛子首席、管乐声部长、中国音乐家协会会员、国家一级演奏员、文化部优秀专家、中国笛子协会副会长、中国葫芦丝、巴乌协会副会长。1959年出生于杭州，1984年毕业于中央音乐学院，先后师从赵松庭、曾永清等名家，还得到了著名音乐家、书法家、民族器乐教育家蓝玉崧教授多方面的指导。

作为笛、箫演奏员，其演奏既醇厚圆润、典雅华丽，又高亢明亮、豪放热情，刚柔相济，极富个性。近年来访问演出较为活跃，经常代表国家艺术团出访演出，进行文化学术交流及讲学，多次在国内外举办笛箫独奏音乐会，曾三度赴德国举办音乐会，受到当地音乐学术界的高度赞誉，德国之声电台、德国西部电台等媒体均作了专题音乐节目及报道。1997年赴美巡回演出，并在“音乐圣殿”——卡内基音乐厅演奏，1998年与1999年两度赴奥地利金色大厅参加中国虎年、兔年春节音乐会，并担任独奏。2000年再次赴美巡回演出，并在联合国会议大厅、肯尼迪艺术中心、林肯中心剧场、芝加哥交响乐厅演奏。同年赴法国参加2000年法国“中国文化季”。2001年赴瑞典进行文化交流，并在瑞典国家音乐厅表演过独奏。2002年2月赴摩尔多瓦进行文化交流，并在国家音乐厅举办个人独奏音乐会；3月赴乌克兰参加中乌建交十周年音乐会；4月赴日本参加中日文化年开幕演出；6月赴希腊参加雅典艺术节，并在世界著名的希洛德古剧场演出；10月赴埃及参加中国文化周演出；2003年8月赴俄罗斯参加圣彼得堡建堡300周年的庆典音乐会，并在世界著名的玛林斯基剧院首演笛子协奏曲《飞歌》；10月再度赴法国巴黎参加“中法文化年”的开幕演出，并在法国11个城市巡演。他的笛子独奏在国内外艺术界产生了极大的反响。

优秀而有深度和内涵的笛箫演奏艺术使他在国内、国际音乐比赛中屡次获奖。1989年获“全国民族器乐电视大奖赛”二等奖；同年在“第十三届世界青年联欢节”上荣获笛子独奏最高金奖与最高艺术家荣誉证书；1991年在文化部音乐比赛中获优秀演员奖（最高奖）；1994年在“第三届全国民族管弦乐展播比赛”中获优秀演奏奖，同时，作品《傣寨情歌》获三等奖；1997年获首届“全国广东音乐邀请赛”演奏一等奖；1999年在文化部中直院团国庆五十周年的评比展演中荣获优秀演奏奖（最高奖）。

王次恒还为国内外唱片公司录制了大量的笛箫曲，其中个人独奏专辑有：《王次恒吹管乐》、《王次恒笛子作品》、《中国南北笛》、《钹头凤幻想》、《王次恒箫专辑》、《箫坝专辑》、《咏春三章》等。

他在演奏的同时也参与创作笛箫作品，主要有《桑园春》、《塞外随想》（与邵恩合作）、《钹头凤幻想》（与王直合作）、《空山望月》（与王时合作）、《傣寨情歌》、《故土情》等。出版发表的著作有：《笛子演奏教程》及VCD示范教程、《箫演奏入门与提高实用教程》、《箫演奏入门》及VCD示范教程、《名家教竹笛》及VCD示范教程、《葫芦丝基础教程》及CD唱片示范教程、《笛子入门及提高》及CD唱片示范教程等。

前 言

笛子是我国历史上最悠久的吹管乐器之一，从考古实物研究推知，河南省舞阳贾湖出土的八孔骨笛，距今约八千年。随着历史的变迁以及人类科学技术与文化水平的提高，笛子在自身及其创作、演奏等方面均有了根本性的变革和发展，尤其是建国后，随着东西方文化的交融与进步，笛子在继承传统的基础上衍生出了多种各具特色的形式，为笛子演奏的普及与发展提供了广阔的天地。

