

109203

基本馆藏

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況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 勢

学生歌唱时一定要站着，如果可能，最好有一个人彈伴奏。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壓縮，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，應該抬起來，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，却常常莫名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，口應該張得多大要看歌唱的人口形的式样來決定，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（○）形，而是扁平的（○）形。歌唱时，上牙應該露出大約一半，下牙應該几乎看不見；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蓋住，因为那样就必然把声音悶住。舌头的部位最屬重要。它應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，而这种坏习惯养成之后，要去改正它就很难费时而麻煩了。要使学生習慣于把舌头保持在適當的地方，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、牙齒和舌头的部位變換。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

掌握在适当的时候吸气，对于歌唱者来说，即使不是“歌唱艺术的基础”，但至少也是最根本的要点之一。许多没有经验的教师，误认为吸气是不需要特别教导或训练的，往往没有首先对学生的呼吸情形加以重视。他们在学生未能控制呼吸之前就叫他们歌唱；希望学生在一点不懂怎样调整呼吸的情形之下，能一口气唱完很长的一个音或是相当长的乐句，然而歌唱时的呼吸和讲话时的呼吸是完全不同的两回事！一个人说话，是用不着为了要把一连串的话说完而预先吸足相当数量的气；他可以随便吸多少。因为在说话过程中他有足够的机会可以换气；而且他无须注意字音的长短，也无须注意固定的速度。讲话的人的吸气和呼气两种动作也无须有很明显的区别；他可以一边呼吸一边说话，甚至有时在未开始说话以前，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。歌唱者须把吸好的这一口气好好地分配来唱许多音，不但每个音有其固定的长度，而且这些音还有规定的速度。歌唱者只能在音乐的段落处或在不妨碍词意的表达的情形下吸气。并且，歌唱的吸气不能只是一种准备的动作，歌唱必须而且只能在开始呼气时开始。在拟定确切的呼吸规则时，我们是假定学生会严格遵守我们上面所谈到的关于身体的姿势所提的各点规定的。

吸气时，要使肺部充满空气，而动作则必须从容不迫，吸气时胸部逐渐扩大，而腹部则逐渐缩进。必须注意，呼气时不要太慢或太急；因为太慢，胸部易于疲劳；而太急则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，而要使人看不出来。学生若要做到能好好地吸够气而又能把吸入的气好好地保持着，他就须首先注意不要只运用肺的上部（只扩张肺上部的肋骨）呼吸，呼吸的主要工作应当给横膈膜和腹部的肌肉来负担；呼气时，不要把声门缩紧，要使其尽量放开，这样，空气吸进时才能通行无阻；声门不可作为呼吸器官之一，缩紧声门必致喉肌用力，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，而软口盖则上升，同时横膈膜亦往下移动。

如此舒适地大量吸气之后，歌唱者即须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。适当地支配呼气，在歌唱上是一件相当重要的事。发声时最重要的不是经常准备大量的空气，而是如何把适量的空气很节省地来运用。因此，歌唱者必须能够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，他才能够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稳而不带杂音地呼出。换气过于频繁会使声音不稳定；但学生也须注意，不要把空气勉强闷在肺里太久。

一个良好的歌音的产生

一个良好的歌音的产生，主要是依靠下列几个基本条件。第一，空气徐徐吸入之后，呼气时须把它徐徐“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，惟有在发每个音时经常记住唱出的母音，并使一分“气浪”能产生一分“音波”；第三，每个音必须在准确的音高上

發出和保持；第四，聲音必須流暢，不可因舌部、咽部及口腔有不良的姿勢或不良的動作而受到障礙；最後一點，聲音須沖擊在上脛的前部，並由相等的角度回射，而不牽動到那個張得恰好的口形。

一個美好的歌音的產生

良好的歌音與美好的歌音有何區別？歌音的稱為良好是因其真實、响亮，而不含有任何不悅耳的雜音（例如喉音、鼻音、或腭音等）；一個歌音要稱為美好（美麗）則須具有表現力，及獨特的音色。因此人們曾把良好的歌音稱為歌曲的軀體，而美好的歌音則為其靈魂。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。

