

戏曲的唱念和形体锻炼

白云生 著

音乐出版社

戏曲的唱念和形体锻炼

白云生著

音乐出版社

北京

戏曲的唱念和形体锻炼

白云生著

音乐出版社出版（北京和平門外西琉璃厂170号）

北京市书刊出版业营业許可証出字第063号

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

787×1092毫米 32开 3印张 87,000字

1962年5月北京第1版

1962年5月北京第1次印刷

统一书号：8026·1536

印数：00,001-9,275册 定价：0.42元

目 次

緒言	1
戏曲的唱念	4
戏曲的音韵	4
反切	6
分韵	8
四声	11
五音四呼	15
尖团	20
上口字	29
唱念的规律	35
气呼的运用	39
声音的优美	41
保喉与练声	42
再谈保喉与练声	46
戏曲的形体锻炼	50
面部	50
颈部	72
肩部	75
臂部	77

手部	78
胸部	81
腰部	81
臀部	83
腿部	84
足部	87
既要继承,又要发展	90

緒 言

古典戏曲演員的舞台艺术讲究唱、念、作、打，这几方面都有严格的规律，必須經過一个长时期的鍛炼，要受老师指导和自己的钻研創造，再按自己的生理条件来發揮运用。有許多老前輩因有精湛的艺术而自成一派，但在初学时期必須掌握传统的规律作为基础，然后发展改进并創造出新的来。以前我写的《談传统戏曲表演艺术的形体鍛炼》和《生旦淨末丑表演艺术》两本书，只談到表演艺术方面。唱念在戏曲中占主要地位，如同生活中的語言一样，都是先用語言来表达感情，再用动作来帮助語言之不足，戏曲的唱念就是把生活的語言加以艺术化成为舞台上的語言，并以音乐唱腔来加强气氛使其更能感动人。

传统的戏曲唱念，讲究字正腔圓、悠扬宛轉、口齿伶俐、字字清楚，因此演員在唱念方面必須学习反切、分韻、四声、五音四呼、吐字归韵等基本音韵知識。讲音韵的书很多，但因文字深奥，有些演員为文化水平所限，很难理解，况且著书的人南北不同，书中說法也不尽相同。昆曲唱法北曲宗《中州韵》，南曲宗《洪武正韵》，就是要想作到一个統一字音的办法。现在党和政府推广普通話以北京語音为标准音，这一措施对昆曲唱念的发展是很有益处的。

过去昆曲在唱念上有很严格的规律，如“宿”字，南曲念“素”，北曲念“絮”，用在星辰上则念“秀”，《安天会》天王念“二十八宿”，和《白蛇传》的“水斗”虾兵蟹将唱“纷纷水宿”，都念“秀”，音乐的“乐”字，南曲念“越”，北曲念“要”；“欢乐”的“乐”字，南曲念“落”，北曲念“涝”，《大赐福》的唱词“喜孜孜乐滔滔”就念“涝”；其它如“造次”的“造”念“操”；“刺绣”的“刺”念“漆”等，以上这些字，在昆曲里，都要照着这样念才算讲究。当然，这些字中，有一些在生活语言中也已通用或一般观众都已能听懂的，自然可以继续应用，但对有一些字的念法还是应该有所改革才对，因为社会不断向前发展，人民语言也随之改变，戏曲的唱念字音也就要发生变化。昆曲的文学性、艺术性都很高，我们应当继承发扬，但其中有些古老的字音可以逐步改革，使观众都能听懂，否则就是有幻灯字幕，但由于打出的字与演员念出的字音不同，也会使观众心中怀疑，会影响到看戏时注意力的集中，如“滑”字，单用念“华”，“滑稽”的“滑”则念“谷”。我们如果把“滑稽”念成“谷稽”，除少数研究古典文学者外，一般人都听不懂，反而会以为是演员念错了。戏曲既是在舞台上与广大群众见面，不大容易懂的字是可以改革的。

音韵学是一门很深奥的专门学问，我才疏学浅，岂敢妄谈？但是自从学习昆曲以后，深感音韵在唱念上很重要，如不仔细研究，出音吐字常不能准确，因此除去自己学习钻研以外，经常向前辈老先生们请教。解放后参加革命工作，十余年来受党的教育培养，给我许多学习机会，又得到中国科学院语言研究所故所长

罗常培老先生的指点，周殿福同志和吳晓鈴同志也給了許多帮助，我对于戏曲音韵才有了进一步的認識，我写这本书的目的是想用浅显易懂的文字将韻书中对戏曲有关的部分概括地談一談，說明音韵对于演員的重要性和学习方法，并参加一些我个人的意見、經驗和体会，以供青年演員們参考。

