



附示范+伴奏CD
共两张

中国竹笛 简易教程

张一诚 著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAV**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.CN



中国竹笛 简易教程

张一诚 著

上海音乐出版社
上海文艺音像电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国竹笛简易教程 / 张一诚著 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5523-0856-3

I. 中… II. 张… III. 笛子 - 吹奏法 - 教材 IV. J632.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127157 号

书 名: 中国竹笛简易教程

著 者: 张一诚

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 王媛媛

音像编辑: 王媛媛

封 面 图: 黄阿忠

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海天地海设计印刷有限公司

开本: 889×1194 1/16 印张: 4 谱、文: 64 面

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-0856-3/J · 0772

定价: 38.00 元 (附 CD 两张)

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

作者简介

著名笛子演奏家张一诚先生毕业于上海音乐学院，后任上海歌剧院笛子首席，是中国音乐家协会会员、中国民族管弦乐协会会员、中国东方音乐学会会员。

1988年到美国，在堪萨斯州 PITTSBURG 州立大学攻读理论作曲硕士学位。先后曾应邀在纽约、旧金山等地及多所大学、中学表演和讲课，被 KNBC 等电视台、电台和多家中英文报刊专访和报道。



1991年，张一诚首先把竹笛作为介绍中国音乐文化的课程带入美国的中文学校，开创了中文学校学习中国乐器课程的历史，并在美国最大的两所中文学校教授二十多年。

1992年至1996年，应邀为好莱坞 WARNER BROS 电影公司一百二十集的电视连续剧《KUNG FU—THE LEGEND CONTINUE》进行笛、箫、埙和巴乌的演奏录音，时间长达五年之久。

1994年，WARNER BROS 公司为张一诚等中国音乐家出版了《KUNG FU》CD。

1995年应 UNIVERSAL 电影公司邀请，为电视连续剧《HERCULES》进行笛子演奏录音。

1997年应 UNIVERSAL 电影公司邀请，为电视剧《XENA》先后进行笛子和箫的演奏录音，同时又应 MGM 电影公司邀请，为电影《RED CORNER》进行笛子和箫的演奏录音。

1999年应中国台湾“风潮”音像公司邀请，录制出版了琴、箫 CD 两张。

2000年应邀为电影《PAVILION OF WOMEN》进行笛、箫的演奏录音。

2004年应 SILK RAIN MEDIA 公司邀请，为电视纪录片《KINGDIM OF WOMEN》作曲，并演奏全部音乐。

2005年应邀与 ORANGE COUNTY PERFORMING ARTS CENTER 签约，为 COUNTY 所属中小学校巡回表演。

2006年上海音乐出版社出版了张一诚作曲并演奏的个人专辑《中国民歌笛子独奏曲选》乐谱一册和 CD 两张。

2013年应邀担任美国“洛杉矶春雷国乐社”指挥，2015年起任常任指挥。张一诚也曾任美国“洛杉矶中国民族乐团”团长以及“南加州菁菁青少年国乐团”团长兼指挥。

其创作作品曾在中国、美国发表。笛子协奏曲《望海思亲》和《山歌》曾两次应邀与东南堪萨斯交响乐团以及美国中部最著名的“教授四重奏组”合作演出。

序

“谁家玉笛暗飞声？散入春风满洛城。此夜曲中闻折柳，何人不起故园情。”

——[唐]李白

这首唐诗生动地说明了至少在唐代，笛子已广泛融入民间，流传于市井乡镇了。

千百年来，江南水乡中，牧童骑牛吹笛，优美旋律和稻田美景融为一体；黄土高原上，“二人台”唱奏正酣，笛子和着四胡、四块瓦、扬琴传出了欢快的心声；茶坊茶室里，人们品茶自娱，聆听由笛子主奏的江南丝竹；彝寨的月光下，众人跟着竹笛、大三弦和月琴舞动“阿细跳月”。戏曲舞台上，无论是细腻典雅的昆曲，还是高亢激越的梆子，都用竹笛伴唱；在各地流行的时调小曲、歌舞杂耍、风俗仪式以及各种丝竹乐、吹打乐、大型民族音乐合奏中，竹笛都充当重要角色。就连新疆的十二木卡姆、西藏的堆谢和囊玛等少数民族歌舞中，也都有竹笛的身影。

