基本館藏
109203

# 阿勃特声乐练习曲

作品474

音乐出版社
一九五六年·北京

# 論 歌 唱 藝 術

这本教科書曾受到第一流音乐家与歌唱教师的热爱，并獲得廣泛的流傳，因而一本新的和完全校訂过的版本便成为非常需要。它不是作为自学用的（如常常被人所誤解一样），而是給予一个富有經驗的教师作为小心指導用的。这篇序言包括一系列重要的理論和实际的建議，这些建議已在一切情况下經証明为教唱的优良基礎，并且得到許多最著名的权威專家，如拉姆彼尔蒂、加尔齐亞、潘塞隆和西貝尔等的承認，我們在下面所談到的問題也曾征詢过他們的意見。

## 身 体 的 姿 势

学生歌唱时一定要站着，如果可能，最好有一个人彈作奏。这样就不但能使歌唱的人把他的注意力完全集中在歌唱上面，而且还能使他注意到他自己呼吸量的大小。坐着歌唱，胸部免不了多少会受到压縮，呼吸就会受到限制和阻碍。因此坐着歌唱的声音必然会失去应有的力量和音量。头不要向前傾，应該抬起來，使發出來的声音不致顯得象是強迫冲出來的或是悶气的样子，也不致使喉头的柔軟性受到妨碍；另一方面，如果过分地抬高也是錯誤的，因为頸部肌肉这样过分拉緊就会妨碍發出优美的声音。

## 口 形

即使一个只懂得一点或者一点也不懂得歌唱的人，也会立刻看得出口形对声音的質量、音量、以及表現力都有很大的影响。但歌唱的最基本和最簡單的規則，即口一定要張开，却常常莫明其妙地被許多歌唱的人所忽視。相反地有一些人却錯誤地尽量把口張大；这样一來口和喉头都会过分緊張，声音就会顯得粗糙。一般說來，口应該張得多大要看歌唱的人口形的式样來决定，为了發出純粹而美丽的声音，某一歌唱者需要把口形按照具体情况張得比另一人寬些或窄些，然而歌唱理論仍規定了一种大致正常的口形标准，这个标准是那些大歌唱家的共同經驗所証明是最有助于產生美好声音的。口形的大小，大概以能够讓拇指的中部通过上牙和下牙之間为度。这个口形既不是一个圓形的（○）形，也不是豎立的（〇）形，而是扁平的（⊂）形。歌唱时，上牙应該露出大約一半，下牙应該几乎看不見；也就是上唇稍向上提高，下唇和下牙的齒边差不多相平而不致把它盖住，因为那样就必然把声音悶住。舌头的部位最關重要。它应該完全安靜地平放在口中，輕輕地触着下牙的背面，讓升起的音浪可以自由地發出。一旦舌头拱起或舌尖向上，或舌根向后压，或者在口中作任何不自然的轉动，都会影响發声的优美，而这种坏習慣养成之后，要去改正它就很費时而麻煩了。要使学生習慣于把舌头保持在適当的地方，最初的一些練習常常只用母音"A"來唱，这是獲得口的正确位置或形狀的最適合的母音。因为在唱歌詞的时候，各个部位是不能保持不变的，不但不同的子音要每次引起口腔的各別部分的不同的动作，甚至其他的几个母音（E、I、O、U）也要使嘴唇、牙齒和舌头的部位变換。因此我們把剛才所說的口形指定为正常的口形，作为唱歌的起点，要求每当字音的形狀允許的时候，立刻恢复原狀。

## 呼　　吸

掌握在適当的时候吸气，对于歌唱者來說，即使不是"歌唱藝術的基礎"，但至少也是最根本的要点之一．許多沒有經驗的教师，誤認为吸气是不需要特别教導或訓練的，往往沒有首先对学生的呼吸情形加以重視．他們在学生未能控制呼吸之前就叫他們歌唱；希望学生在一点不懂怎样調整呼吸的情形之下，能一口气唱完很長的一个音或是相当長的乐句．然而歌唱时的呼吸和講話时的呼吸是完全不同的兩回事！一个人說話，是用不着为了要把一連串的話說完而預先吸足相当数量的气；他可以随便吸多少．因为在說話过程中他有足夠的机会可以換气；而且他無須注意字音的長短，也無須注意固定的速度．講話的人的吸气和呼气兩种动作也無須有很顯明的区别；他可以一边呼吸一边說話，甚至有时在未开始說話以前，他已把肺部大部分的空气消耗完了．

但是；歌唱的情形就完全不同了．歌唱者須把吸好的这一口气好好地分配來唱許多音，不但每个音有其固定的長度，而且这些音还有規定的速度．歌唱者只能在音乐的段落处或在不妨碍詞意的表达的情形下吸气．並且，歌唱的吸气不能只是一种准备的动作，歌唱必須而且只能在开始呼气时开始．在拟定确切的呼吸規則时，我們是假定学生会嚴格遵守我們上面所談到的关于身体的姿势所提的各点規定的．

吸气时，要使肺部充滿空气，而动作則必須从容不迫，吸气时胸部逐漸擴大，而腹部則逐漸縮進．必須注意，呼气时不要太慢或太急；因为太慢，胸部易于疲劳；而太急則使肺部不能保持所吸的空气．吸气时不可有声音，不可过分用力，而要使人看不出來．学生若要做到能好好地吸夠气而又能把吸入的气好好地保持着，他就須首先注意不要只运用肺的上部（只擴張肺上部的肋骨）呼吸，呼吸的主要工作应当給横膈膜和腹部的肌肉來負担；呼气时，不要把声門縮緊，要使其尽量放开，这样，空气吸進时才能通行無阻；声門不可作为呼吸器官之一，縮緊声門必致喉肌用力，而实际上这些喉肌是有其他完全不同的作用的．作深呼吸时喉头下降，而軟口盖則上升，同时横膈膜亦往下移动．

如此舒適地大量吸气之后，歌唱者卽須好好地掌握如何把这口气呼出．不可把这口气大量洩出，要把它完全控制住；使它象流水一样地徐徐流出．適当地支配呼气，在歌唱上是一件相当重要的事．發声时最重要的不是經常准备大量的空气，而是如何把適量的空气很節省地來运用．因此，歌唱者必須能夠把吸入的空气保留得越久越好，而不在开始几个音上消耗太多的空气，这样，他才能夠把吸入的空气平均地分配在一口气所要唱的每一个音上，而歌唱时才能把气息平穩而不帶雜音地呼出．換气过于頻繁会使声音不穩定；但学生也須注意，不要把空气勉强閉在肺里太長久．

## 一个良好的歌音的產生

一个良好的歌音的產生，主要是依靠下列几个基本条件．第一，空气徐徐吸入之后，呼气时須把它徐徐"引"出，不可用力使它"冲"出；第二，要利用全部的空气作为乐音振动的原动力，要能这样，惟有在發每个音时經常記住唱出的母音，並使一分"气浪"能產生一分"音波"；第三，每个音必須在准确的音高上

發出和保持；第四，声音必須流暢，不可因舌部、咽部及口腔有不良的姿勢或不良的动作而受到障碍；最后一点，声音須冲击在上腭的前部，並由相等的角度回射，而不牽动到那个張得恰好的口形．

## 一个美好的歌音的產生

良好的歌音与美好的歌音有何区别？歌音的称为良好是因其眞实、响亮而不含有任何不悅耳的雜音(例如喉音、鼻音、或腭音等)；一个歌音要称为美好(美丽)則須具有表現力，及独特的音色．因此人們曾把良好的歌音称为歌曲的軀体，而美好的歌音則为其灵魂．良好的歌音並不一定就是美好的，但美好的歌音假如沒有良好的歌音作基礎，是不能想象的．