歌音的美是雙重的：一種是物質的感官的美，亦即聲音本身的美；一種是精神的美，是給物質的美以靈感與個性的。可是很少人能得天之幸具備這種雙重的美，且達於最完備之境的。這兩種美雖然都是天賦的；但如果有良好的訓練方法和勤勞的學習，即使天賦平凡，亦可能把歌音的感官美加以培養使其臻於完善而為求得歌音的精神美作好準備。美音的精華，在其能抑揚頓挫，缺此即甚至有感官性的音亦難以適合歌曲的要求。意大利人談到沒有生氣和熱情的演唱時，常常這樣說：“那沒有顫動的聲音！”但有許多人因慣於曲解外國文字，時常把“發抖”（Tremolare）與“顫動”（Vibrare）混雜應用。比方應該這樣說：“那歌唱者的聲音‘抖’得多么可怕”，而許多人常常錯誤地這樣說：“那歌唱者的聲音‘顫動’得多么可怕”。要知道“顫動”（Vibrazione）是聲音的抑揚與頓挫——是其內在的生氣——是優點而不是缺點，而“發抖”（Tremolo）則系音樂上最令人厭惡的一種毛病。

練習的時間與練習的方法

練習的主要問題不在於練習“多少”而在於一個人“如何”進行練習。首先學生必須有一架好的、定音準確的鋼琴，否則，無論耳朵多么好，他的“音調”的準確也會受到危害的。學生練習時必須集中注意力；在未開始之前即須想到練習時所應當注意的各點，而發音時必須隨時注意每個音和每個母音，務使音的發出及時而正確，無論延長或結束都能保持準確的音高。學生早餐後須隔一小時以後，飽餐則須隔二小時以後才可以開始練習。開頭以練習十分鐘為限。練習之後即休息五分鐘，休息後可再進行練習十五分鐘至二十分鐘，練習中須時常作短時間的休息，練習後再休息約半小時；然後，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時間的休息）。這種練習制度每天可重複兩三次，視其本人體力情形或是由教師的指導而定。這樣學生每天將總共練習兩三小時，這個限度不可再超過，而且遇到須上課的一天則應當把練習的時間縮短一小時，教師須經常注意學生的健康，在上課時要給學生若干次休息。教師可利用休息的時間對學生講述些有關歌唱藝術問題上的寶貴經驗，或是講解歌詞等等，這對學生是很有益處的。最後應當注意的是：除身體偶感不適或聲音忽變粗啞而必須暫時停止練習外，練習是不可一日間斷的。經常不斷、持之以恆的練習是學生首要的責任。

我們在上面數段中曾論及學習歌唱時至少對初學者來說最不可忽略的要點，現在引用舒巴爾特的名言來結束這篇序文：“在整個音樂藝術中，歌唱不可爭辯地是處於首要地位的，它是一切旋律、轉調和和聲所環繞的軸心。所有的樂器不過是歌唱聲音的模仿。歌唱好似一位帝王坐在他的寶座上，而環繞它的一切樂器都象是俯首稱臣的諸侯王公。人聲本質上是一種最原始的聲音，世界上一切其他的聲音不過是這種聖的原始聲音的一種遙遠的回聲。人類的喉嚨是世界上最初的、發聲最純正的、最值得贊美的樂器！”

馬克斯·斯辟克爾

第一 部 分

發 聲——音 程

I

用均勻的力量唱長音階的練習

七 聲 音 階

1. 

*) 这个练习和下面的一切练习都应当用母音“A”来唱，声音必须保持平顺和均匀，口形保持不变(参看序言)。



半音音階





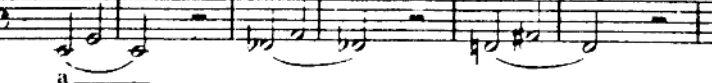


II

音程練習

大二度 (=一个全音)

3.

4. 

