

MAS

音乐艺术研究室  
Music & Art Studio

总策划

卓越文化  
ZHUOYUE CULTURE

王次恒 编著

# 笛子

入

门

与

提

高



## DIZIRUMENYUTIGAO



随书赠送CD

航空工业出版社

# 笛

# 子

# 入门与提高

Dizirumenyutigao

**MAS** 音乐艺术研究室 总策划  
Music & Art Studio

■ 王次恒 编著

航空工业出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

笛子入门与提高 / 王次恒编著. —北京:  
航空工业出版社, 2004.8  
ISBN 7-80183-398-8

I. 笛… II. 王… III. 笛子—吹奏法  
IV. J632.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 059793 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

北京市燕山印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/16

印张: 12 字数: 355 千字

印数: 1-12000

定价: 22.80 元 (随书赠送 CD 光盘 1 张)

---

本社图书如有缺页、倒页、脱页、残页等情况, 请与本社发行部联系调换。联系电话: 010-65934239 或 84917422

## 作者简介

王次恒，著名笛子演奏家，中央民族乐团笛子首席、管乐声部长、中国音乐家协会会员、国家一级演奏员、文化部优秀专家、中国笛子协会副会长。1959年出生于杭州，1984年毕业于中央音乐学院，先后师从赵松庭、曾永清等名家，还得到了著名音乐学家、书法家、民族器乐教育家蓝玉崧教授多方面的指导。

作为笛、箫演奏员，其演奏既醇厚圆润、典雅华丽，又高亢明亮、豪放热情，刚柔相济，极富个性。近年来访问演出较为活跃，经常代表国家艺术团出访演出，进行文化学术交流及讲学，多次在国内外举办笛箫独奏音乐会，曾三度赴德国举办音乐会，并受到当地音乐学术界的高度赞誉，德国之声电台、德国西部电台等媒体均作了专题音乐节目及报导。1997年赴美巡回演出，并在“音乐圣殿”——卡内基音乐厅演奏，1998年与1999年两度赴奥地利金色大厅参加中国虎年、兔年春节音乐会，并担任独奏。2000年再次赴美巡回演出，并在联合国会议大厅、肯尼迪艺术中心、林肯中心剧场、芝加哥交响乐厅演奏。同年赴法国参加2000年法国“中国文化季”。2001年赴瑞典进行文化交流，并在瑞典国家音乐厅表演过独奏。2002年2月赴摩尔多瓦进行文化交流，并在国家音乐厅举办个人独奏音乐会；3月赴乌克兰参加中乌建交十周年音乐会；4月赴日本参加中日文化年开幕演出；6月赴希腊参加雅典艺术节，并在世界著名的希洛德古剧场演出；10月赴埃及参加中国文化周演出；2003年8月赴俄罗斯参加圣彼得堡建堡300周年的庆典音乐会，并在世界著名的玛林斯基剧院首演笛子协奏曲《飞歌》；10月再度赴法国巴黎参加“中法文化年”的开幕演出，并在法国11个城市巡演。他的笛子独奏在国内外艺术界产生了极大的反响。

优秀而有深度和内涵的笛箫演奏艺术使他在国内、国际音乐比赛中屡次获奖。1989年获“全国民族器乐电视大奖赛”二等奖，同年在“第十三届世界青年联欢节”上荣获笛子独奏最高金奖及最高艺术家荣誉证书；1991年在文化部音乐比赛中获优秀演员奖（最高奖）；1994年在“第三届全国民族管弦乐展播比赛”中获优秀演奏奖，同时作品《傣寨情歌》获三等奖；1997年获首届“全国广东音乐邀请赛”演奏一等奖；1999年在文化部中直院团国庆五十周年的评比展演中荣获优秀演奏奖（最高奖）。

王次恒还为国内外唱片公司录制了大量的笛箫曲，其中个人独奏专辑有：《王次恒吹管乐》、《王次恒笛子作品》、《中国南北笛》、《钗头凤幻想》、《王次恒箫专辑》、《箫坝专辑》、《咏春三章》等。

他在演奏的同时也参与创作笛箫作品。主要有《桑园春》、《塞外随想》（与邵恩合作）、《钗头凤幻想》（与王直合作）、《空山望月》（与王时合作）、《傣寨情歌》、《故土情》等。出版发表的著作有：《笛子演奏教程》及VCD示范教程、《箫演奏入门与提高实用教程》、《箫演奏入门》及VCD示范教程、《名家学竹笛》及VCD示范教程、《葫芦丝基础教程》及CD唱片示范教程等。

