

Shiyongerhu
yungongjifa
yanjiuyuxunlian

实用二胡运弓技法 研究与训练

张令杰 编著

技法研究与训练

9.1

30

编著

421)



山东大学出版社
Shandong University Press

实用二胡运弓技法研究与训练

张令杰 编著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用二胡运弓技法研究与训练/张令杰编著. —济南:山东大学出版社, 2002. 9

ISBN 7-5607-2497-3

I. 实…

II. 张…

III. 二胡—弓法

IV. J632.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071151 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东日照市黄海印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/16 8.5 印张 205 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—4500 册

定价:25.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

作者简介

1973年考入山东“五七”艺校,向彭昭倩老师学习二胡演奏,1976年以优异成绩毕业,留校从事二胡教学工作;1979年考入山东艺术学院,向杜金玺老师学习二胡演奏,1983年留校任教至今,现任音乐系副教授,多年来一直工作在教学第一线,积累了丰富的教学经验。

1980年,获山东省首届青年教师、青年演员比赛一等奖(二胡独奏)。

1982年,获山东省大学生艺术汇演优秀表演奖(二胡独奏)。

1982年,获全国民族器乐观摩演出表演奖(二胡独奏)。

1989年,录制演奏专辑《绣荷包》。

1990年,创作乐曲《声声慢》(二胡独奏)参加山东省艺术节演出,获“春华奖”及创作银奖。

多次获省级、国家级优秀指导教师奖。

1996年,带领本院学生参加在北京举行的首届全国大学生文艺汇演,二胡齐奏《山里行》获专业器乐组优秀节目一等奖,同时获优秀指导教师奖;本人创作的乐曲《山里行》获优秀创作奖。

1998年,创作乐曲《欢乐四平调》(二胡齐奏)参加山东省艺术节演出,获创作一等奖。

2000年,获“山东省优秀教师”称号。

2002年,录制演奏专辑两盘。

发表专业论文《谈二胡基本功的训练》、《关于二胡运弓的角度、力度与音质问题》、《二胡运弓新辨》、《如何尽快掌握二胡换把技术》、《“赛马现象”与考级》等多篇有见地的专业文章。

改编乐曲五十余首,由山东文艺出版社出版。

前 言

二胡运弓在二胡演奏技法中占有十分重要的地位,前人早有“三分指法七分弓法”之说。一首乐曲能否演奏出它应有的神韵,运弓起着决定性的作用。

现代二胡演奏艺术中弓法技术更显重要,这是因为现代二胡演奏艺术中弓法技术占了更大的比重,操作难度也大大超过以往那些结构比较单一的传统曲目。

经过同行们的努力,二胡运弓的基本方法比以往有了很大改进,但是发展情况还不平衡。过去某些方面的理论指导已经不能满足今天二胡演奏艺术发展的需要,因此,很多朋友在演奏与教学过程中必然会遇到一些问题。另一方面,由于对二胡运弓训练的重要意义认识不足,有些同学也没有在运弓训练方面付出更多的努力,这样必然会制约自身演奏水平的继续提高。本书之所以专门以二胡运弓训练作为切入点,目的就是希望能够引起大家对于二胡运弓训练的高度重视。

之所以专门研究运弓,就是希望能够建立起“全能型”的运弓本领,在今后的演奏中不再受运弓方面种种问题的困扰,从而达到人琴合一、出神入化的理想境界。

需要说明的是本书不能当作普通的二胡教程使用,尽管笔者考虑到了循序渐进的教学原则,但是乐曲之间的跨度毕竟较大。我们注重的只是典型性的研究工作,因此前后之间并不具有“因果关系”,这一点请读者朋友注意。另一方面,本书主要就二胡的几种基本弓法技术进行研究与练习,其他特殊技巧性弓法不在研究之列。

