

琵琶教学与演奏

顾凤宾 编著



上海音乐出版社

琵琶教学与演奏

顾凤宾编著

上海音乐出版社



顾凤宾在给學生上課



顧鳳賓在指揮由他創作的“百人琵琶合奏”《八月桂花遍地開》



顾凤宾在给学生作示范演奏



1989年11月，顾凤宾应邀赴西安音乐学院参加由文化部举办的“全国高等音乐院校琵琶教学研讨会”。会上，他宣读了论文《论琵琶教学中的综合因素》部分章节，受到与会者的热烈欢迎和一致好评。

继承传统之楷模

开拓进取之先锋

衡仲乐



九九四年冬

源于百家
别具一幟

一九九五年暮冬

何老人撰伯炎题



為善及提高
做樹耕工作

一九九四年冬林石城



集古今理論之大成
創千年琵琶之新聲

葉緒然題



一九九〇年十二月

序

琵琶的传承，千百年来，都靠口授心传，动作模仿。不管年龄大小，不管专业与业余，均为一个模式，似乎约定成俗，一如既往。

顾凤宾同志在三十多年的教学实践中，结合《周易》、医学、武术、气功以及物理、数学、天文、地理与现代人体生物钟等有关知识，探索总结出一整套综合性的科学理论，为琵琶教学迈出了崭新的一步，令琵琶界同仁所瞩目与欣喜。《琵琶教学与演奏》一书，正是他这些新观念、新方法、新理论的体现。它必将给我们以莫大的启迪。

采用歌诀的形式进行教学，是顾凤宾的一个创举。“琵琶教学与演奏”，把演奏技法的含义、方法及要领等各个方面，用浅显、通俗、顺口溜式的短短几句歌诀加以表达。不仅深入浅出、一言中的，而且可使学者朗朗上口，饶有兴味，从而大大加快了教学进程。

琵琶演奏中的松紧问题、出音问题以及音乐感觉等问题，历来是琵琶教学中之关键。顾凤宾通过长期的教学体验积累，从张与弛、阴与阳、虚与实等各个方面的自然规律，来结合琵琶演奏中的运动规律，总结出“琵琶表演二十四法”。由于这些方法顺乎自然、合乎规律，因此，在教学与演奏中，不仅能达到手松姿势美、出音悦耳、动作规范，而且还能培养学者的音乐感觉和提高学者的音乐素质，从而极大地提高表演能力。

狭义的教学与广义的教学，其收效是不相同的。特别是处于当今观念更新、知识爆炸的时代，更显出边缘学科的重要性。基于这种认识，顾凤宾则融相关的各种科学理论与琵琶教学于一体，并在实践中写出了“琵琶综合教学法”，指出了琵琶教学中除音乐以外的各种综合因素，实令琵琶界同仁所震惊。

首先，他强调琵琶的演奏首要的是在于心、在于意，然后才是手，并提出“意念演奏”的理论，从而把琵琶的演奏看成是“琵琶易”。

其次，对于手指的关节划分，作者提出了“梢、中、根”三节的理论，这不仅符合人的生理规律，而且还提出了全新的“起、追、随”的运动规律，从而理顺了琵琶演奏中的运动关系。而圆形运动的理论不仅符合科学，同时亦符合“太极”。

“五行”学说是中医理论的重要组成部分。作者把它借鉴于琵琶教学之中，这使我们有耳目一新的感觉。粗听起来似乎有些玄，但却分明有着古今中外无可辩

— 06

驳的有力佐证。而“七情”一章又向读者展示了一个有趣的问题：即人在“一天中的情绪变化”以及练习时的“乐曲选择”。

“八明”一章，作者又运用《周易》的理论，指出了八个构成琵琶演奏法则的不同关系。而这个法则也是唯物辩证法的最根本法则，即对立与统一的法则。因此，其说服力是不言而喻的。

“九操”是顾凤宾针对琵琶的演奏特点而精心编创的九节拳操。这拳操不仅能避免和克服诸如颈椎、胸椎或腰椎肥大与曲张，以及坐骨神经痛、手指和肩肘等经常易于产生的职业疾病，而且还能增强指力，提高身体素质与提高耐久能力。这不光是造福于琵琶演奏者，并且对所有的器乐演奏者均有裨益。

“十合”乃是在琵琶的教学与演奏中，必须做到合阴阳、合动静、合虚实、合刚柔、合呼吸、合升降、合起落、合收放、合情志、合内外。只有做到这些方面，才能真正成为一名优秀的琵琶演奏家。

