

序

作为意大利美声学派的一支，咽音发声法传入我国已近半个世纪。经过林俊卿博士等人的倡导，咽音发声法逐步传播开来，并正在和艺术歌唱结合起来，丰富了我国的声乐艺术。在这传播结合的过程中，无论是理论的探索，还是技术、技巧的运用，不少人为它付出了辛勤的劳动。王宝璋同志孜孜不倦，艰苦研习，教学、演唱三十七年如一日，这部书稿便是明证。

和科学文化的其他领域一样，声乐艺术有着多种多样的风格流派，它们各自发挥自己的长处，在艺术园圃中贡献出芬芳和色彩。各种学派都通过自己的理论和实践，证明它的科学性、优越性，从而显示自己存在的价值；同时，也在这种群芳竞秀的氛围中，大家切磋琢磨，扬长补短，都得到丰富和发展。对于一种学说或学派，往往认识不一，评价不一，这是认识过程中的正常现象。这种意见不一致，有的是因为不了解，有的是因为有误解，大量的的是由于实践的方法不同，观察的视角不同，不能一概而论。各个学派、流派本身也是在流动变化发展之中，互相比较、竞争，吸收融化，文化艺术就是那样富于魅力的事业。我们高兴地看到，王宝璋同志撰写的这部书稿，贯穿着这种兼收并蓄、博观约取的精神，从中可以看到富有生命力的律动。

我们中华民族的文学艺术，从来就是善于吸收外来文化，更善于创造发展的。自秦汉以来，国内各地区、各民族之间的交

流，国外与东洋、西域的交流，孕育了一次又一次文艺高潮。今天，这种交流得到前所未有的发展，视野更开阔了，胸襟更广大了，从纷至沓来的交往中，我们仿佛听到了中华民族文艺新繁荣的潮音。从历史宏观的角度来看，我国的文化艺术历经动乱，千回百折，最后必将呼唤出一个荟众长、集大成、群星灿烂、繁荣昌盛的局面来。尽管还需要作出艰苦的努力，还需要经受种种考验，我们坚信这样的局面一定会出现。文化是积层的事业，一代又一代的文化战士为其付出巨大的精神劳动。日积月累，有所增益，有所前进。宝璋同志的著作，犹如一砖一石，贡献给社会主义的文化大厦。这部书稿吸收了外来的科学方法，又融会了我国民族声乐的宝贵经验，这样的探索，无疑是值得我们肯定和支持的。

《咽音技法与艺术歌唱》是一部通俗化的理论专著，富于实践性是它的主要特色。全书写得平易切实，深入浅出；唯其切实深入，才能平易浅出。一种学说要得到社会承认，需要一批行道者为之艰苦奋斗，宝璋同志就是这样胼手胝足，身体力行的一个例证。阐明一种科学体系是困难的，而将它化为具体实践更是不易。书中某一技巧的说明，某一发声练习的部位、方法的确定，某一训练程序、步骤的安排，看似平常，实际是备尝艰辛，得之不易。成绩见于运用之妙，功夫形诸分寸之间，我们从事过音乐艺术实践的人，深知它的价值和份量。宝璋同志是卓有成就的歌唱艺术家，又是辛勤耕耘的教育工作者。他的歌唱实践，印证咽音学说的科学性、实用性，使之更具有说服力；他的教学活动，又促成他博采众长，总结经验，自觉地使咽音学说在我国应用方面的理论系统化，二者交互施行，相得益彰。这部著作便是这种富有特色的实践活动的结晶。

宝璋同志是我们部队年过半百的老同志，是新中国成立以后

成长、成熟起来的声乐专家。自五十年代以来，他三次集中学习咽音发声法，长期推行咽音和艺术歌唱的结合。他刻苦学习，精益求精，攻克一个又一个课题，用苦干实干的精神，取得声乐教学和科研方面的新成绩。

我和宝璋同志在同一条战线工作，认识多年，读到他的著作，喜悦之情难以言传。于是高兴地写了上面的文字，算是序。

时乐濛
1986.6.6.

写在前面的话

我国著名男中音歌唱家、嗓音专家林俊卿博士倡导的咽音练声方法，是科学性、技术性很强的发音法。

有人称咽音是宝，当咽音用于艺术歌唱后，可使“死嗓变活嗓”、“土嗓变金嗓”，永葆嗓音青春。林俊卿博士倡导的“咽音练声体系”，促进了我国对声乐艺术的探索研究，推动了声乐教学的发展，我国八十年代声乐振兴的现实，证实了这一点。

咽音是意大利美声学派的真谛，三十年代末传入我国，在林俊卿博士的倡导下，五十年代后半期社会上曾掀起过一股学习咽音的热潮。但人们对待咽音却有各自不同的看法。当时的声乐界，也有很大一部分同志对待咽音练声方法持不同意见，甚至抱着怀疑的态度。这些不同看法和议论，综观其原因，除观念、认识上的分歧外，多数是出自不了解咽音训练的目的、要求和手段而产生的误解。

一项新的科技成果，往往是在前人经验的启发和促进下创造出来的。每一项新成果的产生，都与旧的、先前的成果有着密切的联系。如何继承前人的成果，为后人创造财富，这是每一个有抱负、有作为的人义不容辞的责任。艺术界为要保持各自的流派风格特色，往往相互间合作较之科技界要少一些。但我想，保持风格特色的理由不应成为相互交往的障碍。时代在前进，科学在发展，人类在进步，科学家们促膝谈心、相互切磋这种良好的风

气，是我们声乐艺术界应当学习的。八十年代已不同于五十年代，咽音用于艺术歌唱已被更多的教师、演员、有识之士所接受，咽音训练方法必定能在艺术歌唱方面结出丰硕之果。

我在完成此稿的过程中，尤其是通过近年来举办“咽音用于艺术歌唱讲习班”的机会，接触了更多的专业和业余演员及歌唱爱好者，他们渴望学习咽音的迫切心情使我感动。如何能使此书让业余歌手们也可以看得明白，也可以从中得到益处，是我近年来一直在思考的问题。所以在修改时，我力争使之口语化，通俗易懂，除专业教师和专业演员外，对于业余声乐爱好者亦能适用。我在这本书里，将主要讲述咽音练声方法；如何使机能性的咽音练习步骤，在歌唱的发音之中不留任何痕迹；介绍我三十几年来在声乐学习和演唱实践中的经验教训及心得体会；再就是依据科学发声的基本原则，讲述一些往往不被人们重视的、但又是至关重要的歌唱基本知识，帮助读者在较短的时间内解决长期以来不得解决的问题；帮助读者掌握正确的歌唱技法，达到能够演唱多种风格特点的目的。我们应做嗓音的主人，而不做声音的奴隶。我认为，作为一个歌唱演员，应该要有一点拼搏精神，要有一点探索精神。我在教学、演唱实践中，听到过各种各样的议论，也听过些洋专家授课，结果使我更相信中国，相信自己。重要的是同行团结起来共走开拓创业之路，这样，才能做出对人类、对社会有贡献的业绩，才是人民真正钦佩的模范教师。

我就是在对咽音议论纷纷的1961年考入了“上海声乐研究所”，进行了为期三年的学习，在此前曾师从天津中央音乐学院、上海音乐学院的老师学习。记得在赴学前，原福州军区歌舞团元老团长找我谈话，使我明确了学习目的，理解了组织上的意图，坚定了一定要学好咽音的信念和决心。在日后漫长的岁月里，老团长又给过我许多支持和帮助。在林俊卿博士的严格指导、训练

和严格要求下，我没有辜负老团长的希望。1974年和1982年，我又分别在上海和北京随林俊卿博士进行了短期补课。但我的老团长在任原福州军区文化部部长时，因积劳成疾，不幸于1981年夏逝世。而我的《咽音技法与艺术歌唱》是奉献予人民，奉献予社会，同时也是奉献予老团长元尧同志的。

在我近四十年曲折坎坷的艺术学习道路上，金正平、喻宜萱、莫桂新、张权、林乐成、王维德、陈敏荏、温可铮、林俊卿、方应喧、沈湘、杨彼得、尚家骧、李维勃、王福增、黎信昌等各位老师，从五十年代初起，在不同的历史时期和难得的宝贵时间里，对我进行了精心的栽培和谆谆的教诲，使我成长到今天，我是永远不会忘记的。

此书在完成过程中，一些重点部份曾经过北京声乐研究所所长林俊卿博士审阅修改，并征求了原中国音乐学院副院长张权教授，解放军艺术学院音乐系杨彼得教授，外国文艺研究院研究员、中央音乐学院尚家骧教授，中央音乐学院李维勃教授，北京声乐研究所副所长张映哲同志的意见；又与南京军区歌舞团副团长李少生，沈阳军区歌舞团声乐指导董振厚，重庆市歌舞团副团长史贤文，福建省歌舞剧院副院长钟振发，济南军区歌舞团声乐指导赵兴泉，总政话剧团著名演员彭志义，武警文工团合唱队长姜幼梅等同志切磋、讨论，并获得许多宝贵意见。更使我难以忘怀的是电脑专家、声乐爱好者周传智主任，在疗养期间对此书进行了逐字逐句的斟酌推敲。在此我一并致以深切的谢意。

1986年4月6日于北京

第一章 咽 音

过去声乐界的一些人，对待咽音练声方法，往往持反对态度，认为咽音练声是“怪事”，是“异端”。甚至误认为咽音是我国某人发明的。也有人说：“咽音是想出来的，玩弄把戏的玩意……。”殊不知，正确掌握咽音的技法，并将之用于艺术歌唱以后，可以使毫无质色和音域不宽的嗓音，发生奇迹般的变化。此种现象近些年来已被越来越多的歌唱演员及声乐教师所承认。

第一节 什么是咽音

如果单纯解释一下咽音这个术语，应当说是比较容易的，但如果说要确切地弄明白咽音是怎么回事，这就要稍费些周折了。

咽音这个词是由意大利文(Voce faringea)翻译过来的，意思是“咽部的声音”。它出现在意大利著名歌唱家、声乐理论家荷伯特·凯萨利(Herbert——Caesari)所著《随心之音》一书的第二十二章。1978年8月，中央音乐学院声乐系李维勃教授已将此书译为《心的歌声》，第二十二章译为《咽声》。我国著名嗓音科学家、歌唱家林俊卿博士，将此章译为《一种被人忽略了的发音法——咽音》，附于林氏所著《咽音练声的八个步骤》一书之后，于1985年3月由上海文艺出版社出版发行。

咽音这个名词，是传统意大利美声学派的声乐家们，用来专指歌唱嗓音训练时，用一种特殊的方法，通过人体的发音机能所

发出的、具有明显音响特征的一种声音。所以，咽音不仅是个专用术语，而且还包含着与众不同的练习手段和奇特的声音形象的潜在含意。荷伯特·凯萨利说：“咽音是处于发真声机能和假声机能之间的一种具有明显特征的发音机能所发出来的声音。”这一明显特征的发音机能是什么样子的机能状态呢？是由稳定喉器和抬高喉器上方的舌骨后部，并抬高会厌及使会厌后倾与喉口咽壁形成管口，以形成一个倒漏斗式的发音哨管所发出来的一种独特的声音（基音）。为了使人们能有直观的形象感觉，凯萨利在《随心之音》一书《咽音》一章中画了一个图，其图如下：

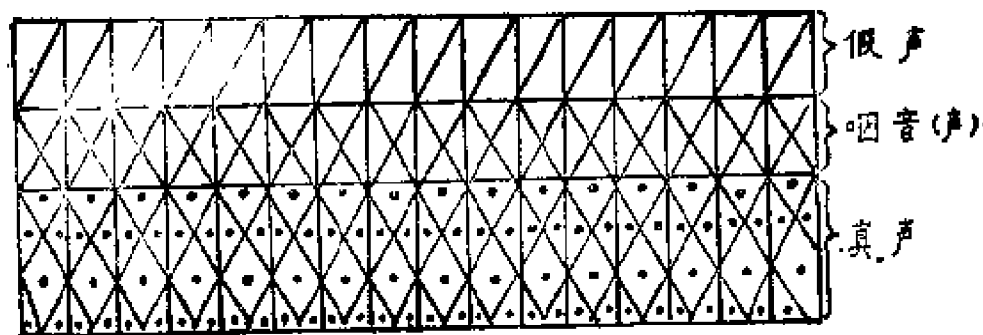


图 一

从这个示意图中所看到的咽音层，好似在噪音形成的食量中占有较大的比重，其实不然，实际上在好的艺术歌声中咽音在噪音的成份中，就如同膜一样，占有薄薄的一层。但是，为什么在图解中，这样夸大它的浓厚度呢？这是为了表示咽音在整个发音机能上所产生的特殊噪音质色的重要作用。林俊卿博士在讲解咽音与歌唱的关系时说：“纯咽音的声音是尖锐刺耳、难听的，可是它对于歌唱的作用，好似食盐用于烹调。食盐吃起来太咸，而烧菜则必须放适量的食盐才能入味。当歌声带有适当成份的咽音，其音色就会有金属般的脆亮成份，声音就变得比较美妙动听，比较有表现力。林博士用炒菜放盐的比喻，是为了形象地说明咽音在歌声中的效用，如果从数量的概念上说，在某些声部、某些声区

里咽音成份是要占有相当大的浓度的，这也是按“美声唱法”的要求来说的。在这里，我还想再打个比喻来说明咽音在歌声中的作用和地位，从而使我们对咽音有更为正确的认识。煮做卤鸡，味道鲜美取决于汁料的搭配，但做卤鸡所用最好的原汁，也不能单独上席。“鸡”为歌声，“卤”为咽音，这样作比，是否对咽音的功能更易明了？

第二节 咽音的来源

从音乐发展史上看，声乐应当早于器乐出现于人类的社会活动中。先民巡猎归来，欢呼跳跃，这便是歌唱胚胎的形成。由于歌唱是发自人体器富的声音，它比任何乐器所发的音响不同，它具有独特的听觉美感，是一切器乐所不能代替、也不能比美的。我国自古就有“金不如丝，丝不如竹，竹不如肉”的说法，这也充分说明声乐所特有的魅力及其优越的地位。除此外，声乐比器乐还有一个得天独厚的优越条件，这就是它包含着语言。歌唱要靠“乐音”去传“声”，靠字去传情达意，所以最易于为人们理解、接受，声乐作品在群众中普及力也最强。

我国早在两千多年前的秦、汉时代，已有“乐府”的机构，在乐府中设置有乐器演奏与歌唱等部分。在欧洲，教皇西尔维斯特在公元314年就建立过歌唱学校，后来教皇格雷哥里又于590年重建罗马歌唱学校，为教皇唱诗班培养诵唱圣咏的歌唱人材。开始教堂的咏唱较为简单，只是八度内长音的旋律跳进，当复调音乐在欧洲盛行后，才从单声部的单音音乐，逐步发展成多声部的圣咏合唱。中世纪时，教会的唱诗班先是由童声代替女声，后改由阉人歌手代替女声。阉人歌手虽有男性健壮的体格，但嗓音上却保持了女性化的效果。这些阉人职业歌手往往有很高的演唱技巧，他们唱起高音、装饰音、快速乐句毫不费力，常常无限度地

炫耀演唱花腔技巧和复杂的华彩旋律。他们使用使人难以置信的轻巧、灵便的“头声”音色，极受当时人们的欢迎，因此在十七、十八世纪阉人歌手曾一度独霸欧洲舞台，形成一种具有特殊风格的歌唱发声方法，被当时人们叫作“美声唱法”。十七、十八世纪在声乐史上被称为“美声学派的黄金时代”。在那个时期，就形成了如今我们常说的传统的意大利学派的训练方式，当时的教师和歌手都使用“一种通过独特办法、但具有明显特征的发音机能所发出来的声音，它处于发出真声或基音机能和发出所谓假声机能之间的一种机能状况”。“有一段时间，传统学派训练出来的每个教师和歌手都使用这种机能声音，并用基音和假声与它混合起来”（参阅荷伯特·凯萨利《随心之音》，尚家骧《美声学派概述》）。一直保持到十九世纪末，这种方法仍是训练独唱者，尤其是男高音教学课程中必不可少的内容。

历史的发展，人类的进步，科研成就的不断出现，促使声乐家们从生理学、物理学的角度去进行人体喉器及歌唱发音的科研活动，著名声乐理论家、歌唱家荷伯特·凯萨利曾于1907年求学于罗马梵蒂冈西斯汀那小礼堂的非阉人男高音歌唱大师达维埃西(Daviesi)门下，得到了古代假声歌手演唱“女”高音、“女”低音时运用咽音方法的真传，并在他的歌唱和教学实践中，证实咽音对于男高音的训练尤其重要。他有很多声乐理论著作，1939年出版的《声音的科学 with 感觉》和1947年出版的《心的歌声》是他诸多著作中最为重要的两部。书中系统地论述了“音柱”理论和咽音的学说，他把歌唱发声的声音通道形象化的称之为“音柱”，他指出：“音柱的下端连接声带，上端即是焦点”，“音柱的长短、粗细及方向随各种音高、音色、音量、母音、声区的不同而变化”，这就是把呼吸支持、声门闭合和共鸣焦点三者联成整体来阐明歌唱发声的原理及状况。这一理论的出现与十九世纪末以来歌剧演唱者追

求宏大音量的实际情况是一致的，所以拥有不少的崇拜者和信徒。

在凯萨利的著作中，我们首次见到了对咽音这一技法的阐述，但咽音练声法在意大利是从哪个年代、由谁开始使用？还没有发现更为准确的文字记载和论证材料，也没有可供进一步研究的依据。凯萨利说：“关于它的发现，没有可供参考的资料，但是，肯定要追溯到大约三百年前公认的‘黄金时代’的极盛时期中去。”在凯萨利之前，意大利的咽音练声方法，一直类似家传秘方，只保持在少数几个名教师手里，在少数人中严格保密。直到二十世纪初，咽音才被荷伯特·凯萨利等声乐家们公开推荐于世。咽音是通过独特的发音机能所发出来的声音，所以具有金属般的音质，当咽音与修饰过的真声机能和假声机能（不是虚声）混合为一体时，声音就变成极为珍贵的美声了。世界著名男高音歌唱家卡鲁索在二十多岁的时候，声音是相当小的。卡鲁索自己常常讲：在嗓音方面，他的同学如何经常嘲笑他。因为他当时歌唱到高音时，经常出现破音，所以得到“破碎男高音”的绰号。但当他掌握了咽音以后，也就是当卡鲁索三十岁的时候（1903年），他的演唱之所以轰动，并被公认为有史以来最伟大的男高音，完全是因为他掌握了咽音和真声机能、假声机能混合的演唱方法（参阅《心的歌声》）。

第三节 咽音传人我国

咽音练声法本世纪由意大利著名男高音歌唱家鲍那维塔(Bonavita)带到中国，传授给嗓音研究专家、歌唱家林俊卿博士。

林俊卿博士1914年出生于福建厦门鼓浪屿，从小爱好歌唱，22—24岁时在协和医院的唱诗班担任独唱，并向燕京大学美籍女高音歌唱家威尔逊夫人学习面罩唱法，当时是1937年。两年以后（1939年）举办了个人独唱音乐会，主要是演唱德国艺术歌

曲。1941年在上海协和医院工作时，又师从德国人雷萨克夫人学习。在向雷萨克夫人学习过程中，高音仍有困难，嗓音方面一些其他问题也没有解决，因此，林氏只学了三个月，就没有再继续学习下去。

林俊卿博士在1941年向意大利音乐大师梅百器(Mario·Pacci)学习声乐。一年后，林博士的歌唱技巧和发音能力有了明显的变化，他已有能力在唱歌剧选曲时把 g^2 唱好；后来又遇到了意籍著名男高音歌唱家鲍那维塔，学习美声唱法。鲍氏对林博士说：他原来嗓子不好，音乐学院不收他，后来找到了一位著名男高音歌唱家，跟他学到了意大利美声唱法的练声秘方——咽音发声法。经过几年后，嗓子变好了。因此，鲍氏就用他所学到的这一秘方——咽音发声法，教林博士用张小口的姿势练习发咽音的能力。经过两年的学习，出现了奇迹，林博士的嗓音，高音和低音各增长了三个全音，并增强了歌唱能力。林氏很快就把许多高难度的歌剧选曲学好，唱完了两部半歌剧。世界著名歌剧《丑角》序白的最高音 a^2 ，他可以毫不费力地唱下来。

1947年上海解放前夕，鲍那维塔离开了我国，那时林博士也得到了原版《随心之音》一书，对其中有关论述，开始进行探讨，从此也即开始了应用咽音练声法进行教学的研究和探索。经过多年的研究、实践，他证实咽音确实是增长嗓音能力的最有效的练声方法，因此决心倡导学、用咽音练声法，以造福我国声乐艺术界。至此，咽音练声方法，就在林俊卿博士的倡导下，在我国逐步得到推广、流传。

第四节 林俊卿博士对咽音练声法的借鉴、发展

林俊卿博士当年向鲍那维塔学习咽音发音时，鲍那维塔并无

任何理论方面的讲述，只是按“感觉”，凭耳朵辨别声音效果去进行练习。当时鲍氏教的方法是：用抬头的办法，使口张开，下巴后退，嘴唇翘起，舌头顶在下门牙后面，舌后部挺高，用“嚇”（吓唬人似的呼气）气发音，使声音有冲上两眼的感觉，在发高音时要带上鼻音。鉴定练习方法是否正确，全凭耳朵听声音效果来断定。此种练声方法，使林氏大大增强了嗓音能力，对他的艺术歌唱发挥了意想不到的效果。五十年代初，在文化部的支持下，林氏对咽音练声法进行了科学研究。林氏应用生理学、解剖学、物理学、心理学等学科的知识，并依据人体发声器官的发音生理机能和发音过程中，神经系统策动这些器官工作的心理状态，不断地做教学实验。在实践中证明咽音不但是增长歌唱嗓音能力和扩展音域最有效的方法，同时又是训练时间最短、收效最快的练声方法。林氏并用咽音练声法治好了几位严重失音的歌唱演员。1954年周恩来总理亲自拨出专款成立了上海声乐研究所，请林氏主持工作。

林俊卿博士以五十多年的学习、演唱、教学实践经验和科研成果，编写了《歌唱发音的机能状态》、《歌唱发音不正确的原因及纠正方法》两本书，在六十年代出版，受到了声乐工作者、嗓音科学研究者及业余声乐爱好者的欢迎。林俊卿博士终于将意大利传统美声学派的练声方法——咽音练声法，介绍到我国，并为其找到理论依据，使之规范化、系统化、程序化，开始被人们所理解，社会所公认。当时林氏在咽音练声法教学中创造性的应用是：咽音练声的六个步骤，即：

第一个步骤，哼咽音练习。

第二个步骤，张小口咽音练习。

第三个步骤，张大口咽音练习。

第四个步骤，张小口音阶走动练习。

第五个步骤，张小口母音变化练习。

第六个步骤，拉下泛音管、打开喉咙练习

（主要用于男中音、男低音声部演员）。

在上海声乐研究所建所十年中，林俊卿博士亲自教授了 97 名学员，其中不少是我国著名的歌唱家、戏剧家、教育家，虽然他们现在年已半百，但是在专业的岗位上还承担着重要的职责。林氏及其学生为传授咽音技艺、发展我国民族声乐事业培育了宝贵人才，从此意大利老派传统训练的“秘方”，已不再是知其然而不知其所以然的秘密了。咽音训练开始在我国形成一整套有理论、有方法、有规格、有步骤，看得见、摸得着的练声方法。

由于极左路线和十年动乱，咽音一度被说成是“骗术”，被全盘否定。但是，谎言却掩盖不住事实，被极左路线的人说成“骗术”的咽音练声法，却奇迹般的挽救、治愈了数十位著名的戏曲和声乐艺术家及嗓音艺术教育工作者。林俊卿博士所倡导的咽音练声法，正以其蓬勃的生命力，在声乐训练和艺术歌唱领域中发挥着很大的作用。

粉碎四人帮以后，林博士已进入“人到七十古来稀”的年龄，他终于完成了《咽音练声的八个步骤》一书，奉献给广大的声乐工作者，把咽音的教学又向前推进了一步。

第五节 咽音练声的效能给予我们的启示

学习咽音练声法，我们必须了解咽音的真正效能所在，这样在教学和歌唱之时，才能能动地去掌握它。

归纳起来，咽音练声的效果给予我们的启示有以下两点：

一、通过咽音练声可以迅速扩展上、下音域，提高声音规格加强歌唱用声能力。

二、通过咽音练声，可以治愈各种嗓音疾病（除喉癌外）。

认识到了咽音练声的效能以后，我们就可以在声乐教学和艺术歌唱中，恰到好处地学习使用咽音，发挥它的长处，而它的不足之处，可以用其它歌唱技法加以弥补，使咽音更有效地运用于艺术歌唱之中。

在这里我们要首先明确咽音是一种需要依靠后天的喉器机能训练，而构成倒漏斗式基音管，以它为主去获得基音的发音方法。但是，要获得悦耳的乐音效果，光依靠基音的振动是不可能的。必须要通过有条件的、科学的、有规律的泛音共振和各种器官的助振作用，才能发出和谐悦耳的声音。所以，在学习咽音的训练中，第一步是要在喉口构成倒漏斗式的基音管。通过练习是可以做到的，而我们要通过千百次重复练习，使之巩固下来，并变成习惯的歌唱动作。需要注意的是，如果在形成咽音基音管的训练中，出现肌肉过度用力，而妨碍了整体歌唱的情况，就要重新考虑学习计划并对学习内容进行调整。

为此，我们要边学习，边分辨，随时调节学习进度和内容，并辅以其它技能方法的练习，以最终获得美好的歌唱发声方法。

第六节 歌唱实践中咽音的存在

有些同志对咽音练声法抱有一些疑惧心理，因此总想查询意大利美声学派有没有咽音练声法，如果外国专家或从外国回来的人说意大利有咽音练声方法，就好似得了什么“安慰”或“论据”。

关于咽音练声方法，意大利著名声乐理论家荷伯特·凯萨利著有《随心之音》一书，第二十二章专门介绍咽声。1985年8月上海文艺出版社出版了林俊卿著《咽音练声的八个步骤》一书中，重译了该章节。

中央音乐学院教授兼外国文艺研究院研究员尚家骧所著《美声学派概述》一文讲到二十世纪的各种声乐派别时，专门介绍了凯萨利。文中说：荷伯特·凯萨利曾于1907年求学于罗马梵蒂冈西斯廷那小礼堂的歌唱大师达维埃西的门下，得到古代假声歌手演唱女高音、女低音时运用咽声(音)方法的真传，并在实践中证实咽声(音)对于男高音尤其重要。他著有很多声乐理论著作，其中尤以1939年出版的《声音的科学与感觉》和1947年出版的《心的声音》最为重要。在这些论著中，他系统地论述了音柱理论和咽声(音)学说。他把歌唱发声的声道形象地称之为“音柱”。他指出“音柱的下端连接声带，上端即是焦点”，“音柱的长短、粗细及方向随各种音高、音色、音量、母音声区的不同而变化”。他把呼吸支持、声门闭合和共鸣焦点三者联成一个整体来阐明歌唱发声(前节已述，即林俊卿博士所要求，可以伸缩变化的“咽音基音管”发音)的原理。

我国著名女高音歌唱家张权教授曾多次指出，从美声唱法与我国戏曲传统的要求来说，凡属正确的、好的歌声里，都含有咽音成份。著名男高音歌唱家、声乐教育家沈湘教授对咽音也曾多次给予肯定。

英国著名声乐教育家罗斯在其所著《歌唱家和嗓音》第一部份第一章《丢失的歌唱传统》(请参看《外国音乐参考资料》82年第5期)里面，提出问题说：“歌唱的黄金时代的那些日子哪儿去了？是随着泰特拉齐尼、卡鲁索……和许多别的歌唱家一起消逝了吗？为什么我们现在听不到象那样的声音了呢？”罗斯说：“一定是丢失了什么东西，过去的大师可能有什么绝窍。现在已经失传了。”罗斯问：“那究竟是什么呢？”我们可以肯定地回答：丢失了的歌唱传统就是咽音与真声机能和假声机能结合为一体的咽音用于艺术歌唱的练声法。

对待咽音的正确态度是应当去学习它，在实践中应用它。实践是检验真理的唯一标准，我们要亲自参加这一实践，然后得出合乎实际的、科学的结论。

第二章 咽音是科学的发音方法

科学，是关于自然、社会和思维的知识体系。科学的任务是揭示事物发展的客观规律，探求客观真理，作为人们改造世界的指南。我们认为咽音发音方法是科学的，是因为它是适应培养、提高歌唱者嗓音能力的需要而产生和发展的，是几百年实践经验的结晶。

第一节 从生理学和物理学角度验证 咽音歌唱方法的正确

声乐理论家们常说，十八世纪是“呼吸的时代”；十九世纪是“共鸣的时代”；二十世纪是“机能的时代”。对于歌唱来说，呼吸、共鸣均是人体各器官机能的协调运动造成的。我们探讨歌唱发声方法的科学性，就是指应用生理学、解剖学、物理学、心理学等学科的有关理论，来解释人体发声器官的发音生理现象和在发音过程中神经系统策动这些器官工作的状态。既注重歌唱器官生理机能的科学性，又注重心理感觉认识。

唱法的学习，自古以来多是通过“口传心授”的方式，通过体会进行教学。就是西欧传统声乐学派，也是在小曼努埃尔·加尔西亚发明了喉镜以后，才逐步创立了一套较为注重歌唱生理机能的、科学的教学理论和方法。但是，教学方法和理论的科学化、系统化则是在二十世纪中叶才开始传播开来的。

