

# “咽音”练声 的八个步骤

林俊卿 著

上海音乐出版社

J6H6.2

L505

(BK166490)

# “咽音”练声 的八个步骤

林俊卿 著



上海音乐出版社

166490

## 图书在版编目(CIP)数据

“咽音”练声的八个步骤/林俊卿著. - 上海:上海音乐出版社,  
1999.4 重印

ISBN 7-80553-375-X

I.咽… II.林… III.咽音-发声法 IV.J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12657 号

责任编辑:方立平

装帧设计:戴逸如

### “咽音”练声的八个步骤

林俊卿 著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6 插页 6 字数 156,000

1985 年 3 月第 1 版 1999 年 6 月第 3 次印刷

印数:3,501—9,000 册

ISBN 7-80553-375-X/J·321 定价:13.00 元

## 内 容 提 要

本书是作者在研究“咽音”过程中,近年来获得的最新成果。它共分“用‘咽音’练声的八个步骤”和“‘咽音’问题的解答”两大部分。前者系统而又详尽地阐述了整个“咽音”练声法中八个循序渐进步骤的科学原理,读者从中可学到怎样在最短时间内提高发音能力、使嗓音永葆青春、使死嗓复活的有效方法;后者是有关“咽音”的105个问题作了解答,从一定含义上说是从前者的补充。书后附有世界著名歌唱家凯沙雷、吉里和维娜德有关“咽音”的论述。



林  
镇  
远

## 前 言

我从小爱歌唱，但在变声期之后唱高音很费力。在我念医科大学的最后两年，利用业余时间向燕京大学一位美籍女中音歌唱家威尔逊夫人学习声乐，她教的是“面罩唱法”。两年的学习，使我在艺术上有明显的进步，但发音能力没有什么增长。未学之前  $f_2$  唱不出声，学后虽唱出声但“站不住”。1941年我到上海做医务工作时，又跟一位德籍名教师雷萨克夫人（她也是“面罩唱法”学派）学习过。因嗓音仍得不到进步，不到半年就停下了。这时候，我碰巧遇到意籍音乐大师梅百器，他对我感兴趣，收我为徒。他教我模仿“美声唱法”，按声音“位置”随着音高而有规律地变化的要求来教我学唱意大利歌曲和歌剧选曲。我的发音能力开始起明显的变化，一年后我已有能力在学唱歌剧选曲时把  $g^2$  唱好。

这时，我遇到一位曾在美国各大城市登台演唱的意籍男高音歌唱家蓬那维塔。他说他原来嗓子不好，音乐学院考不进，后来跟一位名男高音歌唱家学到了意大利美声传统练声的“秘方”——“咽音”发声法。多年后，嗓子变好了。他教我用张小口的姿势练习发“咽音”的方法。在蓬师的教导下，我很快就有能力把许多高难度的歌剧选曲学好，甚至对歌剧“丑角”序白的最高音降  $a^2$ ，也能唱来毫不费力。我对我这样学到的“秘方”感兴趣，就开始对它进行研究，参看了许多有关练声的论著。

有的书上说：几百年前意派“美声唱法”的“黄金时代”不断出现许多嗓音特别嘹亮，唱高音特别不费力的歌唱家，他们的歌声震动了全球。大家知道，他们是由某种特殊练声法训练成功的，但对这种特殊的方法却一无所知。

也有这样的记载：十九世纪俄罗斯名作曲家格林卡到意大利

留学,回国后对人说:意大利“美声唱法”的歌唱家所以能唱高唱响而且长时间不吃力,是因为他们有一套对发展嗓音特别有效的练声法。可是,这一套,不用说我们外国人学不到,即使是本国人,也不易学到。因为它是被一些有权威的教师所垄断的“秘方”。

我有一位朋友到英国皇家音乐学院学习过声乐。他对我说,有一位老教授说过这样的话:要唱好高难度的意大利歌剧选曲,非要先用意大利美声的一套传统练声法,把发音能力提高到远远超出一般水平不可。可是,即使我们在意大利留学,也不一定能学到这套练声法。因为它是一种“秘方”,只对极少数人秘传。

最近,我在中央音乐学院出版的外国音乐参考资料1982年第五期上,看到英国阿诺德·罗斯发表的一篇文章,题目是“丢失了的歌唱传统”。他强调歌唱的嗓音不要挤小带喉音来适应小厅的演唱,要豪放,而象吉里(Gigli)那样表面上柔和圆润,本质上却带有坚实的核心。他说:歌声要同时有坚硬、洪亮、辉煌和圆润这些特点。可是,这种歌唱的黄金时代的嗓音伟大的特性哪里去了?为什么我们现在听不到象那样的声音了呢?是不是过去的大师们可能有什么诀窍而现在已经失传了?