# 前 言

中国笛子的历史非常悠久，从考古实物研究推知，河南省舞阳贾湖出土的八孔骨笛，距今约八千年。随着历史的变迁以及人类科学技术与文化水平的提高，笛子在自身及其创作、演奏等方面都有了根本性的变革和发展。尤其是建国后，随着东西方文化的交融与进步，笛子在继承传统的基础上衍生出了多种各具特色的形式，为笛子演奏的普及与发展提供了广阔的天地。

作为我国古代的民族乐器之一，笛子的演奏艺术源远流长，风格多样。由于其构造简单，音色优美动人，技巧多变，加上颇具独特的艺术表现力，而备受广大人民群众喜爱，并迅速成为广大人民群众喜闻乐见的一种音乐表现形式。

为了满足广大音乐爱好者，尤其是钟爱竹笛的朋友学习笛子演奏的需要，作者殚精竭虑，精心构思，秉承通俗易懂、简洁明了、脉络清晰的原则，将自己多年来获得的经验和体会加以总结提炼，编著成这本《笛子入门与技巧》。本书从笛子的演奏基础知识、演奏方法到笛子的演奏技巧，由浅入深、循序渐进地加以详尽讲解，旨在为读者提供一本实用有效的基础教程。同时，为方便读者学以致用，本书还悉心编配和精选收录了大量的练习曲和乐曲，并辅以相应的谱例分析说明，详细介绍了笛子演奏的各种技巧与要领，以帮助读者正确地理解和演奏乐曲。

笛子的演奏技巧异常繁复，仅此一书尚难以介绍得面面俱到，加之作者水平有限，成书时间仓促，书中难免存在谬误和缺憾之处，诚望广大读者给予批评指正。

本教程的配套光盘中所使用的笛子由制作师黄卫东先生提供，在此表示衷心的感谢。在编写过程中，北京卓越文化艺术有限公司的工作人员付出了大量的艰辛劳动，也在此表示深深的谢意。

编 者

2003年12月12日于北京



# 目 录

## 第一章 中国笛子概况..... (1)

- 一、笛子简介..... (1)
- 二、笛子的构造、定调与指法... (1)
- 三、笛子的种类..... (2)
- 四、笛 膜..... (2)
- 五、笛子的选择、保护及修理... (3)

## 第二章 基本吹奏法..... (6)

- 一、姿 势..... (6)
- 二、呼吸方法..... (7)
- 三、口 型..... (8)
- 四、风门、口风、口劲的关系... (9)
- 五、气息、舌头、手指的关系... (9)

## 第三章 常用基本技巧入门..... (10)

- 一、音 头..... (10)
- 二、双 吐..... (10)
- 三、三 吐..... (10)
- 四、颤 音..... (10)
- 五、滑 音..... (13)
- 六、历 音..... (13)
- 七、花 舌..... (14)
- 八、垛 音..... (14)
- 九、叠音、打音、赠音..... (14)
- 十、泛 音..... (15)
- 十一、震 音..... (16)
- 十二、飞 指..... (17)
- 十三、循环换气..... (17)
- 十四、双吐循环换气..... (18)

## 第四章 练习曲、乐曲..... (19)

- 1. 音头练习..... 王次恒曲 (19)

- 2. 音头练习..... 王次恒曲 (19)
- 3. 音头练习..... 王次恒曲 (19)
- 4. 音头练习..... 王次恒曲 (20)
- 5. 音头练习..... 王次恒曲 (20)
- 6. 音头练习..... 王次恒曲 (20)
- 7. 音头练习..... 王次恒曲 (20)
- 8. 音头练习..... 王次恒曲 (21)
- 9. 音头与长音练习  
..... 王次恒曲 (21)
- 10. 音头与长音练习  
..... 王次恒曲 (21)
- 11. 音头与长音练习  
..... 王次恒曲 (22)
- 12. 音头与连线音练习  
..... 王次恒曲 (23)
- 13. 音头与连线音练习  
..... 王次恒曲 (23)
- 14. 音头与连线音练习  
..... 王次恒曲 (23)
- 15. 音头与连线音练习  
..... 山西民歌 (24)
- 16. 音头与跳进音程练习  
..... 王次恒曲 (24)
- 17. 音头与跳进音程练习  
..... 王次恒曲 (24)
- 18. 音头与跳进音程练习  
..... 王次恒曲 (24)
- 19. 长城谣..... 刘雪庵曲 (25)
- 20. 凤阳花鼓..... 安徽民歌 (25)
- 21. 西湖春..... (25)
- 22. 走进新时代..... 印 青曲 (26)