全世界二百多个国家、地区，几千个民族，人们都有相同的发音机能，但演唱的噪音色调效果却差异很大，在众多的唱法中，哪些唱法是科学的、能够发挥最佳歌唱效果；哪些唱法从发音器官的运用、音响角度分析，存在哪些弊病或不足，这是我们要弄清楚的问题。回答这个问题，我们必须要了解人体歌唱器官的构造、生理功能，然后观察运用不同的歌唱方法、唱歌时喉器机能的运动状态，再将这些不同的机能运动状态记录下来，相互对照比较，比较中还要考虑研究训练噪音歌唱技能时，心理状态对其方法的敏感反应和记忆率，及学员对各种方法的思维意识、意念变化的追忆功能等相互间的关系。把这些相互不同，但又有密切联系的情况，作为基础，作为标准规格，作为相互衡量、比较的依据。也就是说要从生理学观点出发，具体地说，是从神经生理学、器官生理学、呼吸生理学的角度去研究演员在歌唱状态时声波的产生因素及传播腔体声道的最佳效果。同时，我们也要从研究心理规律的科学，从艺术心理学的角度去研究、观察，歌唱者在做发声技巧训练时，思想、感情、意志等心理变化过程及其领会、控制、意念、记忆、注意力集中等反应快慢的程度和在做各种练习时去进行检查、验证、比较。总之，研究各种唱法的物质基础，以找出能够检验其歌唱机能状态的论据和标准。这样才能比较客观地、比较准确地得出哪些方法比较科学，哪些方法不够科学或不科学的确切结论和正确答案。

第二节 歌唱发音器官的构造及其功能

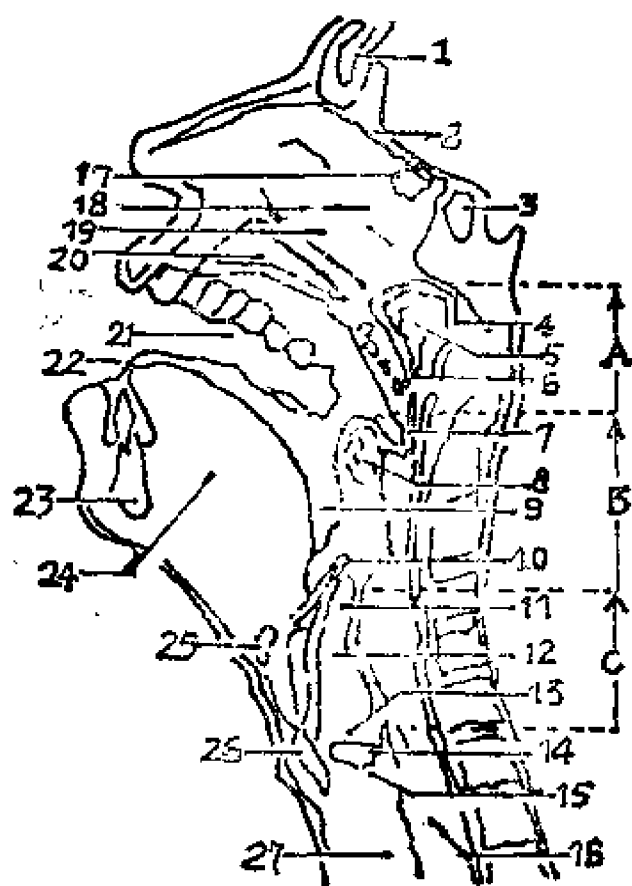
嗓子是发音体。人体发声器官的构造，发声器官的肌肉伸缩、松紧的灵活变化，比乐器要复杂得多，人的喉器和各共鸣腔体的各种功效，也是任何乐器无法比拟的。喉器在先天条件(健康)的基础上，经过后天(正确)的专门训练，可以唱出任何一种乐器难

以比美、充分表达乐意的心灵之音。

歌唱时，所运用的有：呼吸器官，发音器官，共鸣器官和视、听器官。

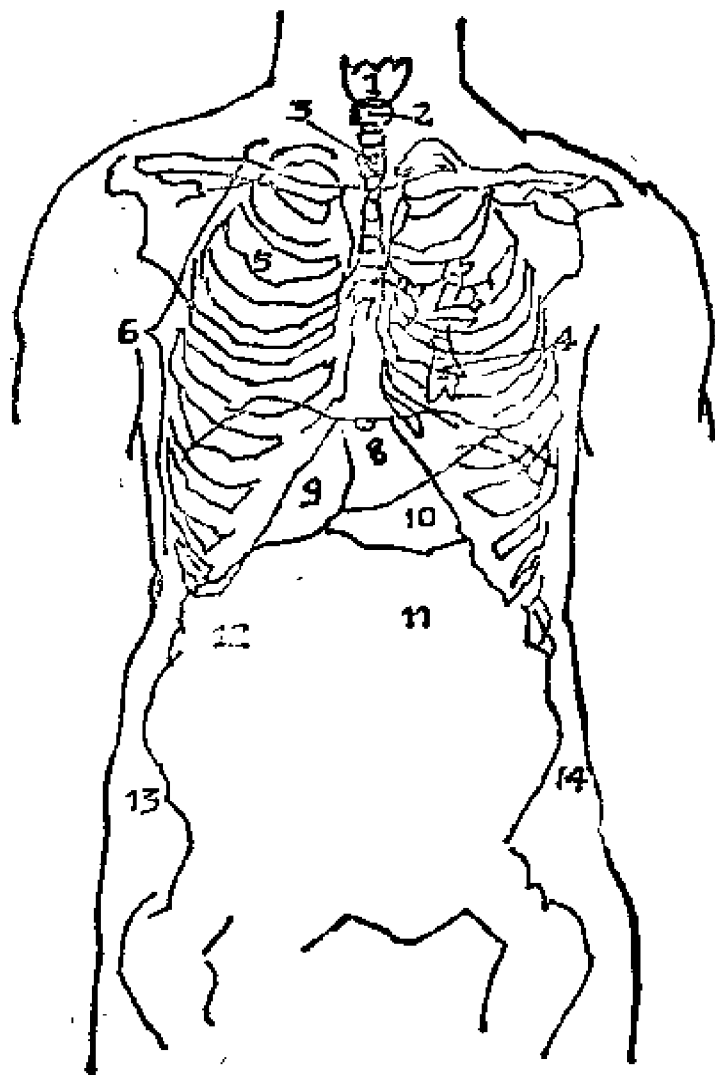
呼吸器官：主要由传送空气的呼吸道，其中包括鼻、喉、气管、支气管、胸廓、膈肌，及部份胸腹肌肉和肺组成(见图二、三)。

呼吸系统的功能，是吸进氧气供人体代谢的需要；同时将人



图二 鼻腔、口腔与咽腔

A. 鼻咽 B. 口咽 C. 喉咽 1. 额窦 2. 筛板 3. 蝶窦 4. 咽后扁桃体
5. 咽鼓管咽口 6. 软腭 7. 悬雍垂 8. 腭扁桃体 9. 舌根 10. 会厌
11. 喉口 12. 喉前庭 13. 室带 14. 喉室 15. 声带 16. 环状软骨
17. 上鼻甲 18. 中鼻甲 19. 下鼻甲 20. 硬腭 21. 口腔 22. 舌尖
23. 下颌骨 24. 颊舌肌 25. 舌骨 26. 甲状软骨 27. 气管



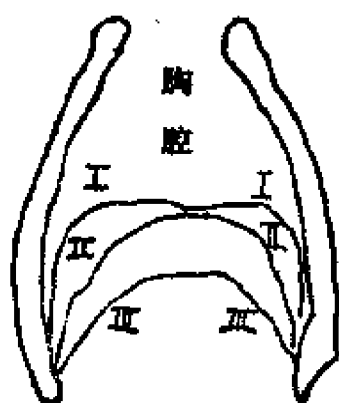
图三 呼吸气官构造的透视图

1. 甲状软骨 2. 环状软骨 3. 气管 4. 支气管 5. 肺 6. 胸廓 7. 胸管
8. 膈肌 9. 肝 10. 胃 11. 小肠 12. 大肠 13. 14. 骨盆

体代谢所产生的二氧化碳排出体外。鼻还有嗅觉功能，喉有发音功能，咽是呼吸道和消化道的共同通道。

人体呼吸器官主要是肺。肺容纳在密闭的胸廓中，胸廓的舒缩动作引起肺的舒缩动作，故胸廓也是呼吸器官的组成部份。肋骨的上、下移动和膈肌的升降活动能改变胸腔和肺的容量。胸廓的形状类似于圆锥体，上小下大，由上到下，肋骨逐渐加长，并

且渐次自后向前下斜，故肋骨和胸骨上举时，可使胸廓向前后、左右扩展。膈肌在胸廓的底部呈弧状，收缩时，弧状的顶部下移（安静吸气时约下降 1.5 厘米，深吸气时可达 7 厘米），可使胸廓向下扩展。胸廓向前后、左右和上下扩大，胸腔与肺容积也随之增大，构成吸气动作。肋骨与胸骨下降，膈肌的弧形顶又向上回位，则胸廓缩小，胸腔与肺也缩小，构成呼气动作（见图四）。



图四 膈肌在呼吸运动中位置的变化

I. 呼气；II. 安静吸气；
III. 深吸气

肋骨之间有肋间肌，肋间外肌纤维是从后上到前下的走向，肋间内肌纤维则是从前上到后下走向，所以外肌缩短则肋骨上举，内肌缩短则肋骨下垂。吸气时，肋间内肌弛缓，外肌收缩；平静呼气时，肋间内肌弛缓，外肌恢复原状。所以，膈肌和肋间外肌一般称为吸气肌肉群，肋间内肌称为呼气肌肉群。

当膈肌收缩吸气时，腹腔器官下移，腹内压升高，腹壁向外凸出；膈肌弛缓呼气时，腹腔器官又上移回位，腹壁收敛，所以膈肌运动总是伴随着腹壁的运动。假如呼吸运动主要依靠膈肌运动，则腹壁的起落动作将更显著，此种呼吸运动的方法，则称为腹式呼吸方法。

假如膈肌运动受到阻碍，主要依靠肋间肌进行呼吸运动，则称为胸式呼吸（关于正确歌唱呼吸方法，将在后章中专门论述）。一般自然状态的呼吸运动，不可能是绝对的腹式或绝对的胸式呼吸法，膈肌和肋间肌总是有共同协调参加活动的因素，只是以哪方面为主的问题。但是，正确的艺术歌唱呼吸方法，虽则以自然呼吸方法为基础，却更需要加强呼吸对抗和气息的支持意念，意

识地训练，以利歌唱气息的饱满和持续长久。

发音器官：发音器官包括喉头和声带，口腔和鼻腔。声带振动发声后，借助于口腔的唇舌、齿、腭、小舌等部份的肌肉运动，形成各种不同的语音色彩（参看图二）。

共鸣器官：主要指振源声波可以引起共振的腔体。人体可产生声音共振的器官有，胸腔、喉腔、咽腔、口腔和鼻腔、鼻窦。

学习歌唱也不能离开眼、耳、视听器官等。

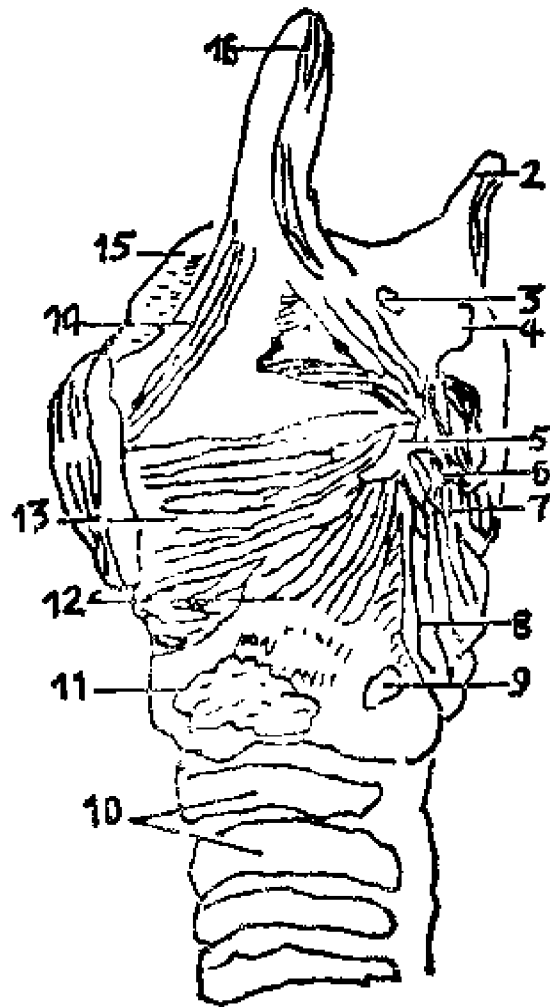
综上所述，我们会发觉，喉、咽、口、鼻是发音歌唱时的主要生理功能部位。对于喉、咽、口、鼻在发音歌唱时肌理状态活动的研究、分析，是检验歌唱时发音的方法正确与否的重要因素。为此，我们先从歌唱发音的振源部位“喉”开始剖析。

喉是呼吸的通道，也是发音器官。它位于颈前区的中央，上边的喉口通咽腔，下面连接气管。前方有舌骨，后方是咽，两侧有颈血管神经束及甲状腺侧叶。喉位置的高低，依性别年龄不同而有差别，女性高于男性，小孩高于成人。喉的上方借韧带和肌肉与舌骨连结，喉可随吞咽或发音动作而上、下移动（参看图二）。

喉由软骨、关节、韧带、肌肉、粘膜等部位构成。喉器的支架是由软骨构成的，有环状软骨、甲状软骨、会厌软骨，及左右成双的披裂软骨（勺状软骨）、小角软骨、楔状软骨、麦粒软骨共十一块。环状软骨是喉的基础软骨，男同志隆起的喉节（可见部）是喉软骨中最大的甲状软骨的前壁（参看图五）。

喉节主要作用于发声和呼吸，环甲关节有拉紧声带和环构关节使声带内收和外展的作用。

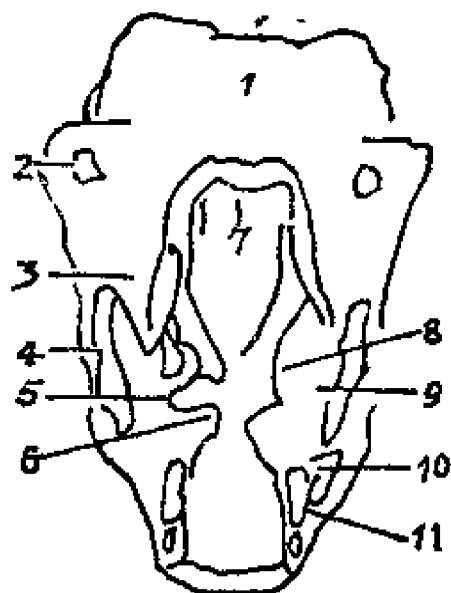
喉肌也分内肌和外肌两种。喉外肌可作用于喉器的稳（固）定，上移、下降，甲状软骨肌、茎突咽肌、咽中缩肌可使喉上升，胸骨甲状肌、食管纵肌可使喉下降。喉内肌共有三组：第一



图五 喉肌(部分左侧甲状软骨被切除)

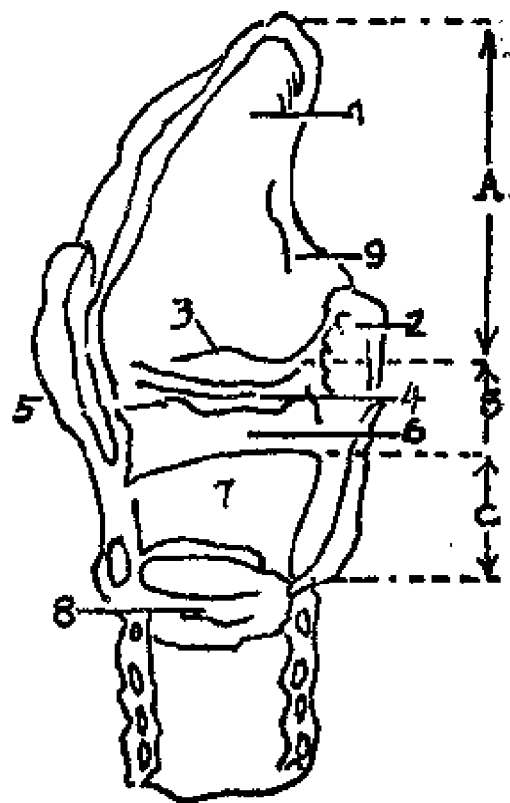
1. 勺会厌肌 2. 甲状软骨上角 3. 楔状软骨 4. 小角软骨 5. 勺状软骨肌突 6. 勺横肌 7. 勺斜肌 8. 环勺后肌 9. 环甲关节 10. 气管软骨环 11. 环状软骨 12. 环勺侧肌 13. 甲勺肌 14. 甲状会厌肌 15. 甲状软骨 16. 会厌软骨

组是环甲肌和甲勺肌，可使喉径变大，拉紧声带，因此又叫声带外肌。甲勺肌分内、外肌两部份，内肌叫声带内张肌，收缩时，可使声带缩短相互靠近。第二组是环勺肌组，共有环勺后肌，也叫外展肌；收缩时可扩大声门。环勺侧肌，也叫侧肌，收缩时闭合声门前三分之二。勺肌，也叫横肌，分勺横肌与勺斜肌，收缩时两侧勺状软骨靠近，关闭声门后三分之一。第三组是喉肌组，



图六 喉内腔(喉冠状切面)

1.舌根 2.舌骨大角 3.梨状窝 4.甲状软骨 5.喉室 6.声带 7.会厌软骨 8.室襞 9.甲杓肌 10.环甲肌 11.环状软骨



图七 喉内腔(喉矢状切面)

A.喉前庭 B.喉中间腔 C.喉下腔 1.会厌软骨 2.勺横肌 3.室襞 4.声壁 5.声韧带 6.声带肌 7.环状软骨 8.气管 9.勺会厌襞

分勺会厌肌和甲状会厌肌。勺会厌肌收缩可使会厌下倾，缩窄喉口。甲状会厌肌收缩时，喉口及喉前庭扩大。

喉的内腔称喉腔。喉腔的上口称喉口，通咽腔，下与气管连通。喉腔的内面覆以粘膜，并形成左右对称的上、下两对粘膜皱壁。上对叫室襞，俗称假声带，表面柔软、光滑；下对叫声裂，俗称声带，游离缘锐利。室襞间的裂隙称前庭裂，两侧声带间及勺状软骨之间的裂隙称声门裂，喉腔借此二裂分成上、中、下三部份，即前庭、喉室(喉中间腔)和喉下腔(见图六、七)。喉粘膜除在声襞、会厌后面因缺粘膜下组织而直接与深层紧密结合外，

其他部份的粘膜则通过粘膜下组织与深部疏松相连。所以，发生急性炎症时，容易发生喉水肿，阻塞通气道，而造成呼吸困难。

多年来，医学界们对声带的微细结构和准确的运动规律、发声机理，均有不同的见解，我们不是专业喉科工作者，不必去作更多的探讨。作为歌唱演员，在运用声带技巧的过程中，主要是依靠“意念”方法，即通过长期的训练，形成听觉上的条件反射而获得歌唱发音技巧的。

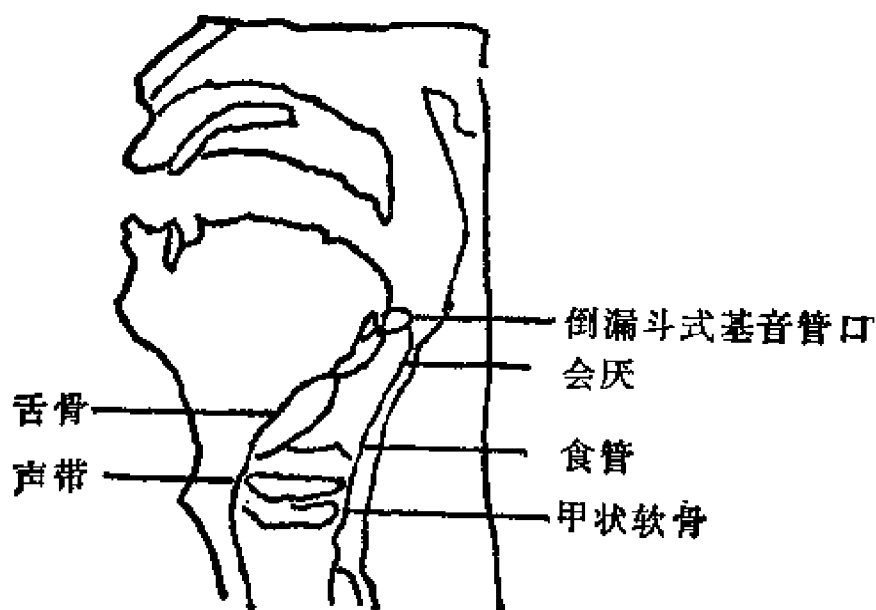
喉软骨老化的问题，即由胶质变为石灰质。这是随着人们的年龄和性别不同，逐步开始骨化过程。一般人从13——17岁（变声）前后开始骨化，三十岁以前男性、女性变化速度基本一致，三十岁以后，男性骨化扩展速度较快，到40——50岁时，除甲状软骨板前、后方各有一圆形区不会骨化外，其余都会骨化。为什么有些男演员（尤其是男高音最为典型）在40岁以后，在嗓音运用上逐渐出现力不从心，甚至近似塌中的现象，这主要是喉软骨老化后又没有掌握正确的基音管发音方法，所以产生了嗓音明显变差的现象。同年女性甲状软骨骨化情况要比男性晚，扩展范围也较小。

第三节 七种不同歌唱发声法的比较

通过对喉的了解，我们可以进一步研究如何能动地利用喉器内的肌肉、关节，作用于喉的稳定、上升、下降；声带的拉长、缩短，外展内收；如何扩大喉腔以利于基音发音能力的增长，避免由喉器老化而造成发音能力过早衰退等现象的出现，这是一位好的教师和歌唱演员所绝不当忽视的重要问题。一般情况下，人们歌唱发音的方法不外有以下几种：

第一种发音方法

稳定喉器并抬高喉器上方的舌骨后部，抬高会厌及使会厌后



图八 倒漏斗式基音管

倾与喉口咽壁形成倒漏斗式的发音管，也称为基音管(如图八)的发音方法。这是一种最为科学的基音发音方法。因为这种发音方法依据喉器，并利用舌骨，将舌骨抬高后部，同时抬高会厌，使会厌后倾与喉口咽壁形成发音管口，这样就把喉器周围可供助振的器官，充分地调动起来，造成基音管去完成发音作用。这一发音方法，不仅加大了基音共鸣腔体，而且在共鸣腔体内，除声带(簧振)完成振动外，后来形成的基音管口，也会出现管口振动(空气柱振)的效果，这样一来，整体喉器就神妙地出现了“双声带”的功效(请参看图八)。

为了使读者能更清楚这一发音体的改变情况，有必要再细述一下。从前面的图解中，我们知道，舌骨是长在喉器的上方，如果将右手的拇指和食指抚摸喉节，顺势向上移动至有一隙缝处，此处为舌骨肌缝。从舌骨肌缝向上摸，会摸到一块骨片，这就是舌骨。每人的舌骨形感不一样，有些人舌骨后端宽大，有些人舌骨后端窄小。舌骨前端位于喉节前端的上方稍后一点点，当摸到舌骨前端，再顺序向后两侧摸去，就会感觉到一个马蹄形的骨块，

这就是整体舌骨。如果用拇指、食指轻轻托着舌骨后端下方，向上推移，即可得到抬高舌骨后的感觉。

在以往的教学，中，舌骨的作用不被人们重视，但如果要用倒漏斗式的发音管的方法发音，舌骨的作用就不会被教师及演员所忽视了。所以，学习倒漏斗式的发音方法，首先要从形成倒漏斗式的器官机能状态上去熟悉这一发音状态，去了解这一发音的科学原理。曾有人提出：“舌骨与唱歌，会厌与发音有什么关系？”如果坚持这样的看法，那末，学习倒漏斗式的基音管发音方法，必定会遇到困难。歌唱发音中，利用舌骨、会厌的道理是：由于舌骨位于甲状软骨(喉节)上方，舌骨和下颌骨、胸骨及喉软骨相连，也提供部份舌肌附着。当做咀嚼、吞咽、发音等动作时，各部份有关的肌肉运动，舌骨也随着运动，这样我们就不得不在发音时使舌骨处于科学的位置。会厌位于舌根后方，与舌根之间有左、右成对的凹窝，称会厌谷，其后方是喉的入口；吞咽食物时，喉上移，会厌遮盖喉的入口，防止食物进入喉内。中医学上称会厌为“声音之户”。由此可知，如充分运用会厌“声音之户”的作用，从思维意念上形成形象感，才有可能进行基音管歌唱发音法的训练。这种基音管发音法，在我国民族传统演唱中称为“膛音”。咽音练声法，可以充分的调动人体发声器官及其边缘可供助振组织的效用，去为发音歌唱服务；用基音管方法发声，不太受喉软骨骨化的影响，同时会厌口的形成，又构成了双声带（声带及会厌口）的共振作用，也可缓冲一些用气过量冲击声带引起病变的情况，因而起到防护的作用；由于此种方法扩大了基音管，所以能量比其他任何发声方法都强大得多，声音寿命³也比其他任何发音方法长久得多；用基音管发声可获得最理想的、真声机能与假声机能结合的混合声，极易得到头腔的高泛音共振，高音区过渡到头腔时上、下统一，毫无痕迹；基音管方法发声，使噪音音域宽

广，具有金属般的清脆嘹亮、纯净圆润、丰满浑厚，音位高，有强大的穿透力，上、下统一，可柔可刚，艺术表现力强，并可增强嗓音的耐久力，可永葆嗓音的青春。

用咽音基音管发出的咽音，是艺术歌唱中一种极为珍贵、不可缺少的具有金属般色彩，明亮而非常集中，位置极高的声音，是“声音中的心儿”。发出咽音，不仅要依靠基音管的作用，而且还要通过正确的呼吸支持才能获得，这就是“唱在气流上”，用气息吹动声带。从“气”与“声”比例最恰当的情况下，用气息吹动声带可以产生气泡音。开始是大气泡，然后是小气泡，最后是十分密集的小气泡。气息吹动声带的速度越快则产生的气泡越密集。正确运用气息发出来的声音，经过基音管的共鸣，贴着鼻咽腔，反映到头腔，由眉心和头顶部（感觉）飞出，声音坚实，位置极高，穿透力极强。我国老一辈歌唱家，京剧的老生、黑头，昆腔、梆子、京韵大鼓等剧种的艺人，均能够掌握、运用含有咽音成份的声音演唱。

第二种发音方法

在喉器稳定的情况下，以甲状骨和舌骨挤卡，喉器（意念）缩紧，获得振源的发声法。这种方法，如运用得当，舌甲状骨呈自然状态，歌唱时挤卡、缩紧力量并不过强，而形成短管基音管，且下巴放松，声音均能唱在气流上，也属科学发声方法之一种。这种发声方法，虽然没有充分调动人体发声器官及其边缘可供助振组织的效用，而是运用了短管的科学道理，也能增强发音能量。用此法发声，嗓音清脆明亮、纯净圆润，民间唱法的歌手多采用此种方法。但短管的形成完全依赖着喉，所以，当喉软骨出现骨化以后，将会直接影响喉器的功能作用，影响嗓音的青春韧度，使歌唱者的歌喉过早地失去光泽和活力，歌唱能力过早地消退。

第三种发音方法

在喉器稳定的情况下，依靠气息冲击以拉长声带获得振源，这是一种近似纯自然状大嗓的演唱法，某些地方剧种及某些民族的民间歌手，常用此法演唱。此种嗓音结实明亮，但音位不高，亦不集中，甚而嗓音中常伴有沙哑之声。此种唱法不仅易受喉器老化影响，而且极易引起嗓音喉器的病症。

第四种发音方法

在喉器稍有上移的情况下，依靠气息吹开声带，甚而以想象中(意念)躲开声带的方法获得振源，造成漏气、空洞的歌唱。这种方法多出现在女声部，有些女声全声区均以空洞的声音去歌唱，有些是在真声区内以空洞、漏气的声音歌唱。此种歌声，听来空虚无力，昏暗无光，声音位置多在口咽部，好似有层薄纱遮盖着一样，虽然在高处也能出现亮音，但听来不爽，穿透力不强，极易受软骨骨化的影响，嗓音歌唱能力过早减退。一些所谓学习西洋唱法的女声，常犯这种由于概念和认识的不清而导致的弊病，致使长时间真声机能不能充分应用，真假声结合的问题长期不能解决，嗓音极易苍老。

第五种发音方法

以舌根和喉口咽壁的挤卡获得振源，此种发音状态是歌唱中的弊病，多出现在演唱高音时(中、低音声部演员演唱低音区时也有此种状况)。由于基音管效能不强，或某些原因使基音管发音失调，但又要唱出具有基音管发音质色的声音效果和达到足够的嗓音音量，因此，舌头就出现了后堵，以使舌根和喉口咽壁的挤卡，去代替基音管失调、效能减退后的不足。这种声音，高音的头声位登不高，而且色彩暗淡，出现闷罐声。音质不纯，有时伴有杂音，声音穿透力减弱，直接影响高音音域的继续扩展。近年来声乐教师们，已能认识到舌头后堵的唱法，是歌唱的弊病，而要加以克服。但一些戏曲演员和歌唱演员，往往在唱到高音或