罗斯的文章说明,有关咽音“秘方”的作用及其重要性,现在确实已经很少有人知道了。

另一方面,有些得到此方秘传的名家如凯沙雷、吉里等却时常发表文章谈到它。凯沙雷在他与吉里合著的《随心之音》一书上有一章专讨论这“秘方”(见此书后的附件),说它叫“咽音”,是被人忽略了练声法。说“咽音”这名称(意文是Voce faringea,英译是Pharyngeal voice)是传统意派用来称一种特别发音方法的。它居于发“真声”(说话声音)与发“假声”的机能之间。它产生于三百年前意派的“黄金时代”,现在很少有教师彻底了解它。看来,它的命运将与各种艺术上的“真善美”的命运一样,是逐渐走上失传的道路;而这是由于社会客观条件的变化和一般人的心理趋于追求“速成”造成的。可是,它确实是非常重要的练声法。卡鲁索原嗓子很一般,他能成为世界著名的男高音歌唱家,百分之百归功

于“咽音”练声法。我的老师达维埃西是最彻底了解“咽音”法的一个。他由于不断用“咽音”练声，到八十岁高龄，仍然能唱出响亮的高b<sup>2</sup>音，声音很有韧性。“咽音”的主要功效是加强发音能力与持久力；歌唱家，特别是男高音，经常用它练声可毫不费力唱上高音，而它还有治疗失音的功效。他们的这一段有关“咽音”的话，正好回答了“丢失了的声乐传统”这类文章所提的问题。

可是，他这样写，目的只是为了提高本人的威信，并不真心要把这“秘方”公开。文章上只不过把“咽音”的声音形象描写了一番，至于应当怎么做才能发出正确的“咽音”，他并不具体说明。

我为自己能碰巧学到此法而深感幸运。自从我学到这“秘方”，发现它在我身上产生了奇效，并开始对它进行科学研究，到现在已经三十多年了。我越来越感到这研究工作很有意义。五十年代，在中央文化部的大力支持下，我改行专做这项研究工作。我搞这项研究工作的目的，是要揭穿这“咽音”的“秘方”的奥秘并公布于众。不但要大家知道它，了解它，而且希望大家能尽快学会它而得到它的好处。希望有一天，它能在我国的民族声乐事业上及人类的科学文化建设上发挥最大的作用。

凯沙雷说，要使“咽音”发声法在歌唱中灵活应用，学习者必须坚持每天用它练声，苦练许多年。这说明传统的“咽音”练声法，还存在一定的缺点，须通过科学研究来不断提高效率，把缺点纠正，这就说明对“咽音”研究工作的必要性和复杂性。

以提高发音效率为目标来进行歌唱发音的科学研究，不同于从主观爱好出发研究艺术的表现手法和风格问题。前者是一定要遵照研究自然科学的方法来进行的，不能带有任何主观性的成分。比方象建造一个艺术建筑物如宝塔之类，建筑师如尽在美观上着想，不注意建筑力学与材料的选择，必然难把这建筑物筑高筑坚固，经得起风吹雨打。如果有一位工程师，对建筑力学进行科学研究而发明了一种特别坚固的水泥，适用于筑特别高的建筑物，这发明对建筑学来说，无疑是极大的贡献。那些只想筑造低建筑物的水泥匠，或是只注意外表美观的建筑师，不能因为眼前工作暂时没



用上它,就随便加以评论。从科学角度研究声乐艺术的发音法,其情况也是如此。

三十年来,我边研究边做教学实验,创出这套以“咽音”为基础的“八个步骤”练声法。其过程是这样:

四十年前我从蓬那维他学到的发“咽音”方法,只是以张小口姿势做练习一种方法,姿势上只要求上唇往上翘,对与错全凭对声音形象的感觉来判断。五十年代,我开始用“咽音”法做教学实验,也只是用这样的方法。

