



【第2版】

从零学音乐入门丛书
CONG LING XUE YIN YUE RU MEN CONG SHU

从零起步[®]

CONG LING QI BU
JI XIAO

学

吹箫

轻松入门

刘群强 编著



上海音乐学院出版社

从零学音乐入门丛书

CONG LING XUE YIN YUE RU MEN CONG SHU

【第2版】

®

从零起步

CONG LING QI BU
XUE CHUI XIAO

学吹箫

轻松入门

刘群强 编著



上海音乐学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零起步学吹箫 / 刘群强编著. -- 2 版. -- 上海 :
上海音乐学院出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5566-0027-4

I. ①从… II. ①刘… III. ①洞箫—吹奏法
IV. ①J632.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 285914 号

书 名: 从零起步学吹箫
作 者: 刘群强
责任编辑: 陈 欣
封面设计: 王月裕
出版发行: 上海音乐学院出版社
地 址: 上海市汾阳路 20 号
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司
开 本: 850×1168 1/16
印 张: 9
字 数: 谱文 130 面
版 次: 2015 年 1 月第 2 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5566-0027-4/J. 981
定 价: 36.00 元 (含 DVD)

更多关于音乐图书、教材、乐谱、视频等相关信息请登陆以下官网:



bjrdgjwh.1688.com



ruidongts.tmall.com



ruidong.jd.com

购买本社图书请登陆: 中国音乐学网站 <http://www.musicology.cn>

前 言

箫是我国民族乐器中最古老的乐器之一。它的结构简单，音色幽静柔美，独具特色。受到历代文人雅士、民间艺人和广大人民的喜爱。它伴随着中华民族的华夏文明走过了几千年的悠久历史，并随着时代的前进，音乐的发展不断的完善丰富，以新的身姿出现在当今的音乐舞台上，它也必将和我们一道走向音乐的灿烂的将来。

箫是一种在民间音乐中广泛运用的乐器之一。无论在江南丝竹，广东音乐，福建南音，还是众多的地方戏曲中，都有它的身影。并经常担任重要的独奏或领奏。但多年来，历史对箫的记载不十分充分，前人的乐谱也留传下来的不多，对箫的演奏也缺乏系统的整理，这对箫的发展很不利。近年来，一批致力于箫艺术发展的志士仁人，在这方面做了大量工作，取得可喜成绩。我做为一名专业演奏笛箫的文艺工作者，更要在这方面尽到责任和义务。以编写这本箫演奏教材，献上我的一点微薄之力。希望对箫的普及和发展做出一点点贡献。

