

# 浅谈古筝入门基础指法的训练顺序及注意事项

◎周杰

摘要：古筝是我国最古老的弹拨乐器之一，距今已有 2500 多年的历史，是我国民族乐器中的瑰宝。本文主要讲述了笔者近些年古筝从教的教学经验，从古筝最基础的常用弹奏基础指法的训练顺序及注意事项两方面讲述。

关键词：古筝 弹奏 指法 贴弦 过弦

西晋博玄在《箏赋》中评价箏的形制：“今观其器，上崇似天，下平似地，中空准六合，弦柱似十二月，设之则四象在，鼓之则五音发，斯乃仁智之器。”笔者在教学中，关于古筝形制的讲解，也注重“天地人合”的思政元素的渗入。21 根琴弦为天，天上有星星、月亮、神仙、小鸟等等事物；面板为地，大地博大而宽容，能够容纳所能容纳的一切，美好的事物、邪恶的事物等等；弹奏的每一个音符为人，而单一的音符却难成为一首美妙的音乐。因此，人与人要和睦相处，很多音符合在一起才能够形成一段美妙的音乐。因此，美妙的音乐离不开每一个音符，每一个音符是美妙音乐的组成部分。将古筝这件乐器学习好的基础，便是首先弹奏好每一个音符。音符的练习是枯燥乏味的，需要教师将比较好听的儿歌融入古筝的基础教学中。

学习古筝的弹奏之前首先要了解古筝的历史，认识古筝的形制、坐姿、戴义甲、认音、调音、手型等。掌握了以上的基本知识，才能学习古筝的常用基本弹奏指法。古筝的演奏技法是长期流传发展中形成的，不同古筝流派的演奏技法有不同的特色，随着现代文明的发展，各种民族流派大融合，古筝的演奏技法也日益丰富，但在传统技法基础上形成的基本技法有它的稳定性。本文是从传统的古筝弹奏的基本技法开始阐述的，笔者所阐述的是最普遍的“挑弹法”。也就是贴好弦，过弦以后手指的关节弯曲。

## 一、单指的基本要求

单个手指弹奏称为“单指”，是古筝最基础的指法。

单指弹奏的基本要求有贴弦和过弦两种：

贴弦的基本要求是：

### 1. 手型放松

笔者通常使用的方法是，让学生自己将手放松下垂在身体的两侧，不能用任何力量，然后将手轻轻拿起来，观察自己的手型是什么样子的，这种状态就是最放松的手形，在以后的学习中要记住这个手型。

### 2. 整个甲片贴弦

义甲触弦面的形状一般有两种，第一种是平面的，第二种是枣核状的，也就是中间厚，边缘薄。如果义甲的触弦面是平面的，学生比较容易理解整个甲片贴弦的概念，也就是整个甲片的平面贴在弦面上。如果甲片是枣核状的，就要提醒学生，食指、中指、名指与前岳山的角度平行，大拇指虎口打开，甲片最厚的部分贴弦面。

### 3. 入弦要浅

入弦浅是最难练就的基本功之一，也就是在贴弦时，保证有阻力感的前提下，入弦越浅越好。在练习单指的时候入弦浅比较容易练就，但是在以后的学习中，很容易忘记或者忽略。所以入弦浅需要教师经常性地基本练习。

### 4. 甲片与弦面垂直

古筝的弦面并不是像桌面一样平，而是一个弧面，所以甲片与弦面的垂直就不能简单地定义为与地面垂直。在不同的音区，弦面的垂直角度是不一样的。比如，在低音区，甲片与弦面的垂直角度要大一些，也就是手指的弯曲度要更多一些。在弹奏高音区的时候，手指可以比低音区时稍伸直一些。

过弦的基本要求是：

### 1. 手指各关节都要动起来

这里所说的手指关节指的是手部的所有关节，也就是手伸直和握拳所需要的所有的手部关节。在过弦的时候，每一个指关节都应该动起来，这样才能避免初学的

孩子因不会发力，导致后期学习出现力度不足的情况，怎样来辨别是否动了各关节呢？贴弦时手型是放松的，每个关节都是突出的，过弦以后，突出的关节要更加突出就说明动了关节，如果关节没有明显的变化，就说明没有动关节。

### 2. 手背、胳膊及其他手指自然放松

很多小朋友在初学古筝的时候，都会不同程度的紧张，比如在过弦的时候肩膀紧张而导致单个肩膀抬起，胳膊肘抬起，手腕太高、手指太高或弯曲太厉害等等情况。这个时候，就需要老师及时提醒，只有做到发力和放松的统一，才能将古筝的单音弹奏好。

### 3. 直接过弦

这里的直接过弦指的两种情况，第一种是很多小朋友在过弦之前，贴弦的动作很规范，但是要发力的时候却变了，有的学生的甲片在过弦前夕与弦面的垂直突然变了角度，有的学生突然将甲片伸入到弦内，出现入弦深的问题；第二种情况是很多同学在过弦的一瞬间没有直接发力过弦，而是在弦面上左右滑动了片刻后才过弦，这种情况也称之为没有直接过弦。