笛子的演奏艺术源远流长，风格多样，音色优美动人，技巧多变，加之颇具独特的艺术表现力，因而备受广大民众的喜爱。近年来，它也成为许多少年儿童喜爱的乐器。笔者从事笛子演奏、教学几十年，积累了一定实践经验。在教学过程中自己逐渐体会到，少年儿童入门阶段的学习是打好基础的重要阶段。因此，少年儿童在学习吹奏笛子的开始阶段，一定要用正确的方法进行科学系统的训练，只有这样，才能循序渐进地掌握好正确的吹奏方法。

本书根据少年儿童的特点，对如何掌握吹奏笛子的正确方法进行了详细讲解，并选择了针对性较强的练习曲和乐曲供学习者练习。相信通过本书的学习和训练，少年儿童一定能够正确地掌握好演奏技巧，吹出美妙动听的乐曲来。

本书是作者近年来，对少年儿童学习笛子入门教学中摸索、探究的一点积累，一家之言，难免有偏颇不当之处，诚望广大读者给予批评指正。

本教程的配套光盘中所使用的笛子由制作师黄卫东先生提供，在此表示衷心的感谢。在编写过程中，北京卓越文化艺术有限公司的工作人员付出了大量的艰辛劳动，也在此表示深深的谢意。

王次恒

2005年10月

目 录

第一章 中国笛子概况	(1)
一、笛子简介	(1)
二、笛子的构造、定调与指法	(1)
三、笛子的种类	(2)
四、笛膜	(2)
五、笛子的选择、保护及修理	(3)
第二章 基本吹奏法	(6)
一、姿势	(6)
二、呼吸方法	(7)
三、口型	(8)
四、风门、口风、口劲的关系	(8)
五、气息、舌头、手指的关系	(8)
第三章 笛子基本发音及识谱练习	(10)
一、“1”音的练习	(10)
二、“2”音的练习	(12)
三、“3”音的练习	(12)
四、“4”音的练习	(13)
五、“7”音的练习	(13)
六、“6”音的练习	(14)
七、“5”音的练习	(15)
八、“5”音的练习	(16)
九、“6”音的练习	(17)
十、“7”音的练习	(18)
十一、“i”音的练习	(19)
十二、“2̣”音的练习	(19)
十三、“3̣”音的练习	(20)
十四、“4̣”音的练习	(21)
十五、“5̣”音的练习	(22)
十六、“6̣”音的练习	(22)
第四章 常用基本技巧入门练习	(24)
一、音头	(24)
二、双吐	(28)
三、三吐	(29)
四、颤音	(29)
五、滑音	(33)

六、历音	(34)
七、花舌	(35)
八、垛音	(36)
九、叠音	(37)
十、打音	(37)
十一、气震音	(38)
十二、指震音	(39)
第五章 练习曲、乐曲	(41)
一、生日歌	美国歌曲 (41)
二、欢乐颂	贝多芬曲 (41)
三、划船歌	西班牙民歌 (41)
四、太阳	四川民歌 (42)
五、妈妈的宝贝快醒醒	法国儿歌 (42)
六、闪烁的小星(二重奏)	美国民歌 (42)
七、打电话	汪 玲曲 (42)
八、小鸭子	潘振声曲 (43)
九、牧童(二重奏)	捷克斯洛伐克民歌 (43)
十、歌唱二小放牛郎	劫 夫曲 (44)
十一、小松树	傅 晶、李伟才曲 (44)
十二、娃哈哈	新疆维吾尔族民歌 石 夫编曲 (45)
十三、嘀哩嘀哩	潘振声曲 (45)
十四、我们多么幸福	郑律成曲 (45)
十五、歌声与微笑	谷建芬曲 (46)
十六、小燕子	王云阶曲 (47)
十七、七色光之歌	徐锡宜曲 (47)
十八、红星歌	傅庚辰曲 (48)
十九、弹月琴的小姑娘	晶 日曲 (50)
二十、春天来了	德国儿歌 (51)
二十一、小小螺丝帽	陈少麟曲 (52)
二十二、中国少年先锋队队歌	寄 明曲 (52)
二十三、小白船	朝鲜童谣 (54)
二十四、小号手之歌	金复载曲 (55)
二十五、听妈妈讲那过去的事情	瞿希贤曲 (56)
二十六、火车向着韶山跑	薄兰谷、程金元曲 (57)
二十七、嘎达梅林	内蒙古民歌 (58)
二十八、红蜻蜓(二重奏)	日本影片《这里有泉水》插曲 (58)
二十九、友谊地久天长	苏格兰民歌 (58)
三十、念故乡	德沃夏克曲 (58)
三十一、北京有个金太阳	藏族民歌 (59)
三十二、放风筝	青海民歌 (59)
三十三、红河谷(二重奏)	加拿大民歌 (59)
三十四、新年好(二重奏)	英国民歌 (60)