从上面概括的简介，便可知道该书的内容之丰富、立论之新颖、论证之翔实、方法之巧妙。从而便可窥见《琵琶教学与演奏》之引人入胜。无论是教师或学生、无论是专业或业余、无论是大人或小孩；均可从本书中获得裨益。

所以说，该书的出版，必将会给琵琶事业的发展起到很大的推动作用。

最后，尚须说明一点：任何一个新生事物都是在矛盾与斗争中发展壮大的。本书的某些论点，可能会引起同行的争论，若果真如此，乃是一件好事。因为，只有交流才会引起争论；只有争论才能使认识得到提高；只有提高才会有所进步。倘由此而产生更多、更好的见解，乃吾所至期者也！

卫仲乐 写于上海

1994年10月

编 前 寄 语

《琵琶教学与演奏》(原书名《琵琶教学奥秘》)是献给读者的一部新颖、系统而全面的琵琶教学法。

本书著者顾凤宾老师 1941 年出生于一个七代祖传的中医世家,上海浦东南汇人。自幼酷爱音乐。始从堂伯父顾瑞江先生学习琵琶,继而又从长兄顾震滨先生学习二胡。七岁已识谱,十岁即能参加沪剧伴奏。

1958 年 6 月考入上海音乐学院附中,师从叶绪然先生、卫仲乐教授学习琵琶。同时先后从萧黄、杨秀娟、张民权先生学习作曲与指挥专业。

1962 年 6 月分配到专业文艺团体任琵琶演奏员,1973 年同时被聘为少年宫、文化馆、工人文化宫兼职琵琶教师。1978 年由上海音乐学院借调任民乐系琵琶教师。1980 年调少年宫,专职教授琵琶。并先后担任艺术教育组组长、教学科研组组长以及上海少儿民乐研究会秘书长,同时又被上海市教育局聘为上海市少年宫系统民乐学科中心教研组组长。

顾凤宾老师十分热爱自己的事业,一贯苛求上进。他教授的学生曾有 118 人次在全国、全市的民乐比赛中获奖。其中获一等奖为 48 人次,二等奖为 40 人次,三等奖为 30 人次。教学之余,他又积极写作。先后在全国各报刊、杂志和专集上发表声乐、器乐作品一百六十余首,发表学术论文六篇,创作上演戏曲作品二十二部。

他创作并亲自排练的琵琶二重奏曲《春天》被遴选参加“上海艺术节”公演,荣获优秀创作奖和优秀展演奖。该曲在全市器乐作品比赛中再次获优秀创作奖。

他创作的其他琵琶曲《林中小鸟》、《中州韵》、《浦东好风光》、《腰鼓舞曲》以及《红领巾在前进》等,在上海市民乐作品比赛中均获优秀创作奖。其中《中州韵》(独奏曲)和《浦东好风光》(齐奏曲)还在全国专业琵琶作品比赛中获奖。他的论文《少儿琵琶教学八法》荣获上海市教育局颁发的“创新探索奖”,并制成录像在全市示范播放。他的另篇论文《论德育教育在器乐教学中之贯串》,荣获全国优秀论文奖。

此外,顾凤宾老师在琵琶的演出形式及规模等方面也作了有益的尝试。在 1987 年的上海市“希望之星”活动中,顾老师率先推出了“百人琵琶”的演出规模;继而于 1989 年他又推出了高音、中音、次中音、低音四声部的“琵琶合奏”形式;1991 年,他以“琵琶乐舞”的形式创作、演出了《思念》一曲。他改编、创作的“琵琶

弹唱”《我的中国心》、《五讲四美好》、《济公》、《拉网小调》等作品的录音，均被送往日本作为交流。

由于成绩卓著，1988年顾凤宾老师被上海市教育局授于“上海市优秀园丁奖”一等奖，同年又晋升为高级教师(副教授)。他的名字已被列入《上海高级专家名人录》和《中国当代音乐界名人大辞典》两书的辞条中。

他的种种事迹，不仅上海三大报纸——《解放日报》、《文汇报》以及《新民晚报》作过报导，而且在大型报告文学集《师颂》及《他们正在探索》两书中均有专文介绍。

几十年来，顾老师不仅对教学工作一贯兢兢业业，且勤奋好学，博撷众长，积极探索，勇于创新。因此，他积累了丰赡的教学经验，并且掌握了多方面的知识。他对民族器乐、戏曲音乐乃至医学、气功、武术及《周易》等方面的著述，均有所研究。这本专著，便是他三十余年勤恳耕耘刻苦学习的综合体现。

