

杨红

YANG Hong

## 探索古筝演奏中的方法问题

**内容提要:** 本文从演奏古筝的经验出发对演奏姿态、放松状态、用力及运指方法和左手技术四个问题进行了一系列地理论分析。

**关键词:** 古筝 教学 演奏方法

目前,我国正处在一个日新月异的时代,在各种各样的乐教热潮中,筝这门艺术长期以来深受人民群众的喜爱。近年来,古筝的普及教育收到了可喜的效果,港、澳、台同胞及世界各国的友人都在学筝、弹筝,由此古筝艺术获得了健康而快速地发展。据不完全统计现今我国弹琴和学习筝艺的人已达到50万之众。古筝艺术能够在这样一个优胜劣汰的时代下获得广大群众的衷爱,并吸引着多层面的人群来学习,这对发展筝乐,弘扬民族音乐起到了良好的推广作用。国人爱乐,重在教。因此,在古筝教学上,本人力求使这种看似普遍发展的事物——“学筝热”逐步引导到对科学演奏方法的认识上,使其能具有鲜明的文化指向而健康的传承下去。

古筝本身的声音虽然有着优美婉转和明亮高亢的声音特征,但演奏者所奏出的乐音更是起着决定性作用。好听的音色需要正确的演奏方法来实现,正确的演奏方法又直接影响音乐效果和演奏技术的提高,是检验教学质量的标准,这对古筝艺术的传播、发展是一个根本性的关键问题。如今有不少初学者甚至是专业演奏者都忽视了正确的演奏方法和科学的训练途径,片面地追求速度、力度及一些时

髦技巧,不注重对乐曲的深刻理解和演奏状态的把握,忽略对音乐美感的追求及音响层面的全面布局,破坏了乐音本身的优美感及多层性。这种现象应引起重视,因此,掌握一套科学的方法是至关重要的。如果方法不对头,练习将是无益徒劳的,甚至长久使用不规范的方法演奏会引起浑身酸痛以及其他病症——职业病。

基于上述问题,加速了本人在古筝演奏及教学实践中对如何科学、如何规范演奏等问题的思考。下面就根据本人演奏、教学中的体会,谈谈有关古筝演奏方法问题。

**一、正确的手型与得体的姿势是古筝演奏的前提基础**

(一)合理的基本弹奏手型

弹筝强调自然手型,即人站立时两手自然下垂的放松状态的手型,根据演奏的需要这种呈半握拳状的自然手型不仅展示在静止的状态也呈现于演奏的过程之中,这是右手弹弦的基本形态,也是左手按弦、弹弦的基本形态。其具体的要求是:1、手指关节自然弯曲下垂,手指间略有空隙,大指在四指外侧如同五指抓球状,手心撑住呈半圆状,防止掌指关节与各小关节塌陷。2、在弹奏时,没有弹奏任务的手

收稿日期:2009-04-10 中图分类号:J632.32

文献标识码:A 文章编号:1008-2530(2009)02-0103-06

作者简介:杨红(1975-),女,硕士,天津音乐学院民乐系古筝专业讲师(天津,300171)。

指,特别是无名指和小指避免上翘或勾起,也不要和相邻手指紧靠在一起,要跟随弹奏指自然下垂,确保正常的演奏速度及纯正甜美的音色。3、各指需独立运动,发挥各指的独立能动性,互不依赖。

## (二) 得体的演奏姿势

第一、静态姿势。掌握静态姿势既正确的坐姿,其正确与否与演奏效果和弹奏技术水平的发挥密切相关。1、坐椅高矮:在演奏时要选用高矮合适的箏架和坐椅,其最佳的高度则是将手放在箏弦上时,前臂和大臂自然弯曲与琴面成平行状态。如果坐椅过低则需双臂抬高而造成肩、肘部位的紧张状态,演奏吃力且不利于力度、速度的掌握,音色也会随之僵硬,干瘪;相反,坐椅过高则弯腰俯身容易疲劳,不能持久演奏。所以,选择位置的高低直系演奏水平的良好发挥。2、人琴距离:人与琴体的关系则要保持一至两拳距离,不能紧贴琴身或远离琴身,这样都会影响正常的演奏状态及音乐的流动性。那么,正确的演奏姿势应是怎样呢?演奏时,坐姿端正,自然大方,腰部挺直,两脚适当分开,膝盖靠拢形成三角状态,全身的动态靠这三点来调整。各关节自然放松,从大臂、小臂、手腕到手指保持一定的自然下垂状态,克服高抬肘或鹰爪手型等不良现象。可见,演奏的最初为端庄、典雅、大方、自然之象也。