三十五、马兰花开	雷振邦曲 (60)
三十六、八度音程练习	王次恒曲 (61)
三十七、音头与连线音练习一	王次恒曲 (61)
三十八、音头与连线音练习二	王次恒曲 (61)
三十九、音头与连线音练习三	王次恒曲 (62)
四十、音头与跳进音程练习一	王次恒曲 (62)
四十一、音头与跳进音程练习二	王次恒曲 (62)
四十二、音头与跳进音程练习三	王次恒曲 (62)
四十三、长城谣	刘雪庵曲 (63)
四十四、凤阳花鼓	安徽民歌 (63)
四十五、金蛇狂舞	聂耳曲 (63)
四十六、青春舞曲	新疆民歌 (64)
四十七、五声音阶练习	王次恒编曲 (65)
四十八、练习曲	王次恒编曲 (65)
四十九、走进新时代	印青曲 (66)
五十、边疆的泉水清又纯	王酩曲 (67)
五十一、崖畔上开花	陕西民歌 (68)
五十二、三连音练习	王次恒曲 (68)
五十三、双吐音练习	王次恒曲 (69)
五十四、吐音练习曲	王次恒曲 (70)
五十五、双吐练习	曲祥、曲广义曲 (71)
五十六、双吐练习曲	王次恒曲 (72)
五十七、五声音阶练习曲	王次恒编曲 (72)
五十八、采蘑菇的小姑娘	谷建芬曲 (73)
五十九、四季歌	湖南民歌 (74)
六十、玛依拉	哈萨克民歌 (75)
六十一、雨夜花	台湾民歌 (75)
六十二、练习曲	王次恒曲 (75)
六十三、卖报歌	聂耳曲 王次恒改编 (77)
六十四、颤音练习	王次恒曲 (77)
六十五、颤音练习	王次恒曲 (80)
六十六、紫竹调	江南民间乐曲 (80)
六十七、秋收	陕西民歌 (81)
六十八、五哥放羊	山西河曲民歌 (81)
六十九、小背篓	白诚仁曲 (82)
七十、对花	河北民歌 (82)
七十一、信天游	陕北民歌 (83)
七十二、气息控制练习	王次恒曲 (83)
七十三、荷花颂	刘炽曲 (84)
第六章 笛子独奏曲	(86)
一、六月茉莉	台湾民谣 詹永明编配 (86)
二、我是一个兵	岳仑曲 胡结续改编 (87)

三、歌儿献给解放军	常留柱曲 俞逊发改编 (90)
四、采茶忙	赵松庭曲 (92)
五、陕北好	高明曲 (94)
六、欢乐歌	江南丝竹 陆春龄编曲 (96)
七、小放牛	民间乐曲 陆春龄改编 (99)
八、故土情	王次恒曲 (101)
九、云南山歌	顾冠仁曲 (104)
十、塔塔尔族舞曲	李崇望曲 (108)
十一、扬鞭催马运粮忙	魏显忠曲 (111)
十二、姑苏行	江先渭曲 (113)
十三、渔舟唱晚	古曲 黎国荃编曲 (115)
十四、西湖春晓	詹永明曲 (117)
十五、收割	曾加庆原曲 俞逊发改编 (120)
十六、红领巾列车奔向北京	曲 祥编曲 (123)
十七、草原巡逻兵	曾永清、马光陆曲 (126)
十八、婺江风光	赵松庭曲 (128)
十九、到农村去 (又名《下乡》)	蔡敬民曲 (131)
二十、脚踏水车唱山歌	龙飞、朱南溪、江先渭曲 (134)
二十一、塞上铁骑	杨会林曲 (138)
二十二、桑园春	王次恒曲 (141)
二十三、春到湘江	宁保生曲 (144)
二十四、水乡船歌	蒋国基曲 (147)
二十五、喜相逢	冯子存、方堃编曲 王铁锤记谱 (150)
二十六、五梆子	冯子存编曲 霍伟记谱 (152)
二十七、卖菜	山西民歌 刘管乐改编 (154)
二十八、春潮	刘锡津、霍殿兴曲 (157)
二十九、枣园春色	高明曲 (163)
三十、沂河欢歌	曲 祥曲 (166)
三十一、牧笛	刘炽曲 刘森改编 (169)
三十二、牧民新歌	简广易曲 (172)
三十三、秦川抒怀	马迪曲 (175)
三十四、三五七	婺剧曲牌 赵松庭编曲 (178)
三十五、小八路勇闯封锁线	陈大可曲 (181)
三十六、早晨	赵松庭曲 (185)
三十七、幽兰逢春	赵松庭、曹星曲 (189)
三十八、鹧鸪飞	湖南民间乐曲 赵松庭改编 (193)