作为本书的特色,我们把每首乐曲的弓法提出来供大家单独训练,这样有利于我们集中精力把运弓质量提高或改善,待我们能够把高质量的运弓技巧应用到乐曲演奏中时,我们的演奏水平必会有很大的提高。练习时可以根据乐曲的调式调性,加上左手某个骨干音进行练习。严格讲,二胡的有效音域内每一个音位都有特定的发音条件,因此,也可以借助弓法单独练习的机会,努力使每一个音位都能达到最佳发音效果。

作为一部研究性教材,必然要涉及一定数量的演奏曲目,在研究二胡运弓的同时对其他二胡演奏技巧方面的问题也会有所提及和研究。

本书更适合那些有一定基础,但同时在训练中又经常感觉出现一些障碍,影响琴艺继续提高发展的学生使用。

目 录

一、二胡运弓理论研究

(一)关于持弓	(1)
(二)关于运弓	(3)
(三)关于推弓、拉弓的称谓	(6)
(四)关于常用二胡弓法的动作分析	(7)
1.长弓	(7)
2.分弓	(12)
3.连弓	(13)
4.符点、切分与组合弓	(14)
5.快弓	(14)
6.换弓	(17)
7.换弦	(18)
8.小结	(19)
(五)关于二胡弓法的艺术分类	(20)
1.柔性	(20)
2.敏捷性	(21)
3.流畅性	(22)
4.灵巧性	(23)
5.刚性	(25)

二、二胡运弓研究与训练

(一)练习曲部分	(27)
1.全弓练习	(27)
2.连弓练习	(28)
3.分弓、连弓组合练习	(29)
4.换弦练习	(30)
5.切分音练习	(31)
6.符点音符练习(1)	(32)
7.符点音符练习(2)	(33)
8.三连音练习	(33)

9. 快弓练习(1).....	(35)
10. 快弓练习(2)	(35)
11. 快弓练习(3)	(36)
(二) 乐曲部分	(37)
1. 柔性弓法研究与训练	(37)
(1) 小城故事(节选)	汤尼曲(38)
(2) 送别	巩志伟曲(40)
(3) 毛主席的话儿记心上	傅庚辰曲(41)
(4) 潜水姑娘	王立平曲(42)
(5) 美丽的草原我的家	阿拉腾奥勒曲(44)
(6) 绣红旗	羊鸣、春阳、金砂曲(46)
(7) 花好月圆	严华曲(47)
(8) 天鹅(节选)	(法)圣-桑曲(48)
(9) 梦幻	(德)舒曼曲(50)
2. 敏捷性弓法研究与训练	(52)
(1) 松花江水流不停	吉林民歌(53)
(2) 少年壮志不言愁	雷蕾曲(53)
(3) 篱笆墙的影子	徐沛东曲(55)
(4) 蒲松龄俚曲	山东民歌(57)
(5) 翻身歌(节选)	张骞诚曲 王国潼改编(58)
(6) 二泉映月(节选)	华彦钧曲(60)
(7) 河南小曲(节选)	刘明源曲(61)
3. 流畅性弓法研究与训练	(63)
(1) 二月里来	冼星海曲(63)
(2) 谁不说俺家乡好	吕其明曲(64)
(3) 人说山西好风光	张隽昌曲(66)
(4) 新农村(节选)	曾加庆曲(67)
(5) 南泥湾	马可曲(68)
(6) 赶牲灵	陕西民歌(69)
(7) 三十里堡	绥德民歌(70)
(8) 喜唱丰收(节选)	杨惠林、许讲德曲(71)
(9) 喜送公粮(节选)	顾武祥、孟津津曲(73)
4. 灵巧性快速组合弓法研究与训练	(74)
(1) 小杜鹃	波兰民歌(75)
(2) 照镜子	罗马尼亚民歌(76)

