

摘要：在古筝演奏中要达到理想的效果，肩、臂、腕、指这几个主要部位的有效配合以及如何处理好紧张与放松的问题是十分关键。要提高演奏水平，学会对曲目的欣赏很重要，以《春江花月夜》为例，对乐曲源流、音诗意趣的理解和领悟，是将诗歌要素和音乐要素融合一体的基本前提。

一、关于古筝演奏的一般技巧

在古筝演奏中，肩、臂、腕、指是主要运动部位，本文将上述部位的肌肉在演奏中的作用以及伸、缩原理，演奏姿式与演奏方法分别简述如下：

1 肩部 弹筝时的肩部运动，主要由肩关节外面的三角肌，胸部的胸大肌、胸小肌；肩胛上方的斜方肌；背部的背阔肌、菱形肌、斜方肌等作用下实现，初学弹筝的同学，由于方法掌握不当，这些肌肉容易过分紧张，时间稍长，即感到疲劳，如果不及时把这些部位的肌肉放松下来，就会出现背部、肩部酸痛症状。所以肩部的放松是个很重要的问题。只有肩部高度放松，才能使上臂、前臂、手部处于放松状态，能以较少力量获得较好的演奏效果。

2 上臂 弹奏中上臂经常需做外展、内收和屈伸等动作。上臂向外上方和内上方抬起，分别叫外展和内收。上臂向前方运动叫屈臂，向后方叫伸臂。这些动作都是在胸部的胸大肌、胸小肌，背部的背阔肌、菱形肌、斜方肌，肩部的三角肌等肌肉群协同作用下实现的。演奏时这些部位的肌肉放松、紧张程度直接影响上臂动作，只有在大脑支配下，才能使演奏动作舒松自然，协调一致。

在实际演奏中，不要把上臂和肘抬得过高，一般以上臂外展与侧胸壁成45°角左右为宜。如果上臂过于外展，肘必然支起太高，致使上臂始终处以紧张状态，反之，上臂挟得过紧，也会造成上臂的紧张、影响上臂和前臂动作的灵活。

3 肘 上臂屈肌(肱二头肌和肱肌) 和伸肌(肱三头肌) 的起点在肩，止点在前臂，中间跨越肘关节。因而它们的伸缩能使肘关节产生运动。当屈肘时，屈肌收缩，伸肌则适当放松，但仍保持一定的紧张度，从而保证肘关节屈曲适度，移弦动作准确。如果伸肌绝对放松，屈收缩程度过大，那么屈肘程度则大，使屈肘超过预定位置；如果伸肌放松程度小，那么，屈肌收缩程度必不能大，则屈肘程度也小，使屈肘达不到预定的位置。可见，弹奏动作的准确程度是由屈、伸肌群控制的，只有屈伸肌群收缩、舒长适度才能达到动作准确。要想达到这个目的，必须经过长时期艰苦的练习，使肌体受到充分的训练，提高其动作的准确性。

4 前臂 前臂屈肌群可屈前臂，使前臂旋前，屈腕，使手内收，屈近侧指关节，掌指关节，屈拇指关节。前臂伸群可伸腕、使手外展、伸指、使前臂旋后，外展拇指，伸拇指掌关节。伸拇指指间关节。因此上臂肌肉群的放松与否直接影响前臂，前臂肌肉群放松与否直接影响腕和手。

5 手腕 手腔的屈伸动作以腕关节为枢纽。腕关节由八块小骨组成，便于上、下、左、右和旋转运动。在演奏中，手腔的松弛、灵活与否，直接影响手指弹奏，因而是个非常关键的问题。如果手腕不灵活，必然导致前臂过多参加运动，使力臂加长，演奏动作加大，造成动作迟缓，发音生硬，呆板。

一般手腕常见毛病有以下几种：

(1) 手腕过于屈曲。由于前臂屈肌群的紧张(即收缩)使手腕屈曲，屈肌群紧张度越大，手腕屈曲程度则越大。前臂屈肌群的过分紧张，造成手腕过于屈曲，从而使手指缺乏力度和弹性，手指运动发生困难，影响弹奏。