23. 边疆的泉水清又纯 ..... 王 酩曲 (26)	52. 三吐练习..... (45)
24. 崖畔上开花..... 陕西民歌 (27)	53. 练习曲..... 王次恒曲 (46)
25. 同桌的你..... 高晓松曲 (27)	54. 连音与顿音 ..... 曲祥 曲广义曲 (47)
26. 五声音阶练习 ..... 王次恒编曲 (28)	55. 连音与休止 ..... 曲祥 曲广义曲 (48)
27. 连音与顿音练习..... (29)	56. 滑音练习..... 王次恒曲 (49)
28. 音阶练习..... (29)	57. 秋 收..... 陕西民歌 (49)
29. 练习曲..... 王次恒编曲 (29)	58. 五哥放羊 ..... 山西河曲民歌 (50)
30. 金蛇狂舞..... 聂 耳曲 (30)	59. 六月茉莉 ..... 台湾民谣 ..... 詹永明编配 (50)
31. 台湾岛..... (31)	60. 五梆子 (片段) ..... 冯子存编曲 (51)
32. 青春舞曲..... 新疆民歌 (31)	61. 叠音练习..... 王次恒曲 (52)
33. 练习曲..... (32)	62. 历音练习..... 王次恒曲 (52)
34. 紫竹调..... 江南民间乐曲 (32)	63. 打音练习..... 王次恒曲 (52)
35. 音阶练习..... (33)	64. 音头与气震音练习 ..... 王次恒曲 (53)
36. 音阶练习..... (34)	65. 气息控制练习 ..... 王次恒曲 (54)
37. 五声音阶练习 ..... 王次恒编曲 (34)	66. 节奏练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (55)
38. 玛依拉..... 哈萨克民歌 (35)	67. 三连音运指 ..... 曲祥 曲广义曲 (56)
39. 雨夜花..... 台湾民歌 (35)	68. 快速连音 ..... 曲祥 曲广义曲 (57)
40. 荷花颂..... 刘 炽曲 (35)	69. 音阶与八度练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (58)
41. 颤音练习..... (36)	70. 快速自然音阶练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (59)
42. 颤音练习..... 王次恒曲 (37)	71. 五声音阶模进 ..... 曲祥 曲广义曲 (59)
43. 颤音练习..... 王次恒曲 (39)	72. 七声音阶模进 ..... 曲祥 曲广义曲 (61)
44. 指颤音练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (40)	
45. 指颤音与顿音练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (40)	
46. 变调指法练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (41)	
47. 三连音练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (42)	
48. 双吐音练习 ..... 王次恒曲 (43)	
49. 吐音练习..... 王次恒曲 (43)	
50. 双吐练习 ..... 曲祥 曲广义曲 (44)	
51. 双吐练习..... 王次恒曲 (45)	



## 第五章 笛子独奏曲、协奏曲 (62)

1. 欢乐歌  
.....江南丝竹  
      陆春龄编曲 (62)
2. 小放牛  
.....民间乐曲 陆春龄改编 (65)
3. 故土情.....王次恒曲 (67)
4. 云南山歌.....顾冠仁曲 (70)
5. 塔塔尔族舞曲  
.....李崇望曲 (74)
6. 扬鞭催马运粮忙  
.....魏显忠曲 (77)
7. 姑苏行.....江先渭曲 (79)
8. 渔舟唱晚  
.....古 曲 黎国荃编曲 (81)
9. 西湖春晓.....詹永明曲 (83)
10. 收割  
.....曾加庆原曲  
      俞逊发改编 (86)
11. 到农村去.....蔡敬民曲 (89)
12. 脚踏水车唱山歌  
.....龙 飞 朱南溪  
      江先渭曲 (92)
13. 塞上铁骑.....杨会林曲 (96)
14. 桑园春.....王次恒曲 (99)
15. 春到湘江.....宁保生曲 (102)
16. 水乡船歌.....蒋国基曲 (105)
17. 喜相逢  
.....冯子存 方莛编曲  
      王铁锤记谱 (108)
18. 五梆子  
.....冯子存编曲  
      霍 伟记谱 (110)