(3)对花	山东民歌(76)
(4)赶牛山	山东民歌(78)
(5)这是我的摩尔多瓦	罗马尼亚民歌(79)
(6)打起手鼓唱起歌	施光南曲(80)
(7)祝酒歌	施光南曲(82)
(8)草原新牧民(节选)	刘长福曲(84)
(9)河南小曲(节选)	刘明源曲(85)
(10)豫北叙事曲(节选)	刘文金曲(87)
(11)秦腔主题随想曲(节选)	赵振霄、鲁日融编曲(90)
(12)三门峡畅想曲(节选)	刘文金曲(93)
(13)一枝花(节选)	张式业编曲(95)
5. 刚性弓法研究与训练	(99)
(1)光明行(节选)	刘天华曲(99)
(2)江河水(节选)	东北民间乐曲 黄海怀移植(100)
(3)新婚别(节选)	张晓峰、朱晓谷曲(100)
(4)新婚别(节选)	张晓峰、朱晓谷曲(101)
(5)蓝花花叙事曲(节选)	关铭曲(102)
(6)蓝花花叙事曲(节选)	关铭曲(103)
(7)长城随想(节选)	刘文金曲(105)

附录 创作乐曲八首

播种歌	云南民歌 张令杰改编(111)
小喜鹊	云南民歌 张令杰改编(112)
蛤蟆调	云南民歌 张令杰改编(112)
采花	云南民歌 张令杰改编(113)
放马山歌	云南民歌 张令杰改编(114)
家乡归来	令杰 学吉曲(115)
山里行	张令杰曲(118)
欢乐四平调	张令杰曲(121)

参考书目	(125)
------------	-------

后记	(126)
----------	-------

一、二胡运弓理论研究

(一) 关于持弓

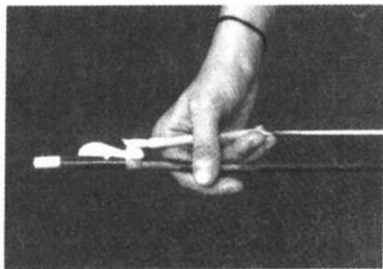
随着二胡演奏艺术的不断提高,对待持弓问题的认识也需要进一步加强。持弓方面任何一个细微的不合理动作,都会影响运弓技术的发挥,同时也会使我们难以获取更好的二胡音质。因此,我们应该付出更多的努力,尽可能掌握最合理的持弓方法。

持弓是学习二胡演奏艺术最先遇到的问题之一。在静止情况下,正确的二胡持弓并不难做到,而在不断的运弓过程中始终保持正确的持弓状态就是一件很不容易的事情了。所以,我们对此要有一个清楚的认识,在真正掌握正确的持弓方法之前,绝不能放松对持弓方法的严格要求。

正确的持弓方法可以使我们最大限度地获得运弓动作的灵巧性,这种灵巧性应该是内外两条弦都能具有的,并且还使我们能够获得两条弦上力度的平衡。以上两点可以说是持弓正确与否的主要标志。事实上二胡持弓问题难以解决的主要原因就在于二胡的两条弦存在完全不同的两个施力方向,因此施力方法不尽相同。一般来说,外弦比较容易解决而内弦就容易出现一些问题,换句话说就是,二胡持弓的难点在于里弦。我们应该训练自己在拉里弦时能够达到同外弦相同的灵活性,这样才能适应各种类型乐曲的演奏需要。

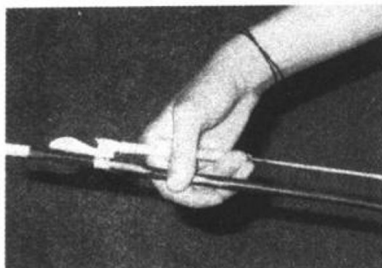
现在,我们来看正确的持弓方法。右手除小指外,其他四个手指都有各自的作用,首先使右手放松呈半握拳状,如同手中握一圆球,掌心平行向左,将弓子放在食指与拇指之间,马尾根部靠近弯钩不要越过食指第三个关节(掌指关节)。食指自然弯曲附着在弓杆上。食指与弓杆、马尾的接触点都应是控制用弓的着力点(拉里弦时,食指与马尾根部的接触点是防止弓子向内滑脱的主要控制点),拇指平放在弓杆与马尾之上拇指前端与食指第一关节处相会。中指与无名指稍稍错开向内自然弯曲呈拱状搭在马尾上(无名指在前,中指在后),小指向内自然弯曲依附于无名指。持弓总体情况如图一所示:

