

GECHANGYAOZILIANSHENGQU30SHOU

按“十三辙”分类

# 歌唱咬字练声曲 30首

简谱 五线谱 钢琴伴奏谱  
并附汉字朗读与区分练习

宋承宪编著



上海音乐出版社

GECHANGYAOZILIANSHENGQU30SHOU

按“十三辙”分类

歌唱

咬字练声曲

30首

简谱 五线谱 钢琴伴奏谱  
并附汉字朗读与区分练习

宋承宪编著

上海音乐出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

歌唱咬字练声曲 30首/宋承先编著. - 上海:上海音乐出版社,2004.4

ISBN 7-80667-476-4

I.歌… II.宋… III.练声曲-世界-选集 IV.J652.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 012731 号

责任编辑:方立平

封面设计:麦荣邦

### 歌唱咬字练声曲 30 首

宋承先 编著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:slcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 上海市印刷十厂印刷

开本 890×1194 1/16 印张 10 谱、文 148 面

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—4,100 册

ISBN 7-80667-476-4/J·448 定价:26.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-65414992

繼承傳統  
開拓創新

祝歌唱咬字練聲三十首出版

周魏峙  
題  
二〇〇二年三月

这本按“十三辙”创作的练声曲，歌词新颖，曲调优美，独具一格，很有特色。它既继承了优秀的民族文化传统，又具有别致亮丽的创作新意。它的问世，对我国声乐教育事业的发展定将起到有益的作用。

喻宜萱（时年九十二岁）

2002.2.28.于北京

勗奮. 自強.  
進取. 有成。

題宋承亮同志

傅庚辰

二〇〇二年春節

## 序

一般学习声乐的人,总认为找个有经验的老师,按照正确的发声方法将自己的嗓子进行严格训练,是能否做一个合格的声乐家的根本。作为一个声乐家当然需要有一个好“嗓子”,同时有了好的“嗓子”,还必须学会科学的发声,这似乎是天经地义的事。因此,练声就成为一般学习声乐的学生最重要的工作,他们整天“咪咪吗吗”琢磨发声位置是否准确,声音的共鸣是否找对,等等。除此之外,似乎都可不加考虑了。

其实,学习声乐固然应该注意发声,但要想真正唱好一首歌曲决非仅仅依赖这一点就行的。除了正确的发声之外,还存在一个“咬字”是否正确和感情抒发是否得当的问题。无论中外,要学会科学地唱歌,能否正确地咬字是极其重要的一环。过去,我们许多优秀的戏曲大师,非常重视演唱的咬字,提出了“字正腔圆,声情并茂”的美学原则。因为,声乐本身就是音乐与诗歌的综合,诗歌又必然与不同语言的发音存在着密不可分的关系。所以,过去学习京剧,常常把学好“念白”看作是一项十分重要的基本功。京韵大鼓的前辈大师刘宝全的演唱所以能做到铿锵有力、高亢嘹亮,与他在咬字方面有着极其深厚功底是分不开的。京剧“四大名旦”之一的程砚秋,虽然他的嗓音条件远不如梅兰芳,但他也是靠自己在音韵、咬字上的深厚功底,使得他的演唱仍能做到圆润坚实、别有风韵而为人赞叹。因此,要唱好中国歌曲,就应该对中国语言的音韵、咬字有足够的了解,进行必要的训练,仅仅靠从国外总结的声乐经验进行训练是不够的。

这个问题,在20世纪上半叶还没有受到应有的重视,但在50年代后,许多前辈声乐家(如应尚能、黄友葵、喻宜萱、周小燕、王品素、张权等),在演唱中国歌曲上亲自进行我国传统声乐教学,取得了明显的进步。当然,这种进步还只是初步的、零散的,还有待继续提高,有待上升为理论并与实践相结合、产生质的飞跃。

最近,我收到老友宋承宪教授送我的一本他的著作《歌唱咬字练声曲30首》。初读之后,意外而又兴奋地发现他对我上述提出的问题似乎作出了一个最好的回答。老宋是一位毕生从事声乐演唱和教学的老艺术家,我与他在半个世纪前就是好朋友。当