歌音的美是双重的；一种是物質的感官的美，亦卽声音本身的美；一种是精神的美，是給物質的美以灵感与个性的．可是很少人能得天之幸具备这种双重的美，且达于最完备之境的．这兩种美虽然都是天賦的；但如果有良好的訓練方法和勤劳的学習，卽使天賦平凡，亦可能把歌音的感官美加以培养使其臻于完善而为求得歌音的精神美作好准备．美音的精華，在其能抑揚頓挫．缺此卽甚至有感官性的音亦难以適合歌曲的要求．意大利人談到沒有生气和热情的演唱时，常常这样說："那沒有顫动的声音！"但有許多人因慣于曲解外國文字，时常把"發抖"(Tremolare)与"顫动"(Vibrare)混雜应用．比方应該这样說："那歌唱者的声音'抖'得多么可怕"，而許多人常常錯誤地这样說："那歌唱者的声音'顫动'得多么可怕"．要知道"顫动"(Vibrazione)是声音的抑揚与頓挫——是其內在的生气——是优点而不是缺点，而"發抖"(Tremolo)則系声乐上最令人厭惡的一种毛病．

## 練習的时間与練習的方法

練習的主要問題不在于練習"多少"而在于一个人"如何"進行練習．首先学生必須有一架好的、定音准确的鋼琴，否則，無論耳朵多么好，他的"音調"的准确也会受到危害的．学生練習时必須集中注意力；在未开始之前卽須想到練習时所应当注意的各点，而發音时必須隨时注意每个音和每个母音，务使音的發出及时而正确，無論延長或結束都能保持准确的音高．学生早餐后須隔一小时以后，飽餐則須隔二小时以后才可以开始練習．开头以練習十分鐘为限．練習之后卽休息五分鐘．休息后可再進行練習十五分鐘至二十分鐘，練習中須时常作短时間的休息，練習后再休息約半小时；然后，可再作一次比較長的練習約三十分鐘至四十分鐘(其中仍須有若干次短时間的休息)．这种練習制度每天可重复兩三次，視其本人体力情形或是由教师的指導而定，这样学生每天將总共練習兩三小时，这个限度不可再超过，而且遇到須上課的一天則应当把練習的时間縮短一小时，教师須經常注意学生的健康，在上課时要給学生若干次休息．教师可利用休息的时間对学生講述些有关歌唱藝術問題上的宝貴經驗，或是講解歌詞等等，这对学生是很有益处的．最后应当注意的是：除身体偶感不適或声音忽变粗啞而必須暫时停止練習外，練習是不可一日間断的．經常不断、持之以恆的練習是学生首要的責任．

我們在上面数段中曾論及学習歌唱时至少对初学者來說最不可忽略的要点，現在引用舒巴尔特的名言來結束这篇序文："在整个音乐藝術中，歌唱不可爭辯地是处于首要地位的，它是一切旋律、轉調与和声所环繞的軸心．所有的乐器不过是歌唱声音的模仿．歌唱好似一位帝王坐在他的宝座上，而环繞它的一切乐器都象是俯首称臣的諸侯王公．人声本質上是一种最原始的声音，世界上一切其他的声音不过是这神聖的原始声音的一种遙远的回声．人类的喉嚨是世界上最初的、發声最純正的、最值得贊美的乐器！"