19. 卖 菜  
.....山西民歌  
      刘管乐改编 (112)
20. 荫中鸟.....刘管乐曲 (115)
21. 春 潮  
.....刘锡津 霍殿兴曲 (120)
22. 枣园春色.....高 明曲 (126)
23. 沂河欢歌.....曲 祥曲 (129)
24. 牧 笛  
.....刘炽曲 刘森改编 (132)
25. 牧民新歌.....简广易曲 (135)
26. 秦川抒怀.....马 迪曲 (138)
27. 婺江欢歌  
.....许树富 张全夫  
      詹永明曲 (141)
28. 三五七  
.....婺剧曲牌  
      赵松庭编曲 (144)
29. 小八路勇闯封锁线  
.....陈大可曲 (147)
30. 早 晨.....赵松庭曲 (151)
31. 幽兰逢春  
.....赵松庭 曹 星曲 (155)
32. 鸬鹚飞  
.....湖南民间乐曲  
      赵松庭改编 (159)
33. 二 凡  
.....婺剧曲牌  
      赵松庭改编 (161)
34. 塞外随想  
.....王次恒 邵 恩曲 (165)
35. 帕米尔随想  
.....赵弟军曲 (171)
36. 走西口  
.....南维德 魏家稔  
      李 镇曲 (175)

附：演奏符号说明表..... (180)



# 第一章 中国笛子概况

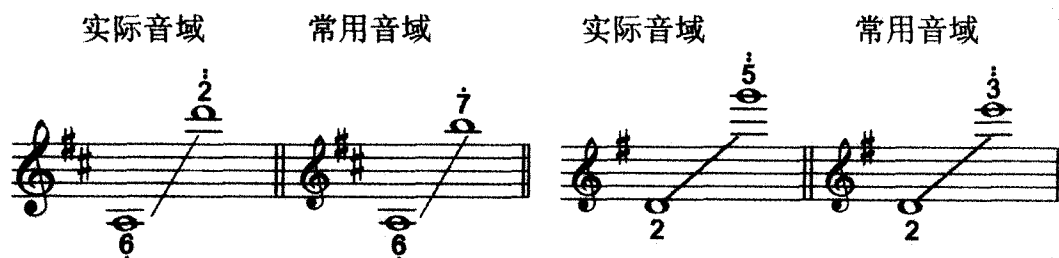
## 一、笛子简介

笛子是我国历史最悠久的吹管乐器之一。从新石器时代的骨笛开始，一直发展到今天的竹笛，已有约八千年的历史。在漫长的岁月里，笛子始终被我国民众所喜爱。早在春秋战国时期，竹笛已在乐队中占有重要地位。中华人民共和国成立以后，笛子艺术在许多方面均有了极大的发展和提高，从而在民族管弦乐队中占据了更加重要的地位。

笛子大都以竹子制成，故也称“竹笛”；因横持，又称“横笛”。笛子由于发音清脆、明亮、浑厚、圆润，因此，可以用来独奏、重奏、齐奏、合奏，同时还可以为歌曲、戏曲等伴奏。它的音域为：

曲笛以 D 调为例：

梆笛以 G 调为例：



## 二、笛子的构造、定调与指法

这里主要介绍我国最为流行的传统六孔竹笛（见图 1）。它的结构包括：一个吹孔，一个膜孔，六个出音孔（又称按音孔），两个基音孔和两个辅助音孔。管内吹孔旁（笛头一方）装有笛塞。笛身外围缠有丝线圈，线圈上涂有生漆，以防开裂，但也有些笛子不缠线，不涂漆。此外，为了克服气温变化对音准的影响而制作的插口笛，除了在吹孔和膜孔或膜孔与第六孔之间加一活动插管外，其他与传统的六孔竹笛完全相同。加插口的目的是为了调节笛子本身的音高，如笛音偏高的话，可将插口往外拔出一点，反之，可将插口往里插进一点。插口笛子在合奏中运用较为方便，它可随时调节标准音的高低。

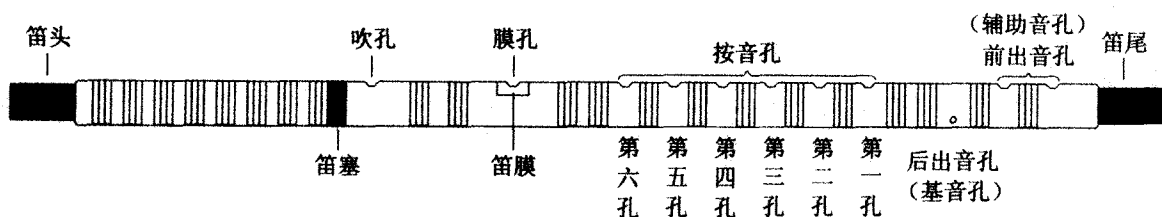


图 1

中国笛子定调以第三孔的实际音高为准。如第三孔的实际音高为D，即为D调笛。第三孔的实际音高为G，即为G调笛。所以，专业用的笛子都在第三孔旁刻上C、D、E、F、A、B等调名，以表示这支笛子第三孔的标准音高，也表示这支笛子是什么调的笛子。

