

洞箫入门自学导引

◎沈英彪 戴燕 编著



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

洞箫入门自学导引

◎沈英彪 戴燕 编著



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

责任编辑：张磊

文字编辑：唐念慈

责任校对：高余朵

责任印制：汪立峰

图书在版编目(CIP)数据

洞箫入门自学导引 / 沈英彪, 戴燕编著. -- 杭州 :
浙江摄影出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5514-2470-7

I. ①洞… II. ①沈… ②戴… III. ①洞箫—吹奏法
IV. ①J632.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第018981号

DONGXIAO RUMEN ZIXUEDAOYIN

洞箫入门自学导引

沈英彪 戴燕 编著

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：杭州广育多莉印刷有限公司

开本：889mm×1194mm 1/16

印张：8.5

2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-2470-7

定价：68.00元



弘扬箫道

祝贺《洞箫入门自学导引》出版

罗守诚 戊戌年冬

罗守诚先生题词

伶仃伐竹制凤管
一人一箫一世界

贺洞箫自学入门『出版

陈杭明
戊戌初九



前言

中国人根据制作材质的不同把乐器分成“八音”：金、石、丝、竹、土、木、匏、革。箫与笛都归于其中的竹类。

箫在古代被认作十二律之本体，文人更视之为虞庭最重器，因此方有“箫韶”之言。《尚书·益稷》所载：“夔曰：‘戛击鸣球，搏拊琴瑟以咏。’祖考来格，虞宾在位，群后德让。下管鼗鼓，合止柷敔，笙镛以间，鸟兽跄跄；《箫韶》九成，凤皇来仪。”在周代的音乐制度下，箫乐首先是作为体现“八音克谐”的要素而存在的，正如《礼记·乐记》中所言：“竹声滥，滥以立会，会以聚众。君子听竽笙箫管之声则思畜聚之臣。”但值得注意的是，历史上“箫”作为名和物并不构成唯一的对应关系，也就是说，古文献中提到的“箫”与我们现在说的单管竖吹洞箫并不一定指同种乐器。唐宋之前，“箫”常被用来指涉多管排箫，正如朱熹所言：“今之箫管，乃是古之笛，云箫方是古之箫。云箫者，排箫也。”宋元之后，“箫”才被慢慢固定用来称呼现在的洞箫。

箫极具“声色”之美。“箫”属竹，多为竹制，基本制式的洞箫可以不加任何外饰，每一支皆取自竹管，每一支皆拥有不可复制的独特个性，天然而灵动。箫之精神正是传自竹之魂魄，南朝刘宋戴凯之在《竹谱》中记录以竹做成箫管必须“质清气亮”。清《日下旧闻考》里有记载明代京城的“八绝”，其中第四绝为《王国用吹箫》，说“每发声清韵彻室，飘飘然若有凌风之意”，让人心生向往。箫音特别具有一种动人情思的意韵，苏轼在《前赤壁赋》中有一段写得深得其味：“其声呜呜然，如怨如慕，如泣如诉，余音袅袅，不绝如缕。”箫清空、感伤之音色契合了中国传统文化中的

悲感美学，历来为文人所重。即便不会吹奏，洞箫亦可作为书斋中清供以为赏玩。

箫是文人诗画创作、雅集聚会中的常客。

明代《录鬼簿续编》中言：“日与诗人墨客讨论经史，商榷古今；或赋诗饮酒，填词歌曲，蹴鞠吹箫，诚一代人物也。”吹箫是与赋诗、饮酒、填词、歌曲、蹴鞠并列的文人活动，甚而箫有时就是文人填词作曲活动中的重要工具。譬如宋代歌曲作法中有一种即《乐府指津》所谓的“按箫填谱”。南宋词家姜夔在他的《角招》序中云：“予每自度曲，吟洞箫，商卿辄歌而和之，极有山林缥缈之思。”自度曲和一般文人填词不同，它更讲究音乐和文字之高度契合，也对创作者的音乐素养提出了更高的要求。姜夔演奏箫的技艺是相当了得的，《过垂虹》中说的“自作新词韵最娇，小红低唱我吹箫”是最好的佐证。

苏轼说“只应闲过商颜老，独自吹箫月下归”，刘须溪则说“围香春斗酒，坐月夜吹箫”。月下听箫，宁远清旷，是略带寂寥的洒脱。明代张岱在他的《陶庵梦忆》里记录了一次雪天聚会，其间“马小卿唱曲，李峴生吹洞箫和之，声为寒威所慑，咽涩不得出”，发不出声音竟也似是箫的出场才最应景。清代李斗《扬州画舫录》写文人湖上宴饮，“饮酒酣耳热，箫声于于，摇艇入烟波中”，以箫声为伴，文人们沉入醺然的醉态中。