馬克斯·斯辟克尔

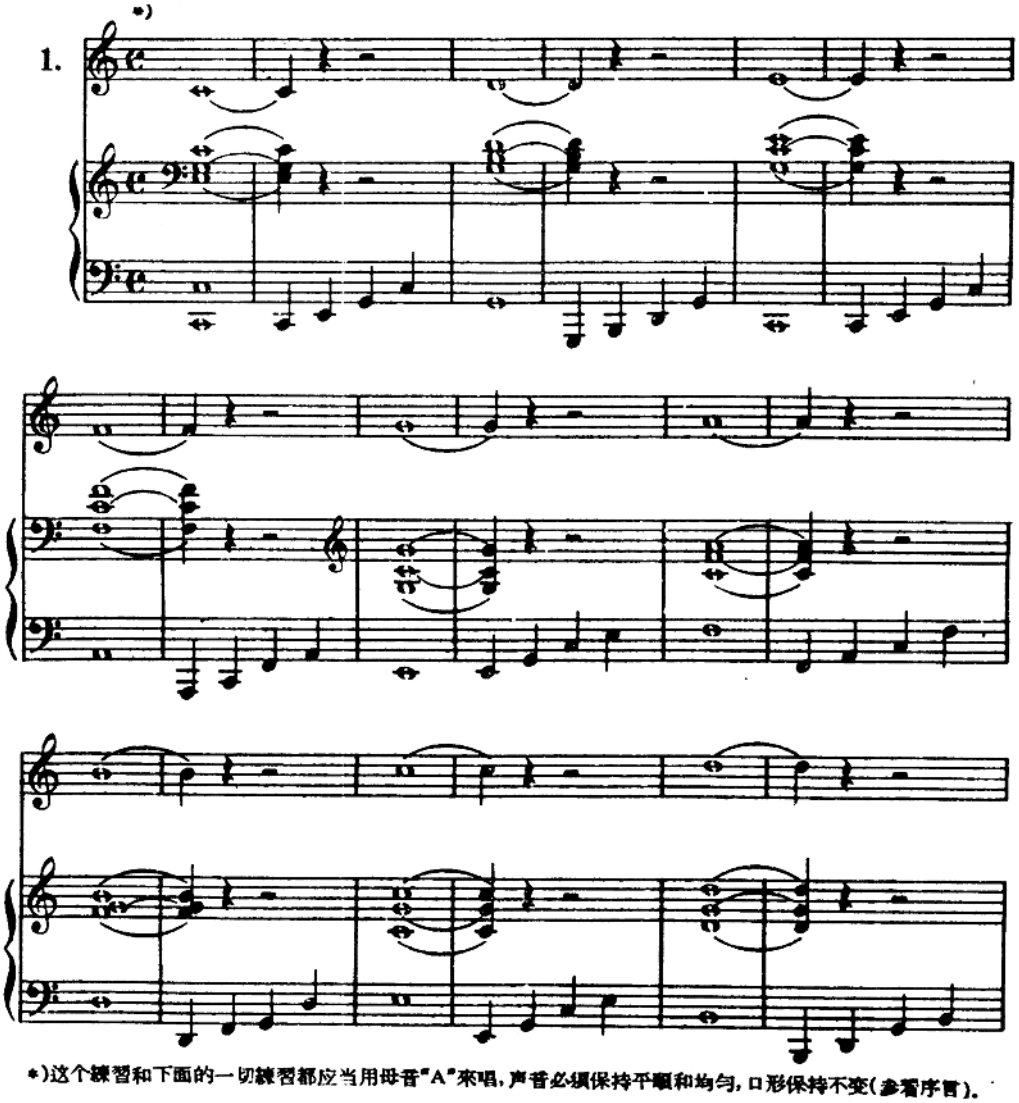
# 第 一 部 分

## 發　声——音　程

### Ⅰ

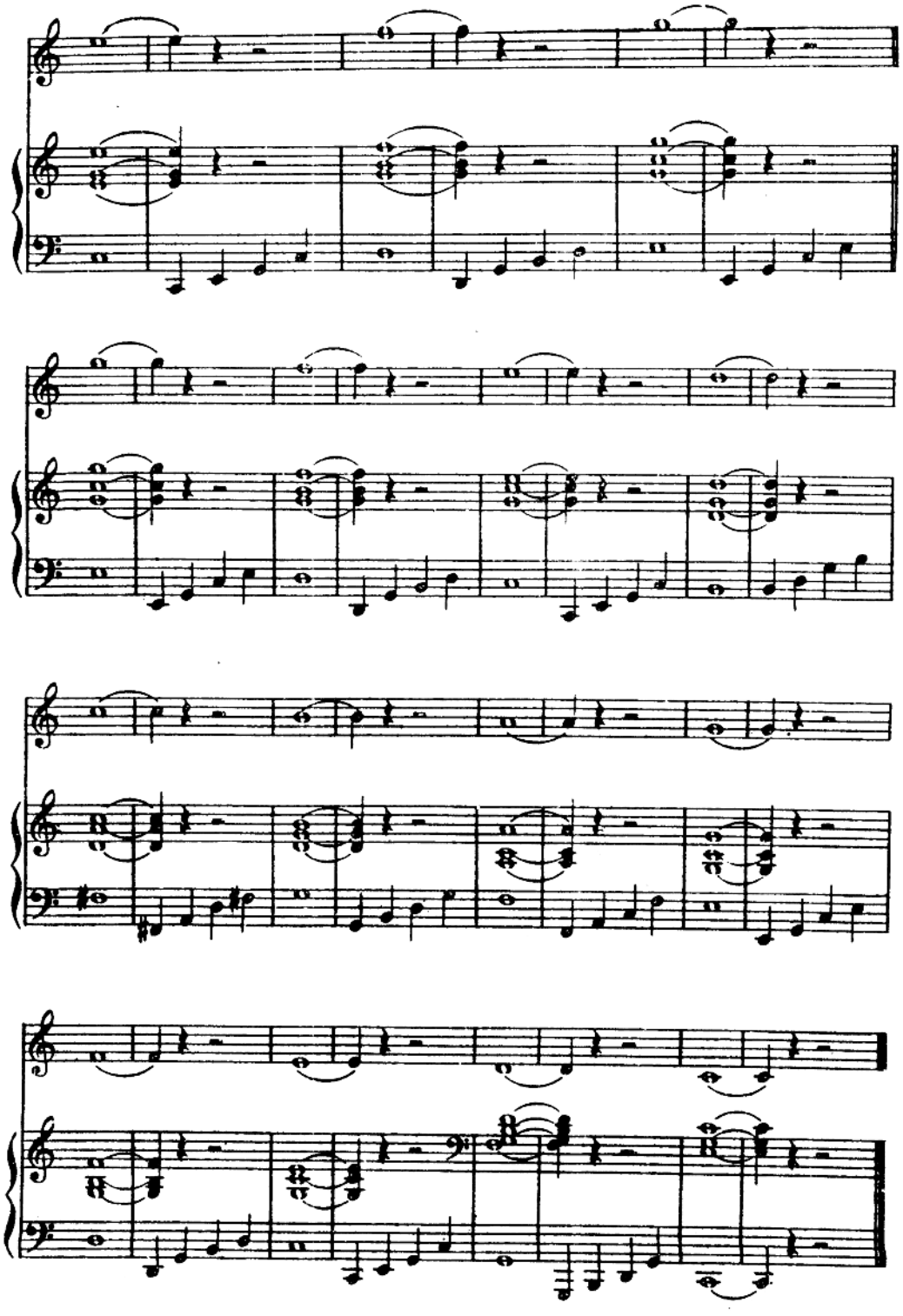
### 用均匀的力量唱長音階的練習

七 声 音 階

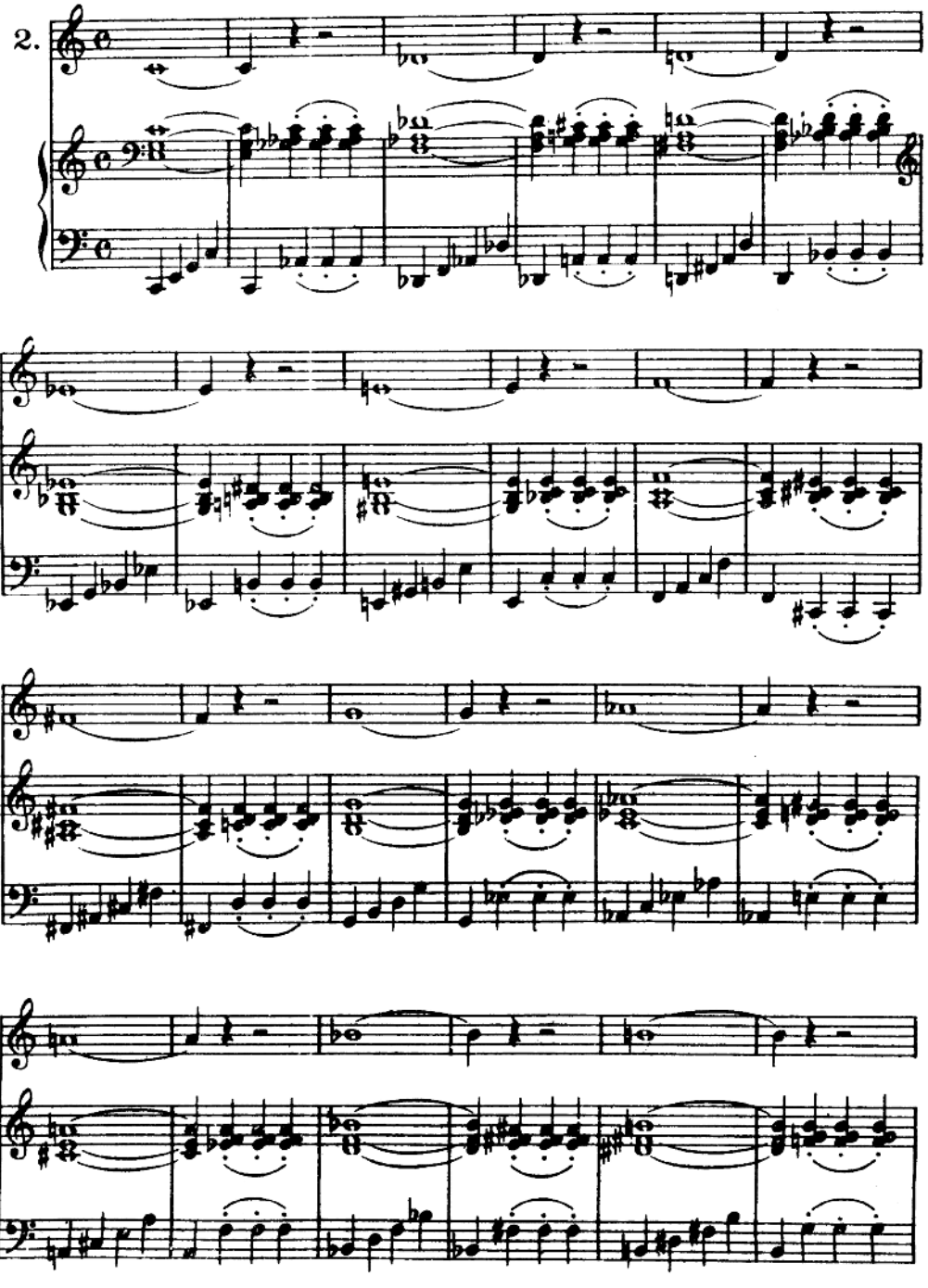