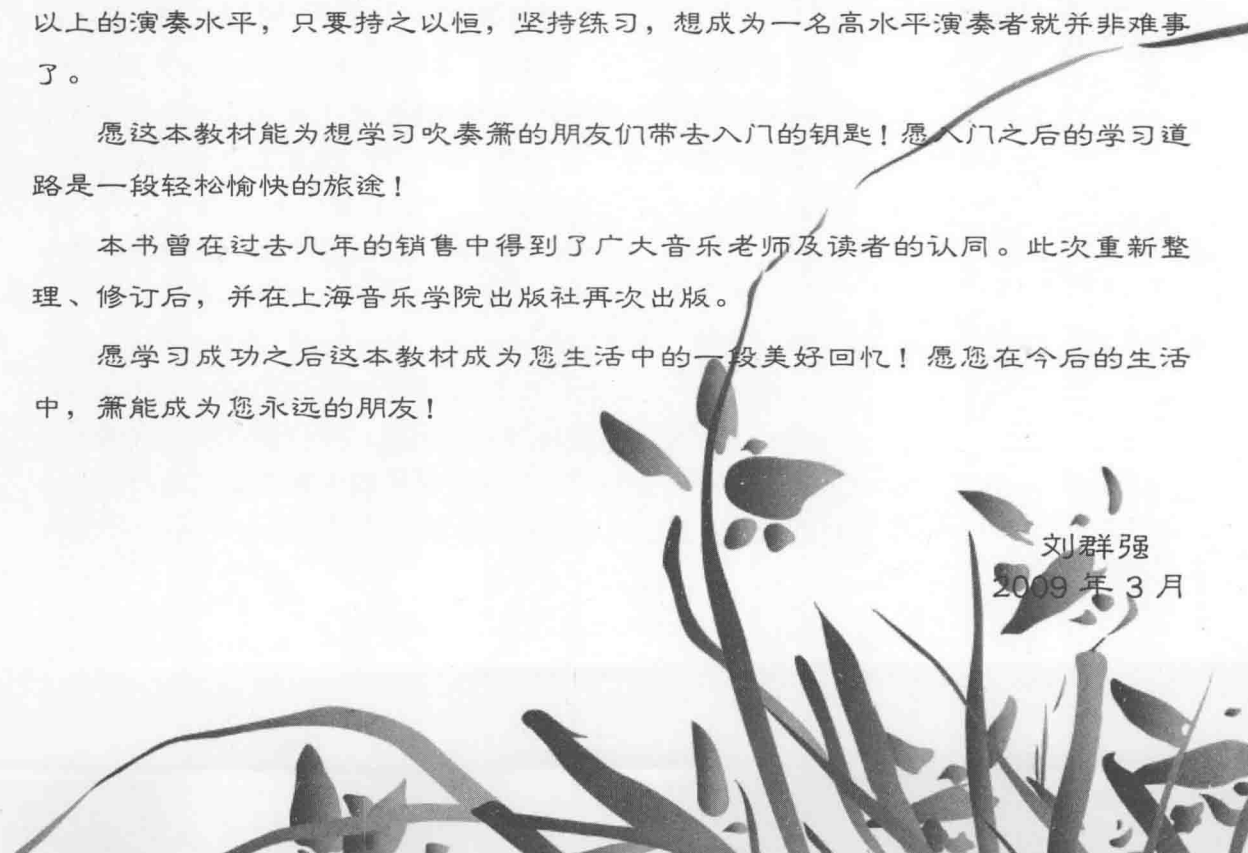
本书是一本箫演奏的基础入门的教课书，教材从易到难，选曲灵活多样，并注意提高练习者的兴趣，使之在不知不觉中，走入了箫的演奏世界，是一本适合于各种不同年龄的学习者轻松入门的教材。并通过循序渐进的教材安排，逐渐达到中级以上的演奏水平，只要持之以恒，坚持练习，想成为一名高水平演奏者就并非难事了。

愿这本教材能为想学习吹奏箫的朋友们带去入门的钥匙！愿入门之后的学习道路是一段轻松愉快的旅途！

本书曾在过去几年的销售中得到了广大音乐老师及读者的认同。此次重新整理、修订后，并在上海音乐学院出版社再次出版。

愿学习成功之后这本教材成为您生活中的一段美好回忆！愿您在今后的生活中，箫能成为您永远的朋友！

刘群强
2009年3月



作者简介



刘群强，中国音乐家协会会员，中国民族管弦乐学会会员，中国竹笛学会常务理事，中国民间文艺家协会民歌艺术专业委员会副秘书长，中国歌舞团民族乐团团长，国家一级演奏员。

刘群强自幼学习笛箫演奏，多年来积累了丰富的演奏及教学经验。三十多年来一直活跃在国内外的音乐舞台上，集演奏创作及教学于一身。1998 年在北京音乐厅成功举办了刘群强——千年管乐古今中外名曲音乐会。他创作的笛子曲“剑”、“月光下的喜悦”、“黄昏耍蛇人”，管乐套曲“滇贵风情”等，受到广大观众朋友们的欢迎和好评。也曾带着中国音乐家的友好情谊出访数十个国家和地区，参加演出、教学、交流等活动。2001 年在中央电视台录制了排箫专题节目“天籁之音”，2002 年出版发行了四盘葫芦丝教学演奏 VCD 光盘，2004 年由刘群强创作的葫芦丝巴乌独奏曲暮归、情歌恋舞等被选为全国民族乐器考级委员会的考级曲目，经常参加电视台及全国各地组织的各种演出活动等。