上海声乐研究所成立之后,各地送来学习的人很多,除定期开办歌手嗓音训练班外,我们还陆续收进一些严重失音的病例来做治疗实验。

那时候,参加训练班学习的学员中,有许多人现在已成名为歌唱家。如罗荣钜、马玉涛、张映哲、郭颂、董振厚、钟振发、王宝璋、陆青霜、孙宝贵等。其中有人原是民歌手,如郭颂、钟振发、董振厚等,学会“咽音”法后都能把意大利歌剧选曲唱好。长期失音的戏曲演员与民歌手被治好者也不少。其中有著名的河北梆子演员李桂云,京剧演员新艳秋、吕香君,河南梆子演员高洁等。

在对许多青年学员进行教学实验的过程中,我们发现,用闭嘴来作哼“咽音”的练习,错与对最容易判断。只要在下巴始终放松的情况下,哼出响亮结实的声音,方法就算正确;而哼高到 $f^2$ 以上(女声是 $f^2$ ,男声事实上是用 $f^1$ 的声音唱谱上 $f^2$ 的音符)声音带一分的金属般音色,就是含有一分的“咽音”成分。不但如此,用闭口来练哼咽音还很能解除喉肌的疲劳。对还未学到正确练声法的初学者,是一味很好的“解疲药”。自六十年代开始我们就教学生先用哼法作练习,到能哼出响亮的高音再用传统的张小口方法练唱。后来我在文献上看到,以前卡鲁索氏也很主张常用哼法练声。他说:“闭口唱法使嗓音增加灵活性,而又使声带得到休息。据我所知,有些由于过度疲劳而毁坏了嗓音的人,是通过这种方法而恢复正常的。”(见苏联那查连科编著《歌唱艺术》168页,人民出版社1981年8月出版)

我们还发现,用张大口的姿势练发“咽音”,因为舌骨后部位置比较高,而没有上唇上翘与舌后部挺高的调节动作,比较容易学会发纯正“咽音”的方法。自1962年开始,对那一些长时间用张小口方法练声得不到明显进步的学员,我教他们改用张大口姿势来练,他们往往因此找到正确的门路。后来我看到卡鲁索夫人写《卡鲁索的一生》的书上说,卡氏每天都要把口极端张大而把舌部伸出很长,对着镜子来练发高的鼻音(事实上即是“咽音”),才知道这方法的优越性早就被卡鲁索发现了。

有些学员已经学会发“咽音”的正确方法了,可是练习歌唱时,却不能很好地把带足够“咽音”成分的声音应用上,或是能应用但咬字含糊不清;有些人则声音始终太刚强,缺圆润而音色太单调,不能灵活变化。据分析,那都是“咽音”的应用技巧问题。为了弥补这些缺点,我创造了用“咽音”练唱音阶,用“咽音”转唱各母音和用“咽音”作为“心儿”来“打开喉咙”等练习。通过在上海声乐研究所前后七年所做的大量教学研究实验,在七十年代,我初创一套以“咽音”为基础的“六个步骤”练声法。

我创编了“六个步骤”的练声法之后,在应用中,我发现它还不够精密:以“提高”为目的,它很有效;但用它来治疗失音,见效往往比较慢,因为失音者大多每发音下巴即紧张,舌甲两骨即挤卡在一起;再者,有些人学会发“咽音”之后,练到“打开喉咙”时,嗓子开不大而失去了“咽音”成分。我认为对下巴过分紧张与喉器已产生病变的人来说,最好先补充一些操练肌肉的无声练习,以便一面促使下巴肌肉放松,一面增强与发“咽音”有关的肌肉的收缩力;而对那些容易患喉咙开太大毛病的人,应给他们补一个“半打开”的课。所以,我就在“六个步骤”的前面加上四个无声练习的一个步骤,而在“打开喉咙”步骤的前面加上一个“半打开”的“用咽部独立形成oo母音”的练习,成为现在这个用“咽音”练声的“八个步骤”。