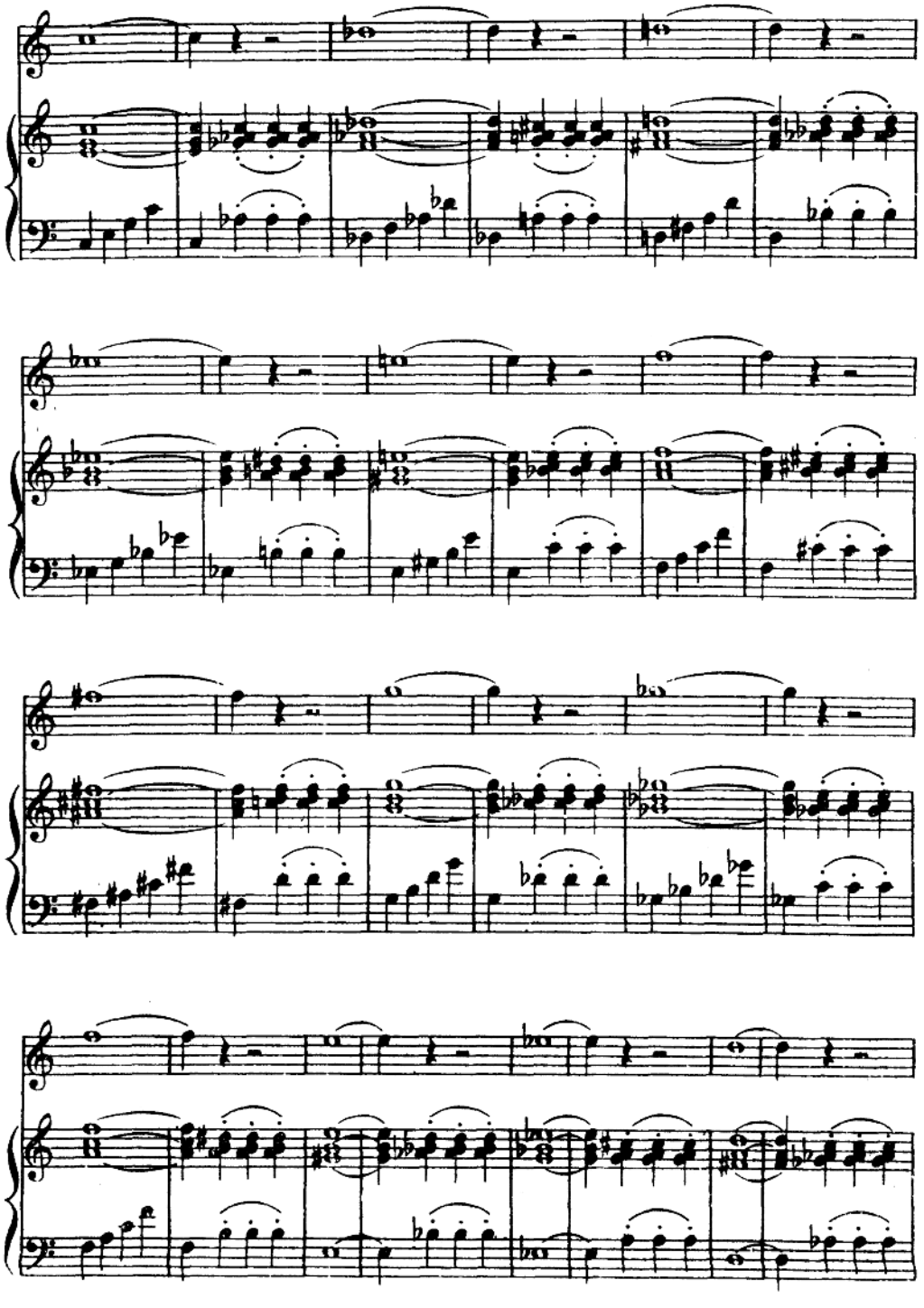

*)这个練習和下面的一切練習都应当用母音"A"来唱，声音必須保持平順和均匀，口形保持不变(参看序言)。

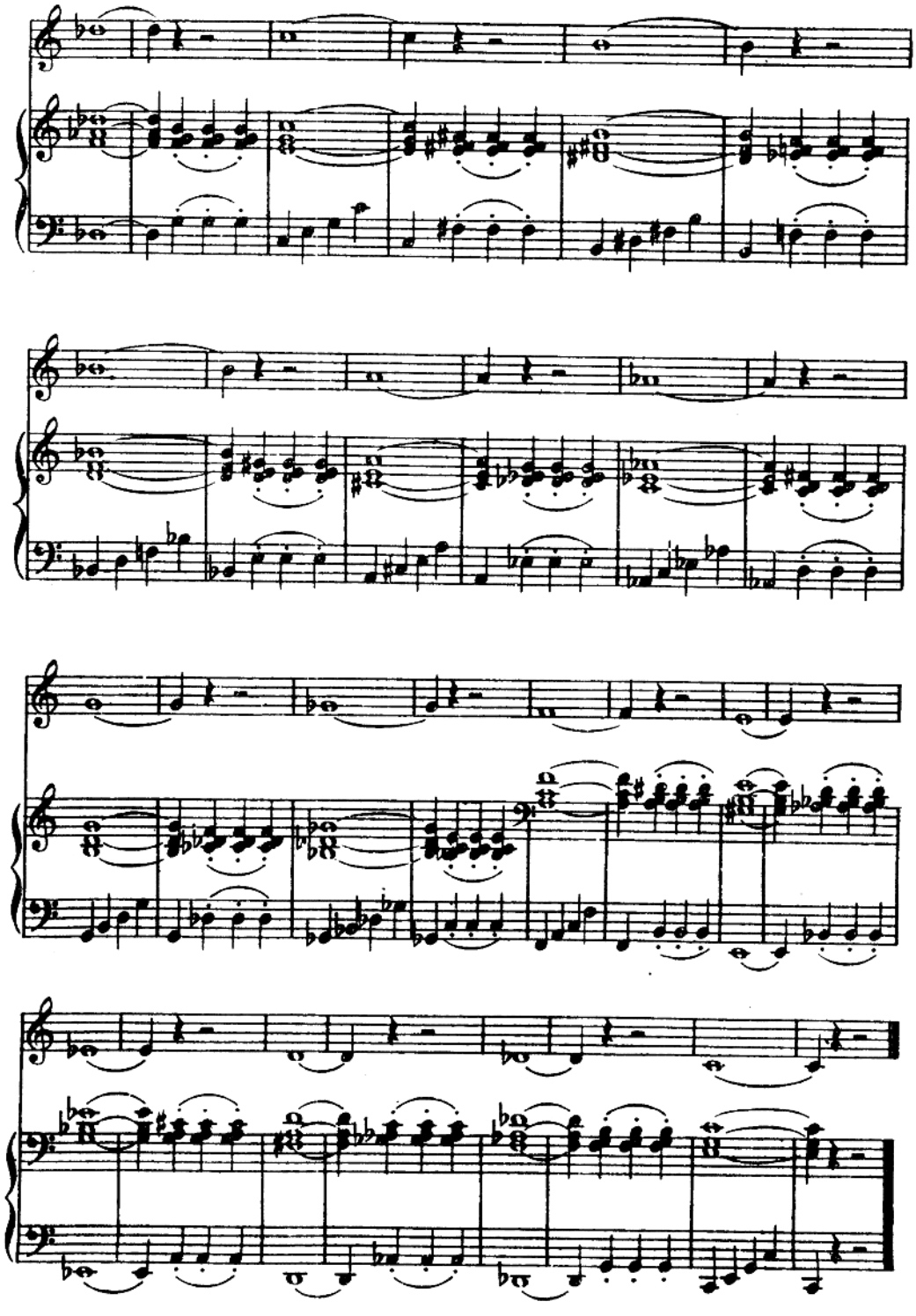
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