时,我还只是一个喜欢音乐的青年学生,而他在我们眼里却是一位很有才干的青年歌唱家了。我们曾请他担任我们的歌咏团指挥。在他耐心的指教下,我们获得了不少音乐方面的知识。从80年代后,我们之间的联系又多了起来。当时他已是中央民族学院的一位声乐副教授,对我国少数民族声乐人才的训练作出了许多贡献,并且还为学生创作了不少很有意思的钢琴伴奏。他的这些工作,曾得到我院当时的声乐系主任、著名的前辈声乐大师喻宜萱教授的赞赏,“文革”后,曾专门聘请他为我院收集和整理不少中国经典曲目的声乐教材。他当年在中央广播艺术团合唱团工作期间,又曾向该艺术团的说唱团的老艺术家白凤鸣、候宝林、马增芬等认真学习过我国传统音韵、咬字“十三辙”的学问,并创造性地将这些传统经验运用到自己的教学中。先前,他将自己的学习和教学的心得编写了一本称之为《歌唱咬字训练与十三辙》,出版后,前后6版(包括修订版),印数达46000册,非常受欢迎。

现在这本新书,正是老宋在原有的基础上所进行的提高与完善的著作,或可称是“学术性的创作”。这是他进入古稀之年后的尤为难得的研究性新成果,是他着眼于如何解决声乐教学中的“咬字”训练的、实践意义很强的教材。作为一位毕生从事声乐演唱和教学的艺术家的代表,不满足于已经取得的成就,又将如何掌握我国传统音韵与咬字的知识,分类编写了系统的练声曲,还亲自为之编写钢琴伴奏,以供教师和学生进行练习。应该说,他的这种工作精神是非常崇高的。他的这一出版物,在目前中国恐怕也是独一无二的。我相信,他的这本著作如果能在我国的声乐教学中得到广泛的重视和运用,必将会对我国的声乐教学,特别是对如何唱好中国歌曲这个问题,发挥其特殊的作用和贡献!

中央音乐学院

汪毓和

2002年3月2日



# 前 言

语言是歌唱的基础,一切歌唱技法都要围绕语言这个中心来训练和运用。歌唱要求字正腔圆,声情并茂,并进而要求情景交融。所以,正确掌握咬字的基本功,是歌唱者的重要素养之一。原先我国传统诗词、曲牌、唱词为合辙押韵,后经逐步筛选和简化,将语音按发音方法分类共 13 个类别,即被称为“十三辙”的,这样有助于对汉字发音过程作规律性的认识。因此,我们应该对汉语语音的结构有正确的剖析和掌握。

汉语发音特点有三:单音节、多音素、拼切成字。单音节即一个字读一个音,汉字虽多,论千上万,但其读音音节也只有 415 个(见《新华字典》汉语拼音音节索引,但不包括它们的四声变化)。每一个读音又可分析成一至四个音素,诸音素拼切时又自然融合成一个音节。我国传统的歌唱理论根据汉字发音的三个特点而归纳为“出声”、“引腹”和“归韵”的咬字过程是很合理的。现分别叙述如下:

1. “出声”是嗓音“激起”后气流经口腔各种不同部位阻擦而定位和定向动作的一个术语。现代汉语拼音方案中,将 21 个声母(子音)按其发音时不同的阻擦部位分为七类,即:双唇出声(p、b、m)、唇齿出声(f)、舌尖出声(d、t、n、l)、舌根出声(g、k、h)、舌前出声(j、q、x)、翘舌出声(zh、ch、sh、r)、舌前出声(z、c、s),这样的分类方法既细致又明确。但更要明确说明,“出声”的那个声母(子音)虽属音素之一,但其本身是不能发出音响的,必须和韵母相拼切才能发出所需要的声音。

现代汉语拼音方案把韵母 i、u、ü 三个音列为介母,介母是连接声母和主要发响韵母的媒介,发音时值很短,有依附性,更不能自成音节,故可确认声母与介母的拼切属于“出声”的范畴。如某语音不含声母音素而由介母为韵头,则该介母担任“出声”的任务;如既无声母又无介母,则该字音的“出声”与“引腹”就融为一体了。

2. “引腹”是指歌唱时每一语音必有一个能发响并能延续的主要韵母;这种单韵母在汉语中共有 10 个音,即:a、o、e、i、u、ü、ê、er 和两种不同的(-i)音(与 zh、ch、sh、r 相拼是翘舌的舌尖后元音;与 z、c、s 相拼是舌齿阻擦的舌尖前元音)。这 10 个音也有叫“韵腹”、“引长”或俗称“字身”的,是使字音定型的音素,歌声就靠它们唱响并传远。