第二、动态姿势。在掌握正确的基本静态演奏姿势同时,更要培养演奏者的动态姿势既形体动作与音乐语言天衣无缝的融合。表演的肢体语言应该寄寓音乐内容需要的因素中,以辅助表达作品的主题思想感情,做到“不多不少,妙在正好”的程度。因此,在演奏中根据乐曲需要进行正常、准确的形体动作表达,恰到好处,画龙点睛的效果会增强乐曲的感染力。然而过分夸张和单一追求外型动作则喧宾夺主,故弄玄虚,使演奏力点不能集中运用而舍本逐末,使观众看了心忙意乱;反之,演奏时眼睛紧盯琴弦与手指,不敢释放自己,缺乏与观众心语的交流,呆若木鸡,形似木偶也无法塑造美之形、美之韵。因此,费力与呆板的演奏往往是技巧与音乐尚未成熟所致,不能给

人以美的艺术享受。可见,演奏轻佻之状难于情感传递,摇头摆体必无庄重浑厚之感,反之僵木无情也难于情韵动听。因此演奏中的得体状态应为:不慌不忙,不疲不怠,心专意诚,安详和悦,肢体协调,自然本色,与乐同行,方为上乘。

实践证明,优秀的古箏演奏家无不重视在演奏中动与静的交融。有高超的演奏技巧又有不俗的演奏风度和恰到好处的情感投入才是理想的古箏演奏者。

## 二、把握好演奏的放松状态是古箏演奏的内在因素

在古箏教学中常常会发现有些学生在课堂学习中表现良好,但在考试及演奏会上却不尽人意,台上台下演奏状态不稳定,平日的训练难于展示出来,由此本人观察到失控的原因大多是精神的紧张导致肌肉的僵化,肌肉的僵化又困扰着演奏技术的艺术情感的发挥,这一链条式恶性循环导致演奏整体状态失常,因此,如何解决和把握这一现象呢?在教学中先掌握一套基本演奏规律,让学生熟记于心合理把握,即使在舞台上紧张也能按照一些基本准则演奏来达到相对缓解的作用。调整控制演奏状态是演奏者成功的内在因素,更是素质培养的关键环节。如何调整演奏中的放松状态而又不是松懈呢?下面从两方面来说明:

### (一) 思想情绪的放松

思想情绪放松也就是精神相对放松,因为手的运动受大脑支配,如果失去清醒的头脑思维就会造成手的运动失控,发抖无力和听觉麻木等现象。由于过度的紧张从而忽略了“缓力”与“用力”的交替运动,弹奏快速乐段时心情会更加紧张,甚至遇到某种技法时心头有种抵触、恐惧情绪这就更糟了。如此下去,不但不能培养情趣、素质、技术优秀的人才,反而使恐惧状态逐渐扎根于心灵中,好的演奏更无从谈起了。因此,控制心理压力,做到精神放松,音自心生、先内而外、情动声扬,这样才能全神贯注的投入到音乐表现中去,抓住作品神韵达到百感归原,心旷神怡。“自控”是一种修养,也是艺术,是长期磨练的“功夫”。

