

小议古筝教学中的摇指技法

尚质梅

摘要：古筝是中国最古老的弹拨乐器之一，深受广大群众喜爱。在长期演变过程中，出现各种各样的演奏技法，其中有一种重要的技法——摇指。在弹奏长值音符时，常常采用“摇指”技术来保持声音的连贯性，延长音符的时值，使整首曲子变得丰富多样。摇指在弹奏中有很高的技巧，它要求右手要放松，做到声音连贯，流畅。主要有以下五种摇指技法：大指摇、食指摇、两指摇、扫摇、多指摇。

关键词：古筝教学；摇指技法；摇指音色

古筝摇指从产生、发展到现在经过不断创新、改革，形成了自己独特的多种演奏技术，使古筝的乐曲表现能力和演奏技巧更为进步。古筝摇指的技巧还要结合在学习过程中自己的心得体会。经过自己的不断努力，不断练习，使摇指的演奏更加完善。摇指是用来演奏乐曲时为表现丰富使用长时值音符好表现歌唱性旋律的，由于地域文化、发展历史不同，产生了多种摇指。

一、大拇指摇

拇摇指是现在最常用的一种摇指，也是学习古筝的必要技法，是初学者的初步练习。摇指时要求右手放松，用手腕的力量来带动手指，手臂要支撑着，手腕带动手指的时候手臂不能乱晃，要稳。因为手臂是支撑点，如果手臂乱晃，就会导致摇出来的音不稳，没有连贯性。还要注意整个手的力量的运用，用力要均匀，托劈的力量要一样，不能轻一下重一下，听起来声音质量要一样。要用指甲正面接触琴弦，指甲正面要和琴弦保持垂直九十度，保证不触碰到其他琴弦，这样的弹奏才可以保证声音的清晰和声音的连贯性。拇指摇是用大指连续交替向外向里快速托和劈拨弦。拇指摇也根据不同的流派、不同的演奏要求及不同的学习阶段主要分为四种：

（一）支腕摇——食指侧面轻轻的捏住大指，食指的弹片不能从大拇指侧面露出来，否则食指的弹片会触碰到其他琴弦，会出现杂音。手掌根部轻压在前岳山下的笋头处作为支点，以手腕为轴心带动手指，手型不要攥得太紧也不要张的太开需保持放松自然，手臂不能用力，手臂要保持抬高。把力量集中到手腕上，快速的连续托劈摇。一开始可以慢练，注意手腕的力量，可以用食指捏大指的力度来调节摇指音量的大小，这种摇指适合初学摇指的同学。

（二）扎桩摇——分为扎桩压腕摇：以小指为支撑点，手腕向下压，重心均匀在两者之间，这要求要合理协调这两者之间的力量，均匀分配。扎桩摇指与压腕摇指的不同之处在于重心发生了变化，由压腕摇指的腕部为支点转移到扎桩摇指的小指为支点扎桩摇指的摇指频率可以加快、加密；尤其过弦中可做到无痕换弦，为演奏较长旋律的摇指连接提供便捷条件。扎桩提腕摇：以小指为支撑点，把手腕稍微向上提，和压腕摇差不多，也是要把力量放与两者之间，均匀，才能更好的运用自如。扎桩提腕摇指比起扎桩压腕摇更能使大臂放松，由于地球引力作用，能使力点更好的集中于指尖。相对于扎桩压腕摇指音色更圆润，且方便过弦。弹奏中注意臂肘放松，自然下垂。与压腕摇的基本要领一致，所不同的是，它不是以整个手腕作为支点而是用小指作为支架放在所要弹奏琴弦的前梁底部，弹奏时需要注意放低手腕，在初期练习中拇指劈时，需打在下面一根琴弦上以起

到一个稳定的作用，托指时稍加一些力但无需靠弦，如托时也靠弦的话会影响指法的灵活性。

(三) 悬腕摇——分为悬腕压腕摇：悬腕压腕摇指是在扎桩压腕摇指基础上，小指放松并自然收拢，使力点完全转移到大指上。其优点明显较扎桩压腕摇指更灵活，音色更丰富。在弹奏中注意将指甲和琴弦保持垂直，也就是为90度。悬腕提腕摇：悬腕提腕摇在当代古筝摇指演奏技法中难度最大，运用最广，音色最美、最通透，表现力最强，此技法由中国音乐学院李婉芬教授首创的，后由中国音乐学院林玲教授推广并发展完善。悬腕提腕摇的最大特点在于手臂完全处于自然放松状态，摇指与弹奏衔接便利自如，音色统一，可以在快速弹奏中随意穿插摇指。在训练中注意培养小臂肌肉的力度，如果在训练中发现手腕或大臂酸痛，说明手臂的力量好手腕的力量用的不对，要注意力量的均衡把握。指甲和琴弦成垂直方向。在单弦练习中，注意由慢渐快，由弱渐强，用力点要轮换交替；在过弦练习中，要做到无痕换弦，像大珠小珠落玉盘。在前面两种摇指的基础上将指法得到了进一步的解放，悬腕摇不需要任何支架，完全靠手腕的控制和力量来完成摇指，这种摇指摆脱了扎桩的局限，可以完成自前岳山到琴马之间任何地方音色的要求，如游摇等。