目 录

前 言

第一章 乐器简述	(1)
(一) 箫的历史简介.....	(1)
(二) 形制各异的箫.....	(1)
(三) 箫的构造和音域.....	(3)
(四) 箫指法表.....	(5)
第二章 箫的演奏姿势和手形	(8)
(一) 传统六孔箫持箫方法.....	(9)
(二) 八孔箫的持箫方法.....	(10)
第三章 吹箫的呼吸方法	(11)
第四章 箫是怎样吹响的	(12)
第五章 箫的本调及常用调的练习	(15)
(一) 箫的本调练习.....	(15)
(二) 箫的八度练习.....	(22)
(三) 箫的几个常用调的练习.....	(25)
1. 筒音作“5”G调的练习.....	(25)
2. 筒音作“1”D调的练习.....	(32)
3. 筒音作“2”C调的练习.....	(38)
4. 筒音作“6”F调的练习.....	(43)
5. 筒音作“3” bB 调的练习.....	(46)
第六章 箫的吹奏技巧	(51)
(一) 长 音.....	(51)
(二) 腹震音(气震音).....	(58)
(三) 手指的基本训练.....	(61)
1. 倚 音.....	(61)
2. 波 音.....	(64)

3. 叠 音	(67)
4. 打 音	(70)
5. 历 音	(72)
6. 滑 音	(74)
7. 指颤音	(77)
(四) 唇在演奏中的作用	(81)
(五) 舌的演奏技巧	(83)
1. 单吐音	(83)
2. 双吐音	(87)
3. 三吐音	(90)
4. 花舌音	(93)
第七章 箫吹奏技巧的组合练习	(95)
(一) 自由的慢板	(95)
(二) 跳跃的音符	(96)
(三) 民歌小联奏之一	(98)
(四) 民歌小联奏之二	(100)
第八章 箫独奏曲十二首	(103)
一、橄榄树	(103)
二、小城的故事	(105)
三、雪绒花	(106)
四、小河淌水	(108)
五、天 鹅	(109)
六、山 鹰	(110)
七、回 家	(112)
八、黄昏耍蛇人	(114)
九、在银色的月光下一掀起你的盖头来	(117)
十、剑	(121)
十一、二泉映月	(125)
十二、春江花月夜	(127)
结束语	(130)



第一章 乐器简述

(一) 箫的历史简介

箫是我国的一种古老的竖吹演奏的管乐器。一般为竹制。它在我国流传有几千年的历史了。大约公元前一千多年，从殷墟发掘出土的甲骨文字中就已经有了关于今天被人们称为箫的吹奏乐器的记载。大约从唐宋以后，箫的名字才逐渐形成。在中国古代，箫就分为有底箫和无底箫，由长短不同的竹管编排而成，将每根竹管的底部封住，像今天的排箫一样，在当时称为底箫，不封底的，则称为洞箫。后来把单支竹管不封底的箫也叫做洞箫了，今天的箫就是洞箫的简称。

由于箫的音色清幽柔美，独具特色，很受广大人民以及文人雅士的喜爱。在不少古代文学作品中都有它的记载。如唐代大诗人李白有诗写道：“嬴女吹玉箫，吟弄天上春。表鸾不独去，更有携手人。影灭彩云断，遗声落西秦。”最具代表性的是在古代楚汉战争时，刘邦手下谋士张良，在夜深人静时，面对项羽的军营吹起竹箫，使楚军顿生思乡之情，涣散了军心，失去战斗力。可见一根竹箫，胜过千军万马，使敌人不战自垮。

随着时代不断的前进，箫从制作到演奏也有了很大的发展。演奏的曲目和形式也越来越丰富多彩。当今，箫正以崭新姿态出现在音乐舞台上，并在现实生活中越来越受到人们的欢迎和喜爱。

(二) 形制各异的箫

我国幅员广大、多民族，人口重多，各地方各民族几乎都有自己的文化、风俗、语言、爱好等。人们的生活一定会反映到音乐中来，箫做为在各地都普遍出现的管乐器之一，自然会受到各地不同文化习俗的影响，人们会根据各民族各地方自己的文化背景和审美要求，来对箫进行不同的制作和演奏，这就形成了长短不一，粗细不同，形制各异的“箫家族”。