在笛子传统的调名称呼上，不管笛子长短还是调的高低，凡是以第三孔作“1”，都称为“小工调”，第六孔作“1”称为“正宫调”，第四孔作“1”称为“凡字调”，第五孔作“1”称为“六字调”，筒音作“1”称为“二字调”，第一孔作“1”称为“上字调”，第二孔作“1”称为“尺字调”。

中国笛子转调是靠改变指法而成的。从理论上讲一支六孔笛子，每一个音孔都能吹出一个调，再加上全按的筒音，用七种指法便可以吹出七个调。但因按半孔作为指法在音准上有很大的难度，所以一般只用五种指法，这五种指法分别为：

- (1) 筒音作 $\dot{5}$ （开三孔为1），传统称“小工调”。
- (2) 筒音作 $\dot{2}$ （开三孔为 $\dot{5}$ ），传统称“正宫调”。
- (3) 筒音作1（开三孔为4），传统称“乙字调”。
- (4) 筒音作 $\dot{6}$ （开三孔为2），传统称“尺字调”。
- (5) 筒音作 $\dot{3}$ （开三孔为 $\dot{6}$ ），传统称“六字调”。

如果你是一名初学者，先练小工调、正宫调两种指法就可以了，练习到了一定程度之后再练习乙字调、尺字调、六字调三种指法，指法见本章后的表1。

### 三、笛子的种类

笛子的种类繁多，传统笛子主要分为“曲笛”和“梆笛”。曲笛以伴奏“昆曲”等戏曲而得名，它的笛管又粗又长，音色柔和、圆润。梆笛以伴奏梆子类戏曲而得名，它的笛管又细又短，音色较曲笛刚健明亮。

此外，还有按半音排列的“十孔笛”与“十二孔笛”，便于转调的“加键笛”，比曲笛低八度的“低音笛”，多支不同音区的笛子扎在一起的“排笛”，以及在一支笛子上有两个吹孔的“双音笛”等。

笛子的不同长短形制，近代用不同的调名来指称，其命调方法是：以第三孔的音名作为调名。例如：第三孔所发的音为 $d^2$ ，就称为D调笛。一支笛子可以吹出7个调。“上、尺、工、凡、六、五、乙”是中国工尺谱的唱名，相当于近代唱名的do、re、mi、fa、sol、la、si。转调后音位变化是通过改变指法或按半孔及气息控制的技巧而达到的。

### 四、笛膜

中国笛子发展到唐代已经有了膜孔，并且开始贴膜。笛子的音色清脆嘹亮、圆润、优美动听，主要是因为有了笛膜，笛膜的好坏会直接影响到笛子的音色。因此，要想使笛膜发挥其应有的作用，就要学会挑选、贴好、保护笛膜。

#### 1. 笛膜的挑选

在挑选笛膜时，要注意老嫩和宽窄。笛膜过宽过厚、颜色发黄的是老膜。老笛膜会影

响笛子的共鸣，音色硬、发音闷，吹奏起来较为费力。笛膜过窄、颜色特别白的，是过嫩的笛膜。过嫩的笛膜纤维弹性较差，容易破裂，发音松，常常会出现沙沙的杂音。因此，过老、过嫩的笛膜都不宜使用。好的笛膜应该是质薄、透明发亮。膜的纤维富有弹性，贴在膜孔上能使笛子的音色清脆明亮、优美动听。

## 2. 怎样贴笛膜

在手指接触笛膜前一定要把手洗干净。首先，用剪刀或针将膜剖开，剪成比膜孔稍大的方形小块。膜面上如有杂质，可用指肚轻轻抹去。双手拇指与食指捏住横面的两边，轻轻地拉几下，使膜面纤维本身的天然纹路与拉出来的波纹相垂直。如笛膜较厚，可用右手拇指与食指将笛膜揉成一个小团后再轻轻地展开，双手拇指与食指拉出十字形状，使笛膜的纹路均匀细密。然后用阿胶或桃胶、白芨等沾点清水在膜孔周围涂擦几次，胶质薄厚要适当，用指肚抹匀，并用小指抹去膜孔边缘的粘液。最后，用右手拇指、食指捏住膜的一边，贴在膜孔的一侧，再用左手拇指压住，然后用右手轻轻调整好细而均匀的皱纹来（纹路中间要密，两旁渐渐稀疏，呈自然的纹路形状为宜）将笛膜整齐地贴在膜孔上。