(四) 快速托劈摇——靠大指的指根关节拨弦，即以拇指与手掌的连接处为动点，带动全指运动，在弹奏时不需食指挨着大指，所有手指都是完全放松的，保持弹奏时的自然放松手型。这种摇法在快速演奏长音或时值较长的时候一般采用扎桩（扎桩通常用无名指进行）；在演奏不断变化的时值较短的一些音符时可不扎桩。快速托劈摇法在拇指摇中是比较难的一种，前三种拇指摇主要是用手腕的力量完成，而这种摇是通过拇指关节的力量，如要弹奏的流畅自如是需要下一定功夫的，必须多加练习。

拇指摇在练习时，可分阶段练习，如开始在每根弦上摇四个音再逐步增加至八个音、十六个音直至可以连续、均匀、快速的弹奏摇指（除快速托劈摇外一般拇指摇以劈开头）。弹奏时指甲触弦的角度、深浅及是否正确发力都对摇指的音色、音量都有直接的影响。

二、食指摇

以手腕根部抵住前岳山处作为支撑，大指指尖顶住食指弹片手腕摆动带动手指快速连续抹挑而成，食指摇亦可用悬手的方法弹奏。弹奏时要求大指轻捏在食指指甲底部第一关节处，这可以使食指稳固并增加辅助的力量；中指、无名指、小指三指保持自然放松，弹奏时无需小指或食指扎桩。可用手掌根部轻轻搭在前岳山外的笋头上，也可采用悬腕摇的方法，使力量通过大臂传到小臂，带动手腕的摇动，形成食指尖的密集拨弦。这时食指本身主动用力较少，主要起着控制触弦深浅和角度的作用，食指摇和拇指摇一样大多用在旋律或者是演奏时为了增加色彩延长音符的时值所用的。这些摇指在整个乐曲中都是非常重要的，是不可缺少的一部分，所以一定要把摇指练好。

三、两指摇

大指和食指用劈托和抹托同时向里向外连续交替快速拨弦。双指摇一般都是采用悬腕摇法，要求食指关节自然弯曲保持不动，其余三指自然放松，不能僵硬，手臂也不能僵硬。弹奏时靠手腕力量带动，双指摇也可以用大指和中指来完成，将食指轻捏大指得以控制大指的稳定性和力度，它是在拇指悬腕摇的基础上加入了中指，来共同完成连续和弦的效果，但是难度增加了很多，需要勤加练习。两指摇也有少数人使用食指和中指来弹奏的。

四、扫摇

扫摇是一种组合技术。最初的技术构成是中指重勾与大指托、劈、托的组合。后来改进为中指重勾与大指摇指的组合。一下扫多根琴弦，出现比较多音的效果。中指在八度音程内快速的连续的扫弦与大指摇指相结合的技法，扫摇是在摇指基础上加入了扫，所以一定先把摇指练习好，再又节奏的加入中指的扫，然后逐步在练习中加扫摇速度和连贯性。例如《战台风》中就使用了扫摇来表现台风来时的强大气势。

五、多指摇

多指摇是多个手指同时进行摇指的演奏，包括双指摇、三指摇、四指摇和五指摇，都是使用大指，依次添加上食指、中指、无名指和小指。多指摇是借鉴压腕食指摇和压腕中指摇的基础上，经过多加练习，而是一种比较有难度的技巧，为丰富的表现手法，适应现代古筝曲的发展需要，即发展为压腕多指摇。这种摇指通过多指摇运用不协和的音响效果，表现一种强烈的情感变化。多表现那种悲烈的，比较激动的情绪，用多指摇可以表现的淋漓尽致。多指扫摇和我们平时弹奏的扫要有所不同，它不是在悬腕摇的基础上（因为悬腕摇是用食指捏住拇指来控制 and 辅助完成的），多指扫摇是在快速托劈摇得基础上演奏的，它需要食指和中指有时也包括无名指轮流扫弦来与拇指的摇指相结合，这一指法非常难所以很少使用。

以上介绍的是几种摇指的技法，还有在演奏是需要注意的摇指的音色，摇指的效果是要求发音清脆、节奏均匀、颗粒性强，比较适合表现活泼、欢快的情绪。所以摇指的时候一定要注意弹片与琴弦的接触，还要注意的开始一定要慢练，要稳住，不能急于求成。手腕一定摇保持在很低的位置，因为手腕一抬起重心就会被抬高，就像跑步很容易摔倒。就会导致声音不一致，不连贯。其实习惯后手腕自然就抬高了，就是练习的时候需要多注意一下，这个很重要。都是刚开始练习没有养成习惯，所以要刻意的去保持手腕的位置。然后整个手掌放松成空心握拳状，就像手里握了一个鸡蛋一样，不能把它挤碎了，保持放松状态。只有大指和食指捏着的地方是紧张的，用力的。摇动的时候记住是“摇”不是“挥”不是“摆”。摇指时的力度与演奏动作的大小通常是成正比的，从身体动作带动到小关节动作带动。摇指的力度变化一般是呈递减趋势。要注意摇指的触点，在古筝的琴弦上，手指与琴弦接触的位置呈垂直状态，也就是说要用弹片的正面接触琴弦，这样才不会出现嘈杂的声音，使声音更加流畅，更加圆润。古筝摇指技巧发展到今天，经历了好多变换，也付出数代人的心血。它同其他民族乐器一起成长，是每一个致力于民族音乐家的功劳。期望这朵奇葩越开越旺，和祖国一样繁荣复兴，为世界器乐的发展做出更大的贡献。