书中以崭新的论点全面系统地阐述了掌握琵琶各种技巧的方法、要领及演奏方法要领等。结合每种技巧都附有一定数量的训练曲目(练习曲和乐曲)。而且是采用了歌诀的形式进行讲述，即把各种技巧的含义、方法、要领等，以通俗、生动的歌诀加以概括而体现。使学习者易懂、易记、易掌握，而且饶有趣味，无疑，这是琵琶教学上的一个创举。

更为可贵的是作者将自己掌握的多方面知识用于教学实践中，他刻苦钻研，勤于总结，而且反复实践，终于突破了某些固有的教学模式，从而提炼出一系列更为科学的教学方法及演奏方法。

他把《周易》与中医学中的太极、阴阳、五行等学说，以及气功、武术等有关著述，运用于教学与演奏中，并巧妙地融化在各种技术动作中，使学习者易理解、易接受，进而提高了教学质量，加速了教学进程。

在阐述演奏艺术的章节中提出的意念演奏之见，鲜为人知。作者认为在进行演奏时，首先在于心和意，然后才是手。并且把意念比作“阳”，把各种动作比作“阴”，因而又将右手的各种技法分为阴阳两类，把“阴平阳秘，百病不生”作为演奏中的关键。只有这样，才能达到音量平衡，音色统一，变化自如，珠联璧合的境地。

同时还把右手五指归属于木、火、土、金、水五行，运用这个理论，则能避免和克服轮指中的常见弊病。显然，这又是作者的一个创举。

凡此种种新奇立论，贯穿全书。因此，无论是从事琵琶教学者还是学习者，以及演奏者，均可从本书中获得莫大的启迪和裨益。

阎黎雯

1996.8.

目次

序.....	卫仲乐
编前寄语.....	阎黎雯
琵琶教学秘诀.....	(1)
第一章 右手部分.....	(3)
一、弹挑类.....	(3)
1. 弹挑指动作歌诀.....	(3)
2. 弹挑臂腕动作歌诀.....	(3)
3. 弹挑过程歌诀.....	(3)
4. 弹挑放松歌诀.....	(7)
5. 弹挑手形动作要领歌诀.....	(7)
6. 弹挑指动配合歌诀.....	(7)
7. 弹挑吃弦歌诀.....	(8)
8. 夹弹歌诀.....	(18)
9. 滚指歌诀.....	(24)
10. 扫弦歌诀.....	(44)
11. 夹扫歌诀.....	(46)
12. 拂弦歌诀.....	(47)
13. 撇弹歌诀.....	(49)
14. 分弦歌诀.....	(50)
15. 弹面板歌诀.....	(55)
16. 摇指歌诀.....	(56)
二、轮指类.....	(58)
17. 半轮练习歌诀.....	(58)
18. 半轮要求歌诀.....	(59)
19. 分解轮练习歌诀.....	(65)
20. 初学长轮歌诀.....	(68)
21. 长轮均匀歌诀.....	(69)
第二章 左手部分.....	(110)
22. 初学按音歌诀.....	(110)
23. 按音位置歌诀.....	(110)
24. 避免瘪指歌诀.....	(113)

25. 避免拉弦歌诀·····	(118)
26. 初学换把歌诀·····	(119)
27. 快速换把歌诀·····	(127)
28. 泛音歌诀·····	(140)
29. 实推挽音歌诀·····	(146)
30. 虚推挽音歌诀·····	(147)
31. 推挽音音准歌诀·····	(152)
32. 吟音歌诀·····	(153)
33. 撞音、扳音歌诀·····	(155)
34. 打音带音歌诀·····	(159)
35. 绰注歌诀·····	(164)
36. 绞弦歌诀·····	(168)
琵琶表演二十四法·····	(170)
一、琵琶表演二十四法的作用与效果·····	(170)
1. 手松·····	(170)
2. 原理科学 动作规范·····	(171)
3. 姿势优美 手势整齐·····	(171)
4. 音色多变 出音统一·····	(171)
5. 外部形态与乐曲内涵相结合·····	(171)
6. 培养音乐感觉, 培养自觉处理乐曲的 主观能动性 提高音乐素质·····	(171)
7. 调和内向型和外向型的不同性格·····	(172)
8. 加快教学进度·····	(172)
二、琵琶表演二十四法的依据·····	(173)
三、琵琶表演二十四法的内容·····	(177)
1. 上提法·····	(177)
2. 下落法·····	(178)
3. 外翻法·····	(178)
4. 上转法·····	(179)
5. 下转法·····	(181)
6. 腕提法·····	(182)
7. 单指平弹法·····	(184)
8. 双指平弹法·····	(184)
9. 直提法·····	(185)
10. 后落法·····	(186)
11. 分指法·····	(187)
12. 甩法·····	(188)
13. 升法·····	(189)
14. 降法·····	(190)
15. 回旋法·····	(191)

