

古筝教育教学中“托”指法的常见问题与解决方法

桑 叶

南京艺术学院文化产业学院 江苏 南京 210000

【摘要】：古筝是最受国人喜爱的民族乐器之一，习者众多，很多学生没有专业教师指导或缺乏练习，基本的手型、指法会出现问题，常遇到速度和力度无法更进一步的情况，本文根据笔者十多年的教学经验，总结了古筝指法中大指提弹“托”的常见问题，并提出相对应的解决方法。

【关键词】：古筝教育；指法问题；提弹“托”；基本手型

古筝是中华民族的传统乐器，其音域宽广表现力强，时而平静如水，时而气势磅礴，是专业演奏者和业余爱好者最喜爱的民族乐器之一。据统计，2019年上海的古筝考级人数达到1万7千人，预计总体学筝人数超10万人。可见习筝市场的需求巨大，人数众多，而上海每年毕业的本科古筝专业人数仅为20人左右，专业师资不足以覆盖这么多的学生。许多学生没有非常专业的教师指导，或者有专业教师指导，但自身练习时间不够，导致其基本的手型、指法长期存在问题，不能够顺利演奏到高难度的曲目，或者很勉强地演奏下来，但伴随着很多问题，如手指僵硬，弹不动，速度提不上来，声音很虚没有颗粒性（虚指音色不够饱满圆润，如同不会运用气息的演唱通常只是吼一嗓子，而专业歌唱家的演唱是头腔共鸣）等等。追溯到习筝初期，这些问题都是不科学的弹奏方法导致的。现在我们可以通过专门的指法练习，研究并解决掉这些历史遗留问题！

本文主要围绕笔者十几年教学过程中所碰到的大指“托”指法的常见问题进行探讨，在这里，让我们明确一下本文提及的大指“托”限定为提弹“托”，而非压弹“托”。提弹“托”和压弹“托”的手指形态不同，这里不展开叙述。

古筝演奏中最常见的难度较大的指法大多数由打、勾、抹、托组成，如快速指序指法。其中，食指、中指、无名指均有三个指节，俗称大关节、中关节、小关节，这三指用力方法类似，方向也是统一朝向掌心，食指、中指、无名指有很强的共通性，可以举一反三来进行弹奏，这里不再赘述。而大指的构造与其他指头不同，只有两个指节，弹奏方法、角度也与其他指头相异，是弹奏中最容易出现问题的一个指法。大指的问题，除了会导致声音虚，还会导致手型的不稳定（通常食指“抹”、中指“勾”演奏完会接大指“托”，大指每出现一次问题，这组指法、手型都会产生相应的连带问题）、手腕和肩膀的过度紧张等。

要解决问题，先要能够发现问题。如何发现“托”指法

的问题呢？可以从比对基本手型入手。古筝弹奏的基本手型是一个放松状态下的手型，可以通过将手臂沿着身侧自然下垂来找到放松的手型，后保持好手型状态，缓缓曲肘，抬起小臂（维持好小臂、手腕、掌心的整体状态），以手心朝下的方向，将手放置于身前琴弦上方，微微收拢指尖（让食指、中指、无名指第一指节与琴弦保持90°垂直），大臂在身侧自然打开（不要夹胳膊），此时古筝弹奏的基本手型就形成了（见图1），为了更清晰地观察手型，未佩戴义甲（弹琴时用胶布固定在手指上的拨片）。

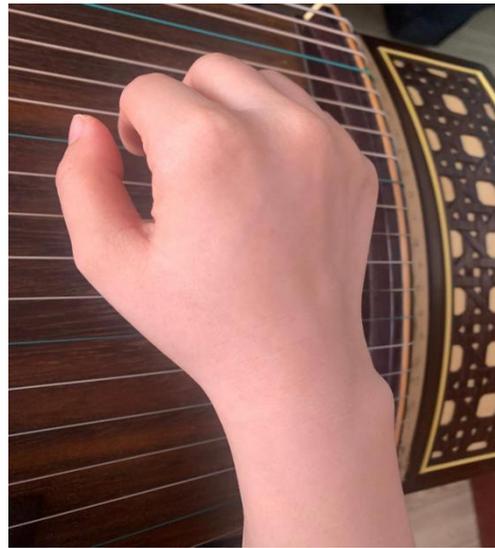


图1

我们可以看到，在基本手型的状态下，每个关节都自然地微微凸起，没有凹陷；每个手指之间都自然地留有缝隙，而非紧紧相依；手腕自然放松，可以顺利地传递气息（力气）到指间，不会吊手腕或压手腕从而僵硬固化；手的重心在掌心处，不会太靠后，导致压手腕而影响气息传递。