(2) 手腕过于后伸。这种错误姿势使上臂过分抬高，前臂和手部肌肉一直处于紧张状态，从而造成抬指和弹弦的困难，在臂力下达指尖过程中，由于腕部塌陷使臂力失去一部分。

(3) 手腕过于平板。由于手腕姿势过于平板，手指必然散开，因而在弹奏手中指动作加大。同时导致各指弹弦点和弹弦方向不一致，影响音色和力度。

(4) 手腕向右歪扭。手腕的歪扭必然造成掌与前臂肌肉过分紧张，如果长时间采用这种不正确姿势，不但影响手指的弹弦方向和运指的灵活性，而且腕部肌肉亦易劳损。

(5) 手腕僵死。控制手腕运动的屈肌群和伸肌群完全处于紧张、僵持状态，使手腕屈伸发生困难。

上面列举的五种常见毛病，是指在一般演奏情况下和在中音区演奏位置上不应有的手形，由于受箏面板弧度的限制，手腕的屈曲程度应随着弹奏音区的变化而调整。在低音区，手腕屈曲程度大一些，而在高音区的演奏，尤其是在右手弹奏旋律和“摇”奏法时；由于面板弧宽的变化和距上体过近，手腕不但不能屈曲，有时还要向下塌陷一些才能演奏好。

演奏颤音技术，左臂和腕部紧张是常见的毛病，为了克服它，要象初学者那样，先学会左臂放松，然后再学颤音技术。

在演奏颤音技术时，左臂始终要具有肌肉的“恒常性紧张”和“支撑性紧张”，使左臂保持颤弦姿势。在手指下压琴弦时，手臂又具有“功能性紧张”。手腕桡侧屈腕肌和尺侧屈腕肌同时收缩，使手腕坚强有力。臂、手成一体，指关节立住，不要塌陷。利用整个手臂的重量下压箏弦，使弦音升高。然后控制前臂提起的肌肉群及时把前臂手提起，同时腕和手部肌肉放松，使弦音复原。在手臂放松后，上臂和前臂仍保持“支撑性紧张”和“恒常性紧张”，从而实现一次颤弦动作。按照这一方面，在一定的速度中连续动作若干次，即形成颤弦技法。

6 手指 控制手指运动的肌肉在弹弦的瞬间，屈肌要迅速收缩，伸肌要迅速放松、完成弹奏动作后，屈和伸肌同时放松，但仍保持一定紧张度(恒常性紧张)，以备下一个演奏动作的进行。手部肌肉在整个演奏中，一直处于这种张与弛的无限反复状态。

弹弦时，应以掌指关节带动手指关节运动为主的运指方法。指尖动作要灵活主动。各指的弹弦点应基本保持在与前梁相平行的一条线上。手型始终成漫圆型。各指指关节和掌指关节不要塌陷，否则手臂力量不能直接下达指尖，没有进行弹奏的各指要自然下垂，不要翘起来，有人不自觉的把小指翘起，这是小指肌肉紧张所致，即不美观，又影响其它各指的放松和用力。弹奏时要训练指尖弹奏瞬间的爆发力，如果爆发力大，出音才能坚实响亮。在弹奏抒情慢速乐曲时，虽然手指动作相对减慢，也要注意手指触弦瞬间的爆发力。后者与前者对比，只是爆发力大小不同而已。即使用扶弦演奏方法也不能用指尖轻飘飘的去抹弦，否则会

使声音轻弱无力，不能给人以清心透明之感。

弹箏运指技巧的关键，在于手指动作的准确与速度。箏的发音是靠手指弹弦而发出，手指的弹弦动作极度准确是靠日积月累、艰苦的训练而获得。如果能把乐曲中最困难的技巧用正确演奏方法反复训练几十次乃至几百次，使有关肌肉得到充分训练，那么，将必然精通这一技巧，达到极度准确的程度。

二、关于古箏独奏曲的欣赏

民族器乐曲，是浩瀚如烟海，灿烂若繁星，琳琅满目，美不胜收。

古曲《古江花月夜》是一首优美动听的民族器乐曲，是我国音乐宝库中的瑰宝。它籍以山水之巍峨洋溢，花木之幽芳荣华。水光云影奇诡变幻。这一情状皆可宣之于乐，以传其神，而合其志精湛音乐诗画，深刻形象地反映了我国各族人民，广阔胸襟和刚直不阿的高尚情操。[1]本文以《春江花月夜》为例，对欣赏方法作如下解说：