附 演奏符号说明表	(195)
-----------------	-------

第一章 中国笛子概况

一、笛子简介

笛子是我国历史最悠久的吹管乐器之一。从新石器时代的骨笛开始，一直发展到今天的竹笛，已有约八千年的历史。在漫长的岁月里，笛子始终为我国民众所喜爱。早在春秋战国时期，竹笛已在乐队中占有重要地位。中华人民共和国成立以后，笛子艺术在许多方面均有了极大的发展和提高，从而在民族管弦乐队中占据了更加重要的地位。

笛子大都以竹子制成，故也称“竹笛”；因横持，又称“横笛”。笛子由于发音清脆、明亮、浑厚、圆润，因此，可以用来独奏、重奏、齐奏、合奏，同时还可以为歌曲、戏曲等伴奏。它的音域为：

曲笛以 D 调为例：

实际音域 常用音域



梆笛以 G 调为例：

实际音域 常用音域



二、笛子的构造、定调与指法

这里主要介绍我国最为流行的传统六孔竹笛（见图 1）。它的结构包括：一个吹孔，一个膜孔，六个出音孔（又称按音孔），两个基音孔和两个辅助音孔。管内吹孔旁（笛头一方）装有笛塞。笛身外围缠有丝线圈，线圈上涂有生漆，以防开裂，但也有些笛子不缠线、不涂漆。此外，为了克服气温变化对音准的影响而制作的插口笛，除了在吹孔和膜孔或膜孔与第六孔之间加一活动插管外，其他与传统的六孔竹笛完全相同。加插口的目的是为了调节笛子本身的音高，如笛音偏高的话，可将插口往外拔出一点，反之，可将插口往里插进一点。插口笛子在合奏中运用较为方便，它可随时调节标准音的高低。

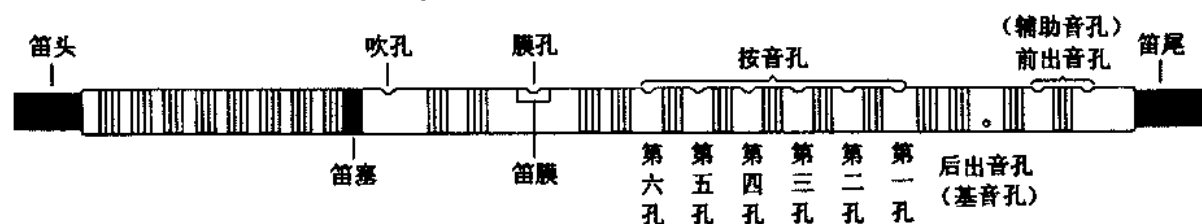


图 1

中国笛子定调以第三孔的实际音高为准。如第三孔的实际音高为D，即为D调笛。第三孔的实际音高为G，即为G调笛。所以，专业用的笛子都在第三孔旁刻上C、D、E、F、G、A、B等调名，以表示这支笛子第三孔的标准音高，也表示这支笛子是什么调的笛子。

在笛子传统的调名称呼上，不管笛子长短还是调的高低，凡是以第三孔作“1”，都称为“小工调”，第六孔作“1”称为“正宫调”，第四孔作“1”称为“凡字调”，第五孔作“1”称为“六字调”，筒音作“1”称为“二字调”，第一孔作“1”称为“上字调”，第二孔作“1”称为“尺字调”。