要特別声明的是，书中所談只限于戏曲音韵，我所知不广，未必能正确詳尽，希望专家和同志們多加指正。

1961年10月

戏曲的唱念

戏曲的音韵

我国的詩、詞、歌、賦、曲都是能吟咏歌唱的，唱、念的好坏决定于发音是否准确，所以我們先研究戏曲的字音和音韵問題。

戏曲为的要使各地广大人民都听得懂，所以根据中州韵为正，现在各地方戏演历史剧时，仍用中州音韵（地方戏称为大韵白）。中州韵的念法和昆曲的北曲相同，南曲則用《洪武正韵》（明洪武年間，宋濂編纂），江南各地的語音复杂，这部韵书是把南方的音統一起来，使南曲在唱法上也有了一个系統。所以北曲宗“中州韵”，南曲宗“洪武正韵”。

要談音韵，必須先明字义，中国文字的声音义理綜合为六书；一是指事，就是能感觉和看见的，如“上、下”二字；二是象形，就是画出形象，如“人”字則画个人形，“日”字画个圓形；三是形声，如“江、河”二字，水旁加个“工”字、“可”字，做为叶声；四是会意，如“武、信”二字，止戈为“武”，人言为“信”；五是轉注，如“考、志”二字意思相同；六是假借，本无其字，如銀行的“行”也念“形”，會計的“会”也念惠，长辈的“长”念掌，长短的“长”念常。

《乐記》載：“故歌之为言也，长言之也。說〔悅〕之故言之，

言之不足故长言之，长言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足，故不知手之舞之、足之蹈之也。”也就是歌舞。

由宋、金、元的杂剧、院本形成的戏曲有南北之分，大略说来，角色上场，南曲是先唱后念，北曲则是先念后唱；在音乐曲调上，南曲用五个音：上、尺、工、六、五，即简谱的 1、2、3、5、6；北曲则是七个音：上、尺、工、凡、六、五、乙，即简谱的 1、2、3、4、5、6、7。南曲以笛箫为主，北曲以弦索为主；北曲字多而调促，促处见筋，故词情多而声情少；南曲字少而调缓，缓处见眼，故词情少而声情多；南曲文词重典雅，北曲则以质朴为佳。北曲与南曲还有一个不同之处，就是北曲没有入声字。王实甫的《西厢记》，可为北曲正宗，其后来的派别则有西腔、高腔、梆子等。高则诚的《琵琶记》，可为南曲的正宗，其后来的派别有海盐、弋阳、四平等。

明魏良辅以南北曲为主，吸收弋阳、余姚、海盐、水磨诸调及民歌小调等综合起来，统名为昆曲（因他是昆山人）。

昆曲的唱念有一定的规律，讲究字正腔圆，剧中的唱词，有时字句并不多，都是用高度精炼的语言有力地表达出情感来，所以我们古典戏曲是歌舞并重，并把“歌”字放在第一位。每一句每一字必须吐音清楚，使观众字字都能听清，才能受感动。

古典戏曲或西洋歌剧都有音乐伴奏，演员们的歌声要与乐器的音调融合在一起（也有少数是干唱，那在唱腔上更要注意四声、音韵），更应当把字吐清。唱得走了调叫做“腔不圆”，字音不准确叫做“字不正”，内行叫“倒字”。有经验的乐师只能帮助腔

圓，字音准确則靠自己。乐师只能奏出乐調，决不能奏出字来。所以說：“絲不如竹，竹不如肉”，肉即是声腔，把字吐清楚，才能使情感表达得具体感人。

昆曲唱念有一定的规律，最重要的要把字唱得清楚、准确，以便把情感充分表达出来。如何使字音清楚和准确，有四种方法必須知道：

一、反切

二、分韵

三、四声

四、五音、四呼

为什么先要学习这个呢？这同写字画图必須先掌握笔法，雕刻必須掌握刀法，舞蹈必須先練腰腿基本功是一样的道理，这四种就是唱念上的基本訓練。

反 切

反切之法是以两字合成一声，取上字之声，下字之韵。这和现在用拼音来注汉字的讀法的意思差不多。

反切法是东汉末孙叔然創造的，用上一字定发音时，喉、唇、舌、齿、牙的着力处为声母，用下一字定余音所归为韵母。例如：

东(多龙切)，江(居羊切)，紙(之始切)，

微(无非切)，吉(巾以切)，魚(移居切)，

屈(其余切)，君(居云切)，駕(江亚切)，

山(师关切), 家(居牙切), 影(衣景切),

明(迷兵切), 青(妻星切)。

就是取“多、居、之……”等之声母;“龙、羊、始……”等之韵母。比如“东”是多龙切,用拼音字母来讲,多是 duo, 龙是 long, 取多字的 d, 龙字的 ong, 就成东 dong。