(一) 乐曲源流

春江花月夜是一首著名的琵琶独奏曲，原名叫《夕阳箫鼓》，见于已故琵琶演奏家吴婉卿 1875 年的手抄本。至 1895 年平湖派琵琶演奏家李芳园收入所编《南北派十三套大曲琵琶新谱》(工尺谱本) 中，更名为《浔阳琵琶》，这时乐曲已发展为十段，由李芳园分段标以夕阳箫鼓、花蕊布迎风，关山临却月、临山斜阳、枫荻秋声、巫峡千寻、箫声红树里、临江晚眺、渔舟唱晚、夕阳影里一归舟等十个词藻华丽的小标题。以后又有人将曲名改为《浔阳月夜》、《浔阳曲》。

乐曲以唐朝诗人白居易的长篇叙事诗《琵琶行》的诗意：“浔阳江头夜送客，枫叶芦花秋瑟瑟”相联系而成曲的。虽然标题与《琵琶行》中诗句：“春江花朝秋月夜，往往取酒还独倾”相似。但乐曲情趣已超脱“枫叶芦花秋瑟瑟”的秋意晚江别，而强调了“春江花月夜”的春意江夜美。[2]

(二) 意诗意趣

《春江花月夜》的旋律大多较为典雅、轻快、细腻、流畅，并具有绵延起伏和级进等特点。

全曲由引子，主题乐段，主题的八次变奏及尾声构成，是一道独具特色的变奏曲。这种曲式由一个音乐主题乐段作基础，其它各乐段运用各种变奏的手法加以变化，丰富了音乐表现力，推进了音乐发展。这种手法善于细腻，深刻地从不同的意境和角度，去揭示乐曲主题内容，塑造音乐形象。乐曲通过优美质朴的抒情旋律，流畅而富于变化的节奏，丰富多彩的各种演奏技法，有如一幅动人的长卷山水画，贴切地表现了乐曲的诗情画意。下面就曲中的几段音乐做简要的介绍：

引子部分，乐曲第一段江楼钟鼓，是引子及主题显示部分，由清脆嘹亮的古箏滚指连重奏法起奏开始，形象的模拟鼓声由慢渐快。接着引出具有江南风格的音乐主题，抒情、优美、

婉转如歌。句尾的大鼓滚奏音形，描绘出夕阳西下，泛舟江上，游船笳鼓齐鸣的动人情景。紧接着音乐进入主题做“接头合尾”式的变奏，即变奏部分集中在每个乐段的前半部，而后半部则基本相同，也就是前变后同，故有变化对比，又有重复统一，不断推进音乐向前发展。

(三) 箏曲移植

古筝独奏曲《春江花月夜》的移植，是以琵琶独奏曲《夕阳箫鼓》为依据，先从曲调入手，在取其精化的原则下集中发展。在继承发扬古筝传统技法的基础上，着意在音质、音色、力度、速度的对比变化等方面下功夫，同时又较好地刻划调度了古筝的托、擘、抹、挑、连、重托、大小勾搭、套指、滚、拂、拨、摇、撮、及压、按、滑、吟、点、空、走、弱、音、制音、“流水”等不可取代的艺术特色，使诸种手法之间，能相互巧妙地的配合，承接自如，为演奏者提供发挥艺术才华的可塑性，使乐曲增加了色彩，丰富了表现力。在曲调的进行中，各种技巧的施展，往往在节奏上形成对比，大有“你简我繁”，我简你繁”和向更高一层，深一层的“由简入繁，繁又简，简中尽是精华点”的艺术情趣发展，听起来“慢得情联而不绝，紧得意蓄而断。”做到取意干净利落“，绝无客声”(浊清)，对比流畅而多变(滑、奇)；节奏“急而不乱，缓而不断”(疾、徐)；音质“响如金石”“，轻而不浮”(脆、轻)，力求圆、润、甜、脆的美声，弦必匹配、指必抓尖，因曲求音，优选弹点。运用刚柔虚实，脆中之力，明确轻、松、脆、滑、高、洁、清、虚、幽、奇、古、淡、中、和、疾、徐的要求，着意高洁雄美。在练习过程中百练知其妙趣(觉得好听)，千练习得其趣妙，(理解它的用意)万练则忘其为古筝之声，(化为自己情感的再现)。

古曲《春江花月夜》气韵优雅，刻画入微，既有继承，又有出新，于悠扬秀美中见气势，于优美抒情中见豪放，音乐丰满，起伏有致，富于形象，耐人寻味。不愧为万世流芳之本。