实验证明,这“八个步骤”确实比以前的“六个步骤”有效并见效快。

1982年7月,我应邀到北京空政文化部对空军青年演员十一人

进行“咽音”训练的教学实验。学员是各地送来的，程度参差不齐，其中有从未学过声乐的话剧演员与护士等，结果全部学员的歌唱发音能力有不同程度的提高。在这半年内，其中成绩最差的一人，虽然只学会一个步骤的练声法，但其嗓音也有明显的变化，其唱高能力增长三个音，而音量也普遍变大。成绩较好的六人，则都能哼出刚强脆亮的“咽音”到C<sup>3</sup>，音域增宽四~六音。其中有人还能哼上e<sup>3</sup>而不感到费力，这在以前要一、二年时间才可能达到。由于教学中我常常要用发“咽音”方法对学员作发音示范的缘故，在这半年中，我本人发高音能力也增长好几个音。现在我可连续用真声哼响亮的C<sup>3</sup>到<sup>b</sup>E<sup>3</sup>的音几百次毫不感到费力（这在以前是做不到的，以前我只能用真声哼上a<sup>2</sup>），而在低音部，我仍然能把low c的音唱响。

我已年入“古稀”了，而嗓音会突然有这样的进展，实在是奇迹。我越来越感到，这个一向被人忽略了的“咽音”发声法确实是无价之宝。但这无价之宝，我并不把它看作私人的财富。现在，我把它献给大家。希望它能在每个有志学习此法的人身上，都产生象在我及我的一些学生身上的奇迹。

作 者

1983年3月

## 目 次

前言	(1)
关于《用“咽音”练声的八个步骤》的一些说明	(1)
用“咽音”练声的八个步骤	(8)
第一步    四个有关肌肉的不发音的练习	(8)
第二步    用张大口的姿势发“咽音”的练习	(22)
第三步    哼“咽音”的练习	(35)
第四步    用张小口的姿势发“咽音”的练习	(37)
第五步    用发“咽音”方法发准确音高的声音的练习	(39)
第六步    用发“咽音”方法结合唱不同母音的练习	(41)
第七步    单独用咽部来发oo母音的练习	(46)
第八步    用“打开喉咙”的方法结合“咽音”歌唱的练习	(49)
“咽音”问题的解答	(59)
附件一    一种被人忽略了的发音法——“咽音”	
..... 凯沙雷、吉里著 林俊卿译	(157)
附件二    歌唱的机能与技巧	
..... 维娜德著 林俊卿译	(176)

## 关于《用“咽音”练声的八个步骤》的一些说明

这是一套独特的主要为提高发音能力系统的发声方法。对于每个愿意并肯花功夫的学习者来说，无论年龄多大，都可能在最短的时间内得到进步，决不会有坏处。甚至对声带水肿或长小结的人来说，也将一视同仁。关于之所以会产生这些特效的原理，作者在以往的著作（《歌唱发音的科学基础》、《歌唱发音不正确的原因及纠正方法》、《咽音练声体系》、《如何保持嗓音健康》等）及本书《咽音问题解答》部分里已有详细阐述。为了让学习者顺利学好这套方法，这里，作者想对它的每个步骤的作用和学习时需注意的问题作些说明。

### 一

它的作用是：第一步骤，四个无声练习，可加强有关各肌肉的活动能力；第二、三、四步骤，是教会学生用“咽音”练声的方法；第五、六、七步骤，是练唱音阶、各母音和训练咽部调节母音的音色，应用“咽音”唱歌；第八步骤，“打开喉咙”，可学会“美声唱法”的宏亮声音。

学习的人首先必须认清，他们要学习这一套方法而用它来经常练声，是要得到它的什么好处的。目标要先认清，努力才有方向。比方说，有些戏剧演员嗓子不好，只要求通过练声来提高说话的发音能力，他们只须着重把一、二两步骤的练习做好就可以。波兰现代戏剧权威格洛托斯基五十年代到中国来留学时学到这套方法，他现在到世界各国讲学时常提到它的功效。他说：“只须用中

国林大夫的‘打开喉头’练‘咽音’方法，勤学苦练三个月，嗓子就可从嘶哑变为嘹亮”〔参看格洛托斯基著的《演员基本功训练》(Toward a poor theatre)一书，丹尼译〕。要学会唱一般歌曲，只须学会前七个步骤就可结合唱歌。有些歌手想唱好高难度的意大利歌剧选曲，那就不仅要把整套学会，而且必须经常用有直接提高能力作用的练习努力“喊嗓”。