# 半音音階



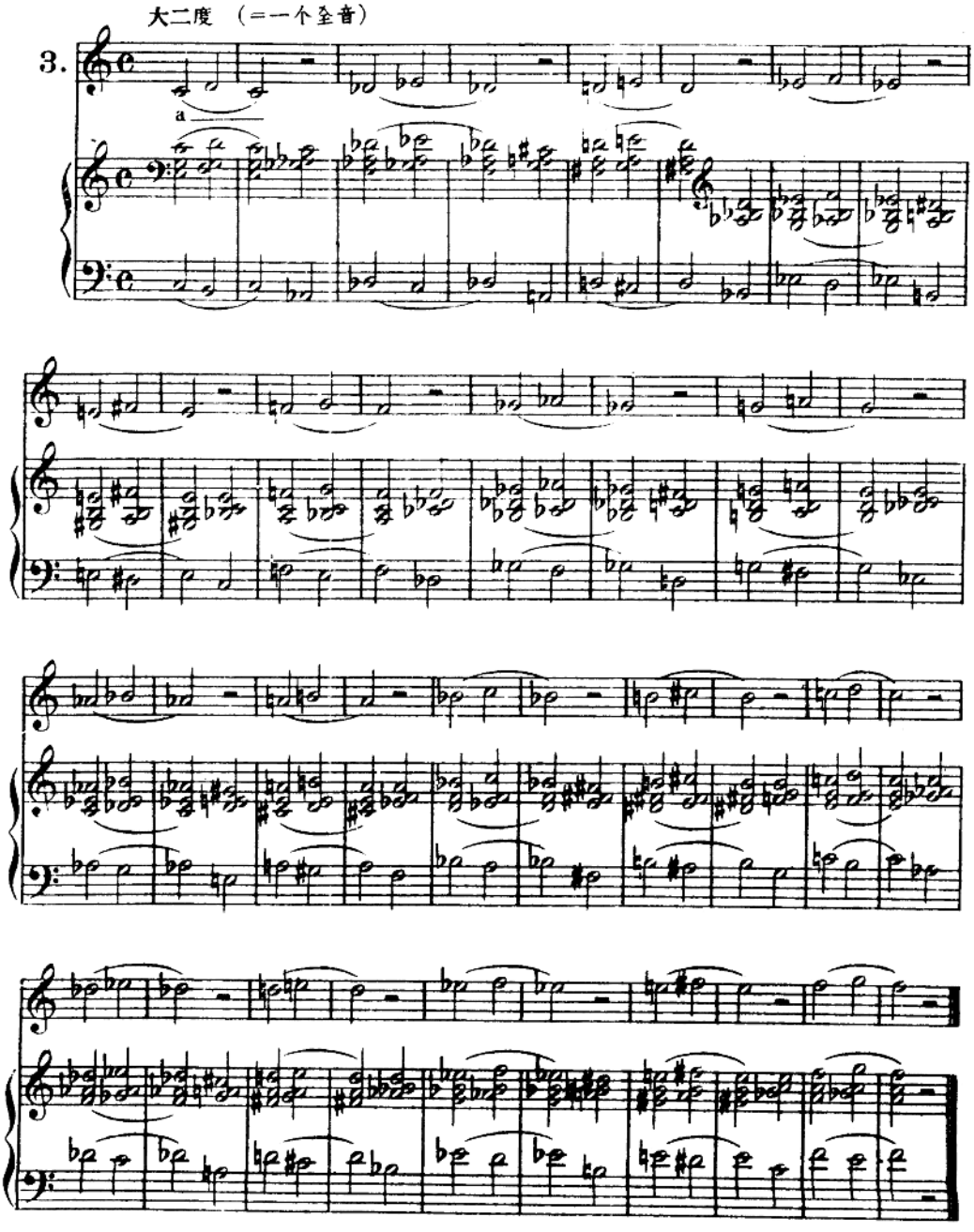




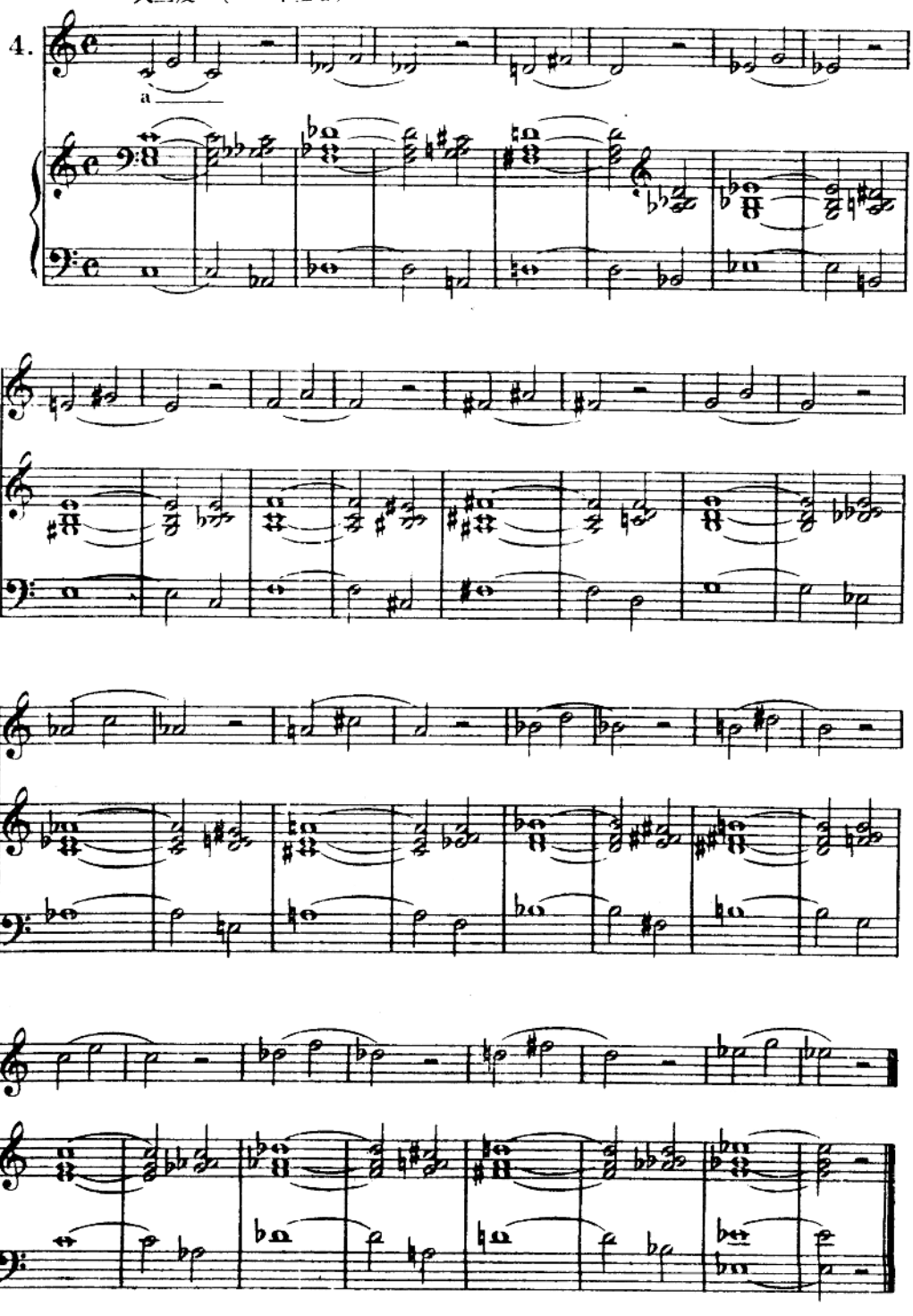
## Ⅱ

## 音 程 練 習

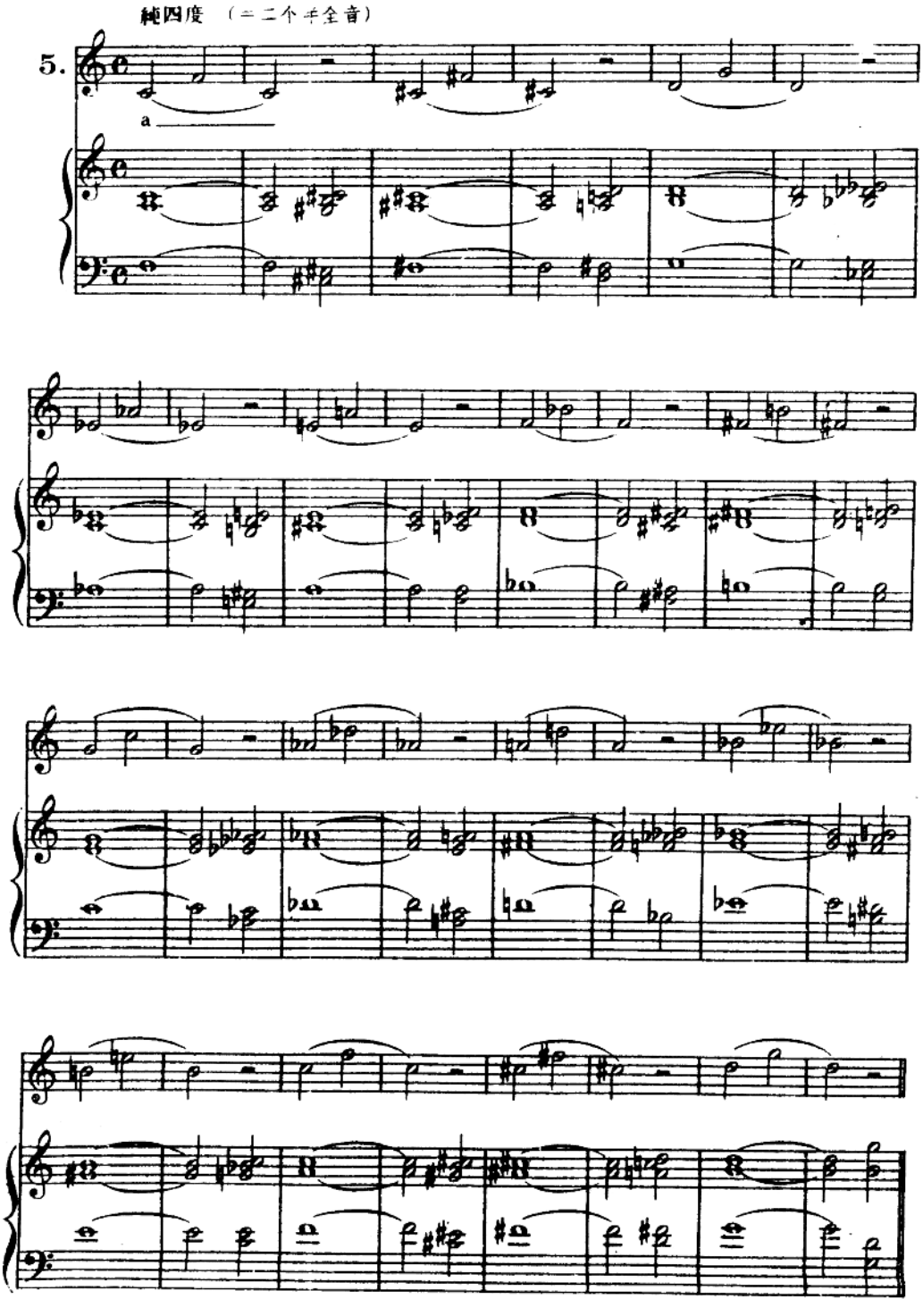
大二度 （=一个全音）



大三度 （＝二个全音）