另外，笛膜不宜贴得太紧，也不宜贴得太松。紧了音色就不清脆嘹亮，松了音色就会发嘶，高音吹不出来。解决办法是：将笛膜粘贴处浸湿，如膜太松向两侧抹紧，如膜太紧则用指肚在膜上轻轻按一下。但千万不要弄脏了笛膜，更不能沾上水，笛膜如果沾上了水就会变老，声音就不好听了。总之，贴笛膜是一件细致而耐心的事，一张较好的笛膜如果贴膜技术不佳，就不能得到理想的音色和共鸣效果。因此，要想吹出好听的笛音，贴好笛膜是非常重要的。

## 3. 笛膜的保护

笛膜质薄娇嫩，很容易受气温、湿度等的影响而变松或变紧，因此需要经常调整笛膜的松紧度。当笛膜变松时，可用一种民间称之为“醒膜法”的方法来解决，就是将笛子的六个指孔全部按住，然后用上下嘴唇包住吹孔连续往吹孔内呵热气，笛膜就会逐渐变紧；当笛膜紧时，只要用嘴对准笛膜表面吹上几口气，笛膜就会松下来。

冬天笛膜易上水，这是由于口中吹出的热气渗透笛膜，遇冷变成水汽浸湿笛膜而造成的。为了避免笛膜上水，每次吹奏完毕应立刻将笛子音孔朝上，平放在笛盒或装入笛套内，也可将笛套竖立或挂起来，使积水顺着一条中心水槽自然流出笛管。

# 五、笛子的选择、保护及修理

选择笛子应从两方面着手：一是要选择坚实、生长期在三年以上的老竹做成的笛子，笛身要直而圆、粗细要均匀，一般笛头比笛尾略粗一些，但相差不宜过大，笛管厚薄适中，内壁平整光滑，无虫蛀或裂痕。二是要检验笛子的音准。首先是检验筒音上的三个八度音程  $5\overset{\circ}{5}\overset{\circ}{5}$  的关系是否准确，然后再检验泛音  $2\overset{\circ}{3}\overset{\circ}{5}$  和高音  $2\overset{\circ}{3}\overset{\circ}{5}\overset{\circ}{6}$  几个音是否也准确。如果以上音准均合格，那就是一支好笛子。

一支好笛子来之不易，应该好好地保护，以免损坏。笛子不宜风吹日晒、水浸火烤。所以平时吹奏完以后要放在笛盒或笛套中，最好用通条缠布擦干里面的水汽，然后放在笛

盒或笛套里。

笛子的修理也是每个吹笛者都必须掌握的一门手艺，它能给笛子演奏带来许多方便。下面介绍吹笛时经常遇到的几个问题及调整方法：

(1) 如果笛子的八度音程关系不准，可以用一根金属棒来移动笛塞的位置以解决这种问题。如果高八度偏低，可将笛塞向吹孔方向移动一些；如果高八度偏高，则可将笛塞向笛头方向移动一些。

(2) 如果笛音偏低，可用一把尖刀将吹孔向笛尾方向挖大1~3毫米，这样笛子的音高就会上升了；如果笛音偏高，则可用黄蜡将吹孔朝笛尾方向处封上一点，以此降低笛子的音高。

(3) 当某个音不准时，可用“挖补法”来调整。如果孔音偏低，可用尖刀把此音孔朝膜孔方向挖掉一点，这样音就会升高；如果孔音偏高，可用黄蜡将此音孔朝膜方向封上一点，这样音就降低了。在用“挖补法”调整时，一定要挖补一点试吹一下，千万不能操之过急，否则适得其反。





## 第二章 基本吹奏法

### 一、姿势

演奏笛子首先要有一个正确的姿势，因为这直接关系到演奏的质量。演奏姿势分立式和坐式两种。一般在台上独奏和个人练习基本功时采用立式（见图2），要求演奏者身体站稳后，两腿直立，两脚分开呈八字形，一脚稍前，一脚稍后。笛尾朝右者，左脚在前；笛尾朝左者，右脚在前。不论持笛方向朝右还是朝左，身体重心都要偏重于前面的脚。腰部要直，胸部要挺，头要正，肩要平，双眼平视，两肘自然下垂，双臂张开 $45^{\circ}$ 左右，笛身平，风门正，吹孔与风门大约成 $90^{\circ}$ 。坐式的身要求与立式相同。座位高低要适当，座位过高、过低都会影响正常呼吸。坐式最好不要架腿，两脚自然分开着地，同时要有重心感（见图3）。