中国笛子转调是靠改变指法而成的。从理论上讲一支六孔笛子，每一个音孔都能吹出一个调，再加上全按的筒音，用七种指法便可以吹出七个调。但因按半孔作为指法在音准上有很大的难度，所以一般只用五种指法，这五种指法分别为：

- (1) 筒音作 $\dot{5}$ （开三孔为1），传统称“小工调”。
- (2) 筒音作 $\dot{2}$ （开三孔为 $\dot{5}$ ），传统称“正宫调”。
- (3) 筒音作1（开三孔为4），传统称“乙字调”。
- (4) 筒音作 $\dot{6}$ （开三孔为2），传统称“尺字调”。
- (5) 筒音作 $\dot{3}$ （开三孔为 $\dot{6}$ ），传统称“六字调”。

如果你是一名初学者，先练小工调、正宫调两种指法就可以了，练习到了一定程度之后再练习乙字调、尺字调、六字调三种指法，指法见本章后的表1。

三、笛子的种类

笛子的种类繁多，传统笛子主要分为“曲笛”和“梆笛”。曲笛以伴奏“昆曲”等戏曲而得名，它的笛管又粗又长，音色柔和、圆润。梆笛以伴奏梆子类戏曲而得名，它的笛管又细又短，音色较曲笛刚健明亮。

此外，还有按半音排列的“十孔笛”与“十二孔笛”，便于转调的“加键笛”，比曲笛低八度的“低音笛”，多支不同音区的笛子扎在一起的“排笛”，以及在一支笛子上有两个吹孔的“双音笛”等。

笛子的不同长短形制，近代用不同的调名来指称，其命调方法是：以第三孔的音名作为调名。例如：第三孔所发的音为 d^2 ，就称为D调笛。一支笛子可以吹出7个调。“上、尺、工、凡、六、五、乙”是中国工尺谱的唱名，相当于近代唱名的“do、re、mi、fa、sol、la、si”。转调后音位变化是通过改变指法或按半孔及气息控制的按巧而这到的。

四、笛膜

中国笛子发展到唐代已经有了膜孔，并且开始贴膜。笛子的音色清脆嘹亮、圆润、优美动听，主要是因为有了笛膜，笛膜的好坏会直接影响到笛子的音色，因此，要想使笛膜发挥其应有的作用，就要学会挑选、贴好、保护笛膜。

1. 笛膜的挑选

在挑选笛膜时，要注意老嫩和宽窄。笛膜过宽过厚、颜色发黄的是老膜。老笛膜会影

响笛子的共鸣，音色硬、发音闷，吹奏起来较为费力。笛膜过窄、颜色特别白的，是过嫩的笛膜。过嫩的笛膜纤维弹性较差，容易破裂，发音松，常常会出现沙沙的杂音。因此，过老、过嫩的笛膜都不宜使用。好的笛膜应该是质薄、透明、发亮，膜的纤维富有弹性，贴在膜孔上能使笛子的音色清脆明亮、优美动听。

2. 怎样贴笛膜

在手指接触笛膜前一定要把手洗干净。首先，用剪刀或针将膜剖开，剪成比膜孔稍大的方形小块。膜面上如有杂质，可用指肚轻轻抹去。双手拇指与食指捏住横面的两边，轻轻地拉几下，使膜面纤维本身的天然纹路与拉出来的波纹相垂直。如笛膜较厚，可用右手拇指与食指将笛膜揉成一小团后再轻轻地展开，双手拇指与食指拉出十字形状，使笛膜的纹路均匀细密。然后用阿胶或桃胶、白芨等沾点水在膜孔周围涂擦几次，胶质薄厚要适当，用指肚抹匀，并用小指抹去膜孔边缘的粘液。最后，用右手拇指、食指捏住膜的一边，贴在膜孔的一侧，再用左手拇指压住，然后用右手轻轻调整出细而均匀的皱纹来（纹路中间要密，两旁渐渐稀疏，呈自然的纹路形状为宜），将笛膜整齐地贴在膜孔上。