低音声区时，出现舌头不自觉的后堵，应加以重视、克服。

第六种发音方法

以甲状骨、舌骨、舌根、喉口咽壁同时挤卡，获得振源，这种演唱方法也是歌唱发音中的一种弊病。在演唱高音时用此种方法，会产生听觉上的错觉，好象很有管状发音成份，其实认真地分辨就会发现，这种高音的音响效果是位置较低的横向音。在整体演唱声区中，差异很大，上、下(高低)音区很不统一，而且往往是随着歌唱时母音及音高的不同，而发生前、后、亮、暗、虚、实的变化，致使声音不统一。用此种方法演唱极易受喉软骨骨化的影响(尤其是男高音)，会使嗓音演唱能力过早减退。

除以上六种方法外，在这里我还要谈及一种唱法，我把它称为噪乐轻唱法。噪乐轻唱法，主要指资本主义社会里，酒吧、舞场已商品化了的那种演唱方法。这些唱法在世界各地有一定的市场，为此，我们对其也应有一定的分析、研究。

噪音是由于发音体的振动无一定规律，音波错杂不齐所致。有些噪音可使人心烦意乱，如铲锅底之声可使人心如刀割无法忍受；有些噪音，如电影中的恐怖配音可使人心惊胆战；也有一些噪音可使人为之动情，这就是某些轻噪音，例如悲哀的哭泣，低微的切切私语，小孩的撒娇声等……。在资本主义国家一些酒吧舞厅里的歌女，就是利用这种轻噪音的特有效果，合以低微沙哑并带有挑逗调情的媚态语气，在歌曲演唱中，过份夸大停留在语音中的辅音部份，并伴以各种拨、弹、敲、打电声技术的助唱，引诱人们兴奋扭动，以达到刺激人的目的。

歌唱基音获得的方法，不外以上七种，而我们的结论是：稳定喉器抬高舌骨后部，抬高会厌，使会厌后倾与喉口咽壁形成管口，构成倒漏斗式的发音管，也就是我国著名噪音专家、歌唱家林俊卿博士倡导的咽音练声方法，是各种方法中最为科学的一种

发音方法。

咽音作为歌唱练声的一种手段，在当今虽不是新鲜事，但常被当成“怪事”而误解。这主要是由于对咽音的科学性及学习咽音的目的、意义不甚了解所致。当然“纯”咽音的尖锐刺耳，加上练习时，为了寻找声带拉长、缩短、边缘变薄和会厌与喉口咽壁形成管口的内在变化的感受而做的辅助动作过大等原因，也使一些同志惧怕。据笔者所知，从国外请来的一些专家在我国进行声乐教学的过程中，也往往用上一些张大口、摇下巴、摸（捏）脖子等“怪象”，或以手治的办法，辅助学生掌握发音技术。意大利美声学派的一些专家大师们，在教学中为了使學生能获得高位置的头腔共鸣，要求学生唱高音要带有尖、高、脆、亮的音色，甚至主张用带鼻音（这一词意本是指不正确的声音效果。鼻音之所以错误，是由于声带振动产生的音波到了鼻腔之后，受到了阻碍，成为伤风感冒时所发出的那种不畅通的杂闷音）的音色去练习，或者要求学生运用高鼻音来练习歌唱，促使歌声中获得带有结实的“心儿”的声音。

由此可见，无论是要求寻找鼻音也好，或是寻找“心儿”也好，并不是让学生学习（模仿）那些不正确的发音弊病，而是为了启发学生去感受、追求歌声中的咽音成份，去寻找集中、脆亮的音质色彩。咽音也好，鼻音也好，“心儿”也好，或者是其他什么词儿，只是不同的老师在各自教学中用词的不同而已，实际效果却是相同的。

咽音发声方法，是有理论、有方法、有手段、有规格，是看得见，摸得着，意识得到的一个新课题，作为一个艺术工作者，应当敢于接触它，敢于去探索，敢于在学习实践中去验证它。

咽音从发音机能上来看，好像是“反自然”现象的发音方法，但它的确是一种能很快获得高出自己原有嗓音音域好几度以上，

而且音质含有金属般脆亮、集中，位置又高，穿透力又强，训练时间又短，而学习收效最大的一种科学的发声方法。在一些领域中，很多所谓“反自然”现象都是取得成功的依据。

第四节 要重视演唱的民族性、艺术性

学习歌唱，要注重演唱方法的正确，要解决歌唱中的技巧运用，歌唱能力的增强，而且要注意保持嗓音的青春。

如今我们说的“美声唱法”一词是指意大利传统美声学派的唱法。它也是从意大利民间唱法发展而成。但是，是否只有外来的唱法才是“科学”的呢？不然，各个民族都有自己传统的、科学的发声方法。有些人一提到唱法，就盲目推崇西洋发声法，要进行嗓音训练，必选西洋曲目为教材，好似中国作品会唱坏嗓子似的。甚而形成了专学唱洋歌的倾向，以唱“洋”为高，以唱“洋”为荣，最后导致一开口就是“洋腔”、“洋调”，甚至唱起中国歌曲也拿着个“洋劲头”，唱不清词，听不清字。

我们学“洋”应不为“洋”役。一个声乐工作者，应以立足于表现出民族的艺术风格，同时做到能“中”能“洋”，“中”中有“技”，“洋”中有“法”。我国近现代作曲家们，写出了一大批具有民族传统风格的歌曲，有些作品的难度大大超过了一些“洋”曲咏叹调，是很值得歌唱家传播于世界的。

作为歌唱艺术，民族风格最集中的体现就是语言和民族的审美习惯。我们学习歌唱，不能只狭隘地追求单一的嗓音技法的科学，而更要重视民族语言风格和符合民族审美习惯的艺术表现。一位歌唱演员有没有好嗓音，当然是至关重要的，嗓子是歌唱家应具备的基本条件。但是光有好嗓子，也是成不了歌唱家的。就是嗓音的运用也是多种多样的，要注意到作品要求的风格、特色，更要重视艺术作品的民族风格、语言情感、时代背景、民族的审

美习惯等，才能完好地表达作品的内容。我们学习咽音唱法，最终目的，也是为了建立起科学的、有民族特点的中国声乐学派——民族传统唱法。

第三章 咽音练声的八个步骤和 咽音用于艺术歌唱

咽音练声的八个步骤和咽音用于艺术歌唱，是“原料”和“成品”两个性质完全不同的问题。“咽音”练声的八个步骤，它可以用于声音训练，可以用于艺术语言训练，也可以用于嗓音治疗。一名好的歌唱演员，无论他自己是否意识到，嗓音中都必须含有咽音成份，但是，掌握了咽音练声八个步骤的人，并不一定都能成为优秀的独唱演员。

第一节 咽音练声的八个步骤

咽音练声的八个步骤是林俊卿博士积三十年之教学研究实践所总结出来的、循序渐进的咽音发音训练步骤。八个步骤如下：

- | | |
|-------|---------------------|
| 第一个步骤 | 四个有关肌肉的不发音的练习 |
| 第二个步骤 | 用张大口的姿势发咽音的练习 |
| 第三个步骤 | 哼咽音的练习 |
| 第四个步骤 | 用张小口的姿势发咽音的练习 |
| 第五个步骤 | 用发咽音方法发准确音高的声音的练习 |
| 第六个步骤 | 用发咽音方法结合唱不同母音的练习 |
| 第七个步骤 | 单独用咽音发68母音的练习 |
| 第八个步骤 | 用“打开喉咙”的方法结合咽音歌唱的练习 |

林俊卿著《咽音练声的八个步骤》已由上海文艺出版社出版发行，八个步骤的详细要求，请读者参看此书。

第二节 正确认识咽音的获得和咽音 练声的八个步骤练习

在第一章咽音的起源一节中，已讲到了咽音是由意大利男高音歌唱家鲍那维塔传授给林俊卿博士的。当时，鲍那维塔教林氏学习咽音的方法是：“用抬头方法，使口张开，下巴后退，翘起舌尖顶在下门齿后面，舌后部挺高用囍气发音冲上两眼，使声音在发高音时带上鼻音。鉴定练习方法是否正确，全凭耳朵去听发音效果来断定”（参看林俊卿博士在空军文化部举办的声乐训练班教学讲义）。不难看出，鲍那维塔要求声音的高位置，例如“抬头”、“冲上两眼”、“带上鼻音”等等，都是为了使声音达到高位置的手段和意念。而启发林俊卿博士去练发咽音的具体手段，也仅仅就是“抬头”、“下巴后退”、“舌尖顶在下门齿后面”、“用囍气”、“带上鼻音”这么一点点的要求，就使林俊卿博士获得并掌握了咽音和咽音练声方法。

林俊卿博士在关于《用咽音练声的八个步骤》的一些说明中说：“学习的人首先必须认清，他们要学习这一套方法而用它来经常练声，是要得到它的什么好处。目标要先认清，努力才有方向。比方说，有些戏剧演员嗓子不好，只要求通过练声来提高说话的发音能力，他们只须着重把一、二两步骤的练习做好就可以”（参看《咽音练声的八个步骤》第一页）。林氏又说：“1982年7月，我应邀对空政文化部空军青年演员十一人进行咽音训练的教学实验。学员是各地送来的，程度参差不齐，其中有从未学过声乐的话剧演员与护士等，结果全部学员的歌唱发音能力有不同程度的提高。在这半年内，其中成绩最差的一人，虽然只学会一

个步骤的练声法，但其嗓音也有明显的变化，其唱高音能力增长三个音，而音量也普遍变大。成绩较好的六人，则都能哼出刚强脆亮的咽音到 c^3 ，音域增宽 4 —— 6 度音。其中有人还能哼到 c^3 而不感到费力，这在以前要一、二年时间才能达到。”

从以上事实，我们可以清楚地知道：咽音练声的八个步骤，不是制造咽音的流水线。不是只有经过八个步骤，一个步骤也不能遗漏才可能获得咽音。

林俊卿博士创建的咽音练声的八个步骤，严格地说是运用歌唱器官，在形成基音管的前题下，运用不同姿势在不同机能的发音状态下，去练发纯咽音能力的练习。《咽音练声的八个步骤》有循序渐进的连带关系，每步练习除都须构成基音管外，也有其各自为政的因素，因此这也就给学习者提供了选练的可能性。尤其是从第二个步骤以后各步骤练习，并不是象磨制小磨香油那样，只有将芝麻经过一定的制做工序后，最后才能流出香油。对这一情况，学习咽音的同志，头脑必须清醒。

第三节 八个步骤是能动、快速地学习

机能性纯咽音的最好方法

《咽音练声的八个步骤》提供了我们能动地去认识，快速地获取机能性纯咽音的最好方法。纯咽音虽然不能直接用于艺术歌唱，但好演员的嗓音中却必须含有咽音成份。一般来说，嗓音好的歌手，如果没有经过后天专门的咽音练声方法的技能训练，他们嗓音内含有的咽音成份，往往是非能动、非意识获得的。因此，在他们的嗓音整体音域中，往往出现几段声音，当某段音区内含有适量的咽音成份，这段声区即富于光彩，而没有咽音成份的那段音区，就会暗淡无光、空虚无力。由于他们不是能动地、意识地掌握咽音成份，所以极易受一些因素的影响，而失去嗓音中的

咽音成份。社会上一些曾名扬一时的演员，不能久葆嗓音青春的主要症结也在于此。

所以专业演员或专业教师，尤其已经成材了的青年歌手，应该学习咽音练声体系，做到在嗓音中可以能动地添加和运用咽音成份，以提高艺术歌唱的表现能力及久葆歌唱艺术嗓音的青春寿命。

第四节 正确认识咽音用于艺术歌唱

学习咽音用于艺术歌唱时，要防止出现那种片面的认为：“不完整的学会咽音练声的八个步骤，就不会获得咽音，就不能有声音完美的艺术歌唱。”的错误想法。

学习咽音，应根据学员声乐水平的实际情况和演唱中的缺陷，以及嗓音本质条件为依据来选择有关练习，决不能教条式的一概而论。对学员演唱情况的了解，找准学员演唱中存在的主要问题，有针对性的选择解决问题的练习方法、手段，对教师来说是至关重要的。

咽音用于艺术歌唱的训练，对于一个初学声乐，或嗓音条件不好，甚而喉音较重，并伴有其他歌唱弊病的学员来说，应以学习第一个步骤为主进行练习较为有益。根据学习成效和接受能力、领会水平的高低，可再酌情选练其他练习。

在短期内(一年以内)只就艺术歌唱的基础训练而言，一般应选练八个步骤中的四个无声练习：

1. 张大口练习
2. 张大口，甩下巴，放松舌头的练习
3. 舌头成横沟变直沟的练习
4. 狗喘气的练习，选练哼咽音练习，咽部独立形成 ∞ 母音练习。

除以上的练习内容以外，还应加练：

1. 气泡音练习

2. 吐唇哼音练习

3. 振胸练习

4. 用含有咽音成份最浓的丽、绿、鸟、亮等字音作发声练习，从中感觉并掌握张小口咽音用于艺术歌唱的正确、适量及添加咽音成份的能动意识。

第四章 咽音技法之一

——四个无声练习

1. 咽音练声方法，是通过后天练习培养喉器及周围可供助振的部位，形成倒漏斗式基音管发音歌唱的一种科学的方法。在练习基音管形成及发音过程中，同时也训练了声带拉长、缩短、变薄的技巧和能力。咽音练声的四个无声练习，是后天形成歌唱基音管机能训练的重要手段，是形成基音管的基本功练习，也是咽音用于艺术歌唱的基本功练习。这一步骤练习效果的好坏，直接影响着咽音用于艺术歌唱的效果。在做第一个步骤的练习时，动作一定要准确，练习规格要求一定要严格，要使机能练习达到百分之百的合格律。因为学习咽音练声体系，这个步骤是基础，只有准确无误地学会第一个步骤，并能熟练运用，才有可能学好咽音练声的其他步骤。

第一节 要掌握好“张大口练习”

练习目的：

1. 养成在歌唱中正确、积极、自然地张开喉咙的习惯。
2. 养成在歌唱中咽壁站定的能力。
3. 养成在歌唱中放松下巴的能力。

练习要求：

做此练习，首先歌唱姿势要正确，然后把嘴张大，伸出舌

头，要求下巴放松。检查下巴是否放松，可以看看下巴有无下压、前突、僵硬紧张，再检查下巴下面的肌肉（二腹肌前腹和颏舌骨肌）是紧张发硬，还是自然、松弛发软（要是摸不到二腹肌前腹和颏舌骨肌的紧张，同时感觉不到外顶力量）。

练习方法：

做张大口练习，可以分成几个阶段循序渐进，一定不要急于求成，意想一次成功。首先要练好在不张嘴的情况下，二腹肌前腹和颏舌骨肌放松的动作。实践教学中已经证实，能主动放松二腹肌前腹和颏舌骨肌，是掌握这一练习方法的速成办法。

做不张开嘴放松下巴肌肉的练习，一般的情况每人均可在5—30分钟内体会到二腹肌前腹和颏舌骨肌紧张发硬和放松、柔软两种不同感觉。一些人经过练习、体会，就可以有意识的做到一定程度的放松状，外顶力量明显减退（弱）。要抓住这一瞬间的正确感觉，反复练习，加深对其的记忆，体会各部份肌肉运动（意念）的相互配合。如果这一动作，每天坚持练习500—3000次，只须2—5天，即可由“必然王国”达到“自由王国”——下巴完全放松的程度。

做不张口放松下巴的练习时，心情一定要安静，思想要集中，不受外界环境的干扰，好似做气功一样。练习时，呼吸的配合是很重要的，呼吸要平稳，不宜过量，呼吸动作不宜过大，而应该有一种轻微的提气感。要做到一吸一呼，下巴放松一次。开始练习时，每口气之间，可以有（不是主动的）松、紧、软、硬的痕迹。但这只能是一种过渡，在练习中，应尽早消除这些痕迹，做到肌肉松软，没有过渡痕迹，而且能达到连续长时间的松软。好似二腹肌前腹和颏舌骨肌消失了一样。这个练习做好以后，以全天练习量计算，最多五天时间，就可以做张开大口的练习了。

做张大口练习的要领是这样的，

我们已经掌握了不张嘴放松二腹肌前腹和颏舌骨肌的方法，在此基础上，将下巴(下嘴)和上牙齿硬腭以上(上嘴)在观念上分成两半，首先固定住下嘴，主要以感觉去固定它，而后以抬头看天的动作，去张开上嘴。练习者要特别小心，在张开上嘴时，绝不能牵动下嘴下压或前伸下巴，也不能使下嘴提高向前跟着上嘴的动作一同扬起。

在做张大口练习时，一定要严格保持二腹肌前腹和颏舌骨肌的松弛状态，绝不能因抬头张嘴而促使二腹肌前腹和颏舌骨肌发硬外顶。开始做张口练习时，要以下巴不紧张为张开大小的依据。也就是在保持下巴放松的前提下，抬头看天一点一点的张。此时双手拇指可放在下巴下面，以检查有无外顶力量，食指可放在下巴前面，以帮助下巴固定。当张大口时，二腹肌前腹和颏舌骨肌仍放松、不紧张，就可以练习张大口伸舌头了。

伸舌头的方法要领是这样的：

首先，歌唱姿势要正确，固定下巴(不向前伸，也不向下压，摆正不动)，抬头看天(头顶上的天)，感觉似乎是脖子用力将舌头推出，此时脖子有缩(收)短的感觉。在这里需要提醒和特别强调的一点是：脖子推舌头和脖子缩(收)短的感觉，只能是感觉和意念，而绝不能有意识地(硬去)做这两个动作，实际动作只有一个，就是固定住并放松下巴，抬头看天，使舌头伸出，只有这几个动作是要主动去做的。

练习伸舌头，不要求一下子都伸出来，可以一点点往外伸，如果一开始就全伸出来，必定影响(造成)下巴的移动(下压)和下巴肌肉的紧张，这点在练习时要特别引起注意。做这个练习，要切实注意准确，不要一味地追求练习次数。练到在下巴肌肉完全放松的情况下，能将舌头全部伸出，就可以完整的做第一个无声练习了。

完整练习的动作是：

放松并固定住下巴，抬头看天(用后脑壳向脊梁骨相靠的力量)使嘴完全张开。此时要认真注意检查下巴下面的肌肉是否发硬外顶，下巴是否突前外伸了。如果保持了(不张口和不伸舌头练习时)松软，下巴又不前伸，不移动。这样，第一个无声练习即可通过。这个练习一般只须持续5—10天即可完成。

张大口练习，虽然枯燥无味，而且开始练习的前一、两周，头颈、面颊有酸累感，但此时一定要坚持一丝不苟地练下去。每天练习时间可以巧作安排，可以化整为零，与其他练习穿插进行。张大口练习，是最基本和最重要的练习，当练习进入“自由王国”以后，它将会给你的歌唱带来难以估量的效益。这里要提醒的一点是，通过张口的练习以后，下巴放松了，咽肌能力加强了，并已有数日没开口歌唱了，此时学员往往要唱上两句，看一看、听一听，看看效果如何。这时会发现自己的嗓音在歌唱中不仅有了明显的轻松感，而且声音位置高了，声音集中了，音质、音色比原来好多了，比起未做练习前有很大变化。于是内心会有极大的振奋感，想大唱，甚至觉得自己的基本功练得差不多了。这是万万使不得的。因为这仅仅是开始，一定要认真、耐心地将其他基本功练习继续坚持下去，才能真正取得成效。

第二个无声练习：

张大口摇晃下巴、放松舌头的练习。这一练习的目的是在张开喉咙，稳定喉节，站定咽壁的情况下，能动的抬高舌骨后部使舌头灵活、放松、活动自如，为形成倒漏斗式基音管在艺术歌唱中咬字、吐词时，不会因舌头的活动而影响喉器的稳定。

练习方法要领：

以第一个无声练习为基础，张大口抬高舌骨后部，尽量伸长舌头，以脖梗、脊椎骨部位为轴心(固定好这个轴心)，以下巴为前导，左、右摇晃。舌头处在非常松弛的地位，要被动的左、右

摇甩摆动。练习时舌骨后部要抬高，下巴、舌头要绝对放松（包括面部肌肉），但是要切实注意以脖梗、脊椎骨部位为中心轴，以轴为中心去摇，去甩，这样才会收到正确的效果和防止出现头昏脑胀的现象。做到一定准确度后，就可以和第一个张大口练习结合进行，练习方法是张口一次，摇甩一次（左、右快速的摇甩三、四下，算为一次）。

第二节 获得高泛音共振声道的 “舌头成直沟”练习

第三个无声练习是：

舌后部凹下，使舌形成直沟的练习。这是扫清舌头对歌声的障碍，获得高泛音共振声道最重要的练习手段。

练习的目的：

无论唱任何子、母音，无论唱任何声区，舌头要永远形成和保持最佳状态的歌唱共振声道和保证获得 500 赫兹、1500 赫兹、2500 赫兹、3500 赫兹高泛音共振峰的能力。如果舌根后退，就会造成舌头与喉口、咽壁的挤卡弊病，就会破坏艺术嗓音的音质、音色，影响演唱高音时获得头腔高泛音共振声波的能力（共振峰问题后章讲述）。

练习的具体方法和要领：

在练好前两个无声练习的前提下，首先使舌头成尖状（舌尖做成尖状），舌面放松，平伸出口外。第二个动作是将伸出的舌尖收回，抵住下牙根。第三个动作是在舌尖抵住下牙根的情况下，使舌前四分之一处形成横沟。第四个动作是在形成横沟的情况下，舌头的后三分之二处向后退。此时舌中间部凹下，两侧窝起，形成直沟。做这一练习时，下巴要保持放松，二腹肌前腹和颈舌骨肌、下巴不能紧张发硬。要求这一动作在十秒钟内连做十



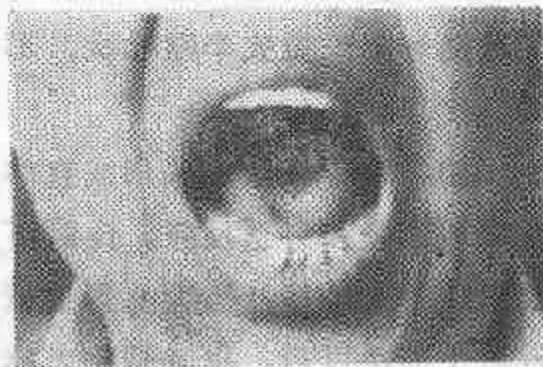
1. 舌伸出口外成尖



2. 舌尖抵下牙内根



3. 舌头前三分之一成横沟



4. 舌头成直沟

图九

五次以上才算合格(见图九)。

练习时，要对着一面镜子，并准备好一根干净筷子用以触动、帮助舌头，加快形成横沟、直沟。

做舌头练习时，有些学员练习3—4日后也没有明显的体会和收获。有些把舌头扎痛了，也得不到感觉，往往感到灰心，不愿再认真练下去了。但我了解，多数学员出现此种情绪时，恰恰是他获得成功的关键时刻，只要再努一把力，耐心、认真地练下去，很快就会达到练习的目的。

做横沟练习时，舌尖要紧紧抵住下牙根，要有紧抵感。横沟出现后，在继续紧抵下牙根的情况下，用一种以横沟向内吞压感练习舌头做成直沟。所谓吞压感，要着重在“吞”的感觉上下功夫。

“压”的感觉要来自外部的压力，头脑中要有使舌头后部凹下的那种意念，“压”只能是意念，以意念产生效果。如同去医院检查嗓子，医生用压舌板压着舌头看嗓子那样。有些学员做此练习时，舌头不听话，所以也可以用压舌板的办法，借助外力，使舌头慢慢由不听话达到能听话、服从意念指挥的目的。但要防止肌肉的过份紧张、挤卡。

有些学员做此练习有呕吐感，这往往是开始练习时不习惯的反应，习惯后，呕吐感将会自行消失。在这里要提醒的是：如果学员能有意识做成半呕吐状，那也是加快舌头形成直沟的辅助方法。

初学者，在做舌头形成直沟练习时，二腹肌前腹和颏舌骨肌会出现紧张和外顶反应，此时可先不去管它，先将主要矛盾，舌头形成直沟练好。当舌头形成横沟、并变直沟，已可在十秒钟内连做十五次以后，也就是可以熟练而灵活的控制时，就要将主要矛盾转向二腹肌前腹和颏舌骨肌放松的能力上。正确的要求是在做舌头成直沟练习时，二腹肌前腹和颏舌骨肌仍然保持放松，不可有外顶力量。

第三节 要重视吸气肌肉群的锻炼

第四个无声练习是做“狗喘气”，也叫“蛤蟆气”的呼吸练习。

练习的目的：

培养并锻炼呼吸肌肉群正确（腹式呼吸）、自然（习惯）的控制气息的能力和加强呼吸肌肉的弹性、灵活性。

练习方法：

做这个练习前，尤其对于初学歌唱的学员，首先要学习一下有关歌唱呼吸器官的生理构造（主要是肺和呼吸肌肉群的部份）。因为呼吸是发声的动力，学声乐的人理应重视歌唱呼吸的练习，

不了解呼吸器官的构造，就很难达到正确有效的练习的目的。单独的纯呼吸练习，养成良好的深呼吸习惯，是很有必要的。这样可使正确的呼吸感觉(方法)自然(习惯)地过渡运用到艺术歌曲的演唱上去。在这里还要提及的是：当感觉(掌握)到腹式的呼吸以后，应在每日的生活(如行走、骑车、看书……)中用三分之一左右的小气量练习有关缓呼缓吸、急呼急吸、急吸缓呼等不同要求的呼吸方法，加强习惯(自然)感，并给“狗喘气”练习奠定基础。

练习“狗喘气”矛盾的主导方面(注意力)在吸上。不要有意识地去作呼气的动作，只要想到吸气后回松一下就可以了。整个感觉是一吸一松(呼)，一吸一呼。开始时，可先躺在床上练习，而后再运用到歌唱中练习。在这里特别要提醒的一点是：在做腹式呼吸或“狗喘气”练习时，胸部一定要自然、饱满(切勿僵紧)的站定、挺起，绝不可僵紧或塌陷下去。“狗喘气”可做急吸缓呼练习，也可做急吸急呼练习。急吸急呼要求每秒钟一吸一呼四次，而且一口气可做一吸一呼百次以上才算练习合格。另外，做呼吸练习时，下巴的肌肉要保持放松状。

从生理学角度讲，呼吸系统的功能就是完成人体内的气体交换任务。吸入氧，排出二氧化碳，称为气体交换，也就是我们所说生活中自然的呼吸。人体呼吸生理学主要讨论外呼吸过程的各个环节。歌唱时所谈的呼吸，仅指人体呼吸生理学的呼吸运动部份。

咽音练声体系八个步骤的练习的每一个步骤均离不开气息的配合。而每个步骤、每个动作气息的配合要求又是不完全相同的。因此，当咽音用于艺术歌唱时，如何正确的运用呼吸方法，得到正确的气息支持，使歌声唱在气流上，永远有着饱满而灵活的气息支持而获得全身心整体歌唱的感觉，这是每一个学习者所必须重视的课题。

歌唱来自声带的振动，并借助腔体泛音共振，歌声的强弱，音调的高低，节拍的长短，声音的婉转流畅，均取决于气息的运用。所以，呼吸方法的正确，是声乐教学取得成效极为关键的一个环节。呼吸方法运用得当的歌手，他们的嗓音、共鸣、位置、乐感……都会给人以趋向成熟的感觉。呼吸不得要领，运用不当者，其歌唱嗓音必定不能自如，给听众会留下不得法、不舒服的印象。在教学实践中，常常发现歌唱的许多弊病均出自呼吸方法的不当，一旦纠正了呼吸，有了坚强的气息支持，他们在歌唱中的困难就可以很快的克服。我们说，呼吸训练是歌唱训练的主要矛盾的道理就在于此。

第四节 咽音用于艺术歌唱的呼吸方法

在声乐教学中，要否对学员进行正确的呼吸要求，尤其对初学声乐的学员，要否在练唱时提示呼吸问题，一直存在两种态度。主张强调呼吸的教师认为：呼吸在声乐训练上是最重要的，歌唱中的所有技巧都是依靠呼吸的正确运用而完成的，所以从第一课开始，在歌唱中就要强调正确呼吸的要求。他们认为，要探寻高深的歌唱艺术技巧，必先去敲开呼吸之门。只有这样，才是踏进了艺术歌唱的坚实的一步。也有另外一些教师，不主张在教学中强调呼吸的问题，尤其对初学者，只要求以自然状态的呼吸进行歌唱。对歌唱呼吸方法不作明确的要求，其理由是：要使学员歌唱状态自然、放松，要使学员在歌唱时越舒服越自然越好。他们觉得如果强调了呼吸要求，就会造成演唱中的紧张、不自然，不利于学员的歌唱发音训练。

以上两种教学方法，初听起来好似有各自的道理，但是，认真地想一想就会发觉，不主张要求呼吸方法的教学，是不能培养出有造诣的艺术歌唱人才的。

人类的自然呼吸是下意识地进行的，例如在睡眠中，很明显就是下意识的呼吸。但是一个好的歌唱家，是要依靠有意识的呼吸训练去完成有意识的艺术歌唱。而有意识的呼吸是要靠后天去培养的，必须进行后天的专门训练。的确有很多歌唱者，由于运用不当，呼吸肌肉僵硬，给歌唱带来了困难，因此，教员要求松弛的呼吸是完全必要的。但松弛不是下意识的呼吸，更不是无力。我们要求的松弛是有前题、有条件的松弛，它是经过一系列紧张的训练过程，而培养出的、能动的松弛。就象人们骑自行车，初学时，人体动作是僵紧的，尤其表现在两个手上，死死地抓紧车把，毫不松弛。但一经掌握要领，并且技术发挥很不错的时候，那么，他一定是保持一种自然的松弛状，初学时的紧张消失了。反之，如果一个初学骑车者，完全松弛、甚至双手不扶车把，洋洋自得地骑车尽情玩耍，其结果轻则摔得鼻青脸肿，重则筋伤骨折。