竹笛之所以在中国传统音乐中有如此重要的地位，是和它的悠久历史分不开的。人们认为上世纪在河南舞阳出土的 8000 多年前的骨笛、浙江河姆渡出土的 7900 多年前的骨哨是我国最早的吹奏乐器，虽然还不能找到其与今日竹笛的直接联系，但汉代张骞出使西域带回笛子，却是不争的事实。数千年的传承，笛子积淀了丰富多彩的音乐和表现手法，使它成为具有鲜明中华民族特色的乐器。

今天，在中国民族音乐中，竹笛仍是不可或缺的主奏乐器之一。它音色优美，绚丽多姿，又具有浓郁的中国气息，能表现各种人物性格、思想感情、生活情趣，适应音乐会、电影、电视等各种场合的演奏，还在学校课堂、课余活动、民间聚会中出现，成为人们学习中华优秀传统文化和自娱自乐的工具。

一诚先生是中国的竹笛演奏家。上世纪 60 年代毕业于上海音乐学院民族音乐系，我还曾给



他授过“中国民歌”课。他的竹笛演奏是江南丝竹名家金祖礼先生、著名笛子演奏家陆春龄先生的嫡传。在校期间，他学习努力，肯钻研，还四处“采风”，学习许多不同地区的民歌、民间音乐并广泛吸收各种风格的曲目。大学毕业后在上海歌剧院工作多年，积累了丰富的演奏、创作和教学经验。

这本《中国竹笛简易教程》，厚积薄发，深入浅出。从乐器的型制、维修、基本演奏方法开始，步步进阶提升，直至能掌握基本的吹奏方法，可以演奏乐曲，适于中外初学者习用。同时，他的《笛子独奏曲选》(附 MP3)深刻体现了他对祖国、对家乡、对亲人的热爱和思念。作品具有鲜明的民族风格，旋律优美，技巧简练易学，也很适全中外竹笛爱好者练习演奏之用。

一诚先生赴美定居多年，仍能坚持自己的专业，演奏和教授竹笛，组建民乐团，亲任指挥和作曲。他还长期为好莱坞多家电影公司录制演奏了大量电影、电视剧音乐。他也是第一个把中国竹笛作为介绍中国音乐文化的课程带入美国中文学校的人，并在多所中文学校教授了二十多年。真如美国《中国日报》报道介绍的那样：“音乐家张一诚以薪传中国音乐文化为己任。”一诚先生在美国尽全力于中华传统文化的普及与推广，成绩斐然，让亦师亦友的我感到十分欣慰。

江明惇

2014年10月6日

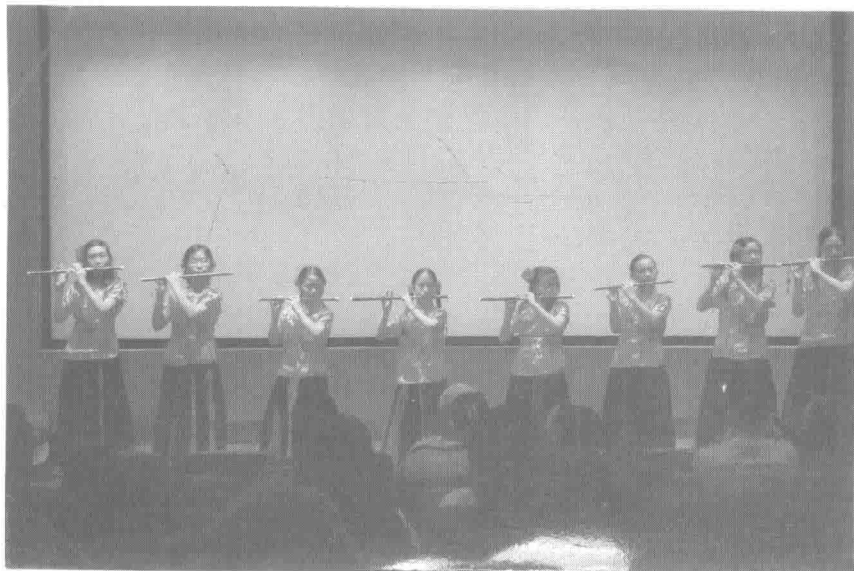
(江明惇，原上海音乐学院院长，中国东方音乐学会会长，音乐学家，音乐教育家，上海音乐学院教授、博士生导师。)