另外，笛膜不宜贴得太紧，也不宜贴得太松。紧了音色就不清脆嘹亮，松了音色就会发嘶，高音吹不出来。解决办法是：将笛膜粘贴处浸湿，如膜太松向两侧抹紧，如膜太紧则用指肚在膜上轻轻按一下。但千万不要弄脏了笛膜，更不能沾上水，笛膜如果沾上了水就会变老，声音就不好听了。总之，贴笛膜是一件细致而耐心的事，一张较好的笛膜如果贴膜技术不佳，就不能得到理想的音色和共鸣效果。因此，要想吹出好听的笛音，贴好笛膜是非常重要的。

3. 笛膜的保护

笛膜质薄娇嫩，很容易受气温、湿度等的影响而变松或变紧，因此需要经常调整笛膜的松紧度。当笛膜变松时，可用一种民间称之为“醒膜法”的方法来解决，就是将笛子的六个指孔全部按住，然后用上下嘴唇包住吹孔连续往吹孔内呵热气，笛膜就会逐渐变紧；当笛膜紧时，只要用嘴对准笛膜表面吹上几口气，笛膜就会松下来。

冬天笛膜易上水，这是由于子口中吹出的热气渗透笛膜，透冷变成水汽浸湿笛膜而造成的。为了避免笛膜上水，每次吹奏完毕，应立刻将笛子音孔朝上，平放在笛盒或装入笛套内，也可将笛套竖立或挂起来，使积水顺着一条中心水槽自然流出笛管。

五、笛子的选择、保护及修理

选择笛子应从两方而着手：一是要选择坚实、生长期在三年以上的老竹做成的笛子，笛身要直而圆、粗细要均匀，一般笛头比笛尾略粗一些，但相差不宜过大，笛管厚薄适中，内壁平整光滑，无虫蛀或裂痕；二是要检验笛子的音准。首先是检验筒音上的三个八度音程 $\dot{5} \dot{5} \dot{5}$ 的关系是否准确，然后再检验泛音 $\overset{\circ}{2} \overset{\circ}{3} \overset{\circ}{5}$ 和高音 $\dot{2} \dot{3} \dot{5} \dot{6}$ 几个音是否也准确。如果以上音准均合格，那就是一支好笛子。

一支好笛子来之不易，应该好好地保护，以免损坏。笛子不宜风吹日晒、水浸火烤。

所以平时吹奏完以后要放在笛盒或笛套中，最好用通条缠布擦干里面的水汽，然后放在笛盒或笛套里。

笛子的修理也是每个吹笛者都必须掌握的一门手艺，它能给笛子演奏带来许多方便。下面介绍吹笛时经常通到的几个问题及调整方法：

(1) 如果笛子的八度音程关系不准，可以用一根金属棒来移动笛塞的位置以解决这种问题。如果高八度偏低，可将笛塞向吹孔方向移动一些；如果高八度偏高，则可将笛塞向笛头方向移动一些。

(2) 如果笛音偏低，可用一把尖刀将吹孔向笛尾方向挖大1~3毫米，这样笛子的音高就会上升了；如果笛音偏高，则可用黄蜡将吹孔朝笛尾方向处封上一点，以此降低笛子的音高。

(3) 当某个音不准时，可用“挖补法”来调整。如果孔音偏低，可用尖刀把此音孔朝膜孔方向挖掉一点，这样音就会升高；如果孔音偏高，可用黄蜡将此音孔朝膜方向封上一点，这样音就降低了。在用“挖补法”调整时，一定要挖补一点试吹一下，千万不能操之过急，否则会适得其反。

表1 六孔膜笛常用指法一览表

气 指 孔		缓 吹 (平吹)												急 吹 (超吹)											
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
六 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
五 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
四 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
三 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
二 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
一 孔		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	
小工调 全按作5		5 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]		
正宫调 全按作2		2 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]		
乙字调 全按作1		1 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]		
尺字调 全按作6		6 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]		
六字调 全按作3		3 [˙]	4 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]	6 [˙]	7 [˙]	1 [˙]	2 [˙]	3 [˙]	4 [˙]	5 [˙]		