## 二

一般人学习声乐大多数靠摹仿声音形象。教师在提出“位置”的要求后，接下即发音示范使学生有声音形象可摹仿。这方法在学习发“咽音”方法时是行不通的，会阻碍进步；甚至使学生根本学不到正确的方法。因为“咽音”不是任何人凭天然的发声法或靠摹仿所能发出的声音，而是一种对咽部作特殊姿势的调节后所发出的声音。基本姿势与用力方法不对，必然发不出纯“咽音”，不管怎么努力摹仿。摹仿并不是完全没有用，但要等到姿势与方法皆做对后，靠摹仿练发音才有用。这点非常重要。从教学的角度说，当教师发现学生所发的音不正确，不可能仅靠发音示范来纠正，必须看学生发音的姿势有什么问题，用手检查其肌肉用力的方法是不是对路。如果发现方法基本上没有错，而声音还不对，可用示范方法引其上路；如果声音听来象“咽音”但不纯，而检查发现姿势与方法有错，必须先彻底把其姿势与方法上的错误纠正，才可继续教他们练声；不然的话，他们无论怎么努力摹仿示范的声音形象，纯“咽音”也无法学到，永远停留于“似是而非”的地步。总之，要始终先注意方法的准确性，再追求声音形象。

## 三

对人类的嗓音来说，“咽音”练声法象一种维生素；不是有药性的药，有药性的药是不能随便吃的，不对症服错药可能有害，即使碰巧无害，也不大可能有益；维生素则不然，可随便吃无害。当然量不可大。正如水是无毒的，可不能因为它无害就喝一大缸。我

们要尽可能按每个人不同的需要把它灵活应用，才能发挥其最大的效用。怎么灵活应用呢？根据教学经验，我认为最好这样：

(一)在未开始教作练习之前，先审听其歌唱是应用什么方法来发音的，观察其歌唱时脸部的姿态和下巴有没有紧张，然后用手检查其发声器官的位置，是高还是低，舌骨有没有突前，舌骨后部的位置是高是低，舌甲两骨有没有叠合在一起的现象等等，根据不同情况，作分别处理：

1. 如果发现一切正常，可按“八个步骤”的程序，按步就班进行教学。

2. 如果发现声音发紧，真假混杂不清，喉器位置高，舌甲两骨叠合，舌甲间没有空隙等，则须先用“手治法”把甲状骨压低使舌甲间空隙加大，然后一方面用“手治”帮忙教练第八步骤“打开喉咙”的练习（未发最后“打开”的oo音之前一刹那，先用手把甲状骨按下，而令它站定于下降的位置，然后教其发音，把声音冲上头顶），一方面教他们作第一步骤的四个无声练习，以后再循序练第二步骤的“张大口发咽音”。

3. 如果发现声音空虚缺少“心儿”，与女声假声不能结合，高低音质差别很大，“接”的地方有“换音”的现象等，可按“八个步骤”的程序进行；但还须在第一步骤与第二步骤之间，加一个哼“气泡音”的练习，就是随便哼一个中高的音把它转低到变为气泡的声音。而以后教作任何发音练习，都特别要求每个音须从发“气泡音”开始，再用滑的方法转高，其声音才会逐渐变为较结实，才可能与女声的“假声”结合。

4. 如果发现女声声音非常空虚（因纯用“假声”来唱），则须先让她们练习发“气泡音”。如发不出“气泡音”，大多是因为舌骨与甲状骨卡紧了不能松动造成，那就必须先用手指帮忙把舌甲间距离扩大来作练习，到发得出泡泡可数的大“气泡音”为止。然后按“八个步骤”的程序进行。

(二)在教学过程中，要注意观摩学生的发音能力发展情况及其结合歌唱的困难所在，然后针对其主要缺点授课。例如：

1. 第一步骤的第一、二无声练习是第二步骤练习的张大口方法发“咽音”的基础。遇到学生作张大口发“咽音”练习能力的增长不够理想,应仔细观察其张口方法是否还有差错,练习发音时下巴是否能始终保持放松。如发现有问题,须令其回头补课。