对一个初学声乐者，呼吸方法的选择和呼吸方法的训练，犹如盖高层建筑选择地基一样的重要。没有哪一个建筑师在建造大楼时，不去挑选适合的地基，为什么我们在艺术歌唱的建筑中却不注意地基的选择呢？在对待整体的艺术歌唱训练中，切不可忽视某一环节的后天的、整体的、科学的、机能的、意念的歌唱方法的训练。我们对学员，尤其是初学者，从第一课起，就应该树立良好的、正确的歌唱习惯。良好的、正确的歌唱习惯的首要因素，就是良好的、正确的歌唱呼吸方法。而这一方法是要超脱下意识去进行有意识的后天培训获得的。诚然，开始训练时，会出现不习惯感，甚至不舒服、不自然、不松弛，以至过份紧张感，但教师应明确这一现象仅仅是训练过程。一旦学员掌握了要领，坚持练习形成了良好的习惯，必定会消除紧张，感受到获得正确的技法后的轻松自如的情境。

为此，我们在做“狗喘气”的练习中，作为一个初学声乐的学员，不仅要先学习一下有关歌唱呼吸器官的生理构造，而且要注意克服自己原来歌唱呼吸的不良习惯，克服在演唱中不重视运用正确的呼吸方法的懒惰思想。

在歌唱中，运用哪一种呼吸方法最为科学、最为实用呢？各个老师都会有自己的看法，实践证明，腹式呼吸法最为科学。

腹式呼吸方法近些年来已被更多的声乐教师和声乐演员接受应用。

歌唱呼吸方法是多种多样的，一般被人们所知的呼吸方法有以下四种：

一为锁骨式呼吸法，二为胸式呼吸法，三为胸腹式呼吸法，四为腹式呼吸法。前两种呼吸方法均被声乐界公认为不科学的呼吸方法。虽然如此，一些声乐学员、歌手，由于未能重视呼吸训练，还常不自觉的以此呼吸法歌唱。多数教师主张采用胸腹式呼吸方法，但最优越的呼吸方法应属腹式呼吸法。下面将四种呼吸方法之利弊简述如下：

锁骨位于人体的肩膀处，是肩带组成骨之一。在人体，是连接胸骨和肩胛骨的S状弯曲的细长骨，位于皮下，为颈与胸两部份的分界标志，是上肢与躯干间唯一的骨性联系。锁骨维持肩关节的正常位置，增加上肢的活动范围和提高其劳动效能。所谓“锁骨式呼吸方法”，并不是锁骨会吸气，而是由于呼吸时，气均提于上胸处，出现锁骨上提，造成端肩的呼吸现象。也可以这样说，锁骨式的呼吸方法是依靠锁骨的上提，以端肩使肺部吸入空气，进行歌唱的一种呼吸方法。此种方法实际应称为：喉肌管制呼吸法。因为喉部通过声门区的关闭使胸腔和腹腔压力增高，以助成某些生理机能的进行，例如咳嗽、呕吐、大小便的排泄，及上肢用力、屈膝内收，推、挺胸等，均需要声门紧闭，使胸腔或腹腔

的压力暂时增高，胸廓固定，才能够完成。所以，它也就起到了人体呼吸器官的管制阀门的作用，因此也就可以依其作用，完成气息的管制去进行歌唱。用这种方法歌唱，可直接导致喉头的紧张、挤卡和胸部的僵紧，因此不能正确地歌唱发音。这种歌唱方法从理论和教学中已被淘汰，但因其管制呼吸极为便当，又是人们日常生理方面的习惯动作，所以往往一些呼吸基本功差的歌者，常常还不自觉地运用它去完成歌唱，久而久之，犹如慢性中毒，结果造成歌喉的多种疾病。

第二种是胸式呼吸方法，从定义上讲，实际是气位稍低于锁骨式呼吸法的一种呼吸方法。吸气时，双肩和上胸部也出现上抬现象，可明显见到气息较浅，气息的容量也较少，更重要的是失去了横膈膜与腹部肌肉控制气息的能力。由于气息自上胸呼出，必定造成喉肌挤卡去管制气流量，颈肌、下腭和舌根均会紧张，用这种呼吸方法歌唱极易影响高声区获得头腔高泛音效果，影响声区的扩大和声区的统一，低声区不易获得和真声机能的结合，会出现真、假声脱节。

多数教师在歌唱呼吸方法的选择上，倾向于胸腹式呼吸方法。他们认为胸腹式呼吸方法比较科学，因为这种方法吸气要比平时深，肺下部的容量也比挺胸式的呼吸容量大，再加上胸廓下部的肌骨向外扩张的幅度也比上部大，同时横膈膜还可以向下移动，利用这种方法歌唱呼吸活动范围比较大，伸缩性也较强。但却不知胸腹式呼吸法给歌唱者的呼吸带来意念中不自觉的自相矛盾，从而造成歌唱时漏气、失控的最大呼吸弊病。因为胸腹式呼吸法在吸气时有横膈膜上提抬胸的动作，这一动作在主张胸腹式呼吸法的人看来是完全符合规格和要求的。但在呼气时，采用胸腹式呼吸法的人要想到使丹田形成力量去获得呼吸的支点、去控制气息的要求，必定要将意念转向形成丹田力量的支点上。而

每一位教师和有经验的演员都会知道，丹田力量的形成，是需要依靠横膈膜的下沉和下小腹的内收，那种上、下力量的对抗作用的。

当用胸腹式呼吸法，吸好气息以后，运用喉器的管制作用关闭声门区将气憋住，使胸腔和腹腔压力增高，去获得丹田力量支点虽然可以，但它不适宜歌唱。如若采用胸腹式呼吸法，在歌唱的过程中使用丹田力量为支持点，不要喉的管制，就必定会一开口歌唱就将上胸的部份气息松、漏掉，同时靠下胸部气息作用，下沉横膈膜，使其和下小腹的内收形成对抗去获得丹田力量的支持。由此可见，采用胸腹式呼吸法的人，极易养成歌唱漏气的呼吸弊病，这也是采用这种呼吸方法常见的通病。因为胸腹式呼吸法，在做吸气动作时，有挺胸扩肺的要求，而在呼气时，又要有下沉丹田的意念，这样的一吸、一呼的两种意念，是自相矛盾的，长此下去就会酿成不良的习惯，导致在歌唱时的每句起音，均出现大漏气、失控的呼吸错误。采用胸腹式呼吸方法的人不能胜任演唱大作品和唱高音困难均出自上述弊病。

最理想的呼吸方法，应当选用腹式呼吸方法。因为腹式呼吸方法从根本上解决了喉肌管制力量和歌唱呼吸时的漏气现象，并可获得歌唱流动气息的强力支持点。因为歌唱的呼吸，虽有吸气时储气量多少的问题，但歌唱呼吸训练，关键是锻炼控制运用气息的能力，也就是锻炼呼气的能力。如果一个演员一口气可以吸入 500 毫升的气量，但一开口歌唱时就漏跑了 200 毫升，由于呼气的控制能力很差，所剩的 300 毫升仅 3—5 秒钟就都吐光了，而另一个演员虽然只吸入 200 毫升的气量，但是他呼气的控制能力很强，200 毫升气量可以延长吐气 40 秒钟的时间。此二人相比，后者艺术歌唱的呼吸运用，要大大强于前者，虽然前者气息吸入量多于后者。由此，我们就可以得出一个结论：选择呼吸方法的

重要依据，不是吸气的储量多少，而是要选择一种最佳部位的控制气息的呼吸方法，这种方法就是腹式呼吸方法，也就是我国民族传统歌唱方法中的“丹田之气”的呼吸方法。

很多专家在讨论呼吸问题时，都主张将歌唱时呼吸的主导方面，放在呼气上，也就是看谁能用最少的气而唱出最长的音。吸入气息的气量虽然对歌唱有关，但并不是要求气吸得越多、越饱满越好。事实上，在歌唱呼吸过程中，气息是不易吸得过满的，要适中、要舒服，真正呼吸训练的功夫，要落实到对呼出气量的支配能力上，即以最少的气量去获得最大的音量、最长的时值。要做到这点，必须要掌握好歌唱气息的流量，而气息的流量掌握又有两个方面，一是在呼吸肌肉群的配合下，依靠丹田的力量产生控制气息的能力，二是在呼吸肌肉群的配合下，依靠喉肌力量产生管制气息的能力。在丹田部位产生支点去控制气息的方法，是各派教师所主张、并能统一认识的方法。在我国就是主张采用胸式呼吸方法的教师，也不会反对丹田是歌唱呼吸支点的观点。正因为丹田呼吸支点的理论，是每一个歌者所公认的原则，这样就为我们正确地选择呼吸方法，提供了一个统一的标准，同时也可以验证哪种呼吸方法对气息的控制最为有利。

因此，在歌唱教学中，使学员选练可以形成强有力的空气柱的腹式呼吸方法，对提高声乐教学质量和加速学员学习进程是非常重要的方面。

第五节 吐唇哼音呼吸练习是获得咽音 气息“二合一”支持的最好方法

在学习咽音练习的八个步骤中的第一个步骤——四个无声练习后，除每天坚持进行一定量(时间)的“狗喘气”练习外，必须加练吐唇哼音的呼吸练习。

早在五十年代，林俊卿博士就在教学中对学员提出过：单独进行腹式呼吸方法的练习，并采用数(shú)数(shù)、哼咽音、气泡音，小开口低咽音、吐唇等各种练习方法，每天早上练习15—30分钟。

每一位教师在声乐教学中，都强调学员要注意歌唱的姿势，而歌唱姿势正确与否，又首先取决于正确的歌唱气息的支撑点。

“支点”在物理学方面是指杠杆发生作用时，起支撑作用固定不动的一点，能够绕固定点转动的硬棒叫杠杆。歌唱的支点，严格地说是“二合一”而构成的。“二”，指人体站立时的支撑重心和气息的控制点。“合一”就是将这两个力点合为一点。用“二合一”的整体感觉去产生歌唱支撑点是歌唱呼吸支持的最好状态，也是克服“吸不进气”、“呼吸用不上劲”和局部过份紧张的最好办法。

歌唱气息的正确支点，是脐下丹田和膈肌的对抗，而这种产生在腰围、两肋处的支点感觉是要依靠后天的培训才能获得的。虽然气息的力点发自腰围一圈，但呼吸动作的整体感觉，还是全身心的。要有顶天立地的气势，而不是局限于身体的某一个孤立部位僵直地去用力。要以一点带全身，全身托一点的感觉进行歌唱气息的练习。

腹式呼吸法的气息，也是要经过胸腔而沉入腹腔(意念)，形成腰围扩张的效果。吸气时的气流过程要经胸腔，但气息的储存的意念，不能在胸腔，气息控制和反控制感觉形成的气息支点不在胸腔。气息控制运用是一种类似便秘时的感觉，是一种潜泳时憋气的感觉。多年来，经过演唱和教学实践总结，充分证实，运用腹式呼吸方法，进行吐唇哼音的长音阶练习，是获取正确呼吸支持的最好方法。

吐唇哼音呼吸练习，有四个训练目的：

1. 培养、训练丹田习惯地完成歌唱呼吸支持点的动作。

2. 养成正确而适中的张开喉咙进行歌唱的感觉习惯。

3. 培养在歌唱时，体会咽壁自然而正确的站定能力。

4. 训练感觉，培养一种使声音获得集中、高位置，永远唱在气流上的高泛音头腔共振的意念。

吐唇哼音呼吸练习的具体方法是采用腹式呼吸方法，在呼气气流吹动下，使双唇发出均匀、延长的“嘟噜”声。有些同志开始打“嘟噜”打不好，可以先由短“嘟噜”练起，使双唇放松，逐步学会打延长的“嘟噜”。当“嘟噜”打会以后，再将哼音加入，成为完整的“吐唇哼音”呼吸练习。加入哼咽音时，一定要注意咽音的位置，不能在口唇部。同时也要注意哼咽音的明亮度及流动性，要有弹性、松而流畅，颈部不可挤卡、紧张。为了有歌唱感觉，可用音阶进行练习，以全分音的大调音阶，进行上行和下行走动，并半音上行和下行练习（可根据每人嗓音情况自定高度）。



开始可以四拍一呼吸，逐渐加到八拍一呼吸，十六拍一呼吸。练到能够中速十六拍呼吸一次，上行、下行连续做十五次音阶练习，保持下去，就一定能获得好的歌唱气息效果和歌唱呼吸的正确支持。

第六节 以气引气，以气托声

呼吸的练习，最终目的还是在于培养在歌唱中运用气息的能力。歌唱发音训练与纯呼吸练习有一个区别，前者呼吸的训练即已在歌唱之中，而后者的呼吸训练还未用于实际歌唱。所以，我们在教学中既要让学生做纯呼吸的练习，又要做在歌唱中的呼吸运用训练。

纯呼吸的训练是训练歌者能集中思想，体会正确的呼吸机能状态，以利有意识地控制运用呼吸机能。对一个初学者，当纯呼吸练习已可意识地掌握，就应迅速培养其意念上的习惯性的条件反射，而这则一定要在歌唱发声或艺术歌唱中解决。要使演唱者在歌唱中，下意识地完成正确的呼吸支持。在教学训练最初阶段，应要求学员重视呼吸动作的准确，重视每一句的呼吸。要在训练正确的呼吸支持的前题下，再对嗓音进行适当的修饰、训练，这样才会使学员在进入歌唱后，就养成运用正确呼吸方法的良好习惯。

在以往教学中，常发现一些学员有“吸不进气”的现象，这一情况多发生在练习歌曲演唱的中间。为什么会发生这一情况？当然是由于局部肌肉过份用力的缘故，但主要原因是呼气肌肉壁过份紧张造成的。学员往往在歌唱时强调了气息的控制，但又没能掌握好呼、吸两组肌肉群的配合，吸气后没有快速在乐句的末尾，将余气彻底吐尽（所谓吐尽，是指在呼气感觉上有一个回松的动作），而后再吸第二口气。这样每一句的余气都加在一起，几十句以后，“微弱的余气”已涨满到“饱满的余气”了，那时再想正常地吸气，当然是吸不进去了。无奈只得大喘一口气，将积攒的余气彻底呼出后，才能重新进入正常呼吸。如果学员在演唱中，能掌握在呼气的最后快速地回松一下的吐气方法，就不会出现吸不进气的现象了。

为了克服吸不进气的毛病和在歌唱中习惯地运用腹式呼吸方法，教师应要求学员选择歌曲中的某一段落（即歌词和旋律一起）练习。在练习中要提醒学员是在以字引气、以气托声的意念支配下练唱。吸气时要有顶天立地的感觉，而后用“咬上劲”的感觉方法以字将气引出，在意念中以气将声托起、走动。用以字引气、以气托声的意念去进行练习，长此以往，呼气肌肉群的过份紧张

感即可逐渐消退。

以字引气，是掌握松弛的呼吸的最有效的手段。以字引气，也就是以字头的喷口去起动气息。字头不仅是歌唱字音的开路先锋，而且也是控制气息的开路先锋。字音依靠着字头定位的力量，可以轻松顺利地达到高音位的效果。歌唱中的呼吸，也可以依靠着字头顺利地找到控制气息的正确感觉。尤其在真、假声过渡衔接时，气量的多少，气息的密度，气息控制的拉力感，一定要掌握好。只有将气息的密度增加到应有“浓缩度”，才能解决好歌唱上行或下行时，真、假声无痕迹的过渡，就如电视机显像的道理，如果通电后，电压达不到要求的数字，显像管是不会亮的。同样，真、假换声处，来自丹田的气息压力不够时，必定会出现噪音的、真假声不统一的裂痕。

在呼吸中意识控制气息压力的第一敏感点，就是歌唱时的出字动态，即字头的喷口动态。所以，以字引气，以气托声是掌握运用好正确歌唱呼吸的秘诀。

第七节 防止挺胸状的胸式呼吸

学习《咽音练声的八个步骤》，为了达到正确的机能状态和准确的纯咽音的声音效果，往往每个练习都需要气息的配合，而这时的气息，又不是歌唱时运用的气息，而是为了完成正确的喉器机能状态的气息。此种气息多数为提气状的呼吸配合。

在第一个步骤无声练习时，只须有小气量的提气感，张大口和张小口发咽音时，就需要大气量，而且要求是大气量的运转走动。这样的练习，如果学员理解、运用不当，极易产生副作用，就是学员在做气息机能训练时容易出现不正确的提气动作，造成不好的提气习惯，等于运用了胸式呼吸法。在做其他咽音练习步骤时，也需要有一定的挺胸配合，如果不能很好地掌握住“自然”

挺起的“尺度”，也会不自觉地造成在歌唱中过份挺胸、提气的胸式呼吸的习惯，这就失去了咽音学习的最终的要达到的目的。

在咽音基本功练习时，为了使机能动作更快地做到准确无误，必须加入协调的呼吸配合。学员在练习时，一定要清醒地认识，气息的适度、协调配合，仅仅是一种手段，而不是学习的目的。当基本功的机能状态准确了，就应该有意识地去“松”开呼吸的提气状配合，以自然的条件反射取得歌唱时应有的机能状态。

例如第一个步骤中的张大口练习，在抬头、张口动作中，如何使下巴放松，使二腹肌前腹及颏舌骨肌放松，轻微的呼吸配合是很重要的。而呼吸配合的方法，就是提气状，意念中将腹腔的气息上提到胸，配合着抬头、张口、放松下巴（二腹肌前腹）的动作，做一提、一松、一提、一松的呼吸配合。这一练习，对初学者要求每日做3000次左右，学习者在做此练习时，要清醒地提示自己：呼吸配合仅是手段，不是目的。并且还要明确要求自己，一旦二腹肌前腹放松后，就应当有意的松开呼吸的提气配合，而仍然可以获得正确的放松二腹肌前腹的效果，这才是真正要达到的目的。

近年来，林氏受到五十年前世界著名男高音歌唱家乌里沃尔用东方“瑜珈气功”调息、静坐等修行方法训练歌唱的呼吸和发音的启发，开始深入研究祖国的宝贵遗产“气功”中的“意守法”。意念的作用经阳关、命门、至阳、大椎、脑户、前顶、神庭，向上丹田（两眉间）回转滚动（图十）。张大口咽音就在气息的流转（意念支配）滚动的带动下，达到了理想的规格，很快的就能将音域上、下扩展开，增加声音的伸缩能力，加强声带、共鸣、呼吸、腔体器官及各肌肉群的积极作用，同时也解除了练习时声音、躯体的僵直（生硬）感，充分揭示了嗓音的内在潜力，达到了发挥嗓音功能的最佳境界，真正做到了“唱在气流上”的要求，学员也可

以深刻体会到声音“唱在气流上”的感觉。

这一条基本功练习，需要极为密集的气息集中度和练习意念的集中，这种练习所需要气息的气量、运转走动都大大强于艺术歌唱时的运用。在气息流转滚动时，一般同时伴有大动作的提气，以及身体的助动动作，所以学员在咽音基本功的练习中，一旦掌握了咽音的发音方法，应立即使其咽音成份应用于艺术歌唱之中，同时要有意识的克服呼吸动作过大，气流过急，呼吸上提等有碍艺术歌唱完整表现的多余动态，也要防止出现因长时间的练习气息配合，而出现不正确的“提气习惯”。

当咽音用于艺术歌唱时，一定要依照正确的歌唱呼吸要求，不留任何基本功训练的痕迹，进行完整而且是整体的艺术歌唱，用一种顶天立地的气势去吸气，用一种豪放而兴奋的精神去控制呼气，使呼吸变成带动歌唱的原动力，而不是那种提胸、漏气、不足、气短，让人提心吊胆有气无声的歌唱状态。

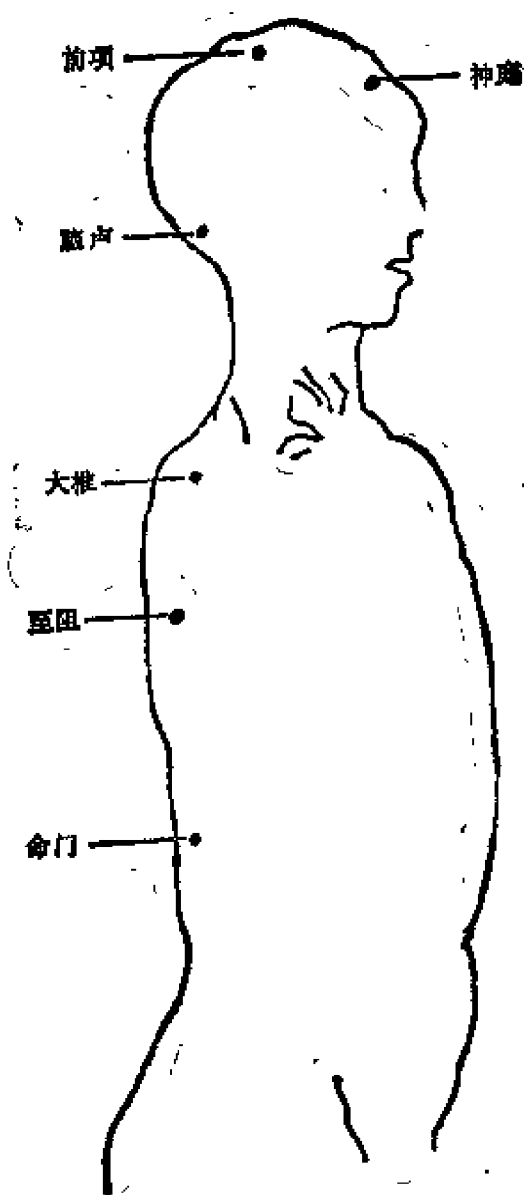


图 十

第八节 复原声带疲劳的最有效方法

——“气泡音”练习

咽音是由气和声的力量配合适度而产生的。咽音均要出自气泡音，是由最大的气泡开始，转小气泡，最后通过密集的气泡发声。这种方法，不仅对初学者掌握正确的发音方法有利，而且对于一些声带疲劳或声带患有疾病的人来说，做此练习可起到按摩声带的作用，对肿胀、喉血、突起、小节均有一定疗效。所以，我们在咽音用于艺术歌唱的练习中，还应加入气泡音的练习。气泡音就是运用气息吹动声带，使喉室内出现打“嘟噜”、出“泡泡”的效果。练习时，气息不宜过大，歌唱腔体的其他肌肉要完全放松，独有声带在喉室内发生紧张的运动。用气吹动声带产生一个、一个气泡，使之重复循环。

发气泡音的要领是：

放松面部、颈部和胸部肌肉，使其出现懒散状、睏倦状，把注意力集中在气息的微量支持上，也就是用气不能多，但气息必须密集集中。以微弱、但又极有支持力、有密度的气息吹动声带，就会出现一个气泡（声带吹开又并拢一次），接连起来，就形成了非常清晰的气泡音。有些同志很快可以找到气泡音，但有些同志需要练习一段时间。早晨起床前，躺在床上最易找到气泡音，因为通过一夜的睡眠体息，处在较为松弛的状态下，声带较易产生最松弛的闭合振动。

开始练习时，一般情况下低声部较高声部的学员易于获得气泡音。发气泡音是歌唱发音最重要的基础练习，也是康复嗓音最重要的治疗手段。

以上是第一步骤，四个无声练习以及气泡音和吐唇哼音呼吸练习的练习目的、技法和要求。在结束这个问题之前，还要特别

提醒一下，希望大家注意：

1. 四个无声练习是掌握正确歌唱技术的基本功，是歌唱发音方法中基础的基础。练习中，要有水滴石穿的决心，要排除杂念、克服困难、持之以恒，高标准地去完成它。

2. 在练习中，要切实按照练习要领和方法，达到练习的要求，万万不可磨时间、凑数字，自欺欺人。

3. 这四个无声练习，除了“狗喘气”以外，第二个练习的目的主要是培养正确、自然(习惯)张开喉咙、咽壁站定、放松舌头，以形成共振声道的正确歌唱的能力。如果不是为了嗓音疾病的治疗需要，尽量不要以手治的办法去抬高舌骨后部。通过多年(专业和业余)的艺术歌唱教学实践证明，只要在歌唱训练中，改变了学员原有的不科学的发音方法，他(她)们的挤卡(甲状骨和舌骨)力量，自然就会减小，舌骨会逐渐自然抬高。在训练中，过多使用手治方法，会导致不自然的歌唱，将会给学员带来不良后果，如同健康人硬要扶着拐杖走路，丢掉拐杖后，反而觉得别扭、不能独立行走的道理一样。

4. 气泡音和吐唇哼音呼吸练习，虽不在个人步骤之内，但却是咽音练声体系内应有的练习内容，每个学员，都要熟练地掌握它。

5. 咽音练声的各种机能动作的练习较为单调、枯燥，但学员切不可忽视它。因为，以往的教学实践证明，掌握好第一个步骤的学员，就可以在自己的艺术歌唱中，发挥难以想象的作用和效果。对一位歌唱的人来说，要想解除下巴紧张、舌根僵硬、挤卡的毛病，唯有专心练好第一个步骤，歌声才能获得新的进展。

第五章 咽音技法之二

——获取嗓音中的“心儿”的练习

一些演员的嗓音质色往往有空、虚、散等缺陷，造成这些现象的原因，是嗓音缺乏内在的“心儿”。哼咽音练习是获取嗓音的“心儿”的一种练习。下面将咽音练声第三个步骤闭口哼咽音练习的目的、要领讲述于下：

练习时，首先要做到抬高舌骨后部，抬高会厌，会厌后倾与喉口咽壁形成管口，而构成倒漏斗式的发音管（以下简称为基音管），然后闭口哼咽音，以获得明亮、集中、高位置的头声效果，这就是训练声音中的“心儿”的练习。

练习要领：

保持正确的歌唱姿势，将嘴闭住，上、下牙微松，并把口内的空气全部排净，上、下后大牙稍有张开感，以闭嘴微笑状，从基音管发出金属般的结实、明亮、集中、高位置、穿透力很强的闭口哼咽音。做这个练习开始可用五度（1—5），或八度（1—i）音程，半音上行、下行练；而后可转换为旋律音阶，如同歌唱发音般的做各种不同要求的音阶技巧练习。

练习闭口哼咽音，一定要防止那种暗淡、虚弱、发闷，停留在嘴鼻部的不流动、不舒畅、空散的声音，同时注意闭口哼咽音的气息必须来自丹田之气（力），胸部和下巴都要放松，不能紧张。

哼咽音对于艺术歌唱极为重要，如果能准确无误地发哼咽音，将为你获得美好的嗓音开辟道路。

做这一练习，要特别注意精神状态。要能够以积极的精神状态能动地带动气息的爆发力。也就是说，没有来自丹田的爆发力（最微弱的声音，也要有微弱的爆发力），是不可能发好哼咽音的。好的精神状态的第二个方面表现在能积极地提起硬腭，使哼咽音从硬腭上发出来，要有在脑门外发出响声、与口腔毫无关系的感觉意念。此时，张开嘴或闭住嘴哼咽音效果应不受任何影响，声音的质色不出现任何变化。第三个方面主要表现为，在发长音时，气息始终有支点。而且要体会在这一支点的作用下，气息从后腰下方顺脊背直上后脑、上前额，有一种掀翻、周转滚动的感觉效果。有没有气息支持周转的感觉是非常重要的，在学习歌唱的全过程中，无论做何种练习，只要一开口，就应当体会到气息的支持，感觉到丹田支持的“支点”部位。

有一些声乐教师，练习过哼鸣音，哼鸣音和哼咽音无论从气息的支持、声音的质地、声音的色泽和声音的位置等去拼查，都是不一样的。所以在练习哼咽音时，一定要防止出现哼鸣音的那种声音形象及效果。

哼咽音比哼鸣音所用气息的密度和支持力度要大得多，要有一种气柱直冲眉心将哼咽音带出的感觉，而不是夕阳西下的村庄中的炊烟那样轻飘无力。

哼咽音比哼鸣音在声音质地听觉上要坚硬得多，结实得多，而不能出现虚弱无力、毫无穿透力的效果。

哼咽音比哼鸣音在声音色泽上要明亮得多，一般人初次听到它都会非常惊讶，哼咽音绝不是暗淡光无地停留在鼻唇部的那种虚闷声。

哼咽音比哼鸣音在声音位置上要高出一大截，发音要有从眉

心、头顶部直飞上天的感觉才对。

只有获得了以上这些规格的哼咽音，再将哼咽音的发音状态非常熟练、又不走形地运用到艺术歌唱中去，嗓音中就会具有非常漂亮的、金属般明亮、集中、高位置、穿透力很强的歌声的“心儿”了。

属于艺术歌唱的哼咽音和咽音练声八个步骤机能训练的纯哼咽音也稍有差别。用于艺术歌唱的哼咽音，一定不能在听觉上使人察觉到形成基音管时的机能力量，也不能使人听出有喉部用力的声音。有一些学员，如原有喉音过重的现象，在练习中，就更更要克服喉部力量，使哼咽音都能集中到眉心、头顶部。