对于“自控”能力不强的学生,在教学中使

用传统慢速乐曲或技巧性略微单一的乐曲训练来逐渐培养自控能力,从而树立起完全的自信心。

## (二) 神经肌肉的放松

其一:弹奏部位的放松。弹奏者关键的身体运动部位有肩、大臂、小臂、手腕、手指,演奏者通过这一脉络贯通到手指尖上并爆发出来,一刹那的紧张后马上恢复松弛状态,多次的松、紧及反复过程中手臂、手腕、手指才不会累,反之如果经常处于紧张状态,演奏时则全身用力,力点停滞在肩部、臂部,从而不能很好的进入演奏状态。在弹奏中,最容易紧张的部位是肩部、腕部,最容易僵硬的关节是腕关节和指关节。肩部的紧张往往导致手臂和手腕的紧张,而手腕的紧张直接导致手指的僵硬,腕关节和指关节的僵硬,又直接影响到弹奏的音乐效果所造成的僵硬。其原因有两个方面:(1)后者受前者支配,就是说,思想情绪紧张,导致弹奏者神经和肌肉的紧张。(2)后者不受前者支配,也就是说,弹奏时思想情绪不紧张却因弹奏姿势不规范而造成神经肌肉或局部紧张。当然,这种紧张和不紧张是相对的,在弹奏时有相对放松,也有相对紧张,紧张和放松是一个问题的两个方面,即我们所说的有张有弛,有劳有逸,劳逸结合,甚至以逸待劳,偷巧借力,忙中偷闲,趁机“缓劲”的方法。大家都知道,人要有呼有吸才能生存,只吸不呼或只呼不吸都是不能生存的,因而,我们在演奏中也要有“气”的存在,也就是音乐呼吸,在乐逗和乐句处松弛下来,身体也随着乐曲旋律变化而变化,充分的进行情感投入“先动己,后动人”,力争做到心手合一,“心”“气”与情曲相融,形完气足才能达到和谐统一的境界。因此,演奏者只有掌握了“用力”与“缓劲”即放松与紧张的道理,才能更好的发挥技艺。

其二,脸部肌肉的放松。脸是心境,喜、怒、哀、乐、厌、恶等面部表情,要随着乐曲情绪的变化而变化。演奏者用音乐语言去抒发内心世界时,需要面目生动、传神,可分得春、夏、秋、冬;杜绝“泥塑”般的面孔,神不到则艺不妙。“神”是演奏者聚精会神,深入到音乐所表达的内容中去做到引人入胜,出神入化的内在

精神。演奏者要在“引”字上狠下工夫,刚柔相济,张弛有节,引导听众走进你所营造的氛围中。面部肌肉紧张呆板都会使音乐也变得枯竭、贫乏、肤浅许多。甚至有的人片面的认为“技巧就是专业”,“快速就是音乐”的苍白心境,忘记民族神韵从而忽略了面目传神的功效及音乐整体演奏意识。

## 三、手指的用力及运指方法是古筝演奏中的基础环节

在古筝教学中如何指导学生在演奏中合理的使用力度及灵巧的运动手指是训练中应注意的基础环节。

### (一) 演奏中的用力

众所周知,真正演奏好一首乐曲,要求做到层次鲜明,抑扬顿挫,这就涉及到运指的力度即发音的强弱程度,由于音乐情感起伏的多样性,演奏者发力的运用也是多样的,既有表现阴柔的徐缓用力,又有表现阳刚之气的爆发力,因此,音乐上有一套表示力度的意大利文缩写记号,从最弱到最强依次可排列为:ppp—pp—p—mp—mf—f—ff—fff、非常对称,此外还有<或>、sf、sfp等等的表达方式,学会安排力度的高潮和表情上的高潮才能求得理想的音乐。那么,在古筝演奏中怎样把握好这些力度变化呢?

首先:音量的把握。要求演奏者对全曲的力度处理脉络做到胸中有数,乐曲一开始应掌握何种力度,中间进入高潮时用何种力度,结尾时又以何种力度作终止。演奏过程中如何随着曲情的发展或强或弱,做到变化有序,进退有余地。因此,在基础训练中就要有目的的培养宏观与微观的音响层次的调控能力,从最细微的弱音到最磅礴的强音都能体现自如,亦能做到宏观控制,能够掌握很宽阔的音响力度范围。这就如同说话一样,轻至悄悄耳语,重至大声咆哮,泾渭分明。

其次,音质的把握。变化力度时要十分注重音色的质量,力度的变化产生出了音色的变化,我们在演奏中经常会说到强而不噪、弱而不虚的问题,它讲求的就是强奏音色与弱奏音色的问题,因此,强发力与弱发力运用得当都直接影响到音色的质量问题,因此在弹奏中借

用手指的自然重量所做的抬落动作要松紧适度,避免用力过大或过早。如果用力过大,超过琴柱本身的承受能力会发生琴柱两脚移动,造成琴柱击板的声响;如果用力过早,就会提早的浪费了精力不能把力点集中到指尖上而分散在肩或臂部,由此放射出来的音则是分散的,不集中的,缺乏弹性的。只有适度用力演奏的乐曲才会生动传神。