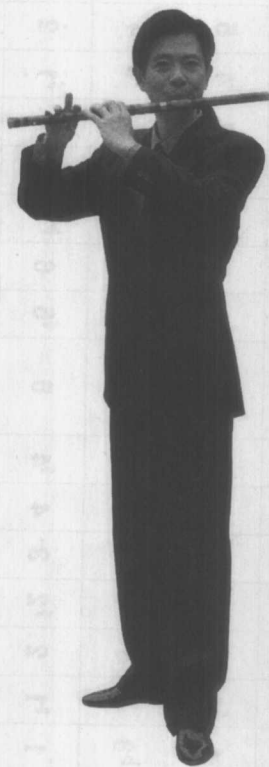


图2



图3

持笛的方向可左可右，但由于加键笛和国际上波姆按键系统都是以向右持笛为准制作的，因此建议初学者还是以向右方持笛为宜，如已经学成持笛向左者，就不必改了。下面是以向右持笛为例进行讲解的。

持笛按孔的方法有两种：一种是指肚按孔法。一般用第一节指肚与第二节指肚的中间

部位按孔，两手的手指要自然弯曲。用指肚按音孔，右手无名指、中指、食指的指肚分别按放在第一、二、三孔上，大拇指第一节指肚自然托住笛身，与其他手指相配合，时起时落；左手无名指、中指、食指的指肚分别按放在第四、五、六音孔上，大拇指的第一节指肚自然托于笛身第六孔与膜孔之间偏外侧下方，离第六孔大约1厘米左右，小指自然贴在笛身上（见图4）。另一种是指尖按孔法，即用左、右手的无名指、中指、食指的指尖来按音孔，手指弯曲度较大（见图5）。这种方法适用于特大低音笛和特小高音笛，原因是这种笛的音孔音距离太宽或太窄，采用指肚按孔法手指会够不着或太紧密。两种方法的选择因人而异，但无论采用哪种持笛按孔方法，总的原则是以自然、舒服、灵活、松弛为标准。



图4



图5

## 二、呼吸方法

演奏笛子的呼吸方法是指吹奏过程中气息的运用。正确运用呼吸方法对于吹好笛子来说是相当重要的，如果方法不对，还会影响身体健康。正确的呼吸方法除了能吹好笛子外，还能锻炼吹奏者的肺活量，促进血液循环，增强新陈代谢，促进肠胃的蠕动，增强对食物的消化能力，总之，对身体健康有益。

呼吸的方法可分为三种：胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式联合呼吸法。

### 1. 胸式呼吸法

它是指主要依靠胸廓中上部肋间肌参与进行的呼吸形式。这种呼吸法有点类似平时的呼吸方式。吸气时横膈膜有些向上收，不能主动地帮助完成呼吸动作，吸气量受到限制，同时由于肋骨支撑，肋间肌的伸缩力受到制约，缺乏弹性，不易控制，因此极易使人感到疲劳和紧张。

## 2. 腹式呼吸法

又称“丹田式呼吸法”。它主要依靠横膈膜和胸廓下腹肌的运动来完成。它的特点是：整个腹腔向外扩张，腹部的肌肉灵活、富有弹性，吸气量较大，但因胸部没有充分的运动，整个腹部运动量过大，容易使人疲劳。

## 3. 胸腹式呼吸法

它是由胸式呼吸法和腹式呼吸法自然结合而成的。这种方法类似我们日常生活中的深呼吸。吸气时，胸腔的下部和腹部的上部同时向四周扩张，但气要归入丹田，呼气时要求意守丹田，提气自然，使胸腹恢复自然状态。

以上三种呼吸方法，最合适的呼吸方法是胸腹式呼吸法，其次是腹式呼吸法。

胸腹式呼吸法的要领、体会与运用具体介绍如下：

初学者先找到深呼吸的感觉，吸气的过程要慢一些，让自己感受到气慢慢地吸入胸腹部，包括腰部，如同日常生活中闻花香或吸新鲜空气时的感觉。开始体会时，先用鼻吸气，等掌握方法之后，应该鼻口同时吸气。吸气时双肩不可上耸，胸、腹不要挤压，吹奏时的呼气要求腹肌、横膈膜肌等均有控制地收缩，使气息有控制地向外缓慢而均匀地呼出，只有这样，呼吸才自如，气息才能悠长。