前言

这本《中国竹笛简易教程》(以下简称“教程”)是专门为国内外青少年和成年业余竹笛爱好者编著的简易教程。说“简易”,就是用最简单的语言告诉学生如何用最容易掌握的方法学会演奏竹笛。“教程”开门见山,直接切入主题,极为实用。本书选用了许多优秀的中国民歌、部分流行歌曲以及国内外青少年熟悉的外国歌曲,并配有部分曲目的示范和伴奏CD,可作为阶段小结和业余表演之用,这可以大大提高学生的学习兴趣 and 成就感。

根据本人的经验和调查,所有学习中国竹笛的学生中,特别是国外的学生,有95%甚至是99%以上的人都是出于对中国音乐的热爱,想学习一件中国乐器,学习一门技艺,会在学习和工作之余陶冶身心,也能参加一些学校和社区的表演,以此向外国朋友介绍中国文化。而一些外国朋友则是非常热爱中国音乐,想通过中国乐器让自己了解和懂得更多的中国音乐,从而也更了解中国。这就是他们的目的,所以这本“教程”就是为了培养这样一批热爱中国音乐的“业余音乐家”。

本人以此“教程”在美国教授个别课和大课达二十五年之久,特别是在南加州多所中文学校开设的大、中、小型的中国笛子班教授了二十多年,每年都有不少从未接触过竹笛的七八岁的小朋友入班学习,学生超过千人。他们经过三个月的大课(每周一课)就都能演奏一些



小曲并能上台表演了。2010年南加州尔湾中文学校笛子班中,有一批七岁到十岁的小朋友学了半年就成立了一支非常可爱的少年笛子、葫芦丝乐队。在中国春节期间,他们除了在中文学学校庆祝晚会上表演以外,还多次应邀去社区和博物馆表演。除了表演竹笛和葫芦丝,他们还

表演巴乌。个别课的学生进步更快，学了两年以上的学生大部分都可以演奏本人新创作的《笛子独奏曲选》中的大部分乐曲，有的还能演奏其中较难的协奏曲。由于他们的优异表现，我曾多次带领他们参加正式的音乐会和重大演出，如“圣地亚哥国际艺术节”“尔湾市成立三十五周年庆祝晚会”。

由于“教程”教学成效显著，影响力遍及全美，有的学生从东部、中部专程飞来洛杉矶短期突击学习竹笛。其中一名白人学生，学了半个多月就能演奏几首中国民歌，非常高兴，回去后特地来信告诉我：为了庆祝优异的成绩，她为自己取了一个中文名字叫“笛爱玲”。她说“学了竹笛越来越喜爱中国了”。“教程”是本人几十年演奏经验的总结，也是我在美国二十五年教学实践的总结。今天，我将此“教程”献给广大国内外青少年和成年业余竹笛爱好者，愿大家能在最短的时间里学会演奏竹笛，能得心应手地演奏优美动听的中国音乐，这样我就心满意足了！

本“教程”附阶段小结的小曲 CD 两张，分示范版和伴奏版，各十二首曲目。为了方便小朋友和成人用不同笛子学习，分成 $1 = F$ 和 $1 = D$ 各一套，学生可选择练习。

在本书即将出版之际，非常感谢我的导师，原上海音乐学院院长江明惇教授，他在百忙之中为我写“序”，从人类社会发展的角度来看中国竹笛发展的历史，让我更认识到这小小的竹笛是有千百年群众基础和丰厚文化底蕴的，值得我们永远努力学习和钻研。江院长还高瞻远瞩地指出在国外的中国音乐家努力的方向是尽力为推广中国音乐文化作出自己的贡献，我将遵嘱继续努力。