反切是根据古人急读二字成一音之法创造出来的。古人急读二字成一音的先例如“不可”二字急读成“叵”;“居心不可测”念成“居心叵测”。“之于”二字急读成“诸”,如“君子求之于己,小人求之于人”,念成“君子求诸己,小人求诸人”。今音也有两字急读成一音的,如“不用”念成“甬”,“什么”念成“啥”。这种念法多含有地方语音性质。急读的两字如“不可”、“之于”、“不用”、“什么”等是有意义的,孙叔然所创反切法所用二字只取其音而无意义,如前面所举“东”字的反切是“多龙”二字,“江”字的反切是“居羊”二字,“多龙”和“居羊”本身都是没有意义的。

反切是两个字合成一个字,但是要急读,千万不要把两个字音读得太清楚,因反切是帮助读音正确,如读得太清楚,使人听成是两个字,反而不明白了。昆曲唱法最重要在字音准确,短腔中每字的首尾音用反切两个字就够了,但在长腔中因腔要延长宛转就要加一个腹音,如“风”字,“夫”是首音,“烏”是腹音,“翁”是尾音;如“萧”字,“西”是首音,“噫”是腹音,“天”是尾音。《长生殿》的“小宴”中的唱词“常得君王看”的“君”字按切音是“居云”两个字,但因腔长,在唱“居云”两字间自然会发出一个“于”字的音,但腹音必须很轻,有音而无字,隐而不现,不要使人听出“于”

字的音。首音是出字，尾音是收音，所以首尾两个音要比腹音重些。不論每个字是首尾两个音或是首腹尾三个音，都要使人听出本字的字音，这是必須注意的。字的首尾音有反切法一看便明白，字的腹音在“中东”韵是“翁”“紅”，“先天”韵是“烟”“言”，“皆来”韵是“哀”“孩”，“尤侯”韵是“欧”“侯”，“寒山”韵和“桓欢”韵是“安”“寒”，（其它的韵以后再談）其余有音无字，演員可以自己研究，閱讀一些专讲音韵的书籍如《度曲須知》、《韵学骊珠》等細心钻研体会，熟习歌唱字音的运用方法，自然就能掌握。

分 韵

分韵是很重要的，有声而无韵不适于歌唱。古語說：“大呼为声，小呼为音”。所以練嗓子叫做練声。不論高声唱或低声唱都要字音清楚，悅耳动人。演員的音韵不好，听众就会說“唱得不够味”。唱得好的，就說是“有韵味”。味即是韵，所以有声必定有音，有音必定有韵。不論作詩、填詞、說唱等都必須合轍押韵。每一个字的尾音就是韵。字音归了韵，讀起来便能准确；詞句合了韵，便易歌唱。所以从古至今的歌謠大都是有韵的，最近如工人农民写的詩和快板也都是很自然的合轍押韵的。

古代沒有韵书，只要念来順口悅耳就行了。隋陆法言所著《切韵》五卷是最早的韵书，唐代孙愐等又增补成《唐韵》，本着平、上、去、入四声，分二百零六韵，是最完备的韵书。宋代平水刘渊把唐代許可通用的字合并成一百零六韵，平、去各三十韵，

上声二十九韵，入声十七韵，名《平水韵》，也就是诗韵，直到近代作诗赋的仍以这个韵作标准。

后来诗、赋发展成为词、曲，因为要求意义明白通畅，叶韵的方法更加放宽，四声可以通叶。诗韵不合用，便有了曲韵，比诗韵更缜密，因曲是要歌唱的，出音吐字如不准确，唱时音调就会错乱。元代周德清将诗韵的平声三十韵并成十九类，每类附上、去、入三声共十九韵，成《中原音韵》，以当时通俗音韵为凭，不依据古音，北曲以此为标准。十九韵是：

东钟 江阳 支思 齐微 鱼模 皆来 真文 寒山
桓欢 先天 萧豪 歌戈 家麻 车遮 庚青 尤侯
寻侵 监咸 廉纤

明代洪武年间宋濂等编《洪武正韵》，为南曲的标准；其韵目是：

平声 一东 二支 三齐 四鱼 五模 六皆 七灰
八真 九寒 十删 十一先 十二萧 十三爻
十四歌 十五麻 十六遮 十七阴 十八庚
十九尤 二十侵 廿一覃 廿二盐

上声 一董 二纸 三荠 四语 五姥 六解 七贿
八軫 九旱 十产 十一銑 十二篠 十三巧
十四哿 十五马 十六者 十七养 十八梗
十九有 二十寝 廿一感 廿二琰

去声 一送 二真 三霽 四御 五暮 六泰 七队
八震 九翰 十諫 十一霰 十二嘯 十三效
十四箇 十五禡 十六蔗 十七漾 十八敬

十九宥 二十沁 廿一勘 廿二艳

入声 一屋 二质 三曷 四轄 五屑 六药 七陌

八緝 九合 十叶

昆曲用《中原音韵》的十九韵，其它地方戏曲、说唱文学，多用十三道辙，传说是清贾凫西根据中州韵而简化的，又经蒲松龄改正。（这二位都是山东人，对于民间文学深有研究，贾凫西所著《东郭萧鼓儿词》是根据昆曲《东郭记》写成的通俗作品）。十三道辙是：