通过比对基本手型，让我们一起看看常见的大指“托”的五种手型问题。

1 大指小指节，过分凸出（见图2）

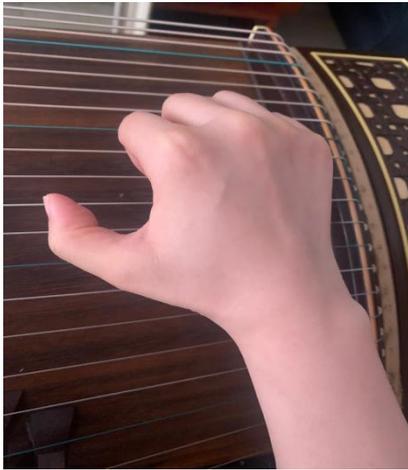


图2

在指法教学中，老师们常说“要使用小关节弹奏”，本意是强调小关节要灵活主动一些。但很多学生因此将太多注意力放在小关节上，为了确保使用小关节弹奏，会不自觉的凸出小关节，有的甚至在基本手型时，小关节就保持着过分凸起的状态。过分凸出的小关节除了会导致手型歪、掌心不稳外（掌心的状态我们可以把它理解为一个钟，时时稳定地悬罩在琴弦上方），还会导致触弦角度不好以及弹奏速度提不上来的问题。较好的触弦角度是义甲正面触弦，而小关节过分凸出导致义甲常常无法正面触弦，弹奏时产生较大摩擦力，音色不佳。

2 大指大关节，过分凸出（见图3）



图3

在指法教学中，老师们也常说“虎口打开”。本意是为了防止学生将大指和食指靠的太近，导致大指活动不灵活，

同时扩大大指的运动范围，也能避免大指和食指指甲碰撞并产生杂音的问题。同样的，很多学生过度关注“打开虎口”的关键词，过分撑开虎口，打开大指大关节。这时，学生不但无法体会到打开虎口后灵活大指的益处，相反因为保持着过度撑开虎口的状态，导致大指大关节僵硬，进一步的，虎口也僵硬并连带影响到食指的弹奏。

3 大指大关节、小关节同时过分凸出（见图4）

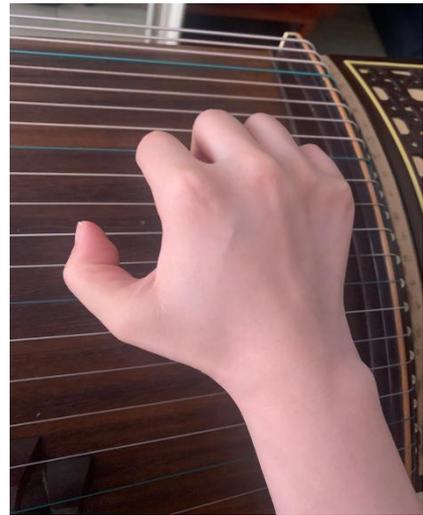


图4

在指法教学中，老师们也常说“要能够看到每个关节”，即强调练指法时不能有关节凹陷（压弹指法除外）。但小部分学生会产生大指大、小关节都非常凸出的情况。本身大指大关节、小关节单个凸出都会产生很多问题了，那么大指大关节、小关节同时凸出也就会导致大指更加不灵活、触弦角度、手型、音色会更加不好控制。

4 大指大关节凹陷（见图5）



图5

大指“托”除了提弹还有压弹指法，今天我们主要讨论的是提弹“托”，但是这里依然要明确一下，无论是提弹“托”还是压弹“托”都不建议大关节凹陷，压弹“托”是让大指小关节保持凹陷状态，大关节保持正常状态，以弹奏出更流畅连贯而非更具颗粒性的“托”指法。