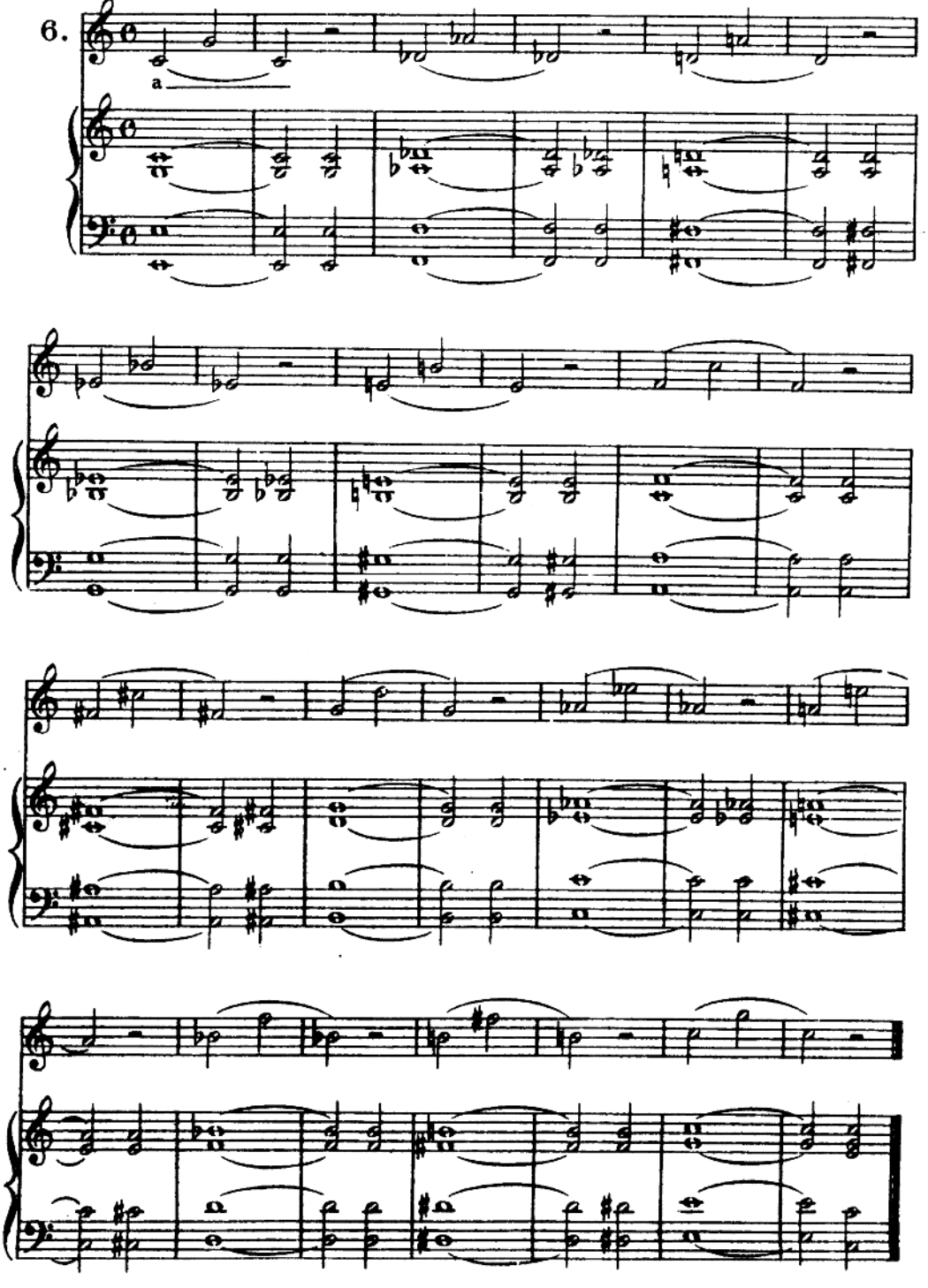

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com


純四度 （二二个半全音）
5.
a

純五度 （＝三个全音）

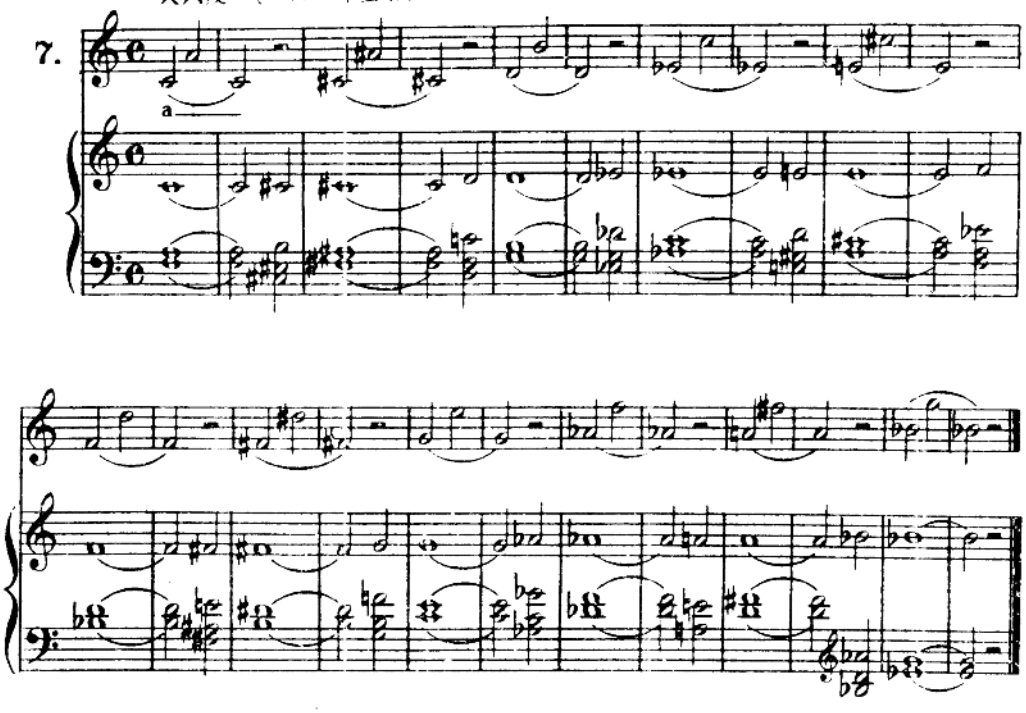
6.

