

“学古筝”系列教程之四

如何掌握“提弹法”

◎ 周望

前面我们讲解了夹弹练习方法中的“托”“勾”“抹”“撮”，在提弹中，“托”“勾”“抹”“撮”的弹奏方法又有所不同，需要特别注意用心学习。在夹弹、提弹两种基本弹法中，由于不同触弦方式会出现不同的音色效果、运指习惯、风格特点等方面的差异，从而形成丰富别样的音色和技巧表现。

总之，夹弹和提弹作为古筝技术的两种基本触弦方法，需要学生们用心掌握，形成正确、自然的弹奏习惯，以便在日后的乐曲中能够灵活运用。下面我们仍从提弹的具体技巧入手。

提弹中的“托”“勾”“抹”“大撮”“小撮”

1. “托”的提弹方法：

大指用小关节弹奏，触弦角度由下向上，朝掌心方向弹奏。



提弹法的“托”，采用悬腕弹奏，(四、五指不扎桩)手形为半握拳状，各指关节突出，大指虎口要圆，大指与其他手指形成弧度，由于提弹法的特点是采用四个手指均衡弹奏的，所以手形要求与夹弹法也略有不同，手腕重心靠前，以方便食指、中指、名指的弹奏。

2. “勾”的提弹方法：

弹奏时，以小关节为主弹奏发力，中指触弦角度为向前倾斜大于 $\leq 90^\circ$ 。朝掌心方向弹奏，弹后即刻放松并离弦。

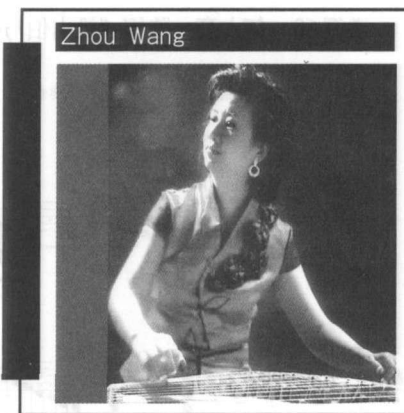
悬腕“提弹法”要求小关节具备一定的独立性与爆发力的弹奏能力，强调小关节要灵巧。其表现特点，适用于弹奏快速密集和跳进型乐句，具有快速流畅、富有颗粒性的“点子”之称，因此，在浙江筝派就有了“快四点”这一快速弹奏技巧。

3. “抹”的弹方法：



食指向掌心方向弹奏，用小关节发力，弹奏后还原手形。

食指常与大指配合，形成快速抹托技巧，因此，食指的弹奏要有爆发力和快速触弦的灵敏度，尤其在同弦反复时，食指与大指手形



上两指距离非常接近，大指在外，食指在内，两指贴便于快速弹奏同一根弦。弹奏时，手腕随指的用力方向前后带动。

谱例 19

勾托练习曲

1=D 4/4
中速
周望曲

mp $\overset{\frown}{\text{1 1 1 2 3}}$ $\overset{\frown}{\text{3}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 3 5}}$ $\overset{\frown}{\text{5}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 3 5 6}}$ $\overset{\frown}{\text{6}}$ | $\overset{\frown}{\text{5 5 5 6 1}}$ $\overset{\frown}{\text{1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 1 6 5 5 5}}$ $\overset{\frown}{\text{5}}$ | $\overset{\frown}{\text{6 6 6 5 3 3 3}}$ $\overset{\frown}{\text{3}}$ |

$\overset{\frown}{\text{5 5 5 3 2 2 2}}$ $\overset{\frown}{\text{2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 3 2 1 1}}$ $\overset{\frown}{\text{1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 1 2 2 2}}$ $\overset{\frown}{\text{2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 3 3 5 5 5}}$ $\overset{\frown}{\text{5}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2 3 3 3}}$ $\overset{\frown}{\text{3}}$ |

$\overset{\frown}{\text{5 5 5 6 6 6}}$ $\overset{\frown}{\text{6}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 3 5 5 5}}$ $\overset{\frown}{\text{5}}$ | $\overset{\frown}{\text{6 6 6 1 1 1}}$ $\overset{\frown}{\text{1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 6 6 5 5 3}}$ $\overset{\frown}{\text{3}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 6 6 5 5 3}}$ $\overset{\frown}{\text{3}}$ |

练习提示

1. 该练习曲旨在加强大指小关节的弹奏能力。由于古筝的定弦，习惯上大指弹奏旋律的份量很重，因此对大指的要求更高。训练好大指尤为重要。我们从初级练习时就应该多练大指小关节的爆发力与耐力，使大指关节灵活，肌肉得到锻炼。

2. 练习提弹时，要注意句与句的连线和乐句呼吸，句尾要弱，重复音要有强弱力度变化，学会渐强、渐弱音乐处理，使弹奏更有感性。

谱例 20

同弦抹托练习曲

1=D 4/4
中速

$\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 3 3}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3}}$ |

$\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 3 3}}$ | $\overset{\frown}{\text{1}}$ |

$\overset{\frown}{\text{5 5 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{5 5 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 2 2}}$ |

$\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1}}$ | $\overset{\frown}{\text{2 2 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{3 3 2 2}}$ | $\overset{\frown}{\text{1 1 3 3}}$ | $\overset{\frown}{\text{1}}$ |

练习提示

1. 同弦重复音要用抹托指法弹，大指手形在食指外侧弦，两指距离接近，互不影响。

2. 手腕要随运指方向前后重心带动，动作要小。

3. 用小关节弹奏，两指音量要均衡。

4. 左手右手分别练习，也可双手同时练习，左手在低八度弹。

未完待续

作者 中央音乐学院教授

(根据周望著《古筝教学考级演奏教程》摘编)