吹奏中的呼气可分为三种方法：

(1) 缓吹：吹奏时，气流速度缓慢而平稳，气束较粗，上、下唇肌肉较松，呼吸肌肉组织的收缩力较小、较放松。

(2) 急吹：吹奏时，气流速度急促而有力，气束较细，上、下唇肌肉收缩，呼吸肌肉组织的收缩力较大、较有力。

(3) 超吹：吹奏时，气流速度急促而有冲击力，气束极细，上、下唇肌肉紧缩，呼吸肌肉组织的收缩力极大、极有力。

## 三、口型

口型是指吹笛时口的形态，它包含了“风门、口风、口劲”三方面的因素。口型与发音是直接相关的，只有正确的口型才能发出良好的音色。吹奏时的口型是由唇部的肌肉和面部的肌肉共同协调配合而形成的。唇部肌肉自然贴住牙床，同时两边嘴角稍稍收缩（像微笑时一样），使上下唇肌的力点集中在中间，使双唇中央呈椭圆形（），风门、舌头呈自然状态，口腔稍有扩张，上下唇的位置要求前后基本一致，但上唇略微向前，吹奏时唇肌受气流冲击而自然向前游动，这样在唇肌控制下的口型便是正确的口型。

当我们举起笛子，风门对准吹孔时，下唇应贴住吹孔内侧的边缘，盖住吹孔约四分之一处，将气流汇成气柱，以“鸣”的口型来吹奏，以求气流的集中和稳定。

吹奏中的呼吸和口型是多变的，呼吸变化集中表现在吸气量的多少和呼气的缓急粗细上。口型的变化则集中表现在风门大小、口劲大小和上下唇的移位上。

## 四、风门、口风、口劲的关系

风门是吹笛时上下唇肌中央形成椭圆形气流经过的空隙。风门的大小是随着吹奏高低音时气流的速度而变化的。它用口劲的大小来控制，吹低音时的气流速度粗缓，风门放大；吹高音时的气流速度细急，风门收小。因此，风门的形状是决定口型的主要因素。

口风，也称为气的流速，它是从风门吹出来的气流。口风的缓急（气的速度快慢）主要靠丹田控制，它随着音的高低变化而变化。吹奏低音时，口风较缓，流速较慢；吹奏高音时，口风较急，流速较快。

口劲是指控制风门大小和口风缓急时，上下唇肌和面部肌肉收放所用的力量。吹奏低音时，风门较大，口风较缓，口劲则较小；吹奏高音时，风门较小，口风较急，口劲则较大。

因此，掌握好风门、口风、口劲之间的关系是吹好笛子的关键。

## 五、气息、舌头、手指的关系

气息是吹笛的首要因素，其次才是舌头、手指。气息看不见、摸不着，掌握它较难。因此，通常把气息比作弦乐的右手弓子，如运弓不当，琴就不能很好地振动，也不会发出好听的声音。笛子吹奏也是如此，如果气息没有解决，舌头和手指的功能就不能得到充分的发挥。因此，要吹好笛子，气息是最关键的一环，也是最难掌握的一环。它看不到，也摸不着，全凭感觉。吹奏者气息沉不下去、浮在上面除了气息本身的原因外，另一方面也还有气流速度与口型没有协调的可能，就像弦乐中弓子在弦上运走的速度与弓子压弦的摩擦力的关系没有处理好一样。吹奏者只有反复体会琢磨才能解决这一问题。

良好的气息需要运用胸腹式呼吸方法来完成。要做到吸气到位，呼气与口型的肌肉要协调，同时还要加强口型肌肉、呼吸肌肉的控制能力的练习。

舌头在吹奏中的运动，一方面依靠舌的肌肉收放来进行，另一方面是依靠气息的冲击而进行的，不能单纯地依靠其中某一方面来完成舌头在吹奏中的运动。

吹笛子需要双手持笛，手指必须开闭音孔才能发出高低不同的音来，这就要求手指既能独立活动，又能紧密配合。手指开放音孔时，不宜抬得过高，过高会影响演奏的速度；也不宜过低，过低会影响发音准确和音量，声音也会含糊不清。

手指按孔要严密，不能漏气，但也不要按得僵硬，要有弹性。要使吹奏出的音色有弹力，不仅仅依靠手指的运动来达到，还需要有饱满的气息来配合。