在这个“箫家族”中最常见、最被广泛使用的是“洞箫”。这种箫管身较长，管内直径通常为 2—2.4 厘米左右，有六个发音孔，前面五个，背面一个。在各地的民族乐队，江南丝竹，浙江越剧乐队中具有重要位置。

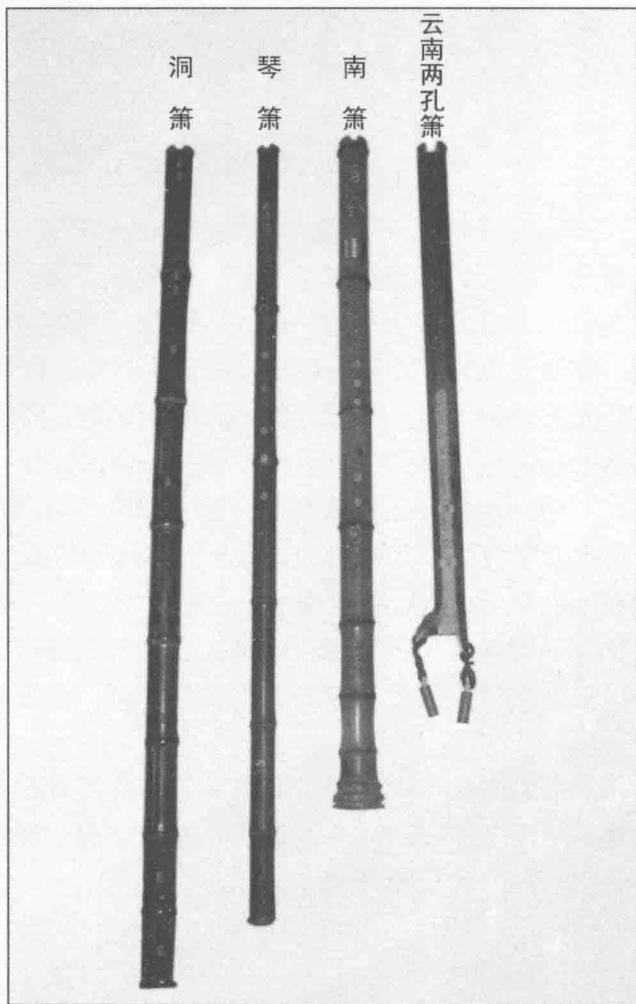
喜欢看音乐节目的朋友们都知道，箫这种乐器经常与古琴合奏，它的音色典雅柔美，音量要比洞箫小一点，箫管内径要比洞箫细一些。这种箫叫琴箫。

在贵州省，有一个地方叫玉屏，用那里生长的白竹做成的箫，叫做玉屏箫。它是“箫家族”中，内径最细，音量最小的箫，但它的音色确实很细腻优雅，在管身上常刻有龙、凤图案及诗句等，是上等的工艺品。又是馈赠亲友的佳品。并多次在国际工艺品展览会上获奖。

在我国福建沿海一带流行一种主要用于为“南音”唱腔和“南音”乐社等伴奏或演奏的箫，它的内径较粗，管身较短，一般为一尺八寸，（55 厘米左右）所以叫“尺八箫”或南箫、南管。日本的尺八，就是中国唐代尺八箫传入日本，在日本流传逐渐发展而成的。

除我国汉族使用的几种箫外，我国有些少数民族也有类似箫的乐器，如朝鲜族的短箫，云南佤族人吹奏的两孔箫等等。

音乐不断的发展，促进了箫演奏水平的提高，也促进了箫制作上的研发和革新。





近些年来，箫演奏家们不断探索，创制出一种八孔箫，在原来传统六孔箫的基础上，又增加了“ $\flat 3$ ”和“ $\flat 7$ ”（简音作“5”）两个发音孔。由于它比较传统六孔箫而言，具有演奏持箫更加轻松自如，音量大、转调方便等特点，便很快被各文艺团体的专业演奏员和业余爱好者们所采用。另外还有比较少见的加键箫，借鉴了一些西洋管乐器的音键系统，完整了半音阶，转调十分方便。