张一诚

2014 年夏

目 录

序.....	江明惇 1
--------	-------

前 言.....	3
----------	---

基础知识

竹笛的选用和保护.....	1
---------------	---

笛膜的功用及贴法.....	1
---------------	---

吹奏及握笛方法.....	2
--------------	---

呼吸方法.....	3
-----------	---

怎样开始练习.....	4
-------------	---

技术术语介绍及其应用.....	5
-----------------	---

简谱和指法.....	5
------------	---

课 程

第一单元 全按作 $\dot{5}$ 的低音区练习.....	7
--------------------------------	---

第二单元 全按作 $\dot{5}$ 的中音区练习.....	18
--------------------------------	----

第三单元 全按作 $\dot{5}$ 的高音区练习.....	23
--------------------------------	----

第四单元 全按作 $\dot{5}$ 的超高音区练习.....	28
---------------------------------	----

第五单元 全按作 $\dot{5}$ 的综合练习.....	30
-------------------------------	----

第六单元 全按作 $\dot{2}$ 和全按作 $\dot{6}$ 的指法练习.....	33
--	----

第七单元 笛子的常用技巧练习.....	41
---------------------	----

基础知识

本书不赘述中国竹笛的起源和历史，市场上可以看到这方面的书籍，有八千年历史的中国竹笛至今仍然是一根小小的竹子，它开了八个孔，贴上一张小小的苇膜，就能奏出世界上最美妙的音乐。在如此高科技、现代化的时代里，我们的竹笛还保留着它古老的面貌，足以说明它的魅力和完美的程度！中国有丰富的民歌和民间音乐资源，中国竹笛有着广阔的发展空间！

竹笛的选用和保护

根据本人经验，成人学习多选用筒音作“ A ”的 D 调曲笛。小孩子因手小可以先用筒音作“ C ”的 F 调梆笛。这里有两个概念要说明：1. 所谓 D 调笛，指的是由下至上的第三孔为“ D ”音高的笛子，而第三孔为“ F ”音高的笛子俗称 F 调笛，也就是说通常都用第三孔的音高作为该笛的调号。（注：笛子的第几孔习惯上都是由下至上来数的。）2. 所谓“曲笛”和“梆笛”，是因传统 D 调笛（包括 C 调笛）多用于为南方昆曲伴奏而俗称“曲笛”， F 调笛（包括 G 调笛）多为北方梆子戏伴奏而俗称“梆笛”。曲笛和梆笛由于音色特点不同，所以表现内容和风格各不相同。选择笛子首先要选好竹子，通常以陈年老竹为佳。结实的陈年老竹不易破裂，音色也松、脆、亮。嫩竹受天气影响容易破裂。选好竹子后，就要听笛子的标准音高以及音程关系是否准确，然后再听听低音到高音是否通畅，高、低音发音是否自如、轻脆，八度音准是否准确。

保护笛子也极其重要，有的人练完笛子后顺手一丢，既不用套子，也不用盒子。这样的话，笛子很容易损坏，以致破裂。更有不小心的，把笛子放在空调的吹风口处，也有把笛子放在汽车的后车厢里的。笛子在高温天气下极易爆裂，因此最好是有一个盒子（木头做的为好），把笛子放在里面，平时小心地放于常温环境，不要太热或太冷，这样一般不会损坏。万一损坏破裂，只要不是膜孔处，且破裂也不深，可以用蜡补一下，应该还可使用。破裂严重的话，就无法修补了，最麻烦的是膜孔四周破裂，笛膜一贴，吹不了几下，笛膜就又破了，几乎无法修补，除非将膜孔四周挖掉一小块竹子，补上相同的竹子，重新挖孔。这种做法工程很大，除非是很好的笛子，一般不会如此修补。

笛膜的功用及贴法

笛膜对于中国竹笛来说是非常重要的，它使我们的笛子区别于世界各国不同的笛子。中

国竹笛之所以用笛膜，跟中国人的语言文化、民间音乐以及劳动人民的性格和思想情感都有关系。我们都喜欢清脆、明亮、高亢、优美的笛声，这造就了我们富有独特艺术魅力的竹笛文化。据我所知，在东南亚、东北亚的某些国家和地区也有少数贴笛膜的竹笛，但没有中国竹笛那么完美。美国，印地安人的竹笛和中国竹笛也很像，有一个吹孔、六个按孔，只是没有笛膜孔，甚至他们的音乐也有很多五声音阶，这与中国音乐很像。