大指“托”大关节凹陷产生的连带问题，主要是大关节连带虎口运动受阻，非常不灵活，而大指、食指靠的太近，会产生碰撞发出杂音，音色不佳，触弦角度也不够好。与小关节触弦角度不好的不同之处在于，大关节凹陷大概率只能用自上而下的压弹或平推角度触弦，或者通过翻手来调整触弦角度，从而无法稳定手型。

大关节凹陷一般会伴有小关节同时凹陷或小关节过分凸出的问题，都是比较复杂的问题，同时凹陷或一个凹陷一个凸出的情况是比较少的，但并非没有，一般是从小养成的弹奏的坏习惯，需要花很多时间和精力去改正。

为什么关节过度凹陷或凸出会导致无法演奏高难度乐曲？

关节过度凸出或凹陷必然导致关节处的紧张，而在大指弹奏时，气息（力气）应当是自腹部核心至指尖都是通畅放松的，但这个气息在紧张的大指关节处全部被卡住。因而在弹奏时，一方面身体通畅的气息无法传递至指尖，另一方面，大指还要保持在快速有力地弹奏乐曲的状态中。因此就不难理解为什么很多学生会出现越弹奏越气喘吁吁，越弹奏声音越虚，越弹奏越控制不住手和旋律的状况了，归根结底还是没有找到正确的指尖弹奏状态。因为用蛮力演奏只适用于低级别的乐曲，高级别的乐曲技法难度提升，很难再用蛮力而非通畅的调动全身的力气去演奏下来。

如何解决这些问题呢？

很多学生对出现关节的凸出、凹陷的情况是下意识的不自知的，不良手型是不自觉的紧张形成的，有些学生只要摆

出基本手型就是紧张的手型，或是基本手型是正确的，但弹奏时，就会不自觉地出现紧张的状态。解决问题要进行单独的指法改正练习，最终达到能够协调全身的气息，精确控制指尖触弦的力度、速度与音色的状态。

比如小关节太凸出问题（文中提及的4种问题改正方法一样），可以参考的改正顺序为：

（1）找到基本手型（肩、肘、腕自然放松），同时多次进行手掌开合运动（有助益的运动提示是多次打开掌心拿取东西），在运动中找到大指的自然的运动状态。

（2）大指保持运动，其余手指停止运动。此时是大指小关节、大关节连带虎口在运动，感受并记住大指自然的运动状态。

（3）大指持续运动并逐渐减小运动幅度，从小关节、大关节连带虎口的运动，缩小为小关节、大关节的运动，感受记住并尝试控制大指小关节和大关节的运动状态。

（4）大指持续运动并再次减小运动幅度。从小关节、大关节的运动，缩小为小关节运动，感受记住并尝试控制大指小关节的运动状态。

（5）最后指尖轻轻弹奏，感受记住并尝试控制指尖弹奏的运动状态。

如果练习熟练了可以很快找到大关节、小关节、指尖的状态了，那么可以在练习的时候直接找指尖的状态，而非按照先找大关节、再找小关节、最后找指尖的顺序，这样有助于加强后期弹奏时对指尖的控制。

一切指法、手型都是为演奏服务的，一旦指尖状态找到了，身体气息通畅了，就可以灵活运用身体各个部位，不限于小关节、大关节和虎口、甚至手腕、手肘、肩膀、后背、整个腰部核心力量都可以根据弹奏需要，用来帮助演奏。如果本文能对习琴者的乐曲演奏、指法纠正有哪怕一点点的帮助，笔者的目的也就达到了！

参考文献：

[1] 赵曼琴. 古筝快速指序技法概论[M]. 国际文化出版公司, 2001.

[2] 王英睿. 古筝“快速指序”的理论与实践[J]. 中国音乐, 2012.

作者简介：桑叶（1989年12月——），女，汉族，江苏扬州人，实习研究员，硕士研究生，南京艺术学院文化产业学院，研究方向：艺术教育。