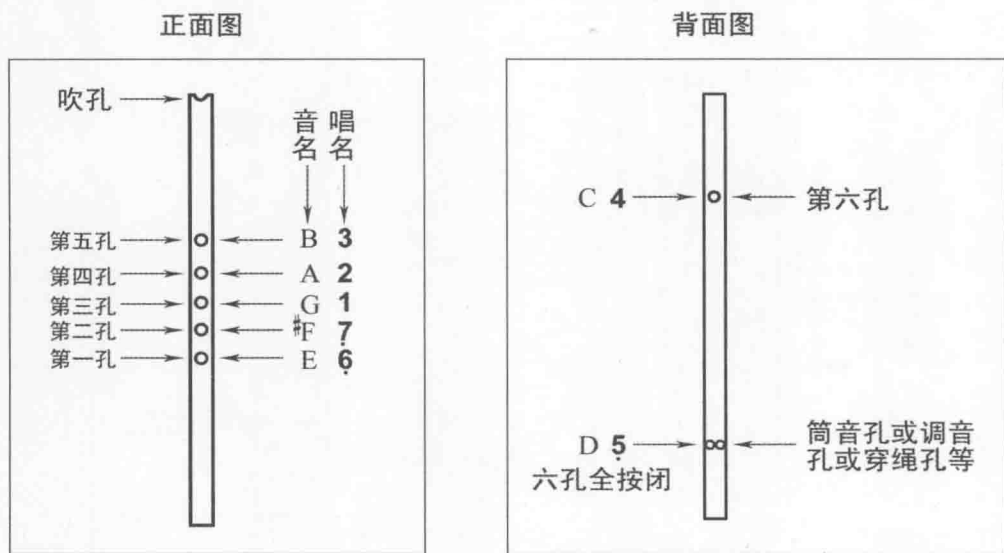
箫是一件很有发展潜力的乐器，相信随着社会的前进，科学的进步，音乐的发展，箫也一定会在人们不断的研发进取中，变得越来越完美。

（三）箫的构造和音域

箫应该是在乐器中构造最简单的一种，它只需在一根竹管上挖开一个吹孔及几个发音孔便可吹奏出各种美妙的音乐。

箫虽然种类比较多，形制各异，但其发音原理及基本演奏方法却是大同小异。由于目前被人们广泛使用的是传统六孔箫和八孔箫，所以本书就从这两种箫入手，由浅入深地向学习者们详细讲解，只要学会了吹奏这两种箫，其它箫学起来就不困难了。

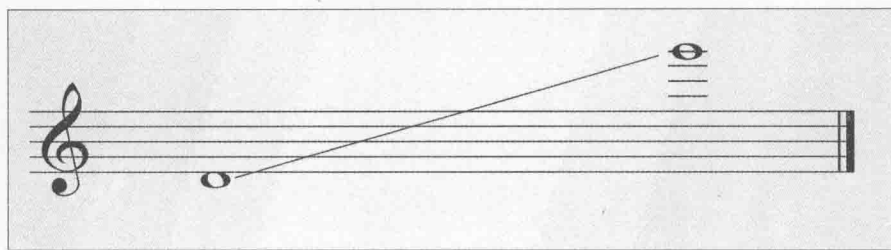
其实，传统六孔箫与八孔箫的区别只是发音孔的多与少的问题。其吹奏方法完全一致。一般学会吹六孔箫，拿起八孔箫，只需熟悉其音阶指法，便可演奏。也可以说它们是一种箫的两种不同指法形式。先看六孔箫。（见图一）