箫之清雅、箫之豪情、箫之落寞、箫之缠绵、箫之迷醉，既有红尘中的声色之美，又可傲然独立、超然物外，不禁感叹，凡此种竟可涵容于如此一支小小的竹管之中。无怪乎世上于洞箫情有独

钟者甚众，其中不少人更是生出一段要亲自吹奏箫曲的遐思来。

那对于并无多少音乐基底的成年人而言，这种遐思能成为现实吗？

清代《扬州画舫录》中记载了一个和学箫相关的小故事，说有一个叫鲍元标的人“尝过市见古箫，欣然买之，众以为异，暇则吹之，五日而能成调，不一月而精。自此凡音律入耳者，皆知其优劣”。这个故事有些夸张的成分，对普通人而言，即便是练习数日而不能发音者亦不在少数。但是也不必灰心丧气，只需掌握正确方法，一般情况下，虽不能“五日成调”“不一月而精”，但掌握基本吹奏技巧，能吹奏一些简单的曲目绝对是可以做到的。

洞箫“如怨如慕，如泣如诉，余音袅袅，不绝如缕”的音色是最能动人心怀的，所以如何准确地吹出每一个音，达到饱满、空灵、韵味悠长之效果是学习洞箫的第一步，也是最关键所在。洞箫取材自天然之竹，每一支都具有独特的个性。习箫即是身心与之相互认知与磨合的过程。开始练习时若出现发不出声音、气息不够长、音色不佳等状况都是正常的，此时请保持耐心，只要方法得当、坚持练习，相信很快就会有突破。初时也可不必急于吹奏曲子，多花功夫在每个音的发音质量上，之后吹奏曲子也就水到渠成了。

《洞箫入门自学导引》一书主要针对有意学箫，想通过自学初步体味吹箫的洞箫爱好者而精心编撰。本书主要作者沈英彪先生习箫三十年，从事洞箫教学二十年，教授学员无数，具有丰富的教学经验，对各类学员在学习过程中出现的问题、心态以及解决之道有独到的见地。本书立意于研习者通过自学后能达到吹响、有质量地

发音、优质稳定地吹奏三个层次，初步解决对初学者而言最重要的发音质量问题，并引导学员养成良好的吹奏习惯，为进一步深造打下基础。

全书共分十二讲，循序渐进。每讲以图文结合的方式介绍学习中的重点与难点，并配有相应难度的练习曲、练习说明以及示范音频。每天精练一首，三个月左右时间即可自学完成。在全书最后附有几首小曲可以用来检验自己初期的学习成果，请按序练习，切勿跳进。