## (二) 演奏中的运指

弹奏中的手指动作要小巧靠指端以节省时间,尤其在演奏快速乐曲时,有些同学因速度上不去,手指运动不灵活而苦恼,造成这种现象原因是由于紧张的使用力度和紧张的手指运动或动作过大所致。因此,在练习过程中需要缓解力度及加强手指运动的惯性和弹性。如何掌握手指运动规律呢?在演奏快速段落时要求运用“贴弦提弹法”也就是弹前一个音的手指提弹同时下一个音的手指迅速落下,依次往返交替,同时也要掌握手掌的移位方向,避免上下跳动。在演奏传统慢速乐曲时更要做到手指准备的过程,形成演奏意识,由内导外,以外引内,为乐曲所要表达的内容及演奏要求勾勒蓝图。“意”为一切行动的先锋,理解“意在笔先”的道理。

演奏中的用力及运指是完成一部作品的重要环节,直接产生出乐音。因此,演奏者在反复练习中严格按照合理方法训练定能取得良好的效益。

## (三) 演奏中的实际应用

不同情绪的乐曲是通过不同的弹奏方法及演奏弦段部位的各种变化来实现的,基于上述两点方法在实际演奏中还要具备活学活用、举一反三的能力。掌握以下几个要点:

### 1、慢速乐曲选择柔美的弹奏。

在旋律悠扬、典雅、委婉的乐曲中选择的音色是甜美的,透明的,音乐是如歌的乐段时要求演奏者手臂、手指及身体各部位在相互协调下动作可适当放大,气息连贯下沉,面目情绪舒展,心情舒畅的。这时弹奏的部位选择靠近雁柱,义甲触弦面多些,拨弹缓慢、缠绵些,每个音讲究细致,减少棱角。在演奏浑厚的低音时可使用指甲正峰触弦并运用臂力、腕力的

贯性直通向手指,幅度可大些;在弹奏轻盈的,优美的高音时使用指甲侧峰,落点准确、轻柔。

### 2、快速乐曲选择灵巧的弹奏。

快速乐曲弹奏时,音乐要求活泼的,轻盈的,演奏情绪乐观向上的,技术上要求手指小关节作为主要运动部位时强调腕部放松,指尖触弦快而紧,义甲触弦面少且浅,手指幅度小而快,使用尖端触弦点要准确,手指、手心、手掌要赋予弹性。音色要求华丽、清脆且轻巧的,明快轻盈的音色要求弹奏部位选择靠近前岳山一寸左右的位置,弹出来的音色明亮而具有颗粒性。

### 3、气势磅礴乐曲选择强有力的弹奏。

强烈音响型的乐曲需要把力度高度集中在手心及手指尖上,手指用力大,速度快,声音饱满结实具有爆发力,这时演奏的部位多选择靠近前岳山处,义甲触弦面大,力度借助臂和肢体的贯性把力点贯通到指尖上发力,音乐中多表现阳刚之气的英雄的形象。

### 4、演奏弦段的基本位置。

在演奏乐曲时应掌握乐器的基本规律及弦段位置。高音部弦细,弹奏动作要小且触弦浅,音色明亮而清脆,弹奏弦段靠近前岳山处;低音部弦粗,动作适度放大,触弦深些,音色浑厚饱满,弹奏弦段靠近雁柱处。根据乐曲要求因弦而别,因曲而别,这样才能做到音色的鲜明对比及音乐情绪的多层性。如《四合如意》一曲就要根据音乐情感表达需随时变换从岳山到雁柱的位置和距离,使乐曲明与暗,刚与柔的层次起伏鲜明,音乐变化的范围将更大,切忌弹奏位置僵化在一个点上。

## 四、左手的培养是演奏者综合素质的体现

古筝演奏艺术是通过左右手的演奏技巧来实现的,传统中的古筝演奏多是‘左手司按,右手司弹’各负其责,但随着我国文化的近代变迁,尤其是与外来音乐交流的加深促使了我国古筝音乐风格发生了多元化的变化,繁复的音响冲击着我们的视听感受,以往的演奏形式不能满足于当今人们的欣赏要求,音乐形式不断的开放式发展,其中最为明显的就是左手技法的发展及其解放,标志着古筝左手技法的革命性转折。因此,左手的训练不容忽视,它是