图一



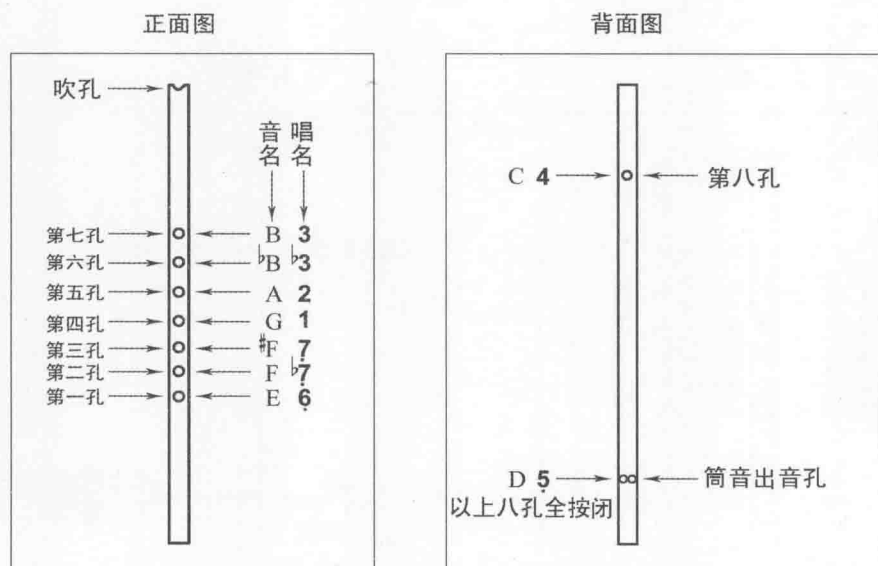
从图中大家不难看出，箫是一种竖吹管乐器。吹孔像一个“U”字形开在箫管的顶端前面的位置上。从上至下分别为：背面图的第六孔为音阶“4”音；正面图的第五孔为“3”音，第四孔为“2”音，第三孔为“1”音，第二孔为“7”音，第一孔为“6”音。如果把前面五个孔和背面一个孔全部按住，就是箫的最低音“5”了，这个音称为筒音。筒音就是将全部发音孔都按住所发出的音。箫的音域一般为：二个半八度左右(见图二)



图二

有些演奏技术高超的演奏员，还可以多吹出几个更高的音，但因这些音尖锐刺耳，固很少在演奏中应用。尤其对于广大的箫演奏者应用的就更少。所以在此就不多介绍了。

再看八孔箫。八孔箫在吹奏时的手形，要比吹奏六孔箫时更自然舒服一些，音量也大了一些，并且转调要比六孔箫方便了许多。(见图三)



图三





在图三中我们可以看到，八孔箫比六孔箫在箫的正面多了两个发音孔，它们分别是“ $\flat 7$ ”和“ $\flat 3$ ”音。其它都与六孔箫毫无差别，音域也与六孔箫相差无几。但因多了发音孔，增加了指法组合，超高音比六孔箫可能要多一点，但非常少用，在这里也不多介绍了。

(四) 箫指法表

下面，我们把六孔箫和八孔箫的指法用表格的形式分别做详细的介绍。供学习者在练习时应用。

传统六孔箫（第三孔为 G 音 1）的指法表：

	缓吹 低音部分						正常吹奏中音部分						超吹高音部分					
第六音孔	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●
第五音孔	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	○	○
第四音孔	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	●	○	●	●
第三音孔	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	●	○	●	○
第二音孔	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	●	○	●	○
第一音孔	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●
首调唱名	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1̇	2̇	3̇	4̇	5̇	6̇	7̇	1̇
固定音名	D	E	$\sharp F$	G	A	B	C	D	E	$\sharp F$	G	A	B	C	D	E	$\sharp F$	G

注：“●”表示闭音孔，“○”表示开音孔。 图四

因传统六孔箫不常演奏半音较多的曲子，半音较多且常转调的乐曲，最好使用八孔箫来演奏。所以此指法表只标示出自然音阶的指法。想奏出半音阶来，可用半开或半闭音孔的办法来获得。

八孔箫（第四孔为 G 音 1）的指法表：

八孔箫比传统六孔箫在演奏半音和转调方面要方便得多，所以在下面的图表中，将八孔箫可演奏出的半音阶全部标示出来，有了完整的半音阶，就可以方便的转入任



何调，所以在下面图表中的首调唱名一栏中，标示出八孔箫最常演奏的五个调的音阶指法，以便在后面章节中讲到的八孔箫转调练习时对照应用。

缓吹低音部分												正常吹奏中音部分												超吹高音部分															
第八音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第七音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第六音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第五音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第四音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第三音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第二音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第一音孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
首调唱名(G调)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
首调唱名(D调)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
首调唱名(C调)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
首调唱名(F调)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
首调唱名(B调)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
固定音名	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		