第六章 咽音技法之三

——无痕迹过渡声区、真假声结合的方法

在把咽音练声八个步骤中的第七个步骤——用咽部独立形成元音练习用于艺术歌唱时，加入前嘴（口腔前部，包括：唇、齿、舌）的作用是咽音用于艺术歌唱、使上、下声区无痕迹过渡真、假声结合的最有效方法。

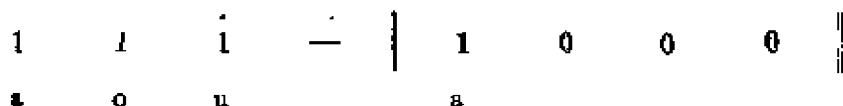
第七个步骤练习的目的，是为了使中、低声区（真声机能）可以无痕迹的过渡到头声区（假声机能，有人称高声区的“遮盖”或“关闭”），并获得头声高泛音的共振效果，增强高声区 u 母音的演唱能力。此练习可使女声获得正确地使用真声机能，并使真声机能与咽音和假声机能相结合，形成混合的三种机能合一的艺术歌唱的科学方法。

练习的具体方法：

在做这个练习时，学员思想上要建立两种方法和声音形象的要求（因为有基本功练习）。其要领是这样的：保持正确的歌唱姿势，用舌头形成直沟的方法，张大口（不吐舌）在咽部发音的方法，发出 a——o——u 三个音。可以先在中、低声区以朗读的方式，将 a、o、u 讲准确，讲清楚。而后将 a、o、u 音延长唱四分音符的长度，在单音上练习，以逐步获得喉口、咽部控制适宜地、自然地发出 a、o、u 的能力，尤其要准确地发好 u 母音，这也是在进行真声机能的修饰练习。当此练习准确、熟练后，就可以加

大气息的力量，练习八度大跳唱出 u 母音的能力。这实际上是在修饰真声机能的基础上，逐步向正确的假声机能过渡。

可采用以下的练习：



开始练习时，可以把握朗读的方式，以向远处喊人的感觉，半说、半喊、半唱的把声音发出来。这里要特别强调，在练习时应当尽量让咽壁站定，胸廓自然挺起，下巴放松，依靠发自丹田的气息支持，以“顶天立地”的姿势站立，好似向远处喊人。在发高音时，可有意识地不依靠前嘴的协力去发 u 母音，甚至要有意识地将嘴张大，使牙齿大部暴露于外，以获得完全依靠咽部的能力去形成 u 母音的效果。此时的 u 母音，听起来不太准确，也不够纯正，但不必介意，因为这时的练习是咽部独立形成 u 母音的基本功的练习。当咽部已有形成 u 母音的能力后，就应立即加入前嘴的协力作用，使其转为纯正的、用于艺术歌唱的 u 母音。一旦练习成功，八度大跳真、假声过渡就会毫无痕迹。

在做 u 母音的练习时，前嘴的正确协力作用一定要注意。a 母音的起音，一定要发自气泡音，一定要以真声机能为起点，可采用由大气泡变为小气泡达到修饰真声机能的感觉。u 母音要紧贴咽壁，直上硬腭，在头顶(感觉)形成 u 母音，穿刺向前。到高声区，声音的穿透力应该极强，音质纯净明亮，假如出现声音暗淡、空虚、漏气、后倒的现象，则都是不正确的。

做此练习，气息一定不能上浮。起音时，似有向内喝气的感觉，唱高音要以胸为底座，使小腹到声带之间形成一振胸音柱。

学员做这个练习，要注意前面所讲到的，应有两种方法和两种声音形象的要求，这就是：在不加入前嘴的协力力量时，为第

一种方法，也就是咽部独立形成 u 母音的方法。第二种方法是加入前嘴的力量，发出清晰的母音。

咽音用于艺术歌唱的第七个步骤，咽部独立形成 u 母音的练习，其声音形象应完全符合歌唱的要求，决不可在声音中听到纯咽音机能的痕迹或 o、u 母音不纯的、不舒服感。一些学员原有喉部挤、卡的弊病，在做咽部独立形成 u 母音的练习时，要格外小心，防止喉部挤、卡力量加重的问题产生。

发声练习上行至 f^2 以后，延长 u 母音时不能有一点僵直感。应以全身心的整体歌唱感觉去歌唱，声音要流畅通顺、舒展饱满，并有极漂亮的金属色彩，喉部毫无用力现象，而且声音要求有那种音位极高、威力极大、穿透力极强的效果。

咽部独立形成 u 母音这一练习，学员开始做不好的重要原因之一，是咽部无力站定，咽腭弓（有人称柱肌）不能有力地拉紧，并往一起并拢。为此，开始做此练习时，就要准备好一面小镜子，而镜练习，从镜中查看咽腭弓的运动状态，以检验咽壁站定的情况，以及舌头是否形成正确的直沟，随时加以纠正。

第七章 咽音技法之四

——获得艺术歌唱嗓音中的 威壮音的振胸练习

咽音练声的第八个步骤，是用打开喉咙的方法把喉器拉下，形成长的泛音管的练习。《咽音练声的八个步骤》一书中称第八个步骤为：用打开喉咙的方法结合咽音歌唱的练习。林俊卿博士在讲解这个步骤时，特别强调“这打开喉咙的练习是只适合于给要唱好西洋唱法的男中音、男低音、女高音、女中音、女低音的学生练声，而不适合于男高音、花腔女高音与要唱好戏曲、民歌的人练声。理由上文已详述，不再重复。不过，因为这点非常重要，故在此特别叮咛”（参看《咽音练声的八个步骤》58页）由于咽音练声体系第八个步骤，不适宜高声部演员练习，因此一些学习者往往对第八个步骤的具体练习方法不去问津。但是高音，尤其是男高音在嗓音训练中，同样要解决中、低声区的音质、音色问题，而且中、低声区嗓音质、色方法的好与坏，对男高音的整体声区训练成绩有着至关重要的影响。

为了在艺术歌唱嗓音中获得威壮音，并充分发挥真声机能的美好效果，必须要加练振胸练习。这一练习是使得艺术歌唱嗓音具有威壮力量的最好方法。

练习目的：

主要用于扩展低音音域，加强胸腔共鸣，使高、低音区均能

获得丰满浑厚、圆润的艺术效果。从咽音用于艺术歌唱的要求和技法来讲，这个练习也可称为张开喉咙振胸练习。

练习的要领是：

保持正确的歌唱姿势，胸部自然挺起，以闭口哼咽音起音，用大气泡转低咽音沉底的办法，自然、充分地张开喉咙发出mi—
a，mi—o，mi—u同度音。发音时，努力振动前胸，感觉好似胸脯上也长了一个嘴，用发音的嘴去够胸脯上这个“嘴”，使两个嘴仿佛同时出声，从而发出响亮、丰满的胸腔共振声波，使喉音变大、变宽、变粗。由于气息的沉底，喉节也有自然下沉的现象，其感觉犹如从小腹以上至喉节以下，形成了一个筒状的共振腔体。做这一练习，呼吸的运用是很重要的，决不可使气息上浮，上胸要自然挺起且松弛站定，不能有僵直、紧张的现象，要完全依靠气息的力量将胸腔振响。

低音微弱、缺乏色彩的男、女高音，一般经过二——三周的振胸练习，就可获得一定的丰满、圆润、浑厚有底的胸腔共鸣。

做这一练习，要完全进入歌唱状，而且音质振幅均要大于正常歌唱的状况。练习中只要声音不失去气息的支持，不离开有一个胸嘴的感觉，这样就可以大胆地练习下去。但要切实分辨，不能将喉音或喉部力量误当作胸音、胸部声波共振的感觉。正确的振胸效果是看不到喉部用力，也听不到喉部用力的声音的。它是声带、胸、腹腔形成的气柱冲击声带发出的。

为了防止出现喉部用力的现象，在练习时应做到：声音宁前不后，宁外不里。要有一种将暖瓶中的水倒在地上的感觉，也就是说声音好比倒出的流水。练习振胸时，要使mi—
a 母音的发音，真有象倒出来的水一样的感觉。一些学员开始练习时，往往不敢放出声音来，这是振胸练习的最大思想障碍，如不克服，振胸练习是练不好的。

第八章 咽音技法之五

——选择含有咽音成份最浓的母音 进行歌唱发声练习

一些好的嗓音，自然就含有咽音成份。某些母音的发音亦含有很浓的咽音成份。作为一个有经验的教师，就可以选择最适于歌者、含有咽音成份最浓的母音，去进行歌唱发声练习。并由这些母音推广其他发音，从而使学员的整体声区都含有适量的咽音，完成声音训练的目的。

每一个歌唱音，在发母音时的歌唱的感觉及其音响效果是不完全一样的，这其中除每人喉器构造及腔体共鸣的不同以外，主要是由于发音方法的各异所致。但从总体上看，有一些母音，从广义上讲，具有容易获得浓厚的咽音色彩的特性，这些含有咽音成份较浓的字(母)音是：

绿豆的绿字，
美丽的丽字，
玉兰的玉字，
撩开的撩字，
捞鱼的捞字，
敲钟的敲字，
漂亮的亮字，
野玫瑰三个字，

铛铛响的铛字，
小鸟的鸟字，
漂亮的漂字，
亲爱的爱字，
大海的海字，
大陆的陆字，
孤独的孤字，
编号的号字，

.....

以上这些字音，对学员有普遍应用的意义，但是教师在教学过程中，还要通过学员的发音情况，选择最适宜的字音进行练习。当然，也可以选择以上字音以外的。

从发音方法上讲，获取咽音最关键的是要使发音器官各部位“咬上劲”、“拿得住”，而要体会到“咬上劲”、“拿得住”的感觉，就必须将所发之音的发音部位弄清楚，在发音时要充份而正确地发挥各发音部位的发音能力。如果弄不清楚，也就不可能清楚应当让哪些有关发音部位去咬上劲。为此，就给教师们提出了一个要求，即在发音前，首先要使学员明确要发的是什么音？而发这个音又需要哪几个发音部位去着力咬上劲，教师应明确地指导学生。

“字”是由子、母（声母、韵母）音拼合而成的，声母的发音主要是依靠唇、舌、齿等吐字器官去完成的，发音时吐字部位最易体会到咬上劲的感觉。所以，在选择含咽音最浓的母音进行歌唱发声练习时，一定要选用“字”音以加深意念去练习，而不要选练纯母音，这样学员就可以较快地找到咽音成份。另外，用字音练习，又不会失去母音训练这一最终的目的。

在寻求含咽音成份最浓的母音的过程中，应要求学员运用高

位置“说字”，高位置“唱字”的方法去寻找咽音效果，这也是很重要的一种教学手段和练习方法。

任何一个字，都可以在不提调的前题下，做出低位说或高位说两种不同的音响效果。我们在训练学员获得咽音时，必须要强调学员运用并养成良好的高位置说话的习惯。在高位说话的基础上，进而带入或转换成高位歌唱，要形成习惯。尤其在运用含咽音最浓的母音进行歌唱发声练习时，必须要用高位说话、高位歌唱的方法，去完成绿、丽、鸟、撩、捞、敲、漂亮、野玫瑰等字音的练习，也只有在意念中强调高位置说话，也才能感受到，并获得含咽音最浓的母音的声音效果。

这里需要指出的是：在寻找说话和歌唱的高位置时，要切记呼吸的正确，绝不可把呼吸状态提到上胸部位，而离开了丹田支持的正确方法。如果这样练习，那是十分危险的。

第九章 咽音练声的八个步骤中的 其他步骤的练习方法

通过前面几章的讲述，我们会发现咽音练声八个步骤中的以下几个步骤：

第二个步骤，用张大口的姿势发咽音的练习；

第四个步骤，用张小口的姿势发咽音的练习；

第五个步骤，用发咽音方法发准确音高的声音的练习（张小口咽音，音阶走动练习）；

第六个步骤，用发咽音的方法结合唱不同母音的练习（张小口咽音的母音变化练习）

以上这些没有被直接作为用于艺术歌唱的技法去练习，原因有二：

1. 这几个步骤练习技巧性强，较为困难，必须有足够的时间和有专人辅导才不易出现练习错误。

2. “张小口咽音练习”，本书第八章选择含咽音最浓的母音进行歌唱发声练习的字音练习，即已完成了张小口咽音练习的效果，所以不必再重复练习。

为了使读者较系统地对咽音练声八个步骤的练习方法有概括的了解，现将二、四、五、六步骤的练习目的和练习方法，以及用于艺术歌唱时的要领、注意事项简要介绍如下：

第二个步骤是张大口（吐舌）发咽音练习，这个练习的目的

是：

1. 培养稳定喉器和由抬高舌骨后部，抬高会厌，会厌后倾与喉口咽壁形成管口，构成倒漏斗式的基音管发咽音的能力。

2. 训练咽音和真声机能、假声机能结合的能力, 可以扩展嗓音音域, 提高嗓音用声能力和嗓音持久力。

练习要领和声音的正确规格是：

保持正确的歌唱姿势，用第一个无声练习的方法（抬头、张大口练习）发出较低的、近似青蛙、鸭子的叫声，以获得正确的会厌口发音的能力。而后再完整地完成这一练习。练习可以分成几个阶段进行：

1. 抬头看天，张大口，尽力将舌伸出，舌骨后部自然抬高，下巴放松(按张大口要求)，气吸得不要过于饱满，但一定要深，用发自丹田(感觉在小腹或下小腹的地方)的弹跳之力，激发嗓音在低声区发出短促而带有膛音、富有弹力、圆润浑厚，好象青蛙或鸭子的叫声。

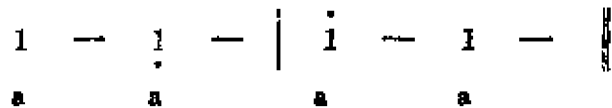
做这一练习时，心情一定要宁静，思想安定集中，象做气功一样，先想到会厌口的正确发音状态，想到在基音管口处出声，亦即意念先于行动。一般可在3—4周内达到要求(掌握)。

2. 在初练的一、二周内如果找不到正确的发出蛙鸣声的方法,可用气泡音引入的办法练习。即先张大口发气泡音,而后大气泡变小气泡,再变低咽音,而后在低咽音的位置感觉上,弹发蛙鸣音。最后再用大笑时的气息感觉练发鸭子叫声(蛙鸣声)。

3. 能够发出正确的蛙鸣音后，就可以练习张大口咽音了。这一练习的要领是这样的：从中央C上而的 be^1 （小字一组）音开始，用张大口发蛙鸣音的方法发出a母音（在会厌口处），而后将a音转为气泡音，同时使音（域）向下低一个八度到小字组 be^0 。在正确的呼吸支持，以唱在气流上的感觉，使气泡音由大气泡逐渐密集成咽

音(咽音的形成)。意念中下丹田(小腹、会阴上方)的气力很通畅地从后腰下方顺背部上后脑顶,经“阳关”、“命门”、“主阳”、“大椎”、“脑户”、“前顶”、“神庭”向“上丹田”(两眉间)移动前进,声音在行进中由大气泡逐步变为咽音。从小字组的e向上行,达到小字二组的be,同时发出一个结实、明亮、集中、高位置、穿透力很强的e母音。这里要说明一下,e母音是从大气泡音,逐步变为咽音时,发出来的。用张大口发e母音(咽音)时,要思想领先而听觉随后,不要听觉在先的去发音,不是前嘴发出的音,而是在会厌口发出的母音,好象贴着咽壁从后脑顶直飞而出,这就是张大口发咽音的全过程。

做好张大口发咽音的练习后,就可以用下边练习(如同歌唱发音)以



半音上行、下行练习。先发好嗓音自然音域内的声音,而后音域将在不自觉的情况下自然、主动地扩展,形成自然的艺术歌唱的音域。这个练习应当特别注意的是:

- 1.呼吸一定要准确,一定不能用胸式呼吸法练习。
- 2.张大口舌头要尽力伸出,张开喉咙似“打哈欠”、微笑状。除会厌(意念)抬高后倾外,不能有其他任何挤卡力量。
- 3.张大口咽音练习,声音一定要非常集中、贴着咽壁向上方前进,而不能出现那种没有位置,又不集中的嘴部发出的声音。

张大口发咽音是纯咽音基本功练习,练习时外象和声音均不好看、不好听,练习中的机能和声音的准确程度十分重要,初练时要特别谨慎,不宜急躁求快而造成误差。一旦掌握了正确的发出大开口咽音的方法后,就应把它作为扩展音域的技能练习,把它作为艺术歌唱的“开声”手段。

《咽音练声八个步骤》的第四、第五、第六个步骤,实际上是

张小口咽音及音阶走动和母音变化的练习。这个练习虽然是纯咽音基本功练习，但教师和歌唱演员，应把它作为训练艺术歌唱中使嗓音含有咽音成份的练习，作为训练演员、能动地掌握歌唱嗓音中适度掺入和使嗓音中有明亮集中、高位置、穿透力很强的“心儿”的能力的练习。

张小口咽音如练习不当，极易造成喉部力量过重的后遗症，学习者应谨慎从事。

第四个步骤张小口发咽音练习是咽音用于艺术歌唱（尤其对于高音声部的演员）的极其重要的一个练习。

练习的主要目的是：

训练学员掌握基音管发出具有金属般清脆响亮、纯净圆润、集中高位置声音的能力，也有称为是训练歌声“心儿”中的“心儿”的能力。这也是艺术歌唱中意识地掌握、运用咽音成份很重要的技术手段的训练。

练习的要领是：

放松下巴，使嘴半张开（是张大口的三分之一），舌后部凹下，即用舌头形成直沟练习中抵住下牙根的动作，使舌前四分之一处形成横沟，用基音管发大气泡音变成低咽音，然后发 i、e 母音，并使发出的母音变细，贴着咽壁发出金属般脆亮、纯净圆润、位置极高的刺耳、尖锐之声。

练习时，咽壁一定要牢牢站定，面部和下巴要绝对放松，为了使张小口纯咽音的发音能力完全来自基音管（后嘴），声音宁靠后（但不暗），不能前冲，要竖而不能横。先练习声音由低到高的滑动行进；而后再改换八度大跳练习。

发张小口咽音时，气息必须来自丹田，声带要有拉长、缩短、变薄的感觉。尤其练到高音时，缩短变薄的感觉要非常明显，做到真正有感觉上的体会，有这个体会和没有这个体会，是能否准

确地掌握好张小口发咽音的关键。

张小口发咽音的练习，学习的好坏关系到能否甩开嗓音歌唱，能否使咽音自然地与真、假声揉合在一起不留痕迹，而这恰恰是咽音用于艺术歌唱的关键环节。

张小口咽音的起点，一定要在气泡音的基础上，非常小心地加大气息的压力，在会厌口处发出低咽音。

加大气息压力，是指气息的集中度，而不是出现漏气现象，或出现靠前的嘴唇部位的声音。初学者一定要在高质量的气泡音上，反复练习低咽音，要使低咽音达到好似毫不依靠喉器的力量就可以自由发音的境地。

张小口咽音正确的形象感觉是一定要使声音紧贴咽壁上、下进行，切不可出现向前的、位置不高的口腔音。张小口咽音是锻炼后嘴正确控制嗓音形成气柱能力的练习。只有这个练习做好了，第五个步骤张小口咽音、音阶走动，及第六个步骤张小口母音变化，才可能正确。

要特别提示，张小口咽音练习完全依靠后嘴(咽壁力量)，不能加上前嘴力量。所以，作为艺术歌唱之声，它是不完整的。完整的艺术歌唱，是要依靠前嘴和后嘴共同协力完成咬字吐词任务。张小口咽音如果有前嘴的力量或声音向前的现象是不正确的，它是技巧性很强的练习。

第五个步骤是用小开口咽音练习音阶走动和音程跳动的练习。

这个练习是咽音用于艺术歌唱的练习。如果不是单纯为了嗓音治疗，一个声乐演员学到这一步骤时，要在前一个练习的基础上，将小开口咽音(即张小口咽音)“打开”，练唱音阶走动。打开练唱的重要标志是要加上前嘴的感觉，即在变细、尖锐刺耳的、靠后的咽音中，应当加入前嘴整体泛音的共振效果。

如何将小开口咽音打开练唱音阶走动和练唱母音变化，这里要解决两个问题：

第一个问题是在意念上，要有一个从原材料变为成品的变化过程。例如馒头是面粉做成的，但面粉和馒头从形态、质地以及作用等等方面，都是不一样的，小开口咽音练习音阶走动和母音变化也是这样，要有两者不尽相同的意念要求才行。

第二个问题是练习方法的改变，这一改变从气息、共鸣、前嘴的协力、整体感觉……，都和练张小口咽音基本功时不一样。

为了做到能正确地练唱音阶和母音变化，学员必须注意：

1. 要使练基本功时的那种极为集中规格的气息松动开，只要求气息来自一点——丹田的支持，全身松动地去完成音阶练习。

2. 要使练基本功时的那种极为集中、规格的咽音，加入真声机能和假声机能及胸腔和咽腔的整体歌唱腔体的共鸣效果和感觉。

3. 要使练基本功时的那种靠后的声音，加入前嘴的协力作用，使之成为悦耳的艺术歌唱之音。

4. 由于进入音阶走动练习，即已进入音乐表现阶段，因此学员从外表形态，母音的清晰、准确，音阶旋律线的优美、流畅、连贯，嗓音质色的悦耳动听方面，都应严格地区别于纯咽音的发音练习。

总之，在基本功练习时要求变细、尖锐刺耳的、靠后的咽音，应当在这时变成优美、完整、有丰满的泛音效果的声音。要将咽音以炒菜放盐，以盐的成份出现在歌声之中。

从第五个步骤到第八个步骤，学员应在概念上有一个突变，要意识它是咽音基本功用于艺术歌唱的变化过程，是化掉机能，进入整体艺术歌唱的过程；是学习艺术歌唱发音技巧的过程；是训练“后嘴”（咽部）和“前嘴”（口腔）的协力作用的过程；是加强自然歌唱能力的过程。

用什么方法加入前嘴的协力作用、将张小口咽音用于艺术歌唱，使歌声含有咽音成份呢？其基本原则就是用 e、i 母音加入前嘴协力作用和张小口咽音混合为一，使张小口咽音非常柔和地混入 e、i 母音的歌唱发声练习中。做此练习时，学员会有一种突变的感觉，甚至非常不习惯，好象发出的是错误的声音。此时万万不可害怕。从小开口咽音到歌唱母音的过渡时，咽音好象有一种展翅高飞的状态，首先表现在喉咽部的打开感；其次是声音的腾空感，直冲硬腭；而后是翻转硬腭，进入整体歌唱感，三种感觉。首先要有喉咽部的打开感，打开做得好不好，直接关系着咽音能否真正地用于艺术歌唱。在歌唱中留有不自然的咽音痕迹的主要原因，就是没能做好喉咽部的打开动作，声音不能腾空直冲硬腭，不能翻转硬腭进入整体的歌唱状态而造成的。

加前嘴的练习，开始可以用不延长的单音练唱，以找到含有咽音成份的声音，而后再延长练唱。最好的方法是用前章所讲的字音，例如：玉、丽、绿等去练习。

如：

<u>1 2</u>	<u>3 4</u>	<u>5 4</u>	<u>3 2</u>	1 — — —
美	丽的	玉	兰	花。
美	丽的	野	玫	瑰。

<u>3 4</u>	<u>5 6</u>	<u>6 5</u>	<u>4 3</u>	5 5 1 —
美	丽的	野	玫瑰	最漂亮。

2	<u>2 3</u>	<u>4 3</u>	<u>2 1</u>	<u>7 5</u> <u>6 7</u> 1 —
美	丽的	野	玫瑰	最漂亮。

带字练习是为了有意识的将咽音溶化在歌声中，更好地体会上述三种感觉，防止出现那种僵直的、与歌声脱节不能融合的现象。

象。

第六个步骤，用小开口咽音练唱 a、e、i、o、u 五个母音的变化、统一。这个练习，要达到两个目的，一是基本功练习的目的，二是用于艺术歌唱的目的。

这个练习，一定要在练好第五个步骤的前提下进行，才能减少谬误，防止出现歌唱弊病。也就是要在张小口咽音的高位置上，不依靠前嘴的配合协力，完全依仗咽部的独立力量，去形成 a、e、i、o、u 五个母音，否则就失去这一基本功练习的实际意义。此练习，要求母音在高位置上变化统一，质色一致，音位不动。练习五个母音的统一、变化，思想上一定要明确两点：

1. 不能借助前嘴的协力作用，而只依靠后嘴、咽部发出变化母音。

2. 用于艺术歌唱时，应加入前嘴的协力作用，获得正确、完美的声音。

开始练习变换母音时，声音位置往往不能固定在张小口咽音的集中高位置上，出现这一情况时要注意呼吸的支持和咽壁的站定能力，使声音都要产生在气流上，不能漏气，不能离开气息的有力支持，时时注意调整母音的位置，使之达到集中、高位，久而久之，即能达到练习的要求。

当咽部有了独立形成母音的能力后，就要加上前嘴的协力配合，唱出有金属般脆亮丰满，集中高位置、纯正清晰的艺术歌唱之声，这才是用于艺术歌唱母音的正确发声。

练习开始可用八度大跳，用张小口咽音带发五个母音，从中、低声区练起，而后可用下列练声曲：

(1) 1 2 3 4 | 5 — — — ||
 ma me mi mo mu

(2) 5 4 3 2 | 1 — — — |
ma me mi mo mu

(3) 5 3 4 2 3 1 2 7 | 1 — — — |
mi me ma mo mu

(4) 1 3 5 1̇ | 3̇ 1̇ 5 3 | 1 — — — |
mi
me
ma
mo
mu

还要补充的是，我国语言与意大利语不同，仅练五个母音，是不适应我国语言的需要和语言发音的表达能力的。因此，除a、e、i、o、u五个母音外，还应结合我国语言情况进行其他韵母的练习（即除去单韵母六个，另外三十二个复韵母也应该练习）这是非常重要和必要的。

咽音练声的八个步骤，是咽音基本功的练习手段，是训练在不同歌唱机能状态下，获得咽音的技法练习。而纯咽音是不能直接用来代替艺术歌唱的。因此，每一个学习者必须有极明确的认识，就是：一旦获得了咽音，要尽快地将咽音用于艺术歌唱，而不能一味地追求练习咽音的能力，重点应放在练习把咽音用于艺术歌唱的能力。

咽音用于艺术歌唱练习，前四个步骤，尤其是第一、二步骤，不可一带而过，因为后四个步骤练习的规格和前四个步骤紧密相关。前面练习基础好的同志，做到后步练习时一般都较容易过关，否则，因前面练习基础不牢，后部练习将会出现困难，甚至出现歌唱的毛病。

八个步骤的练习，虽然各不相同，但其基本练习的规格是完

全一样的。有的练习虽然没有提到气息，没有提到下巴放松，没有提到咽壁站定和正确地张开喉咙等……，但在练习过程中均要按基本的要求去进行。

在自学练习的过程中，要特别注意学、用结合，不要一味地死钻，不能学僵、学死。就是基本功练习，也应当是自然、舒服的，机能的训练更应当自如灵活，如果机能动作僵化，只能说明机能练习是不正确的。体育运动员、杂技演员，为了一个动作，为了达到一个“高度”、“目的”，会千万次地进行机能性的训练。而这种机能运动的重复，只会加强其耐力、强度和灵活多变的运用能力。学习过咽音基本功的同志，在歌唱运用中，都有一种“后劲”，这个“后劲”就是练习基本功以后所发出的效能。

第十章 咽音如何用于艺术歌唱

对于咽音的认识，有人纯粹是从字面上去理解。因为咽音有个“咽”字，就解释为“咽腔的声音”，也有人解释为“咽管的声音”，这种理解是不正确的。咽音虽然发自会厌与喉口、咽壁处，并经过咽腔管道的泛音共鸣，但简单地把它说成“咽腔的声音”或“咽管的声音”，就有其片面性，失去了咽音基音管需要通过训练才能形成的实际意义。

因为咽音不是一般经过咽腔的声音，它是通过独特、又具明显特征的发音机能所发出来的声音（前章已有详细说明），具有奇特金属般强度的明亮音质，当咽音与修饰过的真声机能及假声机能结合为一体的时候，就是艺术歌声中极为珍贵的美声。

第一节 真声机能是训练歌唱嗓音的基础

在艺术歌唱的嗓音训练中，如何让学员能意识地运用声带，是声乐教学中很重要、也很复杂的课题。

关于人体喉的发声机理，文献记载的有两种说法：第一种为“张力学说”，也称为肌弹力学说，认为：从气管内呼出的气流的压力可使声门裂发生节律性的开闭，而使声带振动发出声音。另一种为“阵挛学说”，也称神经—肌肉学说，认为：声带振动是中枢神经系统发出有效的神经冲动，使声带肌发生节律性的收缩而产生声音，并且认为音调的频率即中枢神经所传下的神经冲动频

率。据近年来许多学者研究，认为“张力学说”虽不全面，但基本符合发声现象的生理实际。从歌唱者体会来看，发音机理主要也是依靠歌唱者的意识(念)，而使声带拉长、缩短、变宽、变窄、变薄、并通过咬字器官的协调配合去获得高、低、粗、细、亮、强、弱的嗓音效果。由此可见，歌唱是不能离开声带喉器的基音振动的。