演奏者技术完善的综合体现,是音乐能够达到声韵平衡的完美艺术境界。

### 1、传统筝曲中的“韵”

传统筝曲中左手技法的性质是润饰性的,起到美化余音及变化音高的作用,筝界共识的“以韵补声”的说法使古筝这件乐器有了得天独厚的优势,它运用左手吟、揉、按、颤等技法来表达乐曲的凄凄切切断肠声,指滑音揉万种情的情感。但不同的流派亦有不同的按滑特点,风格的体现是从左手润饰技巧中表现出来的。因此,在训练当中左手要掌握一些基本要领:1、注意肩臂放松,自然曲肘,平手腕;2、食指、中指、无名指自然弯曲并拢,在离码子约10—16厘米处的筝弦上用指尖按压琴弦,按弦受力手指多在食指上,切忌折指及下压手腕。基本方法掌握得当后滑音动作的迟早、快慢和按弦点的改变又与音乐风格效果有很大关系,一般是:动作快,声音结实明亮;动作慢,声音轻柔典雅;早按弦,声音坚硬;迟按弦声音软且暗淡;按弦点靠近筝码,声音硬又明亮短促;按弦点离筝码远,声音轻且柔和。

可见,传统乐曲的一半是右手技巧,但另一半情感的表达,风格韵味的体现,音乐的表现完全在于左手的功夫和修养。“右手弹技,左手弹情”也许就是这个道理吧。许多演奏家都重视左手的训练,加强对传统乐曲的理解与技术分寸的拿捏把握。以韵补声,以声出情,韵连声,声接韵,从而充分全面的表达情感。

### 2、创作筝曲中的“声”

反观今天的筝曲,我们注意到是以取音得声能力的加强为其主导,左手技术的右手化趋势,以‘声’表现的能力加强了,使左手原有的以‘韵’见长的技法迫不及待的需要完善及开发,要求左手的弹奏如同右手弹奏一样自如灵活,并能完成快速高难度的技巧作品。因此,在古筝的教学与训练中必须重视双手同时练习,右手能弹奏的‘花、刮、撮、摇、轮、琶、扫、拍’等技巧左手亦能,及‘轮撮、轮抹、双摇、双轮’的双手综合技术都要求在速度、力度、音色中保持双手的统一。

近几年中,由于新曲目的不断涌现,有不少演奏者片面的、盲目的追求新技法乐曲,认

为弹得响,弹得快,弹得奇,弹得怪就是水平高,技术高的盲从观点,从而忽视了其它方面的训练,如风格的把握,韵味的准确等这些技术也非一日之功所能达到的。因此,不同的左手表达方式代表不同时代的发展,左手的“声”与“韵”的结合则是相辅相成的,缺一不可。这里值得注意的是在古筝教学中,在学习过程中如何引导学生对“声”的理性认识,如何看待古今筝文化的深邃。我们要采取传统与创新两条纵横坐标上相结合的训练方式进行施教,从而使学生对古筝文化的继承、发展与创新中有正确的认识态度。对“韵”和“声”的理解,也就是对历史、现今,更是将来发展的认识。片面的教学方式,拔苗助长,一味的追求时髦乐曲的授课,会使学生养成眼高手低,好高骛远,不脚踏实地的学习。如此形成的不良风气,长期下去会影响一批甚至一代人的茁壮成长,进而使古筝文化在发展中受阻。因此,左手综合能力的培养如同右手将要成为古筝教学中的最基础环节。

### 3、左手伴奏的演奏

左手伴奏的基本演奏规律是以高音轻盈,低音浑厚的音色为佳,控制手腕,手指的平衡感,在演奏中起衬托作用,音量不能超过右手旋律,双手默契配合,感情相互交流,表达一致。乐曲变化起伏之处,左手紧紧尾随,既不能催快,也不能拖慢,这就需要双手技术统一,发展平衡,以便共同获得完美的乐曲形象。低音拨弦时尽量使用指肉触弦,既厚重又富于弹性,强调乐曲根音的作用。左手扫弦时避免杂乱吵闹之感而要使用大指扫弦的方法,既有弹性又有浑厚的共鸣声,这样才能恰当其分的起到烘托气势的作用。左手恰当运用,使音乐更丰富,扩大了音乐的思维空间,尤其即兴演奏的好坏则更多是左手的体现,使右手旋律更清纯,协和而有光泽,立体多元而富于交响化。