接下去就让我们开启习箫之旅吧。

戴 燕

戊戌年立冬



扫描二维码，关注“钱塘箫社”微信公众号，
点击对话框回复相应数字，即可收看相关教学视频。

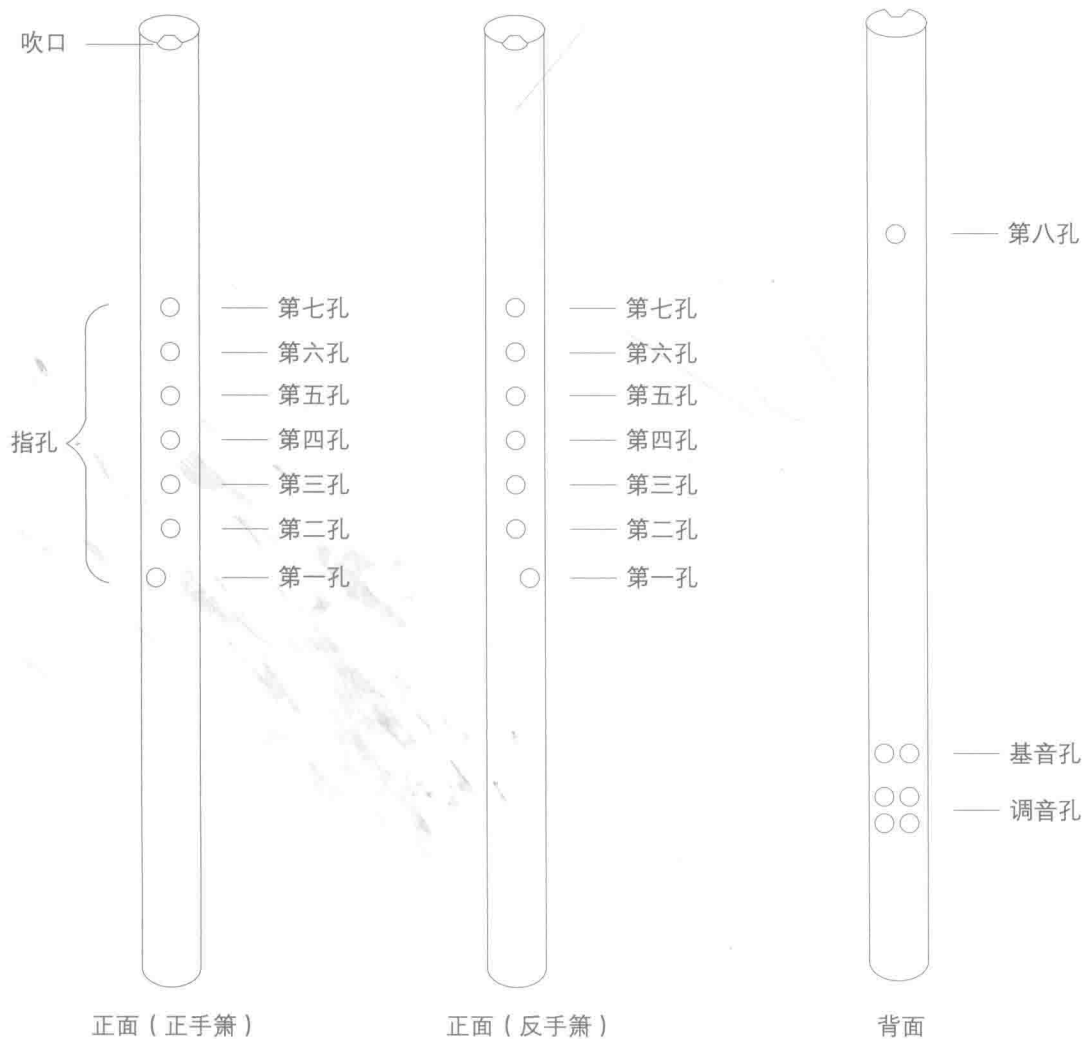
目 录

第一课	吹响空箫	01
第二课	就从 1、2、3 开始吧	07
第三课	学习单吐音	20
第四课	加上 6 和 7	22
第五课	音程训练（一）	34
第六课	试试高音 $\dot{1}$ 、 $\dot{2}$ 、 $\dot{3}$	46
第七课	学吹中音 6、7	57
第八课	稍有难度的筒音，你准备好了吗？	67
第九课	是时候试试 4、5 了	77
第十课	音程训练（二）	87
第十一课	吹奏高音 $\dot{4}$ 、 $\dot{5}$	96
第十二课	挑战高音 $\dot{6}$	107
附录		119

第一课 吹响空箫

何为空箫

“空箫”是指八个指孔全部放开的状态。



风门的正确姿态与习练方法

嘴唇向两边拉伸呈微笑状，下颌向耳根后退缩，上唇微向前凸，上下唇中间形成小吹口（见图 1-1）。

动作调整到位后先还原放松，然后再反复练习，直到唇部肌肉形成记忆。对于习箫者而言，唇部肌肉是重要工具，普通人一般不会去刻意训练。所以，我们首先需要唤醒唇部轮匝肌。

感受口风

伸出左手，掌心向脸，距风门约 20 厘米，通过风门向掌心匀速吹气，利用掌心的敏感触觉来感受口风的大小、角度以及速度的缓急（见图 1-2）。

注意吸气量，切记不可大量吸气，初时亦不必追求气息绵长，持续 4 秒左右即可。



图 1-1



图 1-2

吹响空箫

左手在上，右手在下，轻托起箫（见图 1-3）。

将箫的顶盖轻轻抵住下唇外沿处（见图 1-4、1-5），箫管与身体大致保持 45 度左右。运用之前反复练习的风门姿态和口风技法向吹口里面吹气。气的流速保持平缓，气流角度指向吹口内沿，如果气流角度正确，箫会发出呜呜声。

打开“钱塘箫社”微信公众号，点击对话框回复数字“1”，收看相关教学视频。



图 1-3



图 1-4



图 1-5

正手箫与反手箫

目前主流的持箫动作是通行的正手箫，即箫的第一孔开在右侧，动作为左手在上，右手在下（见图 1-6）。

而反手箫因第一孔开在左侧，动作转为左手在下，右手在上（见图 1-7）。

正、反手箫的选择与个人习惯有关，初学者可以多多尝试。建议初学者尽量选用正手箫，原因在于正手持箫是主流的演奏动作姿势，市面上制作生产的箫也大多是正手箫，所以正手持箫者以后挑选乐器的余地会更大。

初时练箫吹不响属于正常情况，此时不要气馁。吹不响的主要原因多是由气流角度出现偏差而造成的，此时千万不可用力猛吹，要通过微调角度来解决问题。因吹不响而焦躁并用力吹属于用蛮劲儿，效果往往适得其反，非吹箫之道，而且容易头晕目眩，以致失去信心。很多人就是因此而止步于箫门之外。

如尝试成功，可继续保持姿态，特别注意维护气流角度的稳定。初时持续 2 至 4 秒即可，时间不必过长，重点是关注正确的气流角度以及维持平缓的流速。



图 1-6



图 1-7