a



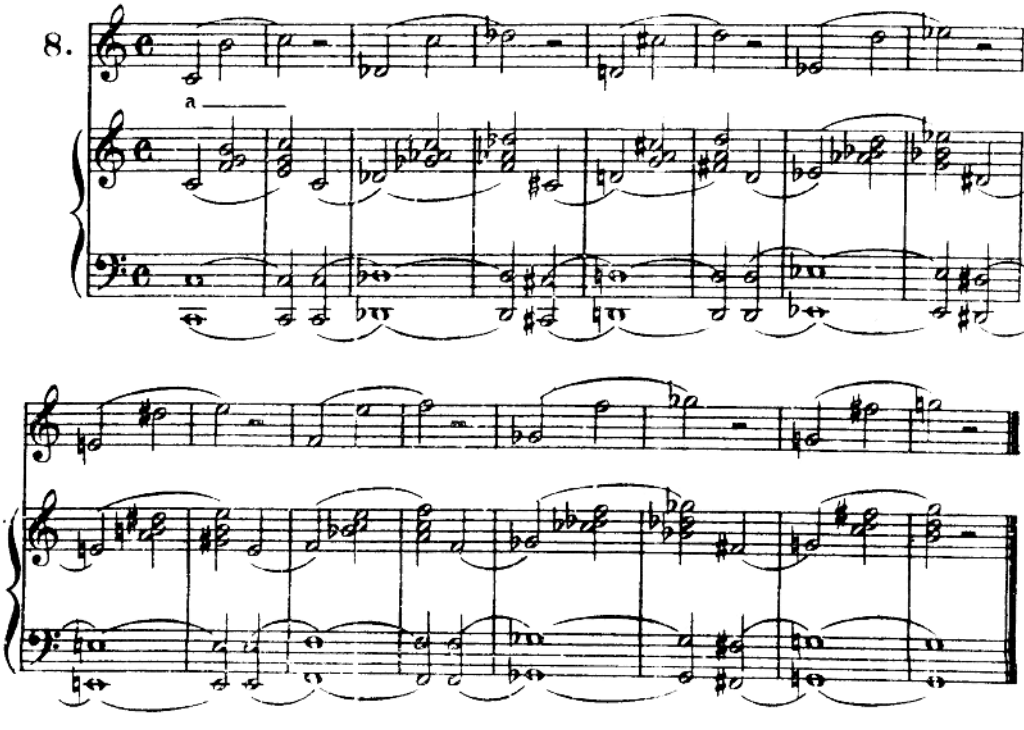
大六度 （=四个半全音）

7.



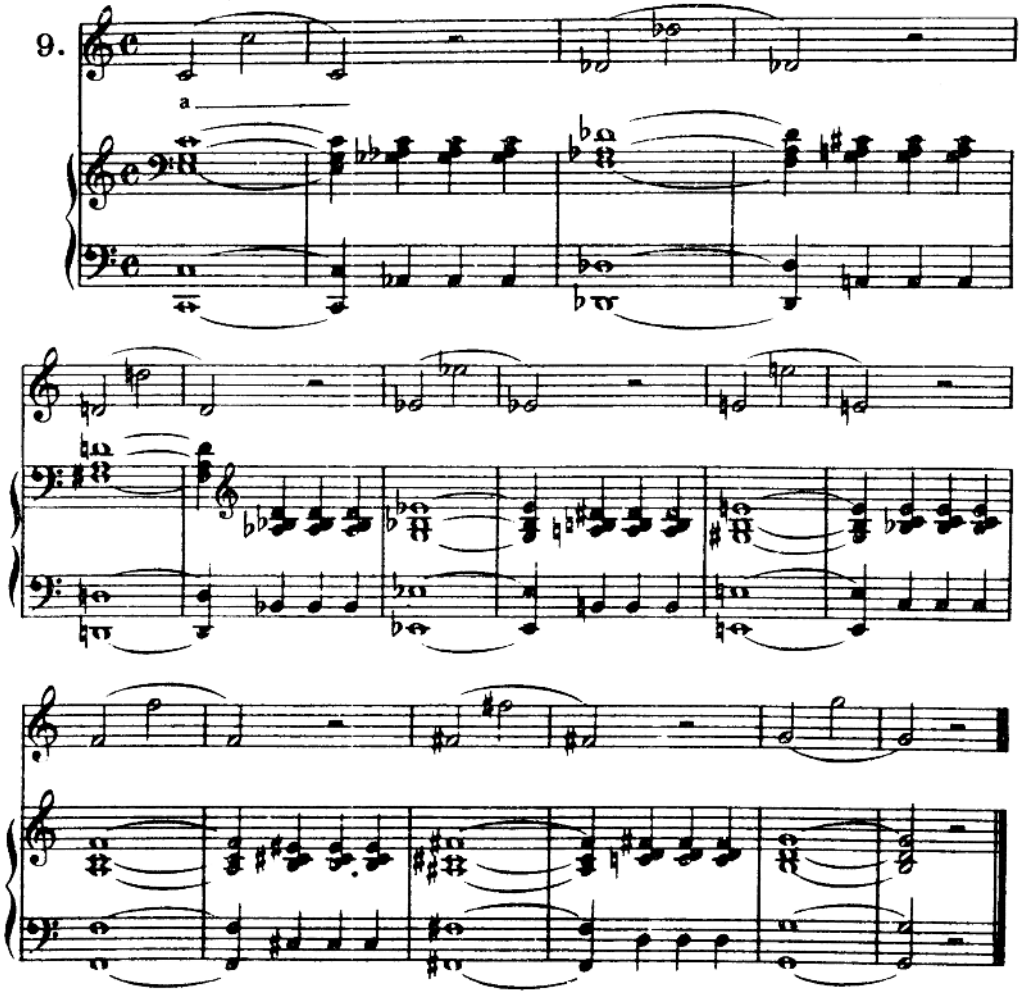
大七度 （=五个半全音）

8.



八　度　（＝六个全音）

9.