笛膜的贴法也是一门技术，既重要又不易，因为这直接关系到吹出来的音色优美与否。笛膜的贴法还直接与乐曲的风格有关，这必须在逐步深入的学习过程中由老师教授，在实践中慢慢总结。笛膜要尽量选用鲜嫩的芦苇膜，而不要用竹膜、葱膜或蒜膜。贴笛膜以前，要把手洗干净，不要弄脏、弄湿笛膜。贴法有两种，一种是剪下一小块苇膜，使笛膜本身的丝纹与竹子的丝纹平行。然后，用一般的胶（目前多用阿胶，也有用桃胶或白芨的）在膜孔上蘸水涂搽。双手将笛膜先拉开一下，笛膜上会出现细小的皱纹（与竹纹垂直），接着左手先将笛胶按在膜孔左边。紧接着，右手指拉紧笛膜（松紧要适度），看到笛膜上出现均匀的横向皱纹，然后轻轻将笛膜按在膜孔的右边，再把膜孔四周扯平，这样就算基本完成了。还要试吹一下，听听声音可好？如太紧，可用手指在笛膜上轻轻按几下；如太松，需要两边再拉紧一点，这一切都以声音的优美与否为标准。说起来容易，要做好很难。特别在舞台上演奏，还要考虑到灯光和舞台温度。事先要有所准备，调整好笛膜。这些都要从舞台经验和演奏实践中慢慢总结和完善。上述笛膜贴法多用于南方的曲笛和梆笛作品中，音色清脆明亮、优美动听。另一种贴法是将笛膜本身的丝纹与竹子丝纹成垂直角度贴下，其他步骤都相同。这种方法让笛子的声音比较刚硬有力，多用于北方的梆笛和北方风格的作品，用于南方的曲笛不太合适，除非作品有特殊的音色要求。当然，这和演奏家自己的喜好也有关系。

吹奏及握笛方法

1. 吹出声音的方法：两手分开托笛，笛子的吹孔放在下嘴唇中间，下嘴唇大概盖住吹孔三分之一左右，上嘴唇稍突出于下嘴唇，嘴巴形成一个吹气的小孔，向前下方对着吹孔吹气（双唇一定要放松），有一部分气吹在外面是正常的，笛子的声音就是靠斜着吹入的气流在竹管内快速振动才发出的，要是用嘴全部堵住吹孔，把气完全灌进吹孔，笛子是不会发出声音的（见图一）。这里要注意一点，吹气时两颊不能鼓起，否则气息就不能集中且有力地往前吹出，还会影响口风的位置。开始练习使笛子发出声音时，可将气吹



图 一

短一点，然后再吹长一点，这样练习后，有的学生马上就能吹出声音来。如果发不出声音，就需要调整嘴唇的位置以及吹气的方向，检查嘴唇是否把吹口盖得太多，嘴巴是否形成了一个吹气的小孔，吹气的方向是否太向前了或者太向下。调整后就会吹出声音，之后就可以每个音逐一练习了。

2. 正确的握笛姿势：握笛的方法要根据学生的不同情况而定。笛子是放在头部的右边还是左边？左手放在笛子上位（即左手按笛子上面三孔），笛子在头部右边；右手放在笛子上位（即右手按笛子上面三孔），笛子就在头部左边。以我的了解，多数学生是前一种。但是，必须指出，这两种情况同样可以学得很好，有许多著名演奏家都是笛子在头部左边。由于多数学生是把笛子放在右边，所以我就以此为例来讲解。握笛姿势大致有两种：一种是两手的手指平按在笛孔上（用手指第一节的指肚按孔），笛子依靠两个大拇指和两个小指托住，其他六指都要放松，可以自然开闭（见图二）。具体方法是左手大拇指用一点力把笛子顶在下嘴唇上，小指握住笛身，其他三指平按在笛孔，右手的拇指和小指同样握住笛子，这样就有了四个支点，笛子会被牢牢握在手中，而其他六指就可完全放松而自由地开闭。另一种握笛姿势主要适合手比较小的学生，或者因其他原因而无法像前面一样握笛的学生（见图三）。这种方法是用手拇指与食指的第三个关节夹住笛身，位置在“虎口”上方一点，左手的小指再搭在笛身上，这样笛子就可以牢牢握住了。左手再稍稍用力将笛子托住顶在下嘴唇上，右手和前面讲的一样，用大拇指和小指握住笛子。这种方法同样可以使六个按孔的手指完全放松、自由关闭。演奏大笛子、低音笛或加键笛时，只能用这种方法握笛。这样握笛，左手按孔的手指会较多的用指尖按孔，但尽量要靠指肚，右手相同。这种方法的缺点是左手食指不易灵活放松。有特别需要时，姿势临时调整或使用前面的姿势。总之，握笛姿势的原则是能握住笛子，而且六个按孔的手指均可独立放松地开闭。