在阐述“引腹”的同时,还要对“直出无收”的术语有个明确的了解。它是指用 10

个单韵母中的任何一个作“引腹”时无“归韵”，因该单韵母就靠截气收声或与下一语音相连接，不存在“归韵”的问题。“直出无收”只含 1 至 3 个音素而不含需“归韵”的音素。“直出无收”将上列 10 个单韵母分为 5 类，即：“发花”（含 a）、“梭波”（含 o、e）、“乜斜”（含 ê）、“依七”（含 i 和两个不同的【-i】、ü、er）和“故苏”（含 u）。

3. “归韵”指的是字音的收尾。汉语语音之复杂，在于复合韵母众多，共 29 个。在 415 个音节中，要归韵者约 270 个（内约 170 个属鼻韵）。“归韵”，即除去“直出无收”型的语音外，在唱响“引腹”中主要韵母之后跟着一个后缀韵母而收声，后缀韵母有依附性而不能自成音节。我们虽有 29 个复合韵母，但除去 5 个属“直出无收”型（也包括其中 5 个复合韵母 ia、ua、uo、ie、üe）不必归韵外，还有 24 个复合韵母，若将其中 15 个有前冠 i、u、ü 介母的，将其列入“出声”范畴，那就仅剩 9 个复合韵母的原型；按“十三辙”又分成 8 个类别：ai（怀来）、êi（灰堆）、ao（遥条）、ou（由求）、an（言前）、en（人辰）、ang（江阳）、ong 和 eng（中东或东庚）。明确了“归韵”原型结构，汉字语音的具体掌握可万变不离其宗，收音部位要准，归韵瞬间要掌握得当，恰如其分，不能自成音节。字尾不归韵或归韵不准，常常是歌唱咬字不清的重要原因。

笔者从事声乐演唱和教学即将 60 年，1956 年随中央人民广播合唱团迁京时，除从事合唱外，还担任独唱和教唱歌节目。一个南方人在标准普通话的掌握方面，常有读音不准和咬字不清等问题。特别是对前后鼻音、是“抵腭”还是“穿鼻”分辨不清。幸得本团白凤鸣、侯宝林、马增芬等老艺术家的教诲和点拨。尤其是芳邻白老先生，我每次登门求教，他都不厌其烦，关于“十三辙”的学问都得于他的传授。他还提供我不少资料（一些唱词的韵辙和绕口令等），使我得益匪浅。

1961 年，笔者奉调中央民族学院艺术系（今中央民族大学艺术学院音乐系）担任声乐教员，面对众多来自边疆地区的少数民族学生。他（她）们应唱好本民族的歌曲，但也需借鉴汉族歌曲的风格技巧，要求其歌唱汉字咬字准确和清楚，势在必行。我由教研小组长到担任声乐教研室主任，除了教份内学生外，还负责全声乐专业学生的咬字正音课程。我由发题纲开讲座，逐步形成一套讲稿。70 年代末，我利用心梗病休不能歌唱而多做案头，完成《歌唱咬字训练与十三辙》一书的初稿。我在学习、演唱、教学的实践中，逐渐认识到前人遗留下来的“十三辙”对继承和发展我国声乐事业有着极其重要的作用。为此，在编写此稿时，本着系统性、知识性、趣味性和实用性的原则，特意列举“十三辙”的分类，提供每一类别的音节结构与同类双音词语、成语朗读和古今诗词、歌词朗读，绕口令朗读等，务使此稿更加贴近演唱，便于练唱者领略每个辙别的“出声”、“引腹”和有无及怎样“归韵”等技巧。我在李耀宗、宁干和吕绍恩等同志的帮

助下,创作了30首咬字练习曲,汇集同一辙别尽可能多的汉字,按“一串韵”遣词组句并谱曲,曲调大都不泛民族风格特色,每一辙别至少两首。此外,又加上我发表过的几篇声乐论文,先在本院系内按内部教材印发试教了几年,后于1986年由本院出版社正式出版发行,到1998年出修订本,前后共印6版,印数达46000册,实始所未料。看来,该小册子真有一定社会效益。不仅歌唱爱好者、声乐工作者用它,据说也有语文老师用作参考。

我于1988年退休,十多年来退而不休,仍在演唱、教学或开讲座;仍在为人作嫁衣而编配一些音乐作品。1996年,“七十岁学吹打”,又学会了电脑音乐制谱,更加如鱼得水,不仅绘制出漂亮正规的乐谱,还能产生随心所欲的音响;不仅将过去留存的底稿全部输入电脑,还为二三家书刊出版单位制作谱例和全部歌谱,走出小天地而为社会服务。既自我欣赏,又自得其乐,真可谓老有所学、老有所为和老有所乐啊!