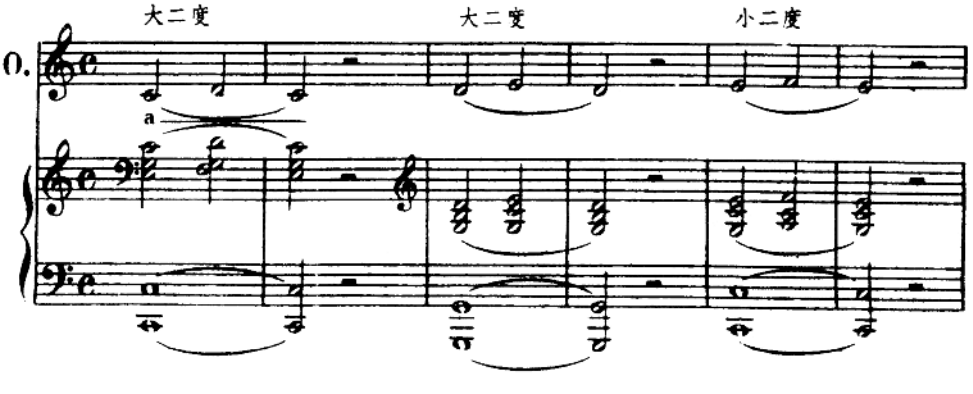


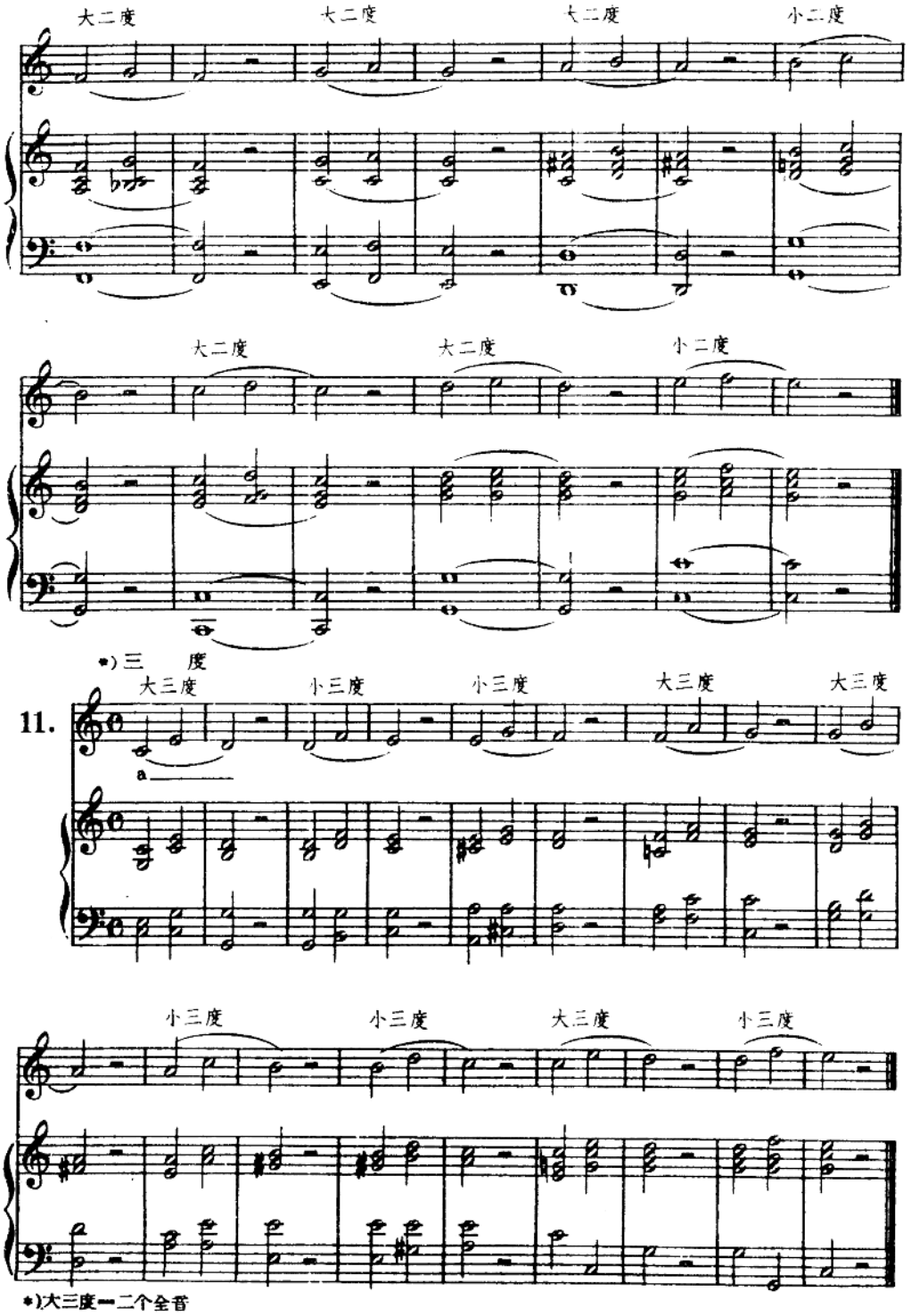
按照音階順序而作的音程

二　度　（大二度＝一个全音　小二度＝一个半音）

大二度　　大二度　　小二度

10.

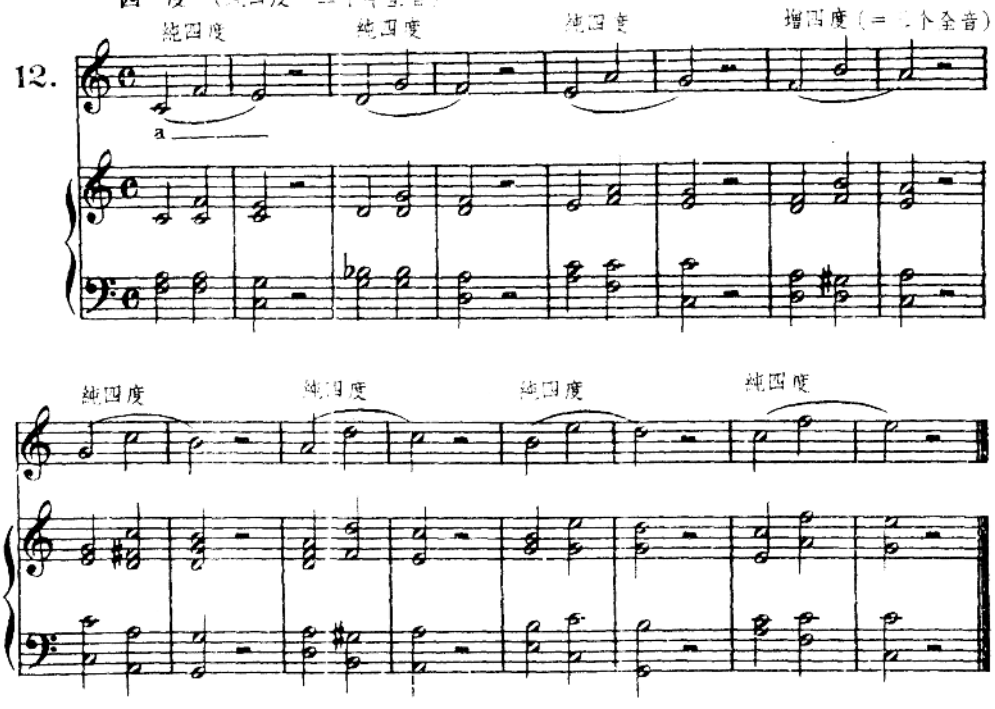





*)大三度——二个全音
小三度——一个半全音

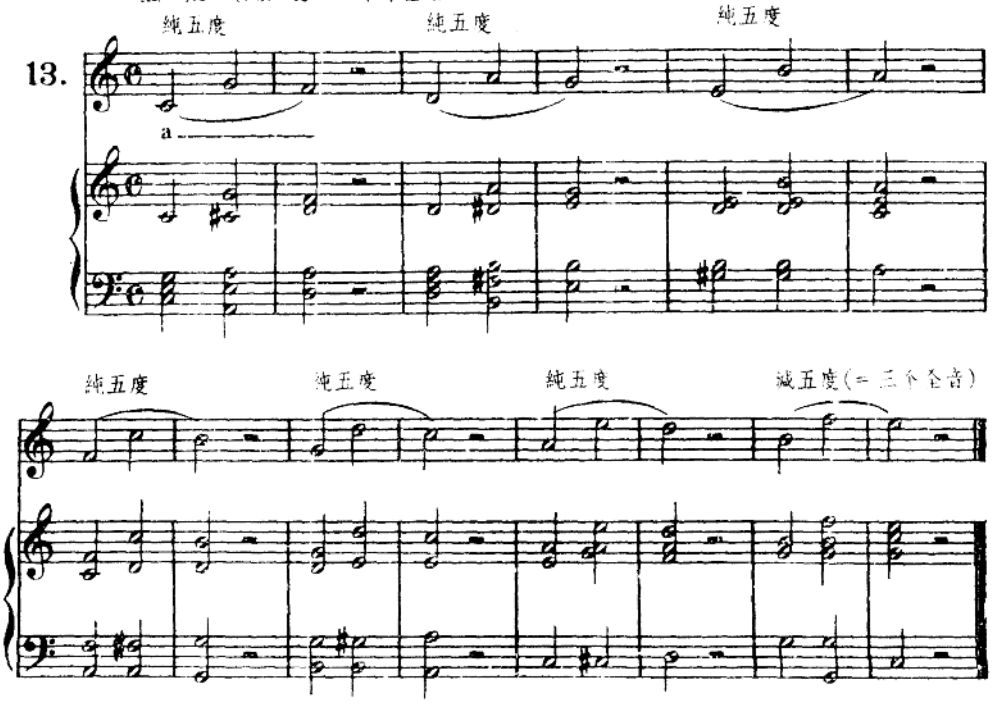
四　度　（纯四度＝二个半全音）

12.




五　度　（纯五度＝三个半全音）

13.




此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com