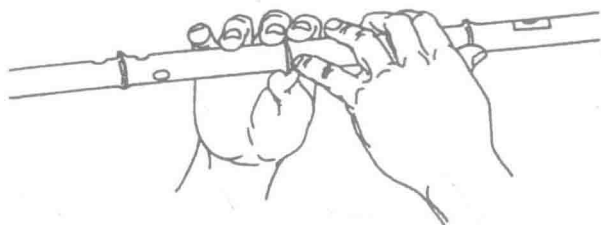


图 二



图 三

呼吸方法

演奏竹笛通常和其他管乐器相同，呼吸方法大致有三种：第一种是胸式呼吸法，扩展上胸部，将气吸入胸腔内，这和我们平时做伸展运动时的吸气方法相似，不同的是做伸展运动时，多用鼻子慢慢吸入空气，而演奏笛子是口、鼻同时吸气，这种方法可吸入较多的气，但气多吸在上胸部，气息难以控制，演奏时容易冲出来。第二种方法是腹式呼吸法，通常我

们放松地仰卧平躺在床上以及平躺着睡觉时都会自然地运用腹式呼吸，通过腹部的一起一落（实际上是横膈膜一提一放）把空气吸到胸腔下部，这种吸气方法最轻松，也很快速且容易控制，但缺点是吸气比较少，多用在需要快速吸气的时候。第三种是胸腹式呼吸法，顾名思义，胸腹式就是胸式加上腹式，这里讲的胸式吸气一定要吸到胸腔中部（而不是吸在上胸部），使胸腔向两边扩张。从分解动作来看，这前面是第一个动作，第二个动作是将横膈膜向下压（即小腹部向前挺起）再吸入一些气，然后利用横膈膜控制好气息，让它慢慢吹出来。练习时间长了，这两个动作就可以合为一个动作，吸气的速度就会加快。这种方法的优点是吸气多又容易控制，但缺点仍是吸气比较慢。所以，快速演奏时不宜用这种呼吸法（可用腹式呼吸法）。学生初学竹笛时，可不必过多强调呼吸方法，自然呼吸就好，学习一段时间后逐步运用适宜的呼吸方法即可。

这里值得一提的是关于“丹田运气”，老一辈演奏家常常会用这种说法。所谓“丹田”，指的就是小腹部，也就是说，我们要用小腹部来控制气息，让它慢慢流出，或者小腹部用力让气息快速而强烈地吹出。小腹部的控制实际上就是横膈膜的控制，学会用横膈膜控制气息，就是“丹田运气”。这里有一个很好的练习方法，首先吸满一口气，再慢慢吹出，吹气时小腹部尽量坚持往前挺（即横膈膜尽量向下压），不要让小腹瘪进去，等气快吹完时小腹再慢慢瘪下去。这种练习方法效果很好，但很枯燥，不必过早要求学生做如此练习，以免失去兴趣，老师把握教学的进度很重要！其实每个人吸入的空气都是有限的，关键是看你能否控制和运用好这些气，所以学好横膈膜控制气息需要长期练习。