光阴似箭,我们已跨进新世纪。但我早就想圆一个梦,就是那30首咬字练声曲,虽已面世,但发表的都是简谱,又无伴奏谱,总是一大缺憾吧!世界流行的有关训练唱洋歌歌词的书籍有:“孔空”(G·Concone)、“西贝尔”(F.Sieber)和“阿勃特”(Abt)之类,而我们至今尚无一本这方面正规的书籍。我终于圆了这个梦:在吕绍恩同志的协助下,将这些练声曲的词曲作了些修改,并全部配写了钢琴伴奏。

限于笔者写作水平,本书定有不少问题和缺点,但本书的设想和创作是大胆的开拓性尝试,希望大家批评指正。笔者抛砖引玉,恳求有志于发展我国声乐事业的声乐家和词、曲作家们共同努力,写出大量既符合专业训练要求,又有高度艺术水平的练声曲,以加强和重视咬字训练,提高歌唱艺术的水平。

本书编著过程中得到李耀宗和吕绍恩诸位教授的大力协助,再次表示衷心感谢!也向已故的宁干同志致以崇高的敬意!感谢他生前给我大力支持和帮助。

尤其令我感奋不已的是:全国文联主席周巍峙、中国音乐家协会主席傅庚辰、中央音乐学院声乐系原主任喻宜萱三位先生,在鲐背之年,以音擘之尊,为拙著联袂题词;中央音乐学院研究院汪毓和院长,欣然题序,对鄙著、鄙人勩勉有加;上海音乐出版社慨然以精良出版质量,向广大读者热情举荐本书……

本书付梓在即,我谨对他们一并特别鸣谢!

宋承宪

2004年春于北京

# 目 录

1. 发花类 音节表与咬字练声曲习唱要领 ..... (1)
  - 第 1 曲 嘉嘉摇篮曲 ..... 宋承宪词曲(2)
  - 第 2 曲 抓蛤蟆 ..... 李耀宗词 宋承宪曲(5)
  - 词语、诗词、歌词朗读 ..... (8)
  - 绕口令朗读 ..... (9)
2. 梭波类 音节表与咬字练习曲习唱要领 ..... (10)
  - 第 3 曲 乐呵呵 ..... 宋承宪词曲(11)
  - 第 4 曲 锁骆驼 ..... 李耀宗词 宋承宪曲(14)
  - 词语、诗词、歌词朗读 ..... (17)
  - 绕口令朗读 ..... (18)
3. 乜斜类 音节表与咬字练声曲习唱要领 ..... (19)
  - 第 5 曲 冬月夜 ..... 李耀宗词 宋承宪曲(20)
  - 第 6 曲 和谐的境界 ..... 宋承宪词曲(23)
  - 词语、诗词、歌词朗读 ..... (26)
  - 绕口令朗读 ..... (27)
4. 一七类 音节表与咬字练声曲习唱要领 ..... (28)
  - 第 7 曲 密密细雨(之一) ..... 宋承宪词曲(29)
  - 第 8 曲 密密细雨(之二) ..... 宁 干词 宋承宪曲(31)
  - 第 9 曲 比稀奇 ..... 李耀宗词 宋承宪曲(35)
  - 词语、诗词、歌词朗读 ..... (38)
  - 绕口令朗读 ..... (39)
  - 名著欣赏 ..... (39)
5. 姑苏类 音节表与咬字练声曲习唱要领 ..... (41)
  - 第 10 曲 误诛 ..... 宋承宪词曲(42)