16. 肘提法	(192)
17. 夹法	(193)
18. 展肘法	(194)
19. 含胸法	(195)
20. 挺身法	(197)
21. 点法	(198)
22. 摇法	(199)
23. 晃法	(200)
24. 扭法	(201)
四、二十四种表演方法的归类	(202)
五、表演方法运用实例	(203)
1. 小春江	(204)
2. 大浪淘沙	(207)
3. 中州韵	(210)
琵琶综合教学法	(216)
一、一心	(217)
二、二意	(219)
(一) 意念演奏	(219)
1. 意念	(219)
(1) 意念的定义及概况	(219)
(2) 意念司令部	(222)
2. 意念演奏	(223)
(1) 意念演奏的定义	(223)
(2) 意念演奏涉及的范围	(224)
(3) 意念演奏是全方位的演奏活动	(224)
3. 意念演奏的理论依据	(225)
4. 意念演奏的作用	(226)
(1) 意念演奏能促使皮肤电阻的升高	(226)
(2) 意念演奏能调节血流量 调整和改善血液循环的功能	(226)
(3) 意念演奏能导致微循环的改善	(226)
(4) 意念演奏能加强人体各种场的活动量	(227)
(5) 意念演奏可以促使大脑深层细胞的激活与新生 使人变得更聪明 更智慧	(228)
(6) 意念演奏能促使肌肉松弛	(228)
(7) 意念演奏能使手温升高	(229)
(8) 意念演奏能加强胆汁分泌	(229)
5. 意念演奏是天理演奏	(230)
6. 意念演奏之实施	(232)
(二) 意境	(234)
三、三节	(238)
(一) 骨骼结构	(238)
(二) 关节结构	(239)

(三) 肌肉、筋腱与神经	(245)
四、四圆	(253)
(一) 虎口圆	(253)
(二) 手心圆	(254)
(三) 手指圆	(254)
(四) 线条圆	(256)
五、五行	(260)
(一) 五行与演奏技术	(262)
(二) 五行与练琴	(267)
1. 时序与练琴方向的选择	(267)
2. 时序与练琴时间以及运动强度的安排	(269)
3. 时序与人的情绪以及乐曲内容的处理	(270)
六、六松	(273)
(一) 气息松	(273)
(二) 形体松	(274)
(三) 肩部松	(274)
(四) 肘部松	(275)
(五) 腕部松	(275)
(六) 指节松	(276)
七、七情	(279)
(一) 一天之中的情绪变化与练琴	(280)
(二) 一天中乐曲的选择	(282)
八、八明	(285)
(一) 气息、气质与演奏效果的关系	(286)
(二) 训练动作与表演形态的关系	(288)
(三) 速度力度与动作幅度的关系	(289)
(四) 触弦角度与音质、音量的关系	(289)
(五) 触弦部位与音色、音量的关系	(289)
(六) 运动力点与音色、音质的关系	(290)
(七) 左右配合与出音清浊的关系	(290)
(八) 外部形态与内在情绪的关系	(291)
九、九操	(292)
第一节 三龙压阵	(293)
第二节 撩阴扭腰	(295)
第三节 熊猫摩掌	(296)
第四节 毒蛇出洞	(296)
第五节 双龙取水	(297)
第六节 活络颈椎	(298)
第七节 握指开胸	(299)
第八节 敬酒庆功	(300)

第九节 如来大佛·····	(201)
十、十合·····	(203)
附录 乐曲·····	(306)
1. 小霓裳曲·····	(306)
2. 小松鼠·····	(308)
3. 思念·····	(311)
4. 梅花三弄·····	(320)
5. 找朋友·····	(323)
6. 春天·····	(329)
7. 八月桂花遍地开·····	(336)
8. 林中小鸟·····	(341)
9. 浦东好风光·····	(347)
10. 西班牙斗牛士·····	(352)
11. 济公·····	(357)
12. 我的中国心·····	(361)
琵琶常用演奏符号说明·····	(367)