

## 古筝艺术学习的建议和片段

廖海文

“夫箏之奇妙极五音之幽微，冠众乐而为师，笼丝木以成资。若先默坐静思，随意所适，则清者感天，动静皆易，大兴小附，重发轻随。”

——阮璃《箏

赋》

箏，起于秦国，故也称“秦箏”。相传由瑟演变而成，有个特别有趣的传说，秦时有一位宫廷乐师，手中有名瑟一台，家中有女儿两个，两女儿都非常喜好弹瑟。随时间流逝，乐师萌生退意，欲传瑟于女儿，两女儿为此名瑟争论不已，情急之下，乐师将瑟一摔地上，裂成两半，两女儿各执一边，并由此得名“箏”。3000多年过去了，“箏”也演变为“古筝”，多年的流传，魏晋风骨，唐人尚法，宋人尚意，但你会发现，每一位后世名家都是从一个祖宗那里学出来的，只是加上了自己的性情。

综观 20 多年的习箏与教箏路线：姿势和手型是奠基石，时刻深记不敢忘；节奏是心脏，随时保持跳动；乐感属虚幻的事物，勤多加琢磨；音色要懂得倾听，学会分辨，由心引导。乐曲的接触可从现代曲开始入手，传统曲附之，后期以研习传统曲为乐。

### 一、高屋建瓴，保持一贯基础路线方针不动摇

基础，是战胜一切技术的奠基石。习箏初期切忌随便拜师，应想尽办法找到适合自己的好老师，因研习一门技艺，方法是最重要的，依法不依人。有些老师会用心的去找一些小方法让你开窍，找到灵感；而有些老师却会说得神乎其神，令你如坠云雾之中不得所知。金钱花了事小，时间才是最宝贵的。

另外，学箏同时最好学习一些音乐的理论知识，多听音乐，除了古筝曲，也可多听交响乐、钢琴、弦乐、合唱、歌剧等等，培养出听音乐、爱音乐的耳朵，尽量找最好的唱片或版本去听，耳濡目染，心中必能与乐共乐。并在日常的练习过程中，多听多比较。就好象书法中的临摹，看着贴，对着写。练箏也一样，录音、听音频资料、作比较是最有效的方法。虽然方法比较笨和累，但收获却是丰盛的。

读谱也是一件非常重要的工作，曾经有位老师跟我说，他的老师非常狠，每天只让他读谱，唱谱，不能上琴练习，每次回课不能错一个音符一个指法一个气口等等。导致他常常用手指一个一个音符的指着细细研读后才敢下手练习。老实说，我觉得这是一个很好的方法，黄宾虹说，画夺造化。“夺”字最难，要得神才能夺。要把乐谱上的神夺下来，全靠眼睛。大家可以去看看《纪昌学箭》的故事，这个故事和读谱唱谱有很大的关系，什么时候你能察觉出乐谱里音符变化的玄机，就是你对这首乐曲有了感知力。所以，手上功夫容易掌握，古人云：学箏百日。而眼睛里心灵中的功夫练起来比较难。

最后，“工欲善其事，必先利其器”，挑选一个好箏，最少有几个好处，一方面因箏价格昂贵你不舍得将它丢弃搁置，当会持续学箏练箏；另一方面箏的音色好，弹出来的声音自然令自己及听众都愉悦；再是好的箏弹得越多，音色随之越上乘，音色好了，就算某一天你不想再碰箏，也能高价易主，何乐而不为之？

## 二、专心致志，掌握得当的练习方法和途径

关于习筝的基本问题个人看来可能就在撮中、送到、停住、看空白这四个简单的词汇里面。不过，我自己仍处在学习的粗浅阶段，只能奉上些心得，为求抛砖引玉。

“撮中”的基本功就如武功内功的修习，也是招式和套路的基础。

诚然，筝还有很多别的指法、姿势、手型等等，但我认为这些都基本建立在“中”的基础上。当练习或观看、听一首筝曲时总不悟得感觉时，往往能在“撮中”上找到原因。而这些，都必须我们在学筝前期必然稳扎的基础。

“撮中”的稳定练习，通常需要三个月左右的时间。何为“撮中”？在习筝中，有两种指法，“大撮”与“小撮”，其中大撮是最能找到这种感觉的，你不妨多加练习。“撮”的意思是聚合、聚拢，我们可理解为用手指把一些细碎的东西捏起来，如用手撮点盐...等。撮的重心在手掌中间，在撮的运动期间手会做出一系列站桩和手指向中间聚拢的运行轨迹，而“站”和“聚”就是习筝的基础。