第 11 曲	再不思老骨埋异土 .....	宁 干	编词	宋承宪	曲(44)
第 12 曲	姑苏游 .....	李耀宗	词	宋承宪	曲(46)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(50)
	绕口令朗读 .....				(51)
6. 怀来类	音节表与咬字练声曲习唱要领 .....				(52)
第 13 曲	采槐 .....	李耀宗	词	宋承宪	曲(53)
第 14 曲	快快归来 .....			宋承宪	词曲(55)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(58)
7. 灰堆类	音节表与咬字练声曲习唱要领 .....				(60)
第 15 曲	堆肥 .....	李耀宗	词	宋承宪	曲(61)
第 16 曲	玫瑰 .....			宋承宪	词曲(64)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(67)
	绕口令朗读 .....				(68)
8. 遥条类	音节表与咬字练声曲习唱要领 .....				(69)
第 17 曲	猫捉老鼠 .....			宋承宪	词曲(70)
第 18 曲	小船飘摇 .....	宁 干	词	宋承宪	曲(72)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(75)
	绕口令朗读 .....				(77)
9. 由求类	音节表与咬字练声曲习唱要领 .....				(78)
第 19 曲	优秀歌手 .....			宋承宪	词曲(79)
第 20 曲	楼外楼 .....	宁 干	词	宋承宪	曲(81)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(83)
	绕口令朗读 .....				(85)
10. 言前类	音节表与咬字练声曲习唱要领 .....				(86)
第 21 首	登山锻炼 .....			宋承宪	词曲(87)
第 22 首	棉田 .....		词作者不详	宋承宪	曲(90)
第 23 首	山间园田 .....			宋承宪	词曲(93)
第 24 首	悬空寺 .....	宁 干	词	吕绍恩	曲(96)
	词语、诗词、歌词朗读 .....				(100)
	绕口令朗读 .....				(102)

11. 人辰类 音节表与咬字练声曲习唱要领 .....	(103)
第 25 曲 人民力量震昆仑 .....	宋承宪词曲(104)
第 26 曲 春风温馨暖身心 .....	宁 干 宋承宪词 宋承宪曲(106)
词语、诗词、歌词朗读 .....	(109)
绕口令朗读 .....	(110)
12. 江阳类 音节表与咬字练声曲习唱要领 .....	(111)
第 27 曲 江上阳光亮晃晃 .....	宋承宪词曲(112)
第 28 曲 唱边疆 .....	李耀宗词 宋承宪曲(115)
词语、诗词、歌词朗读 .....	(120)
绕口令朗读 .....	(122)
13. 中东(东庚)类 音节表与咬字练声曲习唱要领 .....	(123)
第 29 曲 融融春风 .....	宋承宪词曲(124)
第 30 曲 由衷称颂 .....	宋承宪词曲(126)
词语、诗词、歌词朗读 .....	(129)
绕口令朗读 .....	(131)
区分“抵腭”与“穿鼻”韵母 .....	(132)
一、区分鼻韵母 an 与 ang 的不同 .....	(132)
二、区分鼻韵母 en 与 eng 的不同 .....	(133)
三、区分鼻韵母 in 与 ing 的不同 .....	(134)
四、朗读与区分 .....	(134)
(一)词语 .....	(134)
(二)绕口令 .....	(135)
区分“翘舌”与“舌齿”声母 .....	(136)
一、区分声母 zh 与 z 的不同 .....	(136)
二、区分声母 ch 与 c 的不同 .....	(137)
三、区分声母 sh 与 s 的不同 .....	(137)
四、朗读与区分 .....	(138)
(一)词语 .....	(138)
(二)绕口令 .....	(139)
区分舌尖声母 n 与 l .....	(141)

一、单字朗读与区分 .....	(141)
二、词语朗读与区分 .....	(142)
三、绕口令朗读与区分 .....	(142)
作者简介 .....	(143)

# 1. 发 花 类

含 a, ia, ua, 共 30 个音节

韵 母	a	ya wa
双唇出声	ba pa ma	— — —
唇齿出声	fa	—
舌尖出声	da ta na la	— — — lia
舌根出声	ga ka ha	gua kua hua
舌前出声	— — —	jia qia xia
翘舌出声	zha cha sha —	zhua chua shua —
舌齿出声	za ca sa	

咬字练声曲习唱要领：

本类汉字属直出无收型。“出声”后“引腹”的音落在“a”上，凡带有韵头（即介母）的字（本类辙别中有“i”或“u”的均是介母）与声母相拼应视为是构成“出声”部分，可适度夸张运用切音法，但不使有另成音节的感觉，句尾靠截气收声。



# 嘉嘉摇篮曲

(音域6-i)

1=C → F  $\frac{3}{4}$

宋承宪词曲

稍快