怎样开始练习

开始练习前还要注意全身的姿势。首先，要自然挺胸，两手臂自然张开，两腿稍稍分开站着（或坐着），小腹略微内收。然后，按前面讲过的握笛姿势拿起笛子，把吹口放在下嘴唇中间并轻轻顶住，先把六个音孔的手指全部打开，用前面讲过的方法轻轻吹出声音。气息可以先吹短一点，发出声音后再吹长一点，每个音吹两秒。再闭上一个孔，开五个孔吹出另一个音，同样的方法自上而下逐一关闭音孔，能将六个音孔全部关闭的声音吹出来是最好的。初学时，下面几个孔的音不容易发出来，主要是初学者的手指不容易盖好音孔，更何况指孔的距离也不平均。只要有一个孔有一点点漏气，声音就发不出来。初学时要逐一检查每个指孔是否盖紧（不能太紧，手指要轻轻按在指孔上），可以先将上面几个音吹好，手指按孔慢慢习惯了，就会逐一发出下面的声音来。注意手指按孔的同时，还要注意嘴巴的位置不要偏离，可以对着镜子检查自己的口风位置是否有所移动。这些都要有一个练习的过程，慢慢习惯了就好。这就是练习吹奏的第一步，后面就可按练习曲逐步练习了！

技术术语介绍及其应用

这里介绍几个技术术语“口型”“风门”“口风”“嘴劲”，我们首先要了解它们，然后在练习中慢慢学好。当然，我不赞成给初学竹笛的学生过多强调这些，但作为老师必须要很注意，如果初学时方法不对，以后纠正起来很困难。

所谓“口型”就是吹笛子时嘴巴和嘴唇的形状。嘴巴和嘴唇都要放松而且要将正中央对着吹口，不要歪、斜，自然形成一个吹气的小孔，这小孔就是“风门”。通过“风门”吹出来的气就叫“口风”。吹气时两腮不能鼓起（这很重要），这就需要嘴角和风门两边的肌肉同时用力，力度的大小就叫“嘴劲”（也有人叫“口劲”）。有时嘴劲很大才能做出高难度技巧。练习初期，不需要强调这些，只要求学生自然、放松地把声音吹出来，自然会逐渐增大嘴劲的力度。作为老师，在学生初学时要严格注意学生的“口型”“风门”“口风”是否正确，如有偏差需及时纠正。“口风”的端正与否以及嘴劲的控制是至关重要的。笛子的音质、音色、力度，乃至乐曲感情的变化都要依靠它们。所以，学好口风和控制嘴劲特别重要！但我认为“嘴劲”不需要专门练习，只要学生方法正确，练习中自然会逐渐增加嘴劲。老师要时刻注意学生练习的方法，仔细地加以引导和纠正。

口风的控制要靠嘴角和风门两边的肌肉同时自然用力，相互配合，使风门变成有控制的放松，这就可以自如地调节风门大小和口风力度。当然，练习起来还需要一些时间。

在这里需要指出一点，有个别老师过多强调嘴角两边用力（即嘴角用力向两边拉）以控制和调节风门的变化，而完全忽视了风门两边肌肉的控制，这是不恰当的。实际上，风门调节的自由度大多依靠风门两边的肌肉来实现。如果光靠嘴角用力，调节风门的自由度就大大降低了，它会严重影响对音色的控制，吹出来的声音会很紧甚至僵硬，缺少情感。还必须指出，由于每个人自身各方面的原因，两边嘴角用力常常不平衡，以致有些学生会出现口型歪、斜的情况，既不美观又影响演奏，必须避免。嘴巴应该放松，利用风门两边的肌肉让嘴劲往中间集中一点，这样嘴巴也不容易歪、斜，口风也端正了。

简谱和指法

1. 简谱。目前大部分竹笛乐曲都是采用简谱记谱，因为这种方式比较便利，适合竹笛演奏。绝大多数中国演奏家和业余爱好者都根据简谱演奏，读简谱成为学习中国竹笛的必需技能，所以国外的业余爱好者也需要学习。所谓简谱，就是用数字来代表音符，即“1 2 3 4 5 6 7 $\dot{1}$ ”共八个音，唱名分别是“Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si、Do（高音）”，这种唱名在西方也通用，只是它们用得不普遍而已。在数字上方加一点就增高一个八度，在数字下方加一点就是降低一个八度，加两点就增高或降低两个八度，以此类推。一般说，加两点就足够了，因为竹笛的音域一共只有两个八度加上三个音而已。