2. 学生能把第一步骤的四个无声练习做得非常准确,可是用张大口的姿势练发“咽音”进度很慢,长时间捉摸不到正确的“咽音”,遇到这种情形则须注意是不是气息有问题。要知道,不论发音的姿势多么准确,只要气息的运用不正确,就发不出正确的声音。发“咽音”的气息是一种始终能对二声带产生贝诺利氏作用吸力的气流。这气流,如果速度快,必须很有弹性;如果速度慢,则必须走动很稳劲,而这都是由于横膈膜有很强的控制能力造成的。如果发现气息有问题,可教学生先用大笑的气息来练习发音。人在开怀畅笑的时候,气息是自然而又富有弹性的。贝诺利氏说:人在大笑的时候,发出笑声的发声器官是毫不费力的。因为二声带的靠拢发音完全是被动的,是被笑的气息吸往中央来靠拢然后发出声音的。一般人用笑的气息来发笑声,声音是不集中的。现在我们先摆好张大口发“咽音”的姿势,然后再用笑的气息来练习发音,情况完全不同,不久声音必然会被集中成为正确的“咽音”。

3. 如果发现学生通过发“咽音”练习之后,发音能力已发展到够得上唱高难度技巧歌曲的要求,可是唱起歌来能力结合不上,比如说:用发纯“咽音”做练习可发到 $c^3$ ,唱起歌来却唱到 $a^2$ 就比较费力,并且字也咬不清楚,这是因为咽部形成母音音色的能力还比较差的缘故。须重点以第六、七两步骤补课。

4. 如果发现学生原来用天然发音法歌唱,“激起”很及时而音也很准。通过“咽音”练声之后,发音能力是提高了,发高音“位置”也高了许多,并且音色也比较漂亮,可是,“激起”却比原先不分明,有点滑的现象,失去原来的“气派”;甚至,有时声音走动略为加快,音都捉不准。这是因为应用发“咽音”方法来结合歌唱是新训练成功的一种技能,它的神经反射过程与应用天然发声法来歌唱的不同;那些直接领导这新技能活动的大脑各“中心”,必须重新与管音



准的中心取得密切联系,才能在应用这新技能的同时把音也唱准。而联系不够密切,就会出现如上所述的缺点。遇到这种情形,要教学生在第五步骤上多用功夫(当然必须始终用发“咽音”方法来练)。最好除练唱音阶外,还做一些用断音(staccato)唱音阶的练习。

#### 四

当然,关键在于学习者本人。对本人来说,首先要在做每个练习时思想很集中,把方法正确性的要点都随时注意到,一有差错,随时纠正。换句话说,要从意识调节入手,熟练之后,逐渐摆脱意识的调节,使动作成为下意识性的动作(心想要怎么做,有关的肌肉就自动完成任务,无须任何意识调节)。到技巧纯熟后,任何活动都可自动化而由思想感情作为机钮来控制。有人可能怀疑,这样进行学习会不会太机械了?不会的。任何技巧的学习,总有其机械性的一段。比如芭蕾舞演员在练基本功时,为了把每个动作做严密调节正确,总是无数次地重复练习到成为下意识性的技巧才行。这样,上台表演则可全心全意通过舞蹈动作来表达思想感情,艺术性才高。声乐家要用意识学好发音的基本功道理也是这样。正如前言里所说的,“咽音”发声法是意派“美声唱法”的“秘方”,它对歌唱发音要求非常高,一般人单凭天然方法发音,不经过长期技术性专门训练是无论如何不可能达到的。名男高音歌唱家沃尔皮说:“普通嗓音的声音出自人的躯体和他的下意识,这种声音的震动是无意识的,未加控制和自动的。”“经过训练的嗓音或理性的嗓音是通过声乐意识的发展而产生的;但是理性的声音还得在精神上加以丰富,这样将获得智力条件的集中。”(参看那查连科编著《歌唱艺术》一书180页,人民音乐出版社1981年版)用意识精神专注的方法能控制全身任何器官的下意识性,甚至非意识性的活动是有科学根据的。

心理学家们最近发现:

患心跳过速或心率失常的病人,可在通过心电图看到自己心脏跳动的情况下,用强的意志,自我示意令心脏的跳动恢复正常。