用这个思路练习，前后的次序过程非常重要。一些习筝弹筝爱好者，埋头苦练多年，还是没能渡过“撮中”这一关口。弹出来的筝曲总显单薄缺乏质感。“撮中”的练习最初可能很枯燥，但是狠狠心坚持一下，以后在弹筝习筝过程中必能得到事半功倍的进步。

其次，艺术总是相通的，特别是在我国深厚的传统文化中，更能融会贯通，建议大家平常可多读一些古人的书论著作，自能收获灵感。

一首好的筝曲，必能引起你内心深处的共鸣，一首有立体感的筝曲，更能引至你或欣喜，或惊诧，或沉思...世间事物，总存在着一点或一线于中轴，而这点或线所呈现的空间感观，就是立体的雏形。当我们观察生活中的任何一种事物，大如宇宙，细如尘微，无一不是以点或线向四周扩散，这就是“撮中”的体现。在弹筝时，音符随着手指手掌的“中”流淌而出，均匀渗开，四面俱到，通体饱满，环绕八方。弹筝到后来是一种手上的感觉，抹托颤按，雅韵悠扬，无论如何摇扫打划，音乐仍圆润立体。引用书家沈尹默先生说：书画必须能练到不是平躺在纸上，而呈现出飞去的真实，才有艺术的价值。想来音乐亦如是。

除了“撮中”的站立和力度，还讲究“送到”，在每个音符或乐句的句末篇末，手一定要“停住”。弹筝中，不要刻意去过多肢体语言（这是最常见的弊病）。其实，只要停住，意韵自然透出。当你仔细倾听一些名筝家演奏的筝曲，他们即使是在弹筝到最尽兴的时刻，乐句的末端，放慢16倍以上，仍像一辆稳稳踩刹车的跑车，力量饱满绵长且富有控制。

最后，就是如何细腻也不过分地注意去“倾听”，倾听自己手中的音符，倾听乐句之间的停顿空白之处。每一首乐曲，音符之间的距离感或空白是气韵流动的地方，当一首曲在你手中演奏出来仍与名筝家的演奏有很大差距时，琢磨一下音符或乐句的空白处，往往会获得答案。

## 三、坚持不懈，科学练习是战胜一切的重要法宝

掌握一门手艺的路径都是相似的，起点方法正确，加上持续的努力，就能在不断的成就感和惊喜中获得享受和激励。如果方法不对，很容易就耗尽热情，无法坚持而最终放弃。

关于练习时间，我认为首先要做一个计划，固定好每天练习的时间，比如每天一个多小时，三个月约是100个小时，如果你把这100个小时，分摊到一年中完成的，成绩必然是差于三个月的。因为成果始终无法积累。同样地，如果这100个小时，你用一个月完成了，那么成绩很容易大于三个月。练练停停也可以，

但是要有一定的量作底。

当练筝练到快要想骂人和摔琴之时，就是到了瓶颈之刻，再熬一步，就是进步和突破，很多人都是在非常接近质变的时候放弃的。所以，方法正确，足够的时间积累，你就可以让古筝音乐在你的体内长出来。如同在做课间操或眼保健操的时候，你是让姿势长在你的身体里一样。

我的经验是，欲速则不达，不要觉得自己是个聪明人，在做好花别人3倍的时间解决一个问题的时候，以为发现了最火速的高速路。然而，往往都是在怕麻烦或是觉得我是否可以绕小路绕一下的时候，绕到坑里去的。另外，要求降低一些，不要刚接触音乐基础还没扎实时就想到个性，没多年的耐心沉浸，何来个性？况且，个性的另一个名字，叫做“局限”。

但是，局限是必然的，建议大家可看看一些大师的名论，如书画大家石涛的《一画论》。学习和表达是两个不太一样的过程，就学习阶段而言，彻底放空，打通关节是最重要的，气度是战胜一切的法宝。就表达而言，也是彻底放空，出来什么就是什么。刻意的，预谋的，都不见得是自己的那一面。

希望大家尽情享受习筝练筝的过程，每天定时坚持练习，安定情绪，有益身心。乐如其人，当你让弹奏的每一个音符都饱满、有力、润泽时，你必定有了均匀的呼吸和安静的心灵。

学习古筝不是要让你成为一个有名的演奏家，而是在一遍一遍的与筝和音乐的揣摩交流中，学到教养、风骨、耐心和趣味，最珍贵的是能沉稳身心，学会欣赏音乐，欣赏艺术，欣赏在这功利世界里难得的抽象之美。因此，做最真实的自己，用心习筝研筝，让每一首乐曲在手中流淌出来都是精品。感谢古筝，感谢音乐，带给我们这么多身心愉悦的正能量。

古筝网 [www.guzhengw.cn](http://www.guzhengw.cn)