### 4. 动作小

这里的动作小指的是弹奏单音的时候动作不宜过大。入门级别的同学，首先练习手的各关节，而避免出现跳手背，也就是弹奏的同时手背也跟着一起抬高。当然，在练习单音的时候，在弹奏完每一个音的时候，应该让学生学会放松，所以弹奏完毕以后因为放松而抬手背的情况不属于“跳手背”。

## 二、单指的教学顺序之我见

笔者在近二十年的古筝教学中，总结了古筝入门教学中，单指的练习顺序为先食指抹“\”，再勾指托“^”，然后是



特点是：音量大，厚重。要求：两个“相同”，即一，两音力度相同；二，时间相同（同时发音）。大撮通常容易出现的问题有：

1. 勾指力度大于托指的力度；
2. 两音没有同时发音，像是装饰音；
3. 虚音；
4. 抬手背；
5. 弹到其他弦上。

#### （七）小撮“ㄗ”

小撮是用抹指和托指同时弹奏的指法，形成和声的效果。要求还是两个“相同”，小撮通常出现的问题和大撮的问题相似。

### 四、三个手指的练习之我见

三个手指的配合练习称为三指练习，通常有勾托抹托、三指撮、三指轮等指法，此处只阐述最常见的这几种。

#### （一）勾托抹托“ㄥㄌㄨㄥ”

勾托抹托是最常见的三指配合练习，又称为“套指”，常用于变奏。勾托抹托又可分为不同音（2262）和同音的练习，不同音的练习一般有《挤牛奶》的变奏部分、《小星星》变奏部分、《西江月》的变奏部分等。最常见的问题是：速度快了，颗粒性没有了。

同音的勾托抹托也称为快四点练习，这个练习一般也是用于变奏的，勾指弹奏下方八度音，托指抹指交替弹奏上方八度音。常见的问题是：

1. 四个指头的力度不一样；
2. 速度不均匀；
3. 音虚，没有颗粒性。

#### （二）三指撮

三指撮一般是在大撮的基础上，加上抹指，通常抹指弹奏与托指隔一根弦的音，特点是音响大，有和声效果，有气势。通常出现的问题是：

1. 没有同时走音；
2. 力度不相同；
3. 弹到其他弦上。

#### （三）三指轮“ㄥㄌㄌ”

三指轮是勾托抹指在同一根弦上反复交替弹奏，起到延长音的效果。这个指法通常出现的问题是：

1. 力度不一样；

2. 速度不均匀；
3. 缺乏颗粒性；
4. 速度不够。

### 五、四个手指的学习之我见

四个指头连续弹奏或者同时弹奏称为四指练习。交替连续弹奏为分指弹奏，四个指头同时弹奏为四指撮。其中分指又分为弹奏不同的音和弹奏相同的音（轮指）两种。

#### （一）分指

分指可以将古筝弹奏的速度提高很多，因此，四指分指练习是非常必要的基础练习之一。四肢分指练习可分为：

1. 打勾抹托；
2. 打勾托抹；
3. 打抹勾托；
4. 打抹托勾；
5. 打托勾抹；
6. 打托抹勾；
7. 勾抹托打；
8. 勾抹打托；
9. 勾托打抹；
10. 勾托抹打；
11. 勾打抹托；
12. 勾打托抹；
13. 抹托打勾；
14. 抹托勾打；
15. 抹勾打托；
16. 抹勾托打；
17. 抹打勾托；
18. 抹打托勾；
19. 托抹勾打；
20. 托抹打勾；
21. 托勾抹打；
22. 托勾打抹；
23. 托打抹勾；
24. 托打勾抹。

这24项练习，我会在以后的文章中详细做讲解。

#### （二）轮指“ㄥㄥㄌ”

轮指是四个指头按照打勾抹托的顺序连续反复不断快速地弹奏，以起到延长音的效果，轮指的要求是：

1. 速度快；
2. 四个指头的力度要相同；

3. 速度均匀，不能间断。

常出现的问题就是没有达到这些要求。

#### （三）四指撮

四指撮指四个指头同时弹奏四个不同的音，这四个音通常为和弦的和声音阶，这种撮音是最难的撮音之一，由于四个指头同时发力，要求同学们有足够的力度。除两个“相同”的要求以外，还要求四个音都很清晰。常见问题：

1. 四个指头没有同时弹奏；
2. 弹到其他弦上；
3. 四个音的力度不一样；
4. 虚音。

以上皆为最基础的弹奏指法，并不包括按音的指法训练，以及双手的配合练习，在下次的文章中笔者会着重讲解其他指法的练习顺序及注意事项。

上述都是笔者的近十年的教学经验，有不足之处还请大家批评指导。☞

#### 参考文献：

- [1] 林玲. 古筝校外音乐考级全国通用教材[M]. 北京：中国青年出版社，1999.
- [2] 林玲. 古筝入门教材[M]. 北京：人民音乐出版社，2013.
- [3] 杨娜妮. 大音附·大开本·平铺版杨娜妮古筝教程：全三册[M]. 沈阳：春风文艺出版社，2017.
- [4] 盛秧，韩建勇. 中国古筝知识要览（修订版）[M]. 上海：上海音乐出版社，2020.

作者简介：周杰，男，汉族，艺术硕士，研究方向：古筝教学与演奏。

作者单位：中山市技师学院