2. 指法。所谓“指法”就是要知道竹笛的“1 2 3 4”在哪里。理论上，竹笛的每个音孔都可以作“1”。由于乐曲的要求不同，需要转变不同的调和不同的指法，有时候还需要变换笛子。这里不单是音高的变化，更重要的是，指法也会反映出不同的音乐风格，这对于极其丰富的民族、民间音乐来说，是非常重要且有特色的。不同的指法可以演奏出风格各异的优美旋律，所以“指法”在竹笛学习中占有重要位置。

关于“指法”，传统上有很多不同的叫法，有“小工调”（全按作 5）、“正宫调”（全按作 2）等，后来又有叫“D 调指法”（全按作 5）、“G 调指法”（全按作 2），一般以全按的音作标记比较明确，也不容易搞错，即“全按作 5”或“全按作 2”等的指法表示方法。这种方法简单明了，只要作曲家写明什么调，你就知道该用什么笛子，能演奏出什么风格了，本书就是以按孔的音来标明使用何种指法。理论上，竹笛可以演奏七种或更多不同指法，但实际应用的大致四五种，有的指法很少会用，或者作品很少。作为“入门”，本书只介绍用得较普遍的三种：“全按作 5”“全按作 2”“全按作 6”。

课 程

第一单元 全按作 5 的低音区练习

“全按作 5”是最常用的指法之一，本书第一至五单元使用这种方法。它是按笛孔的音阶排列，手指可以自然开放的一种指法，学起来也比较方便。下方是“全按作 5 的演奏指法表”：

全按作 5 的演奏指法表

吹 孔	指 法	指按音
○		全按作 5
○	● ● ● ● ● ●	5
○	● ● ● ● ● ○	6
○	● ● ● ● ◐ ○	♭7
○	● ● ● ● ○ ○	7
○	● ● ● ○ ○ ○	1
○	● ● ○ ○ ○ ○	2
○	● ○ ○ ○ ○ ○	3
○	○ ● ● ○ ○ ○ 或 ◐ ○ ○ ○ ○ ○ ○	4
○	○ ○ ○ ○ ○ ○	♯4
○	○ ● ● ● ● ● 或 ● ● ● ● ● ●	5
○	● ● ● ● ● ○	6
○	● ● ● ● ◐ ○	♭7
○	● ● ● ● ○ ○	7
○	● ● ● ○ ○ ○	1
○	● ● ○ ○ ○ ○	2
○	● ○ ○ ○ ○ ○	3
○	○ ● ● ● ● ○ 或 ◐ ○ ○ ○ ○ ○ ○	4
○	○ ○ ○ ○ ○ ○	♯4
○	○ ● ● ● ● ● 或 ● ● ● ● ● ●	5
○	● ● ○ ● ● ○	6

说明：成人初学者可以用 D 调笛（第三孔为“D”），青少年尤其是小朋友初学者的手比较小，可以用 F 调笛（第三孔为“F”）。下面的练习曲都用 1=F 标记，那是提示用第三孔作

“1”的F调笛子演奏。如果你用D调笛(第三孔为“D”的笛子)演奏,那就变成1=D了,标记法对于学生学习都是一样的,这和原作品调号无关。

1. 练习曲

1=F $\frac{4}{4}$ (全按作5, 以下同)



练习很简单,一开始要注意姿势和方法,每个手指都要自然开放。多练习这些简单的音,打好基础,对以后的练习很有好处。

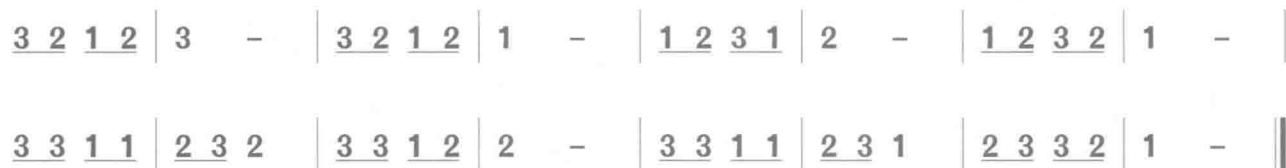
2. 练习曲

1=F $\frac{4}{4}$



3. 练习曲

1=F $\frac{2}{4}$



两个相同的音连在一起时,就要用吐音(以后还会讲用叠音)将它们分开。舌头轻轻念“吐”(tu),把气吹出来,这就是最基本的吐音,下一曲开始练习。