总之，人类歌唱是依靠声带振动发出基音，又经过泛音共振而获得美妙的歌声，这个原理，是毫无疑义的。在中、低声区，是要依靠真声机能发出声音，使用不使用真声机能，是美声唱法训练中的一个重要问题。女声在运用真声机能时很容易出现“大本嗓”声音，这种声音唱到高声就困难了，会出现喊叫声，难于和假声机能衔接。如若以假声唱出高音，下行衔接真声机能时，又会有极明显的真假声衔接的痕迹。所以一些歌者、尤其是女高音，为了保持高音的特点，就以空虚的假低声歌唱发音，完全丢掉了真声机能。一些教师在学员歌唱时出现真假声结合的现象时，却阻止学员使用真声机能，在他们的概念中，已形成“真声机能即白声”的偏见。这种不敢用真声机能的歌唱是一种极不卫生、极不科学的歌唱，它会导致很多歌唱弊病及不良的歌唱后果。是某些教师对“美声唱法”的误解。

真声机能，是一个正常人所具有的发声机能，中、低声区是很重要的一個声区，中、低声区训练的规格准确与否，是声音训练极为关键的因素。如果在歌唱训练中，人为地将真声机能排除掉，这样就不能充分发挥和挖掘美好的自然声区，不能以科学的态度去理解人声在自然歌唱中的基本原理，造成了“半个嗓子”歌唱的状态。再者，有些歌唱演员为了不使用真声机能，而采用所谓“躲开喉头”、“避开声带”歌唱的方法，这就完全违背了歌唱生理学的要求，是有害于歌唱发声的。在声乐教学中，低声区真声

机能的训练(尤其对女声来说),比起中、高声区的训练是较为困难的。如何将真声机能修饰得响而不炸,圆而不包,亮而不尖,是要有一定的技法和手段的。但我们首先要让学员敢于发出真声,当学员发出真声以后,然后进一步教给学员修饰真声的方法。总之,应当充分发挥真声机能在艺术歌唱中的重要作用,挖掘出自己的本来具有的声音的漂亮质色,调动真声机能和主动修饰、训练真声机能,使其成为艺术歌唱大厦的基础。

第二节 正确发挥假声机能的头声高泛音效果

从一般心理状态上去分析,一提“假”字,在概念和形象中,就会出现一种虚无飘渺的感觉。在歌唱中一提“假声”,就也会产生一种虚、暗、弱、小的形象。但在我民族传统唱法、美声唱法的训练中,假声不仅不假,反而可以发出威力极强、具有穿透力的声音,和浑厚刚健的中、低声区协调一致。因此如何正确地使用和发挥假声机能,存在着观念和技法上的问题。这也是我们在声乐教学中能否获得美好声音的一个重要课题。

假声机能,顾名思义,好象是完全依靠假声带发出来的声音,这种说法是不完全准确的。假声好似用假声带在唱,但实际还是用声带,只是用“吹开”了的声带去演唱高音。假声带的学名为室襞,又名室带。临床习惯称为假声带。它位于声带(学名称为声襞)上方与之平行,左右各一。前端和声带一样均起于甲状软骨板交角的内面,后端止于勺状软骨前面(声带后端止于勺状软骨声带突处)。喉器因假声带和真声带而分为上、中、下三部。假声带以上为上部,称为喉前庭,声带以下为下部称声门下腔,声带和假声带之间为中部称声门区,亦称喉室或喉腔。

经过咽音训练的假声并不假,而是具有非常强大的穿透的头声。发声时,声带收紧,缩短,边缘变薄。由于声带边缘变薄,

声带两端则不能紧密并拢，声门会留有一条缝隙，所以发声时所需要的气量，也比唱中、低音要多。在运用假声机能的过程中，气息的形成和控制是成败的关键。声带的缩短、变薄，及吹开的功能除来自歌者的意念外，气息的正确和富有弹力的支持是非常重要的。当唱到最高的几个音时，会出现嘶音，即声带前三分之一处，形成一椭圆形缝隙，所以，气息消耗量非常多。基音管训练形成较好的演员，均能发出位置极高的真嘶声。没有经过咽音训练的歌手所发的嘶音，一般为假嘶音，音色、音质均差于真嘶音，不能发挥假声机能的威力。

在发假声时，因声带缩短、边缘变薄，形成条状或椭圆形缝隙，出气量增大，假声带也会相互缩紧、靠拢，做出“保护动作”。演唱者唱高音时，要有此种意念，有这样的意念就更能准确的配合，将发声由低、中音的“簧振”而过渡到高（头）声区的“空气柱振”的效果。这种声音结实、明亮、集中，泛音共振丰富，是一种真实、动人的假声效果。在演唱者的意念中要做到假声真唱，要以命令人的精神状态，向远处喊人的精神状态去唱，要用一种顶天立地，已经腾空高飞的精神状态去唱。

很多演员在没有掌握正确的假声发音技巧时，往往进入高音时，噪音会出现空、虚、弱、暗、小、漏气的假声，这样就一定不能掌握好发挥真的假声机能的头腔高泛音和高音不脱离胸声共振的效果。这与歌唱气息的运用也是有关的，要在呼吸器官形成空气柱，没有基音管的形成，没有来自腹部丹田的气柱支持，是很难料想能获得正确的、威力强大的头声的。

第三节 咽音与修饰过的真声机能和假 声机能（不是虚声）的结合

如果我们只就基音管本身的发音能力，而不包含声带拉长、

缩短、变薄、吹开后所发出的低、高振动基音，咽音的实际音域只是在声区的中音部份，不超过八度音，训练有素者，或许稍扩宽些。以单纯发咽音而不加真声机能和假声机能而论，咽音是夹在真声机能和假声机能之间的一种纯机能技术的声音。做咽音张大口练习发出的蛙鸣声，就是咽音的真面貌。咽音本身也有一种特性，它极易和真、假声机能相融合。初学歌唱的人，由于没有形成基音管，往往声带的发音冲占了咽音的地位，而体会不到咽音与真声机能和假声机能衔接的感觉，这是不足为奇的。经过后天的专门训练，学会了咽音发声方法，当咽音和声带拉长、缩短、变薄、吹开后的振动基音结合，在歌喉上就会出现奇迹，造成双声带的发音效果，是任何方法不能与其相媲美的。

咽音与真声机能及假声机能的结合方法，主要在于基音管的作用之下，依靠丹田气息的支持，使声带拉紧、缩短、变薄灵活的运用。而这一切生理上的运动，主要依靠歌唱者在咽音基本功的基础上，运用歌唱者的意念、感觉促成条件反射的情况下形成。在训练咽音和假声机能结合时，呼吸的作用声带缩短、变薄的意念、感觉一定要有。尤其进入中、高声区的过渡音，歌唱者从主观意识上一定要有声带缩短、变薄的意念。此时气息的正确运用也是非常重要的，要有极通畅的、顶天立地的气柱支持，而且使每一个气泡均能变化为声音，决不能出现跑气、漏气的现象。声音在各个声区也不能出现明显的转变痕迹或差异。从思维概念上要去掉以往那种所谓的“关闭”的意识，要做到使声音无痕迹地、不知不觉地就过渡到了头腔高音区。尤其是男高音，当临近高音区时，根本不要去考虑“关闭”，考虑口腔和喉器的调整变动。要在咽音基本功的作用下（咽音要求声音靠后而紧贴咽壁），在集中的气息支持下，以顶天立地的气势和展翅飞翔的声音意念，在不知不觉之中过渡到高音区，毫不费力。

咽音在和真声机能结合时，一定要有一种将声带收紧或拉长的意念，气息要深呼吸到腰围两肋至小腹，要将气息全部放下去。唱低音区音阶时，要有振胸的感觉，仿佛自己的胸口有一个类似低音喇叭的嘴，我们称它为“胸嘴”，歌唱时要竭力用真嘴努力去够“胸嘴”，使小腹至喉节处发出低沉、宏亮而又位置很高的共振泛音。

女声进行真声机能和咽音结合训练时，往往在两个方面易出现困难问题。首先是低咽音准确程度不理想或是低咽音根本不正确，是漏气的嘴前音。其次是修饰的真声机能的基础训练不符合规格，而导致这两种情况的根本原因是呼吸。由于练习高咽音时气息转动大，并伴有适度的提气动作，练习者的意念又集中在高声头腔的音响效果上，而中、低音就出现松弛漏气的现象。忽视了中、低声区真声机能进行圆、竖、实的修饰，不能把低咽音练得和高音一样结实、明亮、集中，高位置和具有穿透力。

中、低声区的修饰，要在真声机能上进行，在女声训练中，往往为了避免出现真假声结合痕迹，而放弃了真声机能的训练。多年的教学实践证实，女声真假声结合问题，除了真声机能嗓音运用中的修饰外，发生真假声结合痕迹的关键是呼吸支持力的松懈而造成的。因此，在咽音与真声机能结合时的训练中，一定要重视呼吸，决不能使歌声失去有力、集中的气流支持。尤其在临近出现“痕迹”（破音）前一、二度音时，在气息的运用上更加集中，有加强气流的“拉力”，密集气压，使歌唱中声带的活动，有意念中的收紧、缩短的要求和感觉。初练时，气息、精力过份了也都不要怕，就象开始学骑自行车。当声音对了，那种多余的力量就会自然消去。训练真假声结合，实际上是训练歌唱有关机能如何进行正确的“紧张”运动的学问。让学员“躲开声带”等等。都

是不符合生理机能，不符合卫生的歌唱状态，这样将导致解除呼吸支持的不良后果，破坏了咽音与真声机能的结合；破坏了真假声的结合。

在咽音与真声机能和假声机能结合训练时，保持抬高舌骨和会厌后倾的方法也是很重要的，因为会厌的位置对嗓音所发的音高是有一定的影响的。反之，在练咽音时，会厌如果能够一定程度的下垂，就可以发出较低的低音，此种低音而且是明亮、高位置的低音。所以咽音基本功训练一定要步步过关，基本功要过硬达标，这样在用于艺术歌唱时，才能较顺利高水平的完成。

第四节 咽音的基本功练习与用于艺术歌唱的关系

咽音是居于真声机能及假声机能之间的一种发音机能，它可以单独出现，也可以和真声机能结合出现。对一个训练有素的演员来说，这三种发声机能的运用应当非常熟练自如。作为一个声乐艺术工作者，学习咽音的最终目的是为了用于艺术歌唱，不是为了要弄纯咽音的发音技巧。咽音虽然可以单独出现，但它与真声机能、假声机能相结合，才能用于艺术歌唱。所以在这里特别要提醒和强调的是，在学习咽音的过程中，一定要正确认识咽音在基本功训练和运用于艺术歌唱时形态的改变。正如林氏所说，咽音好比炒菜时放的食盐，如果菜炒熟以后还是一粒一粒的呈现在菜叶上，那么菜也是炒得不成功的。

在咽音基本功训练的时候，可以严格强调各机能状态的准确程度。但是一旦学员进入艺术歌唱时，切不能再提示学习思考机能状态，而应以启发其全身心的歌唱欲念，完整的进行整体音乐作品的表现，使学生达到完美地演唱的目的。

通过实践证明在艺术歌唱中只要含有咽音基本功百分之五十的准确程度，其应有效能，就可以达到艺术歌唱的要求和目的。

了。如果咽音基本功的机能比例在艺术歌唱中占有过量成份，不仅不能给艺术歌唱增加美色，相反会造成歌唱弊病，甚而导至失去艺术嗓音(有高音不能用)的后果。

第十一章 咽音用于艺术歌唱时 要注意的问题

当我们阅读了前面几章的内容以后，对所谈及的咽音用于艺术歌唱的各种技法，会有一个较为系统的认识和理解。我们进行咽音技法的分练，是为了达到更好地合成这一最终的目的。练习时的分与合的关系，就如同舞蹈训练的分与合一样，虽然演员要进行单纯的腿功、腰功、弹跳、旋转、翻滚等等各种技巧基本功的训练，但是不会有一个相信，培训这些只是为了在剧场舞台上给观众表演踢腿、下腰、弹跳等等。舞蹈演员要依靠形体动作，各种技巧，舞蹈语汇，塑造出完美的艺术形象，表达出作品的思想内容。咽音用于艺术歌唱的各种技法的分别训练和艺术歌唱时的整体运用，其道理和舞蹈演员的训练是完全一致的。

咽音的各种技法练习的结束，决不能等于已能用于艺术歌唱。咽音用于艺术歌唱的教学训练还要加入“前嘴”、“后嘴”、“上嘴”、和“下嘴”的运用；学习“说”机能的“起动”和“定力”的能力。必须把这些好似和咽音无关的课题，纳入咽音用于艺术歌唱的整体训练之中。

在艺术歌唱中，如果字的表达不清晰，就如同歌声没有骨骼的支持，是站不住的。即使是无言歌也要通过啊(a)、喔(u)等字(音)将声音唱给听众。声(字)是骨骼，情是肉，无骨不成形，无肉吓死人的道理也在于此。做到有声有情，声情并茂，是每一个声乐演员所追求的理想目标。

第一节 唱歌、说话和唱法、语言(音)

任何人，只要不是患有嗓音疾病的人，只要会说话，就都能唱歌，哪怕唱不好，也总可以哼上两句。声乐大概要大大早于器乐出现在人类的社会活动中。古人巡猎归来，互相激奋地欢呼，这大约便是歌唱的初胎。我国古代早有“言之不足，故嗟叹之；嗟叹不足，故咏歌之；咏歌不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”的论述，说明了歌、舞、咏之间的关系，也同时说明了是在语言的基础之上才有了歌唱，可以说唱歌是由说话逐步发展演变而来的。

我在标题中用了四个词，唱歌、唱法、说话、语言，为什么要用这四个词？它们之间又有什么不同之处？对学习唱法又有什么实际意义？

唱歌、唱法二者的含意是不一样的。唱歌，其意是指非常自然、随便地唱个歌儿罢了。唱法，则是指歌唱必须要有“法”，亦即方法和办法。唱法也是运用科学、正确的发声方法去进行歌唱的意思。科学的歌唱法实际就是研究、探讨如何纯正、美妙的在旋律上延长字音的方法。歌唱时要依靠字、依靠语言去进行感情的表达，语言是人类最重要的交际工具。它与思维有着密切的关系，是思维的表达工具，是思维的直接现实。可以说吐字在唱法中占有绝对重要的地位。

说话和语言二者的含意也是不一样的。出言为说，说话是一般人都能做到的，哪怕是幼儿，只要会叫一声“妈”，我们也都认为他是“会说话啦”。但是若提到语言，就不会是这样简单的问题了。因为，语言是以语音为物质外壳，以词汇为建筑材料，以语法为结构规律而构成的体系。只就其中语音一项而言，它不仅是语言的声音，是语言的物质外壳，而且语言必须借助声音才能表

达，没有了声音，也就没有了听觉的语言。而听觉语言又是由每一个单字所组合而成。从说话的语言角度讲，没有了字，也就没有了声。字是由音素拼合而成，世界各国的每种语言的语音成份及其结构方式，都有其系统性和各自的特点。就我国汉语语音来说，它就包括着声、韵、调三个部分，各个部份又有各自的规格。汉语的发音有以下几个特点：

1. 汉语的每一个字是由多音素组成。音素是汉语语音的最小单位，依据音节里的发音动作来分析，一个动作构成一个音素，如汉语音节a(啊)只有一个音素，wo(我)有两个音素，tian(天)有四个音素。发音动作特点的不同，构成语音中不同的音素。除少量只含单韵母一个音素外，大部份汉字都内含两个、三个，最多四个音素。

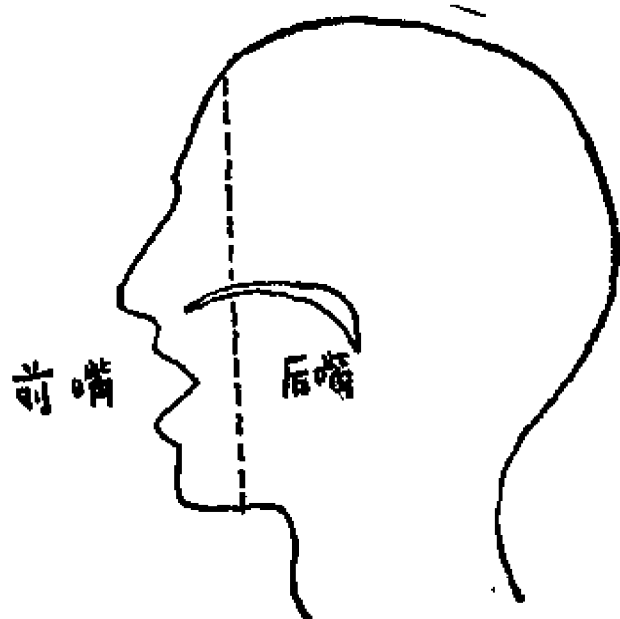
2. 拼音成字。汉语的每一个字是由拼音而成。拼音，就是用辅音和元音(或声母和韵母)，按照某一语言的语音结构规律拼合成一个个字音。

3. 读发单音。虽然多数汉字由几个音素所组成，但在拼切成字以后，就只读发单音，也就是每个汉字，只读发一个音节。

4. 定音位。音位是语言里用来区别词义的最小语音单位。比方大(da)、地(di)、度(du)，这三个字开头的辅音是一样的，字意的不同是依靠元音a、i、u来区别的；a、i、u即为汉语的三个不同的音位，直接关系到语言的纯正、清晰。

5. 四声字调。汉字发音是由声调，也叫字调来约束的。妈、麻、马、骂，共有四个声调，即阴、阳、上、去，发音高低升降的不同构成的声调。声调的不同，词义亦不同。作为一个专业演员或声乐教师，一定要对唱歌、说话、唱法、语言有清楚的认识，要看到语言必须借助声音，没有语言，也就没有了声音，语言是歌唱的灵魂。

第二节 歌唱的“嘴”



图十一

歌唱的“嘴”，用行话来说是由前嘴、后嘴、上嘴、下嘴组成，也可以这样说，歌唱一共有四个嘴（不算前章提到的胸嘴）。

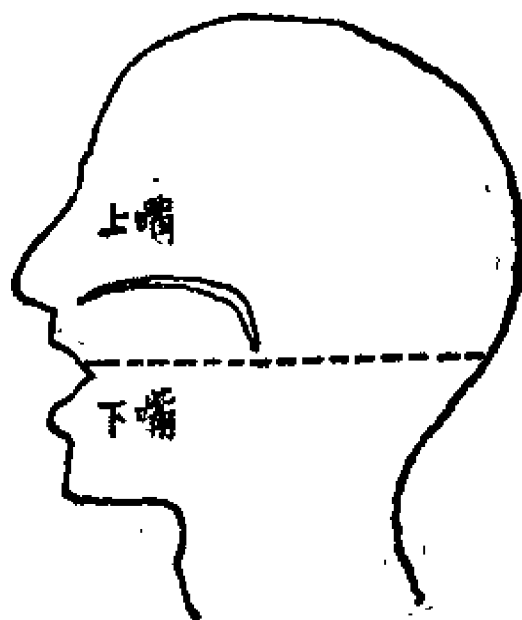
歌唱的四个嘴是这样划分的：

在软腭与硬腭之间（也就是在小舌头前）画一垂直线，将口腔部位分为前、后两半，前半部为前嘴，后半部即为后嘴（如图十一）。

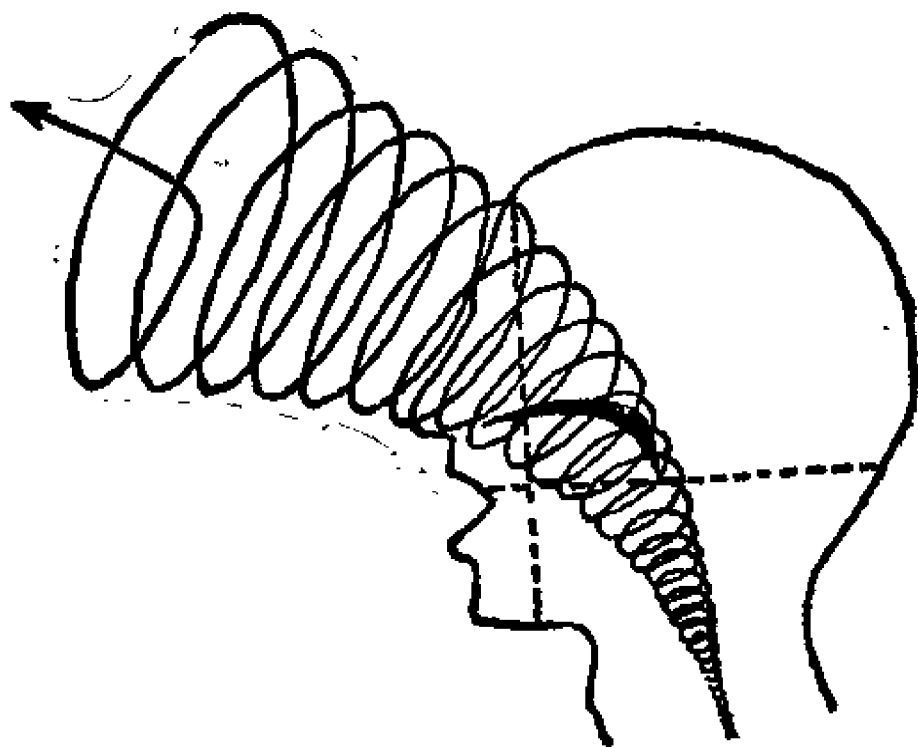
口腔上、下张开，舌平伸，以舌平面为基准，画一条横线，将口腔分为两半，口腔上半部为上嘴；口腔下半部即为下嘴（如图十二）。

一个好的歌唱演员，在歌唱时声音最后都要推向前嘴、上嘴处，如同电波似的流动向前请参看图十三。

在咽音用于艺术歌唱的训练中，如何掌握四个嘴的独立功能，及其协力作用是必须十分重视的问题。



图十二



图十三

第三节 咽部只是一个共鸣腔

我国出版了一些翻译的外国声乐论著，其中有些文章，常常提到歌唱时要靠咽部去咬字，说歌唱家的嘴是在咽部。有些老师也在教学中强调“歌唱家的真正嘴是在咽部……，脸上这个嘴不过是让声音通过的门道而已。”这些老师们在教学中，也主张用咽部去咬字。一些演员的演唱有声包字或吐字不清的现象，造成这种弊病的原因，主要是语言发音的方法运用不当，和在咬字问题上的错误认识。主张用咽部去咬字的理论不仅危害着教师，更危害着学员，妨碍着教学水平及质量的提高。把咽部说成是歌唱家的嘴，提出要用咽部去咬字，不仅不符合生理卫生，而且也违背我国民族语言的特点规律，违背我国语音的发音方法。用咽部去咬字，会使演唱者好似口内含着东西，又象是大舌头，咬起字来

那样的别扭、不舒服，唱起来是声包字，极不悦耳。我国老一辈的歌唱家们，对于此情此景是深有体会的。

咽部在歌唱中只起最主要的共鸣腔的作用。咽位于鼻腔、口腔和喉的后方，因而咽又可以分成鼻咽、口咽和喉咽三部份。鼻咽与口咽之间为鼻咽峡，吞咽食物时软腭上提，软腭与咽后壁接触，使鼻咽与口咽完全隔开，防止食物进入鼻腔。口咽与口腔之间有口咽峡，所谓口咽峡，即指上为悬雍垂(俗称小舌头)与软腭游离缘(俗称软腭)，下为舌背(俗称舌根部)，两侧为舌腭弓与咽腭弓共同构成一个环状狭窄部分。喉咽下连食管，前通喉腔。食物经咽进入食管，而空气则由咽进入喉、气管和肺，故在吃食吞咽时不可谈笑，以免食物误入喉或气管。

通过对咽的了解，我们发现它实际上是人类消化器官与呼吸器官的共同通道。从歌唱发音的角度去分析研究，咽是一个喇叭形的管状腔体，它在歌唱中，只起泛音共振的效果。对歌唱者来说，咽部只是一个共鸣腔，它只能完成歌唱基音的共鸣作用。如果把共鸣的腔体说成是“咬字的嘴”，那么人体的胸腔和鼻腔，也是歌唱基音的泛音共振腔体，是否也可以把它们说成是“咬字的嘴”呢？如果为了启发学员，取得浑厚丰满的共鸣音响，让学员在训练中将几个共鸣腔体想像为嘴，在歌唱时咬字吐词还要强调学员运用唇、舌、齿、腭、喉的力量，那么，这种提示是完全可以的。但是，如果不提唇、舌、齿、腭、喉的咬字功能，却一味让学员把咽部当成“咬字的嘴”，必然会产生不良后果。

歌唱者是通过语言完成演唱的，就是无言歌，其音乐旋律也要依靠各种母音演唱。不发出字音，不发出母音，也就不可能发出美妙动听的歌声。母音没有前嘴的协力配合，也是不能清晰准确的。所以，在声乐教学中，一定要充分认识到，咽部只是一个共鸣腔，而决不可把咽部当成主要咬字的机能器官。

在嗓音训练中，对于歌声的音质、音色修饰，咽部是起着相当大的作用的。现在更多的教师同意歌唱时咽部必须解除挤卡，要做到上下通畅。

斯坦尼的说法更坚决，他说，歌唱时必须只用咽部为主要的共鸣腔（请参阅《咽音练声八个步骤》）。

我们知道，单纯的声带振动，如不经过共鸣腔体的声波共振作用，它的声音是很微弱的。同样通过声带和吐字器官所吐出的字、语言，如不经过气息的有力支持和各共鸣器官的共振作用，其音量也是很微弱的，就如危重病人在说话一样。

我们清楚地知道语言和共鸣是有机结合的两个问题。如果认为共鸣就等于语言，或者母音就等于语言，这都是偏见和认识上的错误。有些教师在上课时说：美声学派是不注重咬字，而只注重声音的。事实上，欧洲传统唱法非常注重语音的准确和清晰。我国的语言是相当丰富的，重视语音的研究、训练，注重前嘴和后嘴的咬字协力作用，是我们每一个声乐教育工作者必须强调的课题。

第四节 韵母也要有“前嘴”的协力才能成声

作为一个声乐工作者，如何在自己的演唱中，准确无误，又非常完美地将每一个字音送到听众的耳中，是检验自己演唱水平高低的一个非常重要的方面。怎样才能把字唱清楚？这是既简单而又复杂的一个问题。

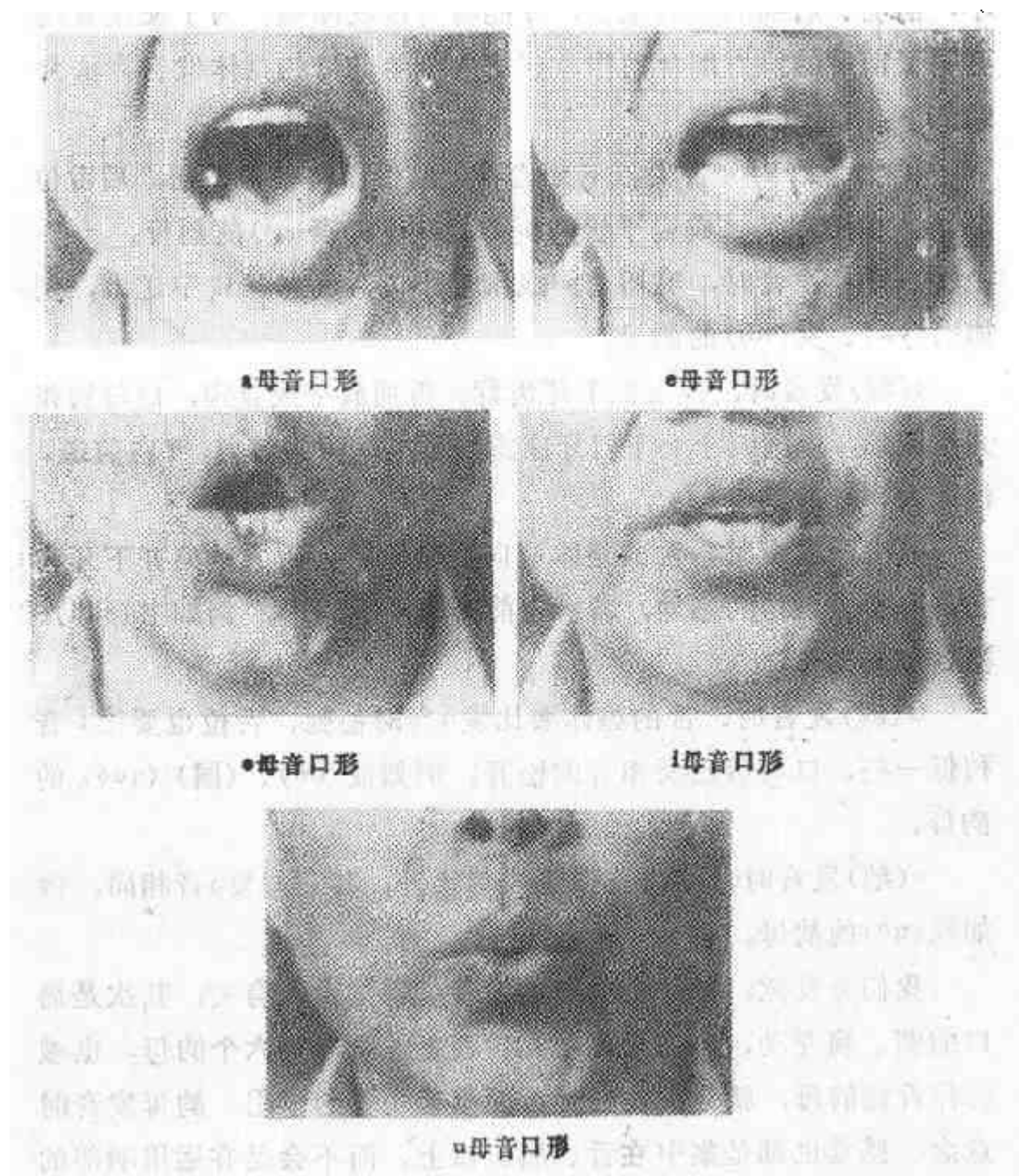
在学习美声唱法的过程中，学员们只接触了西文中所用的a、e、i、o、u五个韵母（也称元音）。就这样五个母音，在实际教学训练中，往往有些学员还不能把它唱得非常准确清楚，例如一些学员不会发出集中、漂亮的纯a音，尤其在中、低声区，听不出是a还是o，或者是a+o似的一个什么音。也有的人在中、低声