言前 人辰 中东 江阳 由求 么条 姑苏 梭波
七斜 发花 怀来 一七 灰堆

十三道辙还包括小人辰，小言前，小由求等小辙，是由北方人民生活语言中的卷舌音发展而成的，清脆、流利、俏皮，曲艺及戏曲的京白或丑角数板，多用这些小辙，一般戏曲的韵白则不用它。

清樊腾凤所著《五方元音》将十三道辙改成十二个字，而将“一七”、“灰堆”合并，以下是所改的十二个字：（括弧内是原来的十三道辙）

一天（言前） 二人（人辰）

三龙（中东） 四羊（江阳）

五牛（由求） 六獐（么条）

七虎（姑苏） 八駝（梭波）

九蛇（七斜） 十馬（发花）

十一豺（怀来） 十二地（一七、灰堆）

由二百零六韵合并成一百零六韵，又归纳成曲韵十九类，又

減至十三道轍，去繁從簡是音韻的發展和進步，但十三道轍在各種戲曲歌唱中常用的只有七、八個，如中東、江陽、發花、言前等，至於乜斜，灰堆等轍里，字不廣，而且唱時發音不容易響亮，所以不常用。四十多年前的文字改革家王璞根據十三道轍作京韻如下：

安(言前) 恩(人辰) 哼(中東) 昂(江陽) 歐(由求)

噉(么條) 鳴(姑蘇) 啊惡(梭波) 耶(乜斜)

阿(發花) 愛(懷來) 泥(一七) 慰(灰堆)

做一個戲曲演員必須知道唱念的音韻發展的規律，音韻學是個專門學問，以上我只是就關於戲曲方面的作一個概括的介紹，這是几十年來自己學習及向前輩老先生們請教得來的，挂一漏萬，當然不夠詳盡。

四 聲

四聲是字音的高低升降。梁沈約作四聲譜分平、上、去、入四類，如“天子聖哲”四字，“天”字是平聲，“子”是上聲，“聖”是去聲，“哲”是入聲。在詩、詞、曲的音韻中以平聲為平，上去入為仄，平仄相間互用，朗誦歌唱，聲調才能鏗鏘有致。字有四聲起於語調，語調則出於表情，情有喜怒哀樂之別，因而字音有輕重緩急的不同，《中原音韻》載四聲口訣：

平聲平道莫低昂 上聲高呼猛烈強

去聲分明哀遠道 入聲短促急收藏

讀書識字按照这个規律，念出的字音自能準確，但是戏曲演員不但念字要有准音，對於出聲、送氣、收音還要合乎歌曲的腔調，根據自己的嗓音加以創造和發揮，主要把字音掌握準確，用高音唱能感動人，用低音唱有時也能動人，究竟高到多少度，低到多少度，必須合乎字音的腔調規律，如“俺去也”三字，在情感激動時完全可用高音，在惆悵抑鬱時則需用低音，這要隨劇情氣氛的需要而定。現舉戏曲中的“呀”字為例：如在郊外游春時說：“呀，好天氣也！”這個“呀”字的音舒長，有高興愉快之意，為平聲；如聽到妻子被人搶去時所說“呀”字，其聲猛烈而短，含怒意，似“雅”字音為上聲；如聞沒有學問的人考試得中時說“呀”字，聲銳而揚，含不滿之意，似“軋”字，為去聲；如聞營中失火，或乘船遇風，行路遇雨等說“呀”字，聲短促急歇，有驚駭意，似“夭”字，近入聲。這是隨着情感變化而發出不同的音。還有兩個上聲字相連，念唱不很容易，必須斟酌改一下，三個上聲字相連，就要“一改二頓開”，例如問打虎壯士：“你怎樣將猛虎打死？”“猛”字改念“孟”是去聲；“虎”字短高音上聲，“打”字上聲挑高音比“虎”字稍長，與“死”字相連。四個上聲字相連的如“豈有此理”，也須改念“其又此理”，“其又”用短低音，“此”用短高音，“理”是長音；再如“嫂嫂”兩字，第一個“嫂”字念成去聲，第二個“嫂”字挑高音念成上聲。

在念白中遇上聲字必須用輕重快慢不同的高音，唱腔中的上聲字必低，如需要高音，也必須先低而後高。《槐蔭記》的“路遇”，董永唱“上無片瓦遮身體”，有的同志認為，董永這時的心情