A musical score for the song "The Rose Tree". It features three staves: a vocal line at the top and a piano accompaniment at the bottom. The vocal line is written in a single treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The piano accompaniment consists of two staves, a right-hand treble staff and a left-hand bass staff, both with a key signature of one sharp (F#). The melody is simple and folk-like, with a repeating pattern of eighth and quarter notes. The piano accompaniment provides a harmonic foundation with chords and moving lines in both hands.

A handwritten musical score for the song "The Rose Tree". The score is written on three staves. The top staff is a single melodic line in treble clef, key of B-flat major (two flats), and 2/4 time. The middle staff is a piano accompaniment in treble clef, featuring chords and arpeggiated figures. The bottom staff is a piano accompaniment in bass clef, featuring a simple bass line. The music is written in ink on aged paper.

A musical score for the song "The Rose Tree". The score is written for three parts: a vocal line (soprano) and two piano accompaniment lines (treble and bass clef). The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The vocal line consists of a single melody line. The piano accompaniment features a complex, flowing pattern in the right hand, often with triplets and sixteenth notes, and a more rhythmic, steady pattern in the left hand. The music is arranged in a single system with three staves.

純四度 (二二个半全音)

5. 





純五度 (=三个全音)

6.

The musical score for exercise 6 is presented in four systems, each consisting of a single melodic staff and a grand staff (treble and bass clef). The exercise is titled "純五度 (=三个全音)" (Pure Fifth = three whole tones). The first system begins with a melodic staff starting on middle C (C4), followed by a grand staff. The second system continues the sequence, with the melodic staff starting on D4. The third system starts on E4. The fourth system starts on F4. Each system demonstrates the construction of a pure fifth interval through a series of whole tones, with the grand staff providing harmonic support and visualization of the interval's structure. The notation includes various accidentals (sharps, flats, naturals) and slurs to indicate the progression of the exercise.

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.

大二度 大二度 大二度 小二度

The first system of music consists of two staves. The upper staff contains a sequence of notes with intervals labeled above: '大二度' (Major second), '大二度' (Major second), '大二度' (Major second), and '小二度' (Minor second). The lower staff provides harmonic accompaniment with chords and single notes.

大二度 大二度 小二度

The second system of music consists of two staves. The upper staff contains a sequence of notes with intervals labeled above: '大二度' (Major second), '大二度' (Major second), and '小二度' (Minor second). The lower staff provides harmonic accompaniment.

*) 三 度
大三度 小三度 小三度 大三度 大三度

11.

The third system of music is labeled '11.' and consists of two staves. The upper staff contains a sequence of notes with intervals labeled above: '大三度' (Major third), '小三度' (Minor third), '小三度' (Minor third), '大三度' (Major third), and '大三度' (Major third). The lower staff provides harmonic accompaniment.

小三度 小三度 大三度 小三度

The fourth system of music consists of two staves. The upper staff contains a sequence of notes with intervals labeled above: '小三度' (Minor third), '小三度' (Minor third), '大三度' (Major third), and '小三度' (Minor third). The lower staff provides harmonic accompaniment.

*) 大三度——二个全音

小三度——一个半全音

四 度 (减四度 = 二个半全音)

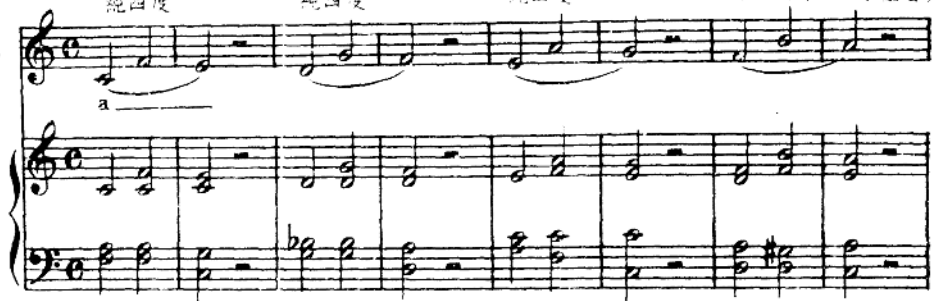
纯四度

纯四度

纯四度

增四度 (= 三个全音)

12.



五 度 (纯五度 = 三个半全音)

纯五度

纯五度

纯五度

13.