区也不会发出圆润的前 a 音，很多演员(学员)在唱到中、低音区时，将 a 母音唱成口腔的后 a 音。这些歌唱者，他们恰不知意大利语音中的 a 母音，就是前 a 音，而不是后 a 音。如果只会唱后 a 音，而不会唱前 a 音，在演唱意大利声乐作品时，其嗓音规格决不会得到准确、完美的效果，这个道理是很容易理解的。

有些歌手在发纯 a 母音时，出现扁和散及声音太横的现象，这主要是发音时舌、唇的位置不够准确所致。正确的 a 母音发音时，声带颤动，软腭上提，嘴唇张开，口腔开大，下巴放松，舌尖抵住下牙齿根，舌成直沟状。我国汉语语音中，有前 a 和后 a 之分。a 母音在前的复合韵母，称为前 a，例如 ai、au 等，单韵母 a，也是前 a。前 a 发音时，应强调舌尖紧抵下牙齿根，嘴唇稍有着力竖着向外张开，并要有舌位整体向前移进的感觉。竖着张口，主要是防止声音出现过扁或过横的现象。后 a 发音与前 a 不同之处是舌位有整体后移的感觉，舌尖不要紧抵下牙根，但又不能离开下牙根。复合韵母中，a 音在后者，均为后 a，例如 ia、ua 等。

歌唱时韵母在咽部成音，但咽部成音是要得到——舌、唇、口、齿配合才能完成。以 a、e、i、o、u 五个母音为例（见图十四），发 a 母音的前嘴嘴形和发 o 母音的前嘴嘴形是不一样的，五个母音的前嘴嘴形都不一样。如果用发 a 母音的前嘴嘴形去发 o 母音，那么，无论你有什么高超的发音技巧，也不可能发出正确的 o 母音来。如果在歌唱中只主张用后嘴咬字，而不去借助前嘴的协力配合，就是这样的五个母音，也都不可能发得清楚、准确，若用后嘴咬字的方法演唱中国歌曲，又怎能谈到语音的准确呢？

汉语语音各种韵母统一在一起共有 35 个，可谓世界各国语音中韵母最多的国家。汉语语音如果按韵母的结构特点分类的话，可以分单韵母，复韵母。剖析一下这些韵母发音时的口形部位，只就单韵母来剖析，就足可以看出前嘴的协力配合，对韵母



图十四

成音的重要作用。

由一个单元音充当韵母，即称为单韵母。在汉语中共有六个单韵母，它们是：i（衣）、u（迂）、a（啊）、u（乌）、o（喔）、e（鹅）。这六个单韵母，一定要依靠嘴唇、舌头和口腔张开的大

小，前嘴、后嘴的协力配合，才能将音读发准确。为了使读者能更明了前嘴的协力配合动作，现将六个单韵母的具体发音方法介绍如下：

i(衣)发音时，舌尖抵下牙齿背，前舌面向硬腭贴起，后舌位较高，嘴唇似笑，成扁平状，例如地(di)、旗(qi)的韵母。

ü(迂)发音时，嘴唇前伸成圆形小口，气息从口中送出，例如雨(yü)、女(nü)的韵母。

a(啊)发音时，舌尖抵下牙齿背，舌面放平成直沟，口与唇张开成圆形，中间四个上下门牙应露出一半，声带着力，气向前送，例如大(da)的韵母。

u(乌)发音时，舌的整体有向后微收状，舌尖稍离开下牙齿背，有稍提软腭的感觉，嘴唇向前突出成小圆形，例如书(shu)、祖(zǔ)的韵母。

o(喔)发音时，舌的整体要比发u音时松弛，舌位也要比u音稍低一些，口与唇也要相对的松开，例如波(bō)、(国)(guó)的韵母。

e(鹅)发音时，除口形微笑成扁状外，其它与发o音相同，例如歌(qē)的韵母。

我们会发觉，每一个韵母的发音，都与舌头有关，其次是唇口的圆、扁变动，感觉又都是在舌面上，所以这六个韵母，也被称作舌面韵母，就是指发音时舌面起着主要的作用。韵母发音时意念、感觉也都是集中在舌、唇、口上，而不会是在运用咽部的独立功能。咽部在发音时，起协力的作用，也就是咽部要有站定的力量。这里不妨请读者面镜试念下列词句，从中体会一下唇、舌、口及咽部在发音时的动作、感觉：

(一)门前有八匹大蓝翎马，你爱拉哪匹马拉哪匹马。

(二)扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁

担绑在板凳上,板凳不让扁担绑在板凳上,扁担偏要绑在板凳上。

(三) 你会嫩冻豆腐,你来嫩我的嫩冻豆腐;你不会嫩冻豆腐,别胡嫩、乱嫩嫩坏了我的冻豆腐。

(四) 七加一、七减一,加完减完等于几? 七加一、七减一,加完减完还是七。

(五) 不怕苦、不怕死;不为名、不为利;不计较工作条件好坏,不计较报酬多少;不讲份内份外,不分前方后方;一心为人民,一心为四化。

第五节 咽音用于艺术歌唱时,要重视汉语语音的学习

在声乐教学中,有一个很重要的问题,常被教师和学员所忽略,这就是只注重所谓的歌唱方法而不重视语音定位发音方法的训练。这样在教学中,就会有意无意地将歌唱方法和语音方法明显的对立起来,影响着声乐教学质量的提高。他们不明白语音发音方法是歌唱发音方法的基础,很多学员歌唱发音方法上的毛病或问题,多出自语音音位的错误,以及不会将语音音位的正确发音方法,运用到歌唱发音之中的缘故。

汉语拼音字母及其读音列在下面:

汉语拼音字母	读音	汉语拼音字母	读音
b	玻	l	勒
p	坡	g	哥
m	摸	h	喝
f	佛(阴平)	j	基
d	得	q	欺
t	特(阴平)	x	希
n	讷(阴平)	zh	知

汉字	语拼音母	读 音
	ch	蚩
	sh	诗
	r	日(阴平)
	z	资
	c	雌
	s	思
	i	衣
	u	乌
	ü	迂
	a	啊
	o	喔
	e	鹅
	ai	哀
	ei	欸
	ao	熬
	ou	欧
	an	安
	en	恩
	ang	昂
	eng	亨的韵母
	ong	轰的韵母

汉字	语拼音母	读 音
	ia	呀
	ie	耶
	iao	腰
	iou	忧
	ian	烟
	in	因
	iang	央
	ing	英
	iong	雍
	ua	蛙
	uo	窝
	uai	歪
	uei	威
	uan	弯
	uen	温
	uang	汪
	ueng	翁
	üe	约
	üan	冤
	ün	晕

汉语拼音共二十六个字母，声母有二十一个，各种韵母共有三十五个。汉字读音由声母、韵母和声调三个因素组成，一般称为声、韵、调。

声母是汉字的出口音，也叫字头，例如中国的“中”(zhong)，

其中的 **zh** 就是声母，也就是汉字的字头。汉语里，也有一些没有声母的字，韵母本身就构成字，例如恩情的“恩”(en)字，没有声母的字叫做“零声母”。

韵母是跟着声母之后发出来的母音，也叫做字身，例如你(ni)，我(wo)，他(ta)三个字。声母后面的 i、o、a 就是韵母。韵母中又分单韵母、复韵母、鼻韵母、特别韵母等(在此不做详述，可参考《汉语拼音方案》)。

声调，也叫做四声，就是汉字读音时的高、低、升、降所形成的韵调。汉语语音共有四个声调：阴平、阳平、上声、去声，一般称阴、阳、上、去四声。

歌唱演员，虽不象话剧演员、电影演员、京戏、曲艺说唱演员(不包括地方剧种)和播音员那样的格外重视、强调普通话，但是由于汉语语音发音方法的多样化、复杂化、特殊化，它就成了我中华民族声乐学派训练“字正腔圆”和使嗓音达到集中高位置，提高教学成果所必须探索研究的课题和必备条件。

第六节 要充分正确的运用“前嘴”、“后嘴”、“上嘴”、“下嘴”的独立功能和协力作用

歌唱训练中，把咽部称为后嘴，是形成并控制母音的部位。前嘴主要指口腔前部，是在歌唱中，形成子音，完成咬字和吐字任务的器官，同时也起到母音的形成和控制作用。因此如何独立的训练前嘴的功能，并使之巧妙地协调配合，是获得语音音位的准确，达到艺术歌唱字正腔圆的重要因素。

咽分为鼻咽、口咽和喉咽三部分，这三部分从下向上形成一个管状喇叭(喉咽到口)，而且是一个可以伸缩的喇叭。训练喇叭使之适于歌唱，是声乐训练中非常重要的一个环节，歌唱嗓音在它的作用下，可以前、后、亮、暗的变化统一。由于后嘴(口咽

部)是歌唱喇叭的回弯部,在咽壁站定,管道通畅,硬腭兴奋的情况下,它是控制母音随旋律流动的最佳部位。

虽然歌唱时总是要母音在旋律上走动,但歌词(字)的组成,并不都是母音,子音(声母)在字中对语音音位的准确有很重要的作用。要使唱词被观众听清楚,首先要将子(辅)音咬准、吐清楚,而这一动作的完成,确离不开上嘴的功能。歌唱中要求前嘴、上嘴发挥咬字、吐字、字音定位的作用,后嘴完成好归音、归韵的任务。子音发音时,气流在发音器官的某一部分受到一定的阻碍,造成阻碍部分的肌肉的紧张度,气流的刹那冲击力,都比发母音时强,因此掌握好“定形除阻”的发音方法是很重要的。定形除阻,顾名思义,“定形”就是在意念中把要说的字在准确位置上定好待发。发音时用气流冲开阻力,延长定形、定位的母音,即为正确的字音。定形除阻方法,要养成良好的发音习惯,运用起来才得心应手。依靠定形而形成子音,一般有三种情况:

1. 气流受阻碍。例如 b(玻),受上、下嘴唇部位的全阻。x(希),受舌面前和前腭部位的半阻,气流不能自如通过。

2. 局部肌肉紧张。例如 d(得),是舌尖的肌肉紧张。g(哥),是舌根肌肉紧张。

3. 气流较强、造成子音呼气的力量比较强。例如 h(喝)。

子音的发音部位不同可分:

双唇音: b、p、m 气流受上、下唇的全阻。

唇齿音: f 气流受上齿和下唇的全阻。

舌尖音: d、t、n、l 气流受舌尖和上牙床相阻。

舌面前音或称平舌音: z、c、s 气流受舌尖和上齿背相阻。

舌尖后音或称翘舌音: zh、ch、sh、r 舌身后缩,舌尖和硬腭接近或相阻。

舌面前音: j、q、x 舌尖抵下齿背,由舌面前部和硬腭接近

相阻而成。

舌根音：g、k、h 舌身后缩由舌根和硬腭、软腭之间相近相阻造成。

子音的发音方法总体上可以分为清辅音和浊辅音。

清辅音就是发音时声带不闭拢，气流只受到口腔中某部份不同程度的阻碍，如：b、p、f、t、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、z、c、s。

浊辅音，发音时声带闭拢，声带发生振动，声波到达口腔，受口腔中某部份不同程度的阻碍，如：m、n、l、ng、r。辅音的发音方法细分又可分为：

1. 送气和不送气。送气音是在发音时除阻后紧跟着就送气，如“毯(tan)字。不送气子音在除阻时喷口力量，除阻后就不再过分送气，如敢(gan)字。

2. 塞音，又称爆发音。如叭(ba)字。

3. 擦音，也叫摩擦音。如发(fa)字。擦音又有清擦音和浊擦音，清擦音能听音能听到噪音性的音响，如f、s、sh、x、h。

4. 塞擦音，也称破裂摩擦音，是塞音加擦音而形成。也有不送气的清塞擦音如：z、sh、j和送气的清擦音如c、ch、q。

5. 鼻音。发音时软腭下垂，鼻腔和口腔形成联合通道，如m、n、ng。

6. 边音。发音时舌身后缩，舌尖抵上牙齿背和前硬腭相触，如拉(la)字。

通过上面子音发音部位的不同，不难看出：前嘴的作用是不可忽视的。因此，在歌唱训练中，一定要强调安排好前嘴、上嘴功能的训练，以及前嘴、后嘴的协力配合的能力。这里要特别强调的是，在唱到高声区时前嘴和后嘴的着力感觉是不一样的。唱高音要在定形基础上，以后嘴着力带前嘴、上嘴去咬字、唱；唱。

低、中音时应在定形基础上，以前嘴、下嘴着力带后嘴去咬字、唱，这样字音才会清晰，圆润好听。

一些演员在演唱时，出现“音包字”、“口腔音”无不是因为缺乏或是忽略了前嘴的训练之故。前嘴不但负有字音的成阻、持阻、除阻的作用，同时由于舌头位置的高、低、前后的不同及口唇的圆、扁不同，也直接影响并改变母音的性质。所以在咬字吐词时，一定要正确的运用好前嘴和后嘴的独立和协力作用，完成好歌唱的咬字吐词。

前嘴和后嘴的功能怎样才能协调配合呢？应该说每个人在生活中已养成了习惯性的配合。但作为专业工作者，仅有这种习惯性的配合是不够的，还必须进行必要的前嘴和后嘴的独立功能及相互协力准确发音的技术练习，以使演唱嗓音婉转优美，吐字清楚、准确。怎样才能运用、掌握好前嘴和后嘴的独立功能和协力作用呢？要进行语音基本功的训练，加强正音、吐字、归韵、声音、气息和念词、朗诵等语言表达方面的基础训练，还需要：

1. 在做母音发音练习时，所发母音一定要纯正，尤其是在中、低声区，一定要强调母音纯正。在由低到高上行练习进入高声区时，a 和 i 母音，可以，以在意念中（而不是改变）逐渐地加入 o、u 母音的感觉，其目的是为了在高位置的情况下将声音唱圆。但一定要提醒学员注意，决不能因加入 o、u 母音的成份后，失去了 a、i 母音的听觉准确度，不能使 a、i 母音变成四不象。

2. 在嗓音训练中，可以选用某些歌曲片段（带词的）作为练声曲。

3. 根据学员发声的情况，适当地编选一些词汇、语句作练习。应当以学员唱起来比较顺当的字（或母音）音去带动比较难唱好的字（或母音）音。另外也要编选一些除韵母 a、e、i、o、u 以

外的汉字词，例如故乡、山河等进行练习。

4. 在一首歌曲练唱之前，首先要朗读歌词，从中体会掌握语音音律的从属规律，掌握正确的语音发音方法。

5. 做二分音符以上的带字长音练习，从中体会字头、字身、字尾的出字，及保持、延长、归韵的关系，掌握咬字、吐词、归韵的发音方法、技巧。

6. 在演唱作品时，要保持语音发音的准确性，不能因旋律的走动而改变(破坏)语音、字调。

7. 在歌词的念读练习中，除一般的念读外，应当运用低调、中调、高调三种调的朗读。三种调门的高低要依照自己嗓音情况决定。一般先作低调朗读，再作中调朗读，最后是高调朗读练习。在朗读中，要切实注意语音、声母和韵母音的变化和字音准确的形成，并从中体会语音发音机能各部位的感觉，感受前嘴、后嘴、上嘴、下嘴发音时的独立作用和成字时的协力配合。高调朗读时切不可因调门的改变而影响了字音和嗓音质色，不可出现吃力的喊叫状，要运用歌唱时的腹式呼吸状态，一句话呼吸一次。朗读时注意歌词的轻声与重读，注意语气和逻辑重音，为在演唱时表达词意打下基础。

8. 要掌握“前带后”和“后带前”的规律。在歌唱时，前嘴和后嘴的相互协力，有这样一个基本规律：在一般情况下，中、低音区的咬字、吐词，要有前嘴带后嘴的意念，音域越下行，前嘴的意念中的咬字独立功能应当越大。主要表现在前嘴吐音的定力力度要加大，而后嘴应主动配合前嘴，要有主动向前嘴靠拢、送气的要求和意念。在演唱上行进入高音区时，要有后嘴带前嘴的意念。这里说的“带”字，是指主动的意思。上行音域越高，后嘴带前嘴的意念中咬字的力量就越要加强。要说明的一点是，这里所说的后嘴，万万不能误认为是“咽部的嘴”。后嘴的位置，是在后

大牙的垂直正上方，即在硬腭部位，由后大牙垂直向正上方抬起硬腭，带动前嘴去咬字。此时前嘴只起一个除阻，配合后嘴定位的作用。唱高音时，不能在软腭部位去咬字，不能在所谓打哈欠的感觉部位去咬字，也不能在打哈欠状态下咬字。

第七节 养成“两点”、提“两角”的演唱习惯

养成在歌唱时“两点”、提“两角”的意念和习惯，这是锻炼上嘴、前嘴和后嘴的独立功能和协力作用、并始终处在张开喉咙歌唱状态的最理想的方法。

这里所说的“两点”，是指教师们常常要求声音集中、高位置的“面罩前点”和“咽音后点”。这两点的具体位置是：眉心的前上方为一点，也就是面罩的前点。歌声要有由这个点飞出前额直向上前方运动的感觉。再一个点是位于眉心的后（内）面，在硬腭与软腭间的垂直正上方，即咽音后点。意念中歌声要有由这个点穿过头顶直插云霄的感觉。歌唱的始终，都要有意念中的“面罩前点”和“咽音后点”。与此同时，要用力提起笑肌（上唇）的左、右两角，这就是所谓的“两角”。有没有提起要看门牙有没有露在唇外。要求前四颗上牙要露出一半。掌握“两点”、提“两角”方法，可使嗓音非常富有活力地在高位置流动，而不会产生低位、松散的歌唱。

“两点”、提“两角”的歌唱习惯的获得，是要靠基本功给以保证的。如果没有前些章节所讲过的过硬基本功，“两点”的感觉是不太好体会到的。没有“两点”为前题的去“提起两角”、没有整体歌唱器官的配合，光做微笑状提“两角”，也是不可能从根本上解决掌握正确的歌唱方法的。

还要提醒学员注意的是，在做“两点”、提“两角”的练习中，一定要注意来自丹田气息的正确支持，万万不可由于有了“两点”、

提“两角”的意念，学员就在“提”字上下功夫，结果把气息也全提上来了，那是不正确的。学员要养成无论在什么情况下，气息均来自丹田，都能做到不失丹田的支持。

第十二章 咽音用于艺术歌唱 时，不可忽视“说” 机能的起动作用

一度被人称为“破碎男高音”而学习运用了咽音与真声机能和假声机能，三种机能混合为一体进行歌唱而荣获“世界最伟大的男高音歌唱家”的卡鲁索，在写给马腊费奥（《卡鲁索的发声方法》一书的作者）的信中说：

“我怀着愉快而骄傲的心情，接受你题献给我的著作，你通过自己的研究，揭开了人声方面的许多问题，并在自然歌唱中以科学的形式理出它的基本原则，从而对音乐界作出了难以估量的贡献。

我本人时常感觉到有一种自然的因素在启发和指导着我的艺术。因此，既然我和你们分享同样的印象，让我在此祝贺你，并希望你的高尚的目的能获得圆满的成功，俾使未来的学习声乐艺术的学生得到帮助”。

作为声乐艺术自然的因素之一，这就是歌唱者的语音发音方法。一个歌唱者的语音发音方法不好，可以直接影响他的歌唱发音方法，影响着他能否做到字正腔圆的效果。我们的前辈老艺人曾有这样一句名言“咬字千斤重，听者自动容”。一个演唱者，只有具备了清晰的口齿，才能练出动人的歌声。

在艺术歌唱中，如何掌握、处理好字音，在演唱中如何适当的运用好“说”机能在歌唱语音发音时的起动作用，积极地将语音

的出音力量和定位力量用于艺术歌唱的起音和延长上，是获得清晰的歌唱语音、动听美妙的歌喉的极为重要的问题。“说”机能对歌唱的起动作用，往往不被教师所认识，结果导致教学中要走一些弯路。

第一节 “说”机能在语言发音中的地位

话剧演员的台词，可以根据语气直接“说”给观众，而声乐演员的歌词却要通过音符、旋律、节拍而“唱”给观众，这样声乐演员的歌词比起话剧演员台词在表达上就又多了一层困难。所以，必须进行吐字归音的专门训练。

“说”机能在艺术歌唱时，应当在字的咬、吐、走、收四方面发挥作用。

现在把四个方面的具体要求叙述如下：

咬，主要指在演唱时每个字有“咬上劲”的感觉，这是锻炼演唱者掌握字头的功夫（字头指声母部份）。“咬上劲”的感觉主要来自唇、齿、舌三个部位，这三个部位的机能运用要求非常灵活、自如，在每个字发音之前的定形准备要迅速有力，开、合、松、紧配合得恰到好处，要求咬得有力、干净、清楚，咬得富有弹性。

吐，主要指在演唱时每个字有“吐得出”的效果，这是锻炼演唱者掌握“喷口”的功夫。在汉语中有些字是无声母作字头的字，即“零声母”的字，就要靠吐的功夫唱清楚。吐，不仅要有冲力，而且应还有爆发力，要吐得准，吐得出。吐字同样要着力于唇、齿、舌三个部位，这三个部位的机能动作同样应灵活自如。

走，主要指在演唱时，每个字有走起来的感觉意念，这是锻炼演唱者掌握定位和运字的功夫。要求在咬、吐的基础上，在气息的支持下，字的韵母明亮、集中、高位置、可以“走起来”。“走起来”也是前、后嘴协力作用的基础练习。要有张开喉咙和咽

壁站定的能力，口腔要开合迅速，控制得要使韵母唱在气流上，以气托声伸、缩、强、弱的走动。

收，主要指在演唱时，要能使每个字有收尾，准确而不下掉，不松散、不漏气。这是锻炼演唱者归韵的功夫，归韵就是每个字的收尾。字尾要归得准，收到家，而且收尾的音位要高，不能出现松懈、散，收不住或收不拢的现象。归音时要做到声音收在气上，不是靠喉头挤卡、肌肉收紧或口唇的关闭使声音停顿，应当是将声音吸回来收住的感觉。

咬、吐、走、收在语音发音中四者不可缺一，但歌唱时力要用在咬与收上，因为吐字归音关键在一头一尾。练习中也要注意四者合一，尤其要做到咬而不死，收而不僵。声音不要断开、不连贯，也不要生硬僵直。要重视“说机能”在语音中的作用，同时又不影响美声唱法的要求连贯的规格。

第二节 正确地运用“说”机能的起动技巧

唇、齿、舌是“说”机能的主要运动部位，在歌唱中，正确地运用“说”机能的起动技巧，是很重要的。

关于歌唱的“激起”的方法有很多种不同的说法，对“激起”的解释也不尽相同。在教学实践中发觉，用“起动”一词去启发学员，并以“说”机能的起动作用作提示，学生更易体会和理解，能收到较好的效果。

“说”机能的起动技巧，就是怎样高质量完成“咬上劲”和“吐得出”的技巧。歌唱出音是从“咬上劲”开始的，每一个声音的开头就能在高位置上“咬上劲”，将声音位置摆放到头腔高泛音共振峰上。

“起动”时感觉和要求，主要表现在以下几个方面：

一、以哼咽音作为起动发音。就是在唱每个字音时，都要有

哼咽音的意念，并以此作为“起动”去“咬上劲”发音。哼咽音发音，只能以意念出现，以意念存在，而不能真的唱出哼咽音来。也就是不能使观众听出有“哼”的声音，但是每一个字又都是在哼咽音高位置的带动下而“咬上劲”唱出来的。要做到无论字的音符多么短，也都可以用哼咽音带出，但又能做到，不须用加入哼咽音的发音效果。这是这条练习极为重要的要求。

二、要有由上向下“咬上劲”发音的意念。好似站在高处向低处唱，而不能有站在低处“踮起脚”、“够不着”费力扯着嗓子的发音效果。发出的每一个音意念中都要在自己的眉心上方，感觉在字、音上方歌唱，在字音的上面，“咬上劲”地去歌唱。唱上行旋律时，要有步步登高的意念，感觉始终是站在音的上方向下歌唱，而这个“下”，不能是“压迫”，不能是松懈，而是有一种抛物感，由上往下“咬上劲”。硬腭好似可以活动的板，每唱一个字音之前，硬腭板都要由后向上向前翻转一次，好象每个字音都是依靠着硬腭板的向前翻转为起动，“咬上劲”而唱出来的。练习、体验这种感觉时，要注意配合发自丹田的气，同时也要注意有振胸的意念。音域越高，振胸的意念就越应该有，使每一个声音都不离开胸腔基础。旋律下行时，由上向下“咬上劲”的意念也不能松。

三、以提调朗读的意念进行“起动”。这里所说的“提调朗读”，是以“意念”出现而落实在所唱的字音上。提调朗读的意念是指在演唱字音前形成的意念，当字音发出后，就是在意念下完成了练习。以提调朗读的意念进行“起动”的练习，对一些方言较重的歌手，尤为重要。

做这一练习时，歌者必须要熟悉字的阴、阳、上、去四个声调，要将二声字、三声字、四声字均改用一声的声调念。也就是新唱的字都要以阴平声调意念去完成“起动”。有人会问，每个字都用一声去练习，是否会造成语言不准的后果？我们的回答是否

定的，不会造成语言不准的后果。其理由有二，首先歌曲中的字受着旋律、音调、节拍的制约，字的咬、吐、走、收的过程，“起动”的刹那间“咬上劲”的过程中，字音不可能总停留在阴平声调上。再者，我们是以意念中的“提调朗读”进行“起动”的，也就是说“起动”是意念中的，而不是真正的实体。

第三节 切勿制造心理状态上“说”与“唱”的矛盾

说和唱是不一样的，但由于它们都使用着同一个发音器官，所以说和唱二者有很多发音因素又是一样的，一些发音功能，也是可以转移应用的。在学习声乐的过程中，决不可在说和唱之间划上一条鸿沟。更不可人为地将说与唱二者在自我感觉上制造对立。虽然说和唱相比在气息的运用上有大小的差异，语音延长的时值有长短之别，音区的高低有差别，共鸣上的强弱和色彩的亮暗反差有不同，但在生理机能方面看说和唱两者之间的衔接是相当紧密的，而变化是微小和极其微妙的。我国有很多地方戏曲和说唱形式的演唱方法，就是说、唱结合，说中有唱，唱中带说。他（她）们的嗓音清脆、嘹亮、集中、位置高，说和唱衔接得天衣无缝。西洋歌剧、清唱剧等大型的声乐作品中的宣叙调，就是一种吟唱性质的“朗诵调”。现代一些声乐作品，在某些声区和旋律形式中，要求用“说”的方法去唱或者用唱的方法去“说”，也是常有的事。用怎样“说”就怎样“唱”去启发、诱导他（她）们体会歌唱的过程，达到（过渡）正确的练唱的目的，是完全可行的。

当然，在这里所讲的“说”，是指有呼吸支持、音质结实、高位置的“说”，而不是没有训练的那种懒、散、空、虚的说。

我们一定要消除“说”与“唱”在认识上的对立，这样才能将“说”机能器官发音时的起动作用积极用于与咽音相结合的艺术歌唱之中，牢记歌唱是研究语言在旋律上延长的学问。

第十三章 咽音用于艺术歌唱 是颇有探索意义的 边缘科学课题

纯声带的振动其音响是非常微弱的。美好的歌喉，都是声带（基音）振动后，经人身各腔体的泛音（也称谐音）的复合振动后而获得的。歌唱中的每个音，在我们听来好似是一个音，但实际上这一个音（除基音外）都是由很多我们耳朵不易辨别出来的泛音所组成。

第一节 高泛音声波共振声道的获得

为什么掌握了咽音练声方法，就可以很快地扩展嗓音音域，尤其是扩展高音音域呢？主要因素是由于咽音基本功的练习，使歌唱机能进入了自然正确状态，形成了咽音基音管，扩大了歌唱基音发声的能量，开辟了通向高泛音声波共振声道的通道，锻炼了声带拉长、缩短、变薄的运用能力，从而比较容易构成与真声机能、假声机能混合为一的发音方法，所以可以较快地获得高泛音共振的歌唱能力。

我们知道，声音的产生是由于物体经过振动后，发出一种机械波，在空气中从振源处纵向向外传播。当声波传入人耳时，引起鼓膜振动，刺激大脑听觉神经，使人产生声音感觉。物体振动的声波频率高于二万赫兹以上（超声波）和振动频率低于 20 赫兹

以下(次声)，一般来说是不能引起耳鼓膜的感觉的。只有在 20 赫兹至二万赫兹之间的振动声波，人耳才能听到，并可辨明其差异。在音乐中主要用到的是 20—4000 赫兹范围之内(20 赫兹—4000 赫兹约等于 7 组半钢琴音域频率)的音。人的声带所能发出的声音频率，一般约在 80—1024 周/秒之间，以钢琴计算约在大字组到小字三组音区之间。人的声音和音域同年龄发育有关。从出生到青春期，男、女的声音相差并不大。青春期后，男性的喉头发育很快，前后径加大，三个月到一年之间约降低一个八度。每个人讲话、歌唱时音色互不相同，这除了由于每个人声带自身的形状和发音时的气动动态不同而产生的基音波不同以外，也与人体可供助振的共鸣腔体的不同及运用的不同所产生的共振音波不同所致。如果我们不从声乐的角度看，仅从一般言语的发音来看，人声音域并不那样宽广。以通常谈话的语音频率而言，男子约 95 赫兹至 142 赫兹，女子约 272 赫兹至 558 赫兹较为正常。因此，从音响学角度看，人们在歌唱时，除了发音体(声带)振动所产生的基音外，同时还有频率为二倍、三倍、四倍等部分器官在同时振动，产生泛音效果，使基音音波得到了增强，歌唱共振峰的获得，就是获得了泛音音波的最佳效果。