注：“●”作闭孔，“○”作开孔，“●”作开半孔。

第二章 基本吹奏法

一、姿势

演奏笛子首先要有一个正确的姿势，因为这直接关系到演奏的质量。演奏姿势分立式和坐式两种。一般在台上独奏和个人练习基本功时采用立式（见图2），要求演奏者身体站稳后，两腿直立，两脚分开呈八字形，一脚稍前，一脚稍后。笛尾朝右者，左脚在前；笛尾朝左者，右脚在前。不论持笛方向朝右还是朝左，身体重心都要偏重于前面的脚。腰部要直，胸部要挺，头要正，肩要平，双眼平视，两肘自然下垂，双臂张开 45° 左右，笛身平，风门正，吹孔与风门大约成 90° 。坐式的上身要求与立式相同。座位高低要适当，座位过高、过低都会影响正常呼吸。坐式最好不要架腿，两脚自然分开着地，同时要有重心感（见图3）。



图2 立式



图3 坐式

持笛的方向可左可右，但由于加键笛和国际上波姆按键系统都是以向右持笛为准制作的，因此建议初学者还是以向右方持笛为宜，如已经学成持笛向左者，就不必改了。下面还是以向右持笛为例进行讲解的。

持笛按孔的方法有两种：一种是指肚按孔法。一般用第一节指肚与第二节指肚的中间部位按孔，两手的手指要自然弯曲。用指肚按音孔，右手无名指、中指、食指的指肚分别按放在第一、二、三孔上，大拇指第一节指肚自然托住笛身，与其他手指相配合，时起时落；左手无名指、中指、食指的指肚分别按放在第四、五、六音孔上，大拇指的第一节指肚自然托于笛身第六孔与膜孔之间偏外侧下方，离第六孔大约1厘米左右，小指自然贴放在笛身上（见图4）。另一种是指尖按孔法，即用左、右手的无名指、中指、食指的指尖来按音孔，手指弯曲度较大（见图5）。这种方法适用于特大低音笛和特小高音笛，原因是这种笛的音孔距离太宽或太窄，采用指肚按孔法手指会够不着或太紧密。两种方法的选择因

人而异，但无论采用哪种持笛按孔方法，总的原则是以自然、舒服、灵活、松弛为标准。



图4 指肚按孔法



图5 指尖按孔法

二、呼吸方法

演奏笛子的呼吸方法是指吹奏过程中气息的运用。正确运用呼吸方法对于吹好笛子来说是相当重要的，如果方法不对，还会影响身体健康。正确的呼吸方法除了能吹好笛子外，还能锻炼吹奏者的肺活量，促进血液循环，增强新陈代谢，促进肠胃的蠕动，增强对食物的消化能力。总之，对身体健康有益。

呼吸的方法可分为三种：胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式联合呼吸法。

1. 胸式呼吸法

它是指主要依靠胸廓中上部肋间肌参与进行的呼吸形式。这种呼吸法有点类似平时的呼吸方式。吸气时横膈膜有些向上收，不能主动地帮助完成呼吸动作，吸气量受到限制，同时由于肋骨支撑，肋间肌的伸缩力受到制约，缺乏弹性，不易控制，因此极易使人感到疲劳和紧张。

2. 腹式呼吸法

又称“丹田式呼吸法”。它主要依靠横膈膜和胸廓下腹肌的运动来完成。它的特点是：整个腹腔向外扩张，腹部的肌肉灵活、富有弹性，吸气量较大，但因胸部没有充分的运动，整个腹部运动量过大，容量使人疲劳。

3. 胸腹式呼吸法

它是由胸式呼吸法和腹式呼吸法自然结合而成的。这种方法类似我们日常生活中的深呼吸。吸气时，胸腔的下部和腹部的上部同时向四周扩张，但气要归入丹田，呼气时要求意守丹田，提气自然，使胸腹恢复自然状态。

以上三种呼吸方法，最合适的呼吸方法是胸腹式呼吸法，其次是腹式呼吸法。

胸腹式呼吸法的要领、体会与运用具体介绍如下：

初学者先找到深呼吸的感觉，吸气的过程要慢一些，让自己感受到气慢慢地吸入胸腹部，包括腰部，如同日常生活中闻花香或吸新鲜空气时的感觉。开始体会时，先用鼻吸气，等掌握方法之后，应该鼻口同时吸气。吸气时双肩不可上耸，胸、腹不要挤压，吹奏时的呼气要求腹肌、横膈膜肌等均有控制地收缩，使气息有控制地向外缓慢而均匀地呼出，只有这样，呼吸才自如，气息才能悠长。