### 结语

方法是演奏技术,是技巧,是演奏者思维的综合体现。演奏方法对演奏者来说是至关重要的,是实际而具体的,是科学理论为指导的技术规则。由此做为教师就要有预见性的,总结性的能力,使之转变为教学中具有科学的

理性的言语进行授课,这样的教学是艺术的,是科学的。用科学、规范的演奏方法做基础才是时代的要求,是古筝教学和演奏者素质培养的必由之路。

最后引用福楼拜名言作为结语“艺术越来越科学化,科学越来越艺术化,两者在山麓分开,有朝一日,将在山顶重逢。”

#### 参考文献:

[1] 范上娥:《古筝演奏中的音色问题》,《中国音乐》,

1988年2期。

- [2] 宋泽荣著:《跟我学古筝》,湖南文艺出版社,1997年12月。  
[3] 吕殿生:《琴艺初探》,《中国音乐》,1988年3期。  
[4] 王小平:《近代古筝左手技术的发展与筝曲音乐风格》,《人民音乐》,2001年12。  
[5] 赵洪恩等编著:《大学生审美导论》,天津人民出版社,1996年8月第1版。

[责任编辑:吴晓丹]

(上接第85页)三个乐章组成:1.《燕赵大地》2.《慷慨悲歌》3.《我们在太行山上》。整部交响乐采用冼星海的抗战歌曲《在太行山上》为主题,对之进行“音集化”的发展与组合,创造性地使用“集合化”的变奏手法,使作品将各种音乐风格容纳于其中。在经过一系列的变奏之后,终乐章回到冼星海《在太行山上》的歌曲原型之上。

#### 四、结语

刘 在上海音乐学院读书期间也曾经热衷于“先锋”、“新潮”音乐的创作,但是当他领悟到“画鬼容易画人难”这个古老训诫的现代寓意之后,便毅然地进入创作让人“爱听”、“听得懂”的新音乐创作领域。从《沙迪尔传奇》、《为阿佤山的记忆》、《火车托卡塔》,到《土楼回响》、《山河回响》。刘 以自己根植传统、立足民间、面向时代、汲取世俗的艺术人生观念,借鉴西方主流世界的新音乐创作技法,以饱蘸激情的语言、通俗易懂的旋法、丰富多变的织体、色彩斑斓的配器、“单细胞生成”的结构手法,谱写出一批新音乐佳作。这些作品在当代中国新音乐历史上留下了自己鲜明、浓重的印记。

#### 注释:

本刊:《作曲获奖专业户——刘 》,《音乐爱好者》,

2001年第9期。

引自:《月儿高》CD作品介绍,中国唱片上海分公司出版发行。唱片号:ISRC CN - E01 - 96 - 0002 - 0/A.J6

托卡塔(Toccata)原是来自欧洲的一种节奏紧凑、快速触键的器乐曲,17世纪开始定型为无穷动式的器乐形式。自由即兴的乐段与赋格段快速、交替、自由地发展,从而形成生机盎然的多段结构。

刘 :交响音诗《土楼回响》总谱,人民音乐出版社,2007年5月第1版。

刘 :合唱诗篇《山河回想》总谱“题记”。

刘 :合唱诗篇《山河回想》总谱,第二乐章合唱声部标记。

同上。

#### 参考文献:

- [1] 樊 愉:《音符的思索 声响的叙述——听刘 的交响狂想诗——为阿佤山的记忆》,《音乐爱好者》,1991年第4期。  
[2] 蔡乔中:《交响诗篇 土楼回响 的创作研究》(上、下),《中央音乐学院学报》,2001年第3、4期。  
[3] 景作人:《乐声激荡 山河涌动——倾听作曲家刘 新作 三峡回响》,《中国三峡建设》,2006年第2期,《音乐爱好者》,2006年第2期。  
[4] 吴春福:《气壮山河的交响——评刘 新作 山河回响》,《人民音乐》,2006年第6期。

[责任编辑:吴晓丹]