

箏，又名古筝。是我国古老的民族弹拨乐器之一。远在公元前五至三世纪的战国时代，就已经流行在当时的秦国境内（即现在的陕西一带）所以又叫秦箏。古筝最初的演奏方法，是用右手弹出旋律，掌握节奏，左手在“雁柱”左侧，用按、滑、揉、吟来控制弦音变化，以美化音色，装饰旋律，表现风格。到了20世纪50年代，赵玉斋先生创作了《庆丰年》，解放了左手，曲调上运用复调的手法，大大丰富了演奏技巧，使古筝的演奏技术得到一个突破性的发展。到了六七十年代，王昌元老师创作了《战台风》，表现了工人阶级战天斗地的气势。《战台风》的出现，使古筝的演奏的技术、技巧，又进入了一个新的高度，从而结束了古筝只能轻弹慢揉的时代，使古筝这古老的乐器跟上了时代的步伐。但《战台风》中的技巧，只是一种技术多段的重复，是旋律进行当中快速技巧的演奏，还有待于新的发展。近些年来，在箏曲的创作中，快速技巧又成为一个突破重点，各大音乐学院在快速指法的训练当中，都有极大的发展。其中，赵曼琴老师总结了传统技法的原理，并把它系统化、规范化，形成独特的快速指序训练方法，从而解决了古筝旋律进行当中快速技巧的演奏难题。

在古筝演奏技巧迅速发展的时代，作为一个古筝专业的教师，如何在教学中帮助学生尽快扎实地掌握这些技巧，是摆在我们面前的一个重要问题。通过多年的专业学习和教学经验，我自己也总结了一些训练快速技巧的方法。

一、练习快速技巧的过程中，必须掌握一个要领——放松，只有使肩、臂、肘、腕的肌肉，充分放松，才能把所有的力量集中到指尖。如果有任何一个部位紧张，那力量在送往指尖的过程中，就会减弱，同时牵制了手指的灵活性。就好像一股清泉从上而下，突然被半路截断一样。因此，我们应放松自己，不能使肌肉僵硬，这样手指才能被积极调动起来。如果不是这样，就会以臂为支点带动手腕，从而带动手指，使手臂、手腕、手指全都处于紧张状态，这不但影响了演奏速度，也影响音色及清晰度。所谓弹琴，就应用手指去弹，以指根为支点，指头运动的动作越小，速度越快；动作越大，速度越慢。

二、练习快速技巧时，不能急于求成。在最初的基本功训练中，应有意识地把速度放慢，把力度加大。例如：十六分音符弹成八分音符，四分音符弹成二分音符，等到手指肌肉逐渐适应了这一过程再逐步加快速度，加大密度。另外，我

如何训练和掌握

古筝演奏的快速技巧

文/蒋莉

们还可以做改变节奏的练习，如：把平均分配的音符中间加入符点，或把平均的两个音中间加入音符，改变原有的节奏，让手指适应各种复杂节奏的频繁变换。接下来是手指肌能的几种训练。

1. 快四点练习：可以训练手指位置相对固定，弹奏中避免发生碰撞。尤其是大指要特别注意，一定要放在食指外侧，各行其道。

2. 贴弦练习：手指不能扎桩，不能同时离开琴弦，训练手指主动的交替行走能力，为以后手指的滚动练习打好基础。此练习强调两点：一是力度；二是速度，不能随便弹。

3. 手指指序滚动练习：一定要在打好贴弦练习的基础之上才能进行此训练，否则手指的力度和速度以及控制能力都达不到新的要求。通过这种训练方法，一定让手指积极主动，前一手手指弹弦时，后一手手指就要做好下落的准备，同时弹同时下落，手指弹弦不能间断。尤其是对四指和二指要着重训练，因为这两个手指的肌能相对比较弱，注意先慢后快，逐渐加速，保持力度，而且力度要均匀，弹出的音色要统一。经过这些系统训练才能让手指发挥它的主动性，使肌肉得到循序渐进的锻炼，在演奏快速技巧时才能快而不乱，最终达到甚至超过原有的速度。

三、练习快速技巧要因人而异，根据每个人的不同生理条件，做出相应的训练计划，不能盲目地一把抓。有些人，手指肌能较差应通过对四个指头的开发，运用对称、惯性的原理，使各弹奏手指以其根部关节为支点，摆脱腕的制约。最初，从慢速开始，把各指头的能力练平均，逐步掌握对称与惯性的规律（弹奏时以腕关节为支点，做一来一回的摆动，这种匀称地调换重心，来回运动的弹奏方式，称“对称”。而惯性是在保持一种运动趋势的情况下，完成多音、多指的弹奏），再进行对称与惯性的转换，使手随时能够调整重心及进行运动方向的转换。在不同弹奏方式进行转换时，无论是对称转换为惯性，还是惯性转换为对称，还是惯性转换成另一种形态的惯性，都应通过对称进行转换过渡。因为对称是传统弹奏技术中，普遍存在和使用的，只有以对称为基础，进行各种转换，才能在快速弹奏中，做到快而不乱，从而获得最大的松弛与灵活性，这样也就充

分发挥了手指的灵活性，达到最佳效果。手指肌能较强的人，在训练过程中，应采取综合练习的方法。弹奏传统筝曲时，运用快四点手法（就是通过中指、大指、食指勾、托、抹的快速交替，进行演奏），在现代曲目如《打虎上山》、《井冈山上太阳红》，可运用规定的指序手法，也可根据自身条件，自订适合个人弹奏的指法。如：上海音乐学院的罗京，她在演奏《井冈山上太阳红》时，就没有按照曲目中原有的指法弹奏。在一段中，大多只运用食指和大指快速交替的对称手法弹奏，同样也获得了清晰连贯的效果。只要能达到同一目的，至于运用哪种指法，可视个人条件，灵活掌握。

四、我觉得，在练习快速技巧时，自我意识也非常重要。我们知道，一个人的意识行为全是由大脑所支配的。大脑发出何种信号通过神经系统，身体肌能就接收何种信号。许多人往往忽略自我意识，因而造成不必要的错误。我在教课时，深有这种体会。有时，学生的技术已达到一定程度，但在演奏时，个别技巧总也弹不过去甚至紧张，越是刻意练习，越是过不去。相反，学生很放松，不把它作为一种负担，反倒轻而易举地弹过去了。这就说明，一个人的潜在意识是非常重要的。为什么说一个人最大的敌人就是自己呢？也正是这个道理。作为演奏人员，除了自我意识外，还应注重心理素质的培养，要多参加实践，锻炼自己在任何场合都能保持冷静的心态。演奏时，情绪要饱满，把握住兴奋点，如果过于兴奋，易造成快速指法的混乱，不清晰。相反，达不到兴奋点，就会造成速度降低，甚至紧张的结果。所以，我们要从多方面培养和锻炼学生，从而不受快速技巧的困扰。

以上是我多年专业教学当中总结的一些经验。练习的过程是艰苦的，只要我们认真探求，总结经验教训，把握住适合自己的好方法，就一定能练好快速技巧，使自己早日从“必然王国”走进“自由王国”。

（作者系首都师范大学音乐系教师）