瑞典皇家理工学院语言系的研究员约翰·松特伯格所著《歌唱音响学》一文说：声道是个共振腔，声音经过一个有音响的共振腔传出去，最主要靠频率，某种频率的声音适应于一种独特的共振腔它就能变得更强，因此它发出的声音就有较高的振幅，或称更大的声音。某种声音的频率和共振的差距越大，发出的声音越弱。一个第一流的歌剧演员，他的声音可以穿过乐队送到听众耳中。一个差一点的演员要想使歌声穿过乐队让听众听到，那只有去喊，这样不需要多久他就会失声了。这是因为差一点的演员的嗓音没有获得歌唱的共振峰。声道有四到五个重要的共振

峰，声源发出的声音通过声道时的效果好坏，主要看它泛音的频率，如泛音的频率接近共振峰的频率，声音就容易通过，发出的声音就大、就响。

共振峰的频率是由声道的形状所决定的。假如声道象一个完整的圆筒，从关着的声门到开着的嘴唇(大约是 17.5 厘米，这是指普通成年)，那么四个之中的第一共振峰将近于 500 赫兹，第二共振峰 1500 赫兹，第三共振峰 2500 赫兹，第四为 3500 赫兹。声道长些或短些基本频率就相应低些或高些。声道横断面的变化使得共振峰频率也会改变，声道在复杂的情况下能收缩也能扩展，收缩或扩展都会影响共振峰的频率。有三个器官能改变声道的形状，以至于使共振峰改变它特有的方向。这些器官是下巴、舌体和舌尖，张开下巴可以使靠声门的声道缩小而使嘴唇那头的声音扩大，这对第一共振峰的频率起决定性的作用，第二共振峰频率最受舌体形状的影响，第三共振峰频率最受舌尖部位的影响(参阅蒋英译《歌唱音响学》)。

咽音练习的四个无声练习(即张大口、甩舌头，舌头形成直沟和狗喘气)和抬高舌骨后部、抬高会厌、后倾会厌与喉口咽壁形成管口构成倒漏斗式咽音基音管的练习，可以起到改变声道的形状去获得高泛音声波的共振声道，所以对歌唱演员快速、准确地掌握不同频率的共振峰有极其关键的作用，也是获取歌唱整体共振峰之最为有效的练声手段。

咽音如果只有基音管本身的发音(不包括由于声带的拉紧、收缩、变薄所发出的基音成份)，作为男高音的真实音域也只有一个多八度，经过声带拉长、缩短、变薄及调节了基音管口粗细后发出的“咽音”，是已经构成和真、假声机能相结合的咽音了。

咽音与真声机能和假声结合除去基音管的作用外，最根本的一点是声带的拉紧、缩短、变薄(参阅林俊卿著《歌唱发音的科学

基础》第70页)，而这一切全要依靠歌唱者的意念、感觉而促成方法(条件反射)的形成，这一点对于歌手是极为重要的。就是靠在意念的指挥下获得条件反射，去完成声带的拉长、缩短、变薄。在与真声结合时(音域是小字组 f 到 f^1 间)，在意念中要拉紧声带，放松下嘴(下巴)，用嘴去够胸脯的“嘴”，找到第一共振峰(感觉上是)，发出宏亮又有管状音柱(基音管)位置很高的声音。这个放下嘴不是压下巴(此点一定要注意)，是在二腹肌前腹放松的情况下，用轻度后收下嘴的感觉，使下巴自然松弛地张开(放下来的样子张开)。

学员取得第一共振峰的共鸣效果，是完好地获得第二、第三、第四共振峰的关键。为什么很多老师特别重视中、低声区的正确训练，其主要原因也在于此。

从低声区向中、高音区练习时，一定要注意演唱时舌体和舌尖的位置，只有平放舌体(舌尖不能勾翘)和舌尖紧依下牙使舌形成直沟，才可能顺利的获得第二、第三、第四共振峰的高泛音共鸣。

咽音基本功的练习，给建立正确的歌唱机能，获得高泛音声波的共振声道铺平了道路。我在教学中发现，学员在高声区出现困难和问题，其原因往往是舌头的毛病。有些学员的演唱刚刚进入中、高声区，就立即出现舌头后收、后堵的情况，有些是随着音的高低而舌头出现后退、后堵的现象，有的学员则是随着字音的改变而舌头出现后退、后堵的现象。这就破坏了高泛音声波的共振声通道，出现唱高音困难也就不足为奇了。

会厌口的大小、位置、形状对嗓音的高低是有很大影响的。由于发咽音时基音管口，可以意念的调节粗细，所以运用咽音技法练上高音极为有益。相反没有会厌部份的调节和共振声道(咽管)的紧密衔接，唱高音时必然出现声音上吊、破裂的现象。所以学员一定要牢牢掌握咽音基本功，发挥人声所独特的、无与伦比的美声效

果。

第二节 咽音练声可使男高音顺利渡过 塌中期，使少年渡过变声期

有些男高音演员，年轻时嗓音能力很强，但长期不重视科学发声方法的训练，唱到四十五岁前后，进入了塌中期时，出现唱高音吃力，音位不高，泛音共振失控、高音易破碎等问题，终日忧心忡忡。长期以来，不少声乐教师和歌唱演员，均在研究探讨这一课题，渴望寻求一种比较理想的训练和治疗手段，使男高音歌手顺利渡过塌中期。

声音具有三个主要因素，即音调的高低，声音的强弱，音色的亮暗（作为歌声，也离不开此三因素）。人声音调的高低和声带振动的频率有关，振动频率快慢又决定于声带的长度、张力、厚薄和呼出气柱的强弱。声音的强弱，则由振幅的大小所决定。音色的变化则由于泛音共振的差异而改变。男高音的高声区之较难获得（其它声部也同有此情况），一方面是不能自如地使声带随意拉长、缩短、变薄，不能依靠腹式呼吸方法呼出强有力的气柱，使高音得到正确的、有力的气流支持之故。另外一方面重要的因素，就是没有训练喉器使之构成倒漏斗式的基音管，并取得调节管口发出基音振源的能力。喉的突变和衰老是随着年岁的增大而发生的。新生儿喉部发出的声音，其自然频率要高出成人2—3倍，约为435次/秒。所能发出的嗓音音域，约为6度。随着年龄的增长，喉部逐渐长大，音域也随之增宽。一岁幼儿可以发出约为一个八度之内的音程，从5—6岁到青春期（变声期）前，仅有少许增宽。从少年变声期开始，男性和女性喉器变化速度拉大，男性青春期喉部无论在大小、外形和机能上均有很大变化，整个变化时期约为6—12个月。在此期间声带约增长 $\frac{1}{3}$ ，厚

度、宽度和音质、音量也都有相应的增长和变化,喉肌此时也同时增长。突变停止后,音域可增宽到两个八度甚或更宽,但音调变低。

女性青春期喉部虽也变化,但不如男性明显,声音的变化一般不易察觉,而是逐步地变为成人的音调和音域。

由于年岁的增大,喉器也不断的老化(钙化)。在三十岁前后,能否掌握正确的基音管的发音能力,也就是能动地掌握含有咽音成份的歌唱方法,是能否顺利度过塌中期的关键。对一些呼吸方法正确,有丰富的歌唱经验的演员,在四十五岁前后进行咽音基本功的训练,从而解决塌中的问题,在以往林俊卿博士教学实践中,证实是成功的。对年岁再大些的人进行咽音练声法的训练也是可行的。因为掌握了基音管的发音方法,形成了倒漏斗式的发音管口,就产生了后天的第二个声带,这个“声带”可以弥补甲状骨老化后造成的失去应有弹力的后果,所以从根本上避免了甲状骨老化后出现的塌中现象。

因此,作为一名专业歌手,一定要在35岁以前(身体健壮)精力充沛,歌唱弊病较少,演唱经验丰富者年在50岁前后)学习掌握“咽音”练声体系,待已构成“基音管”,形成了“双声带”效能,那末喉器的老化与会厌和喉口咽壁形成的管口,就不会发生正面冲突,因此对歌唱发音不产生直接影响,所以均可顺利渡过“塌中”期,延长歌唱青春寿命。“基音管”的具体练习方法,在前章已有详细阐述,在此不再累述。

第三节 咽音练声的七大功效

经过林俊卿博士及其学生五十年来的学习、演唱、教学实践证明,咽音不仅在艺术歌唱中发挥了意想不到的作用,而且对一些嗓音疾病也有其惊人的治疗效果。它既是艺术教学手段,又是卫生医疗手段。有多少嗓音职业病患者,经过多年药物治疗,不

见成效，而学习了咽音练声方法以后，嗓音恢复了活力，获得了嗓音的二次生命，同时还增长了嗓音能力。

在一些老、中、青教师或演员学习、研究、探讨、借鉴咽音练声体系，并用于自己的教学工作或演唱实践，经过林博士三十年的科学实践，充分证明咽音练声法有以下几个方面的作用：

1. 可以治疗职业性的嗓音疾病或因不科学的用声，致使嗓音嘶哑失音者，使其恢复嗓音活力。

2. 可以矫正歌唱演员歌唱时的坏习惯及错误方法。提高声音规格，增强歌唱能力。

3. 可以使声乐演员演唱多种风格类型的声乐作品。

4. 可使戏曲演员更快地获得膛音(脑后音)。

5. 可使嗓音清脆、嘹亮，可柔可刚、可明可暗，运用自如。

6. 可以使少年学员顺利渡过变声期。

7. 可避免中年后塌中现象出现，增强嗓音能量及用声的持久力，延长嗓音寿命，久保嗓音青春。

咽音练声体系，不仅是声乐界、艺术界的一种科学练声手段，同时它也是一门边缘学科，是一个新的研究领域。掌握了咽音发声方法，并能用于艺术歌唱的演员，均能顺利的渡过中年后的塌中期。有的虽然年已六、七十岁了，嗓音活力比起当年来仍有增无减，仍然活跃在声乐艺术的舞台上。林大夫在1982年进入70岁时说：“由于教学中，我常常要用发咽音的方法对学员作发音示范的缘故，在这半年中，我本人发高音能力也增长了好几个音，现在我可以连续用真声哼响亮的 c^3 和 b^3 的音几百次毫不感到费力(这在以前是做不到的，以前我只能用真声哼上 a^2)。而在低声部，我仍然能把lowc的音唱响(参看《咽音练声八个步骤·前言》)。著名男高音歌唱家罗荣距年已68岁，在演唱中运用 bB^2 、 C^3 灵活自如，毫不费力，清脆嘹亮。我本人已年过半百，嗓音能

力不减当年，音质反而更加刚健、浑厚、嘹亮；音域更加宽广，嗓音从无疲惫。唱大型歌剧《托斯卡》和《游吟诗人》选段《奇妙的和谐》及《柴堆上火焰熊熊》等从不感到吃力。

我曾多次举办百多人的“讲习班”，每天讲、教、范唱均在五个小时以上，连续坚持上课一个月而嗓音不见疲劳，也足以说明咽音练声方增强嗓音用声能量的功效。

第四节 重视教学心理，确立正确的声音观念

在声乐教学的全过程中，不仅要解决声音概念、歌唱技法，同时还要重视师、生的心理状态。

歌唱的整个过程，都是靠人体自身来完成的，如果一个演唱者心情不好，胆怯恐惧，注意力难以集中等，出现一系列心理反常现象，那么势必影响教与学的正常进行。一个演员事业上的成功与失败，与心理因素是密切相关的。

我们学习咽音心理因素也是十分重要的。没有必要的心理准备，要学好咽音是不可能的。有一种人知道咽音是宝，但觉得学习咽音很困难，对一些机能性的训练，从心理上就惧怕、有顾虑，处在想学又不敢学，生怕学不好反而会把嗓子学坏这么一种思想状态下。

再一种是一心想学咽音，认为要想唱大作品，想唱咏叹调，就非要学习咽音不可。自认为有了咽音就有了一切，就可以成为大歌唱家。

我们说，这些想法都是不对的，惧怕的心理固然不对，认为学会了纯咽音就等于掌握了艺术歌唱的一切，这种认识也是不正确的。经过37年来声乐学习和演唱、教学实践，我深刻地体会到，仅从嗓音训练来说，掌握咽音发音技法，将咽音与真声机能和假声机能混为一体，用于艺术歌唱，才是美声唱法训练的归宿。

咽音训练的嗓音规格是什么?我们可以用下边几个字来概括:

“真”,指真声机能。歌唱训练,中、低声区是初学者重点训练的声区,也是歌唱训练的基础声区。因此,我们要认真、细致的修饰真声机能,尤其对女声的训练。为了狭隘的所谓避免出现真假声衔接的痕迹,如果将宝贵的真声机能“枪毙”掉,用半个嗓子歌唱,而且习以为常,那是令人非常遗憾的。

“假”,即假声机能。歌唱训练进入到中、高声区时,必定要使用假声机能。假声机能运用得当与否,是声乐训练中能否进入头腔,突破高音的关键。正确运用假声机能的歌唱感觉和声音效果应当是:假声真唱、假而不空、假而不暗、假而不憋、假而不虚。当然,真、假声必须衔接好,不要出现衔接的痕迹“坎儿”,更不能出现破裂音,要自然、舒适地连为一体,音色上要统一。

“实”,即音质要结实。音质的“实”和艺术表现中的“柔”是两个不同性质的问题,并不是出现“虚”声,才能产生“柔”的效果。在“实”的音质上,演唱出“柔”的艺术效果,才是技艺高超的象征。

“宽”,指的是音域和声音振幅的强弱。当代声乐技术已进入新的阶段,即要求演员不仅在本声部音域中要做到富富有余,而且要求在不升、降调的情况下,可以演唱其他声部曲目。这样,对一个演员来说,不仅要有较宽的高、低音音域,而且还要求演员要有较宽厚的嗓音威力。

“亮”,指嗓音的音色。明亮的色彩,是光明、富丽、年轻的象征。在声乐训练中,有些教师往往怕学员出亮音,这是对声音认识的错误,如不纠正也会影响教学质量的提高。

“前”,指声音的走向和穿透力。演员嗓音走向应当向前,而不是向后运动。要让最后一排观众听见,因此要把声音送出来,这本是极为浅显的道理,但在声乐教学中,有些教师却怕学生把声音唱出来。这些教师在日常生活中也是不喜欢听大舌头似的讲

话，不喜欢口中含着东西似的讲话，可是在进行声乐教学时，却出现了反常的心理现象。有些教师对此种作法进行辩解，认为防止声音太白了才这样要求的。声音太白是应当防止，但用正确的方法演唱而产生的亮音是嗓音的生命，害怕它、有意回避它是没有道理的。

“高”，指声音的集中高位置。很多歌唱者不敢将声音竖向前唱的主要原因是怕白、怕散。为了找集中的感觉，而把声音包在口腔内，这是没有办法的办法。正确的方法是使声音向前运动的同时，以竖向集中的感觉，高位置摆到头腔一眉心上方。只有将声音甩出口腔，向前运动，在高位置上集中，才是美声唱法。

“深”，指气息的深沉，即腹式呼吸方法。实践证明，呼吸运用得当否，是艺术歌唱成败的关键；是艺术歌唱成熟与否的标志。如何能使每一个最短的音符都唱在气流上，不失去气息的支持，是获得完美无缺的嗓音质色的最根本的基础和保证。嗓音训练中出现的各种弊病，究其原因，多数是因为没有掌握腹式呼吸的支持而造成的。

“美”，主要是指语言发音的美，嗓音质色的美，乐感好，情感处理的准确、真切等等。歌唱艺术要给观众以整体的美感，这是人们一般审美情感的需要。歌唱艺术包含有字、声、乐、情、表演等多项艺术内容，其审美范围也就更为广泛，没有整体艺术美感的完整表现，是不能称为艺术家的。

这九个字可以说是咽音训练的嗓音规格。

第五节 开动脑筋，积极、能动地学习

凡是学习过声乐的同志都会发现，每位老师都有不同的教法，教师在同一时间内所教同一声部的学员，他们的感觉、体会、

进步情况、演唱效果也是不一样的。这是由每个人的文化水平、知识、美学观点、专业素质、学习态度，理解能力的不同，及喉器差异等导致的。在学习中成效较差时，应当细心地寻找原因，与教师一同研究解决的办法，而不能笼统、一古脑儿的怪罪于咽音练声的八个步骤。真正的学到咽音技巧的学员，无论他们的条件有什么差异，最后要达到的效果、目的必定都会是一致的。一个声乐学习者，如何能在从师学习咽音练声体系的过程中，稳妥地抓住自身条件有利的一面作为起点突破全局，关系到学习的成败和进度的快慢，是很重要的。现在列举几位同学在结业时的发言，来证实咽音训练的确是艺术歌唱中必不可少的。

河北省，保定市人艺演员郝勤虎同志在总结中写道：“当我第一天走进咽音与艺术歌唱讲习班的大门时，心里是抱着一种怀疑和试试看的态度。在没学咽音的时候，我只知道咽音是个宝，但是从来就不敢碰它，并且社会上流传着一种说法：‘咽音只不过就是用手去扣着嗓子而发出的轻声，学得不好，嗓子就一命呜呼了！但是学得好，它确实能起到奇妙的效果。’听到这些议论，我心里很乱，咽音对于我来说还是个迷。”“在教学过程中，我按照老师的要求不折不扣地、老老实实在地、一个步骤一个步骤地进行练习，这样我就尝到了练习的甜头。开始，无声练多了，有声练习相对的就减少了。但是，我的声音反而比原来的好多了，真是‘无声’胜‘有声’。”“现在我从概念上弄清了正确的声音形象，弄清了中、低、高三个声区的统一问题，并且具体的练习方法也清楚了。我懂得了这个概念后，唱一般稍大点的作品，也能做到了声区统一。以前我唱高音，总是凭着自己的条件在喊，每演唱一首歌下来，嗓子很不舒服，现在通过学习，声音不但有结实明亮感，而且还有集中、位置高、穿透力极强的奇效。咽音真是不学不知道，学好就是宝。”

四川省三台师范学校刘昭瑜教师(女高音)在总结中写到:“学习临近结束了,我收获最大、体会最深的是:找到了解决多年来真、假声不统一的有效办法。我的学生时代是六十年代,正值‘土’和‘洋’打仗最激烈的年代,老师时而要求我用大本嗓唱《信天游》、《五哥放羊》,时而又要求用假声唱外国歌曲。长期以来,真声与假声在我身上老打架,错认为自己的真声(自家声)难听,不敢涉及也不想用它。倒觉得用假声唱歌者省事、不费力,长期这样唱,致使嗓音虚、假、暗,喉器、口咽经常发炎。意识到应该彻底否定过去的看法,牢固树立嗓音结实、明亮、集中、高位置、穿透力强的规格观念,我过去的唱法与这一规格背道而驰的。我下决心从头学起,王老师首先要我大胆地唱真声(自家声),在这基础上,用哼咽音把真声与假声衔接起来,让声音统一、通畅。然后用小开口咽音*li*母音使我体会到声音的高位置安放,随即用*lu*母音找声音集中的感觉。尤其通过咽部独立形成*oo*母音的练习,使我初步体会到,发高音*o*母音,应在不丢掉胸声的基础上,前嘴和后嘴象拉弓一样,使咽壁站定,加上发自丹田的用气,使真、假声,高、中、低音协调统一起来。这个练习进一步使我体会到咽音是解决真声与假声打架的灵丹妙药。”

内蒙古扎兰屯市汽车修配厂青工郭红,女低音,二十岁,在总结中写到:“在嗓音上我收获很大,从前唱歌很费劲,音域太窄,只能唱*E—C¹*之间的音,超过这个音域的歌曲,我从来不敢去碰。通过一个月的学,我的音域宽了四、五度,这是我做梦都没想到的,使我加强了学习歌唱的信心。”

第六节 “歌唱工程”程序的选择实施是 训练正确声音规格的重要保证

“歌唱工程”的提出,对很多人来说,是非常陌生的,但在声

乐教学过程中，确实存在“歌唱工程”的问题。如其不说，还不如明确地提示出来，使教员和学员在进行训练之前，就有一个“歌唱工程”的具体形象，这就便于教、学员间互相的理解，更好地默契配合，这样做更加有利于教学的成效的提高。

我们一般说的工程，是指将自然科学的原理应用到工农业生产部门中去而形成的各学科的总称，这些学科是应用数学、物理学、化学等基础学科的原理，结合在生产实践中所积累的技术经验而发展出来的，其目的在于利用和改造自然来为人类服务，如土木建筑工程、水利工程、冶金工程、机电工程、化学工程等。这些工程包括对于工程基地的勘测、设计、施工原材料的选择、研究，设备和产品的设计制造，工艺和施工方法的研究等。声乐艺术也是一门科学，它同样存在对演员嗓音了解的(勘测)、声音的类型的研究、教学方案(法)的具体实施。因此对“歌唱工程”的研究，不仅有现实意义，更有其长远的意义。

我国明代戏曲音乐家魏良辅在其重要著作《曲律》中写道：“初学先从引发其声响，次辨别其字面，又次理正其腔调，不可混杂强记，以乱规格。”所谓“引发其声响”，就是要使初学者将自己原有的真实嗓音能量完全显露出来，“引发其声”可谓是歌唱工程基地的“勘测”！

声乐训练要因人而异，为了使学员的嗓音训练得到有效的进展，教师首先要求其将自家声全部甩放出来，其中包括真声机能和假声机能全部嗓音。甩放自家声时，教师和学员均要大胆，在科学方法和有思想准备的情况下，要将学员的自家声能量勘测准确，其中包括自然音域、音质、音色、音量等(除嗓音的了解外，还可以考察学员在音乐方面的其它表现)。因人而异的教学方法，首要的是对学员自家声了解，判断得当。自家声勘察的情况如何，将关系着整个歌唱工程训练的质量、进展、速度。

当自家声勘测完成后，就可以进入修饰声的训练。修饰声，从字面上就可理解其含义。再次，就进入模拟声的训练阶段，此时要根据艺术作品的产生背景、内容、要求，按需要进行准确的艺术设计。因此我们说嗓音的训练应当是按自家声——修饰声——模拟声，这样一个步骤进行。咽音的训练要求，从气泡音开始，基音管的形成和三种机能用于艺术歌唱，是完全符合歌唱工程科学的训练程序的。

结实、明亮、集中、高位置、穿透力强的声音规格要经过客观的科学训练才能掌握。在嗓音的训练中，也存在着一些对立的关系，怎样处理好这些关系？掌握什么样的原则？是非常值得探索的问题，例如：

声音的实与虚，应以训练“实”的能力为基础。

声音的强与弱，应以训练“强”的能力为基础。

声音的大与小，应以训练“大”的能力为基础。

声音的亮与暗，应以训练“亮”的能力为基础。

声音的前与后，应以训练“前”的能力为基础。

声音的刚与柔，应以训练“刚”的能力为基础。

声音的伸与缩，应以训练“伸”的能力为基础。

声音的放与收，应以训练“放”的能力为基础。

从生理机能的角度去分析，先有前者，则后者就容易得到。先学会歌唱中实和亮的声音，虚与暗的效果就比较容易掌握。所有中、低声区比较结实、明亮的歌手，学唱空、虚的声音，易于做到，反之中、低声区比较空、虚的歌手，让其唱出结实的亮音，他会感到相当困难吃力。其它几个关系，同样如此。在咽音训练中，必须要强调全身心的整体歌唱感觉，哪怕一个小的无声练习也要想到最终是为了整体的歌唱训练，咽音用于艺术歌唱本身，就是一个全身心的整体歌唱训练。

但在具体学习咽音的技术时，是要分步骤一个个学的，如果把这误认为是搞“机械训练”，会把“嗓子搞僵”，甚而被指责为“破坏了艺术歌唱的完整性”，是不对的。当然，单纯的搞“机械训练”，一味的追求“机能效果”，不明确各个练习在艺术歌唱中的目的、作用，无论哪一条练习都不会起到好的效果，都是没有用处的。如果练习后养成了习惯力量，的确是会导致影响艺术歌唱的完整性。因此明确练习目的，进行歌唱工程的整体施工，是一个声乐学习者必须重视的问题。

有些同志担心学习咽音练声方法会造成歌声的僵直、机械，对于这个问题要辩证的看。芭蕾舞演员练习弹跳、旋转、托举等各种单项基本功，绝不是为了整体表演僵直，恰恰是为了跳出高难度而优美动人的舞姿。强调咽音的基本技术训练同时也强调与艺术歌唱的结合，其目的就是为了避免单纯注重机能训练，而忽略了歌唱艺术的整体。

第七节 防止被反常心理的误解现象引人迷途

人们在日常一些事物中，常常会对待同一种性质的甲、乙两件事情有不同态度，对甲事表示赞同的，对乙事则会提出否定。

反常心理的误解现象，在艺术歌唱的教学中发生，它就会对教学成效直接发生影响。我在多年的演唱和教学实践中发现，很多方法，学员自身就已具备，但由于陷入了反常心理的误解状态，带上了盲目性，就会不辨真伪，不知粗细，不明好坏，不识高低。结果将自己好的丢掉，把别人早已扔掉的拾了回来捧为珍宝，别人的真言规劝不听，教师的谆谆教诲不放心上，最后步入迷途难以自拔。所以切勿小看反常心理的误解现象在教学中给我们造成的危害。

结 束 语

学习咽音必须要清楚，不能用纯咽音去进行艺术歌唱，咽音必须不留痕迹地溶化在歌声中，歌声才能带有金属般的脆亮音色（即我国戏曲传统称之为膛音的质色）。应将咽音作为轴心用于艺术歌唱中。作为一个好的歌唱演员，无论自己是否意识到，在歌声中必定含有适量的咽音成份，否则是不能够具有金属般脆亮、音域宽广、集中高位置、穿透力很强的威壮声的。对待咽音我们应去掉偏见，要学会全面的看问题，应当主动地、有意识地学习、掌握它。

作为歌唱演员，并不是有了嗓音就有了一切。除去嗓音的训练以外，还得有其他音乐基础课的学习，和文学、历史、外文等辅助课程的学习，并要深入实际生活，提高对音乐作品的理解能力和感情的表现力，准确地表达出作品的内容和艺术风格，这样才符合艺术歌唱的目的。当然，具备美好的嗓音和较强的演唱能力是声乐艺术的基础，而咽音的获得恰恰解决了嗓音和演唱能力的问题。意大利伟大的作曲家罗西尼曾经说过，要唱好意大利歌剧必须具备三个重要条件：第一是好声音，第二是好声音，第三还是好声音。看起来，这种讲法未免片面，实质上是旨在强调声音的重要性，声音是艺术歌唱的基础，而咽音则是基础的基础。

由于咽音是利用基音管，随着歌唱的需要进行长、短、粗、细的变化，以达到调节音高、音色、音量及母音的目的，因此，

在训练咽音的过程中，歌唱的呼吸支持、声带运动和共鸣焦点三个问题，都可以同时得到解决。

当然，学习咽音是需要用气力的，是件苦差事，要拿出极大的决心和意志才能够耐心地练习下去。一旦熟练地掌握了一、两个动作，尝到了练习的甜头，嗓音出现了本质的突变，就会自觉的练下去。有了足够的嗓音基础，在艺术歌唱的训练中，将会大大加快进度。美国声乐教学权威，威廉·梵纳德和科学家范登·贝尔格博士合作，通过种种科学实验，提出以声带的轻机能和重机能状态来代替传统的“头声”与“胸声”；以空气动力学的“贝诺利氏作用”来解释“硬起音”和“软起音”；而著名的乌尔得里奇试验，再次证明音质、音量、音色的变化并不出自头腔各窦的作用，而是由于两种不同声带机能状态和咽腔形成的“基音共鸣管”的适当配合、调整、伸缩的结果。

尽管声乐领域里还有很多问题尚待进一步探索，但梵纳德等人却开创了二十世纪的、新的教学原则及方法，既继承了古意大利美声学派大师们的传统，——从心理的角度来解决生理机能方面的问题，又吸收了现代科学方面的新成就以建立歌唱发音方面的新理论，使声乐训练更明确、具体、直接，并更为高效。使得歌唱发音训练从只凭声乐教师的经验、感觉来进行、从看不见、摸不着“只可意会，不可言传”的状态，进而成为基于生理学、解剖学、物理学、音响学、心理学等基础上的一门科学。

咽音训练方法就是这样一种科学理论的产物。

咽音练声方法，虽然在我国已传播三十多年了，但将它正规、系统地用于艺术歌唱的训练，应该说还是个新课题。再想重提的一点是：在声乐教学上，对于一位教师或是演员来说，在有条件的情况下，应该主动地将各种不同的教学方法、手段都亲自试行一下，然后进行比较、鉴别，对各种教法中的优点兼收并蓄，

才能博大精深，提高教学的质量和演唱水平。

声乐教学虽各有说法，各有所长，但归根结蒂都是要培养出合格的声乐人材。我们应当打破所谓的门户之见，发扬共同探索的精神，以求得教学水平的不断提高，造就出更多、更好的受到全国人民、全世界人民欢迎的歌唱家。

1986年春节于北京定稿