注：“●”表示半开音孔，即将该音孔按住一半。 图五





需要说明的是，在以上的指法表中，尤其是高音部分，会因为箫内径的粗细，管壁的薄厚，箫内膛的直度，吹孔、发音孔的形状大小等而指法略有不同。这是因为箫一般是竹制的，而竹子是天然生长的，规格不统一，很难找到外形内径都一致的竹子。所以每一位吹奏者都要根据自己手里的箫的具体情况，细心地找出它的最佳指法，尤其是高音部分。虽然以上的指法表具有非常广泛的意义。





第二章 箫的演奏姿势和手形

箫的演奏姿势应该是多种多样的，可以站立吹奏，也可以坐着吹奏，甚至可以在行进中吹奏。但一般都采用站立吹奏和坐着吹奏。在与其它乐器合奏时，常采用坐式吹奏，在独奏时，演奏者常常站立起来演奏，使演奏更加声情并茂。下面就把坐着和站立吹奏的姿势要求分别讲一下。

首先讲一讲，当我们坐着演奏时，要求上身要自然坐直但不要过于僵硬，因为这样会影响呼吸，头部自然面向前方，双肩放松，两臂自然张开与身体形成大约四十五度角，双手尽量放松自然地放在箫的管身上。双腿略微张开，与肩同宽，小腿呈垂直状，脚部自然放松。箫与身体也要保持四十五度角左右。（见图六）



图 六



图 七

当我们在站立演奏时，上身与坐着演奏时大致相同，双臂可以比坐着演奏时再略微张开一点点，但不要太夸张。两腿稍稍分开，不要超过肩的宽度，身体要站直，胸和双肩不要紧张，两臂与身体，箫与身体也同样保持在四十五度角左右。（见图七）





大家知道，箫是一种需要用手指在不同音高的发音孔上连续开闭而获得乐音的，这些连续的开闭动作，需要有良好的方法做基础，这里面最重要的是当我们吹奏箫时，双手的手指要尽可能的保持手指的自然状态，也就是手指略呈弧形。不要紧张的伸得笔直，因为我们的手指越保持自然状，它们就越灵活自如。在我们开闭音孔吹奏时，手指不要抬的过高，不然会影响开闭孔的准确性和速度，也会对音乐的节奏产生不良影响，一般手指抬起与音孔的距离在 2-3 公分比较合适，最多不超过 4 公分左右。

下面把传统六孔箫和八孔箫的持箫方法详解如下：

(一) 传统六孔箫持箫方法

先将右手的无名指的指肚轻轻按住第一孔，用中指的指肚按住第二孔，再用食指指肚按住第三孔，小指自然地放在第一孔的右下方，拇指放在食指与中指之间的箫管后面。

再用左手无名指的指肚按住第四孔，中指不按孔，放在食指和无名指之音的箫管上，用食指按住第五孔，大拇指按住箫背面的第六孔，小指不按孔，自然地放在箫管上。

注意：右手的小指和拇指，左手的小指和中指虽然不按孔，但作用很大，因为在演奏中，主要靠这几个手指和下嘴唇之间的合力来把箫固定住，其它手指才能演奏起来（见图八）



图八



图九



(二) 八孔箫的持箫方法

首先用右手的小指指肚按住第一孔，无名指按第二孔，中指按第三孔，食指按第四孔，拇指在食指和中指之间的箫背面托住。

再用左手无名指的指肚按第五孔，中指按第六孔，食指按第七孔，拇指按箫背面第八孔，小指不按孔，自然放在箫上。

注意，与传统六孔箫不同的是：右手小指和左手中指也参与了按孔，在原来的六孔箫上，它们是用作固定箫身的，这样固定箫身的手指就少了两个。为了解决这个问题，我们可以用右手无名指在不需要抬起发音的时候，按住第二孔来起到固定箫身作用。（见图九）

在刚开始练习吹箫时，手腕和手指容易紧张，这主要是因为还没有掌握良好的持箫方法，还不太习惯造成的。只要按着持箫要领手腕手指尽量自然保持弧形，任何部位都不要紧张，经过一段时间的练习，就会习惯了。