图一
正确持弓姿势

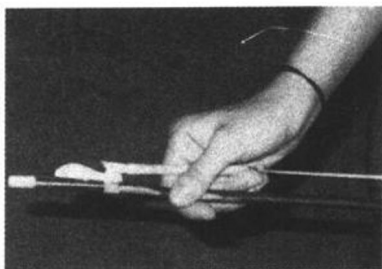


持弓的姿势并不是一成不变的,随着手腕儿在运弓中的动作,持弓姿势是有变化的,要体现在手指与弓杆、马尾的角度方面,如图二、图三所示:

图二
右弓时姿势



图三
左弓时姿势



持弓时的用力感觉应该是“活”的,弓根部与手指接触的部位不能捏死。另外,要根据不同的运弓力度调整持弓的用力程度,比较简单的参考原则是:只要能控制弓子不致从手中滑脱,用力越少越好。

拉外弦时,无需特意用力,只要中指、无名指不向马尾施力,拉动琴弓肯定是摩擦外弦发音。

拉内弦时,中指、无名指轻轻内勾使马尾贴住内弦,拇指与食指相互配合阻止琴弓向虎口深处滑脱。

持弓力度有这样的变化规律:弓速越慢持弓力度越小,弓速越快持弓力度越大,音乐力度越弱持弓力度越小,音乐力度越强持弓力度越大。

初学二胡,持弓会出现许多问题,比如姿势不对、用力不当等等,在一些文章与著作中已有较详细的阐述。按照我们目前的二胡教学水平,类似问题都会慢慢得到解决。因为,大家在持弓方法的认识上可以说比较统一了。然而,有两个问题还特别需要加以研究解决。

第一,拉内弦时,弓子向虎口深处滑脱。有很多同学由于屡屡不能解决这个问题,最后干脆成了“一把抓”,这样就使手腕儿的灵活性降到了最低点,而且会使二胡发出含混不清的声音,这是因为手指的敏感能力也被闲置了。

第二,持弓过于靠前,而且拇指拱起只有指肚一个点接触弓杆,这样虽然有了手腕儿的灵活性,手指的敏感性也派上了用场,但是撑不住大力度运弓,尤其不能承当内弦的大力度运弓。

因此,应该掌握一种全能型的持弓方法。笔者的体会是,拉里弦时以马尾根部不要越过食指掌关节为限。解决滑脱问题的关键在于,拇指不要拱起单靠指端一个点施力,拉里弦时拇指关节处向下压住马尾、食指掌关节向上抵住马尾形成合力,以阻挡弓子向内滑脱。

持弓问题主要出现在运弓过程中,要学会利用换弓和换弦的瞬间,巧妙地调整持弓状态。现在,许多中学生可以很轻松地使一枝水笔或圆珠笔在几个手指间令人眼花缭乱地自由旋转,那一份轻松娴熟与自如正是我们在运弓状态下,持弓技巧所应追求的“高层次”。

(二) 关于运弓

作为一门艺术学科，从二十世纪二十年代刘天华先生开始，二胡的演奏艺术与教学研究已经走过了八十年的风雨历程。经过几代人坚持不懈的努力，二胡演奏艺术与教学研究水平有了突飞猛进的发展。没有二胡前辈的努力，就没有二胡艺术今天的繁荣。

然而，作为一门艺术学科，二胡的演奏艺术与教学研究肯定也是永无止境的。二胡的运弓问题更是演奏家和教育者尤为关注的一个重要方面。歌唱家没有好的呼吸方法，没有准确的发声“位置”，必定成不了歌唱家；笛子、管子、唢呐、笙，无气更是不出声；所以，研究声乐和管乐必先研究“用气”问题。二胡是弓弦乐器，靠马尾摩擦琴弦发声，摩擦质量决定了声音质量，所以研究二胡必然要把相当的精力放到运弓方面来。

现代二胡演奏艺术的高水平起码应该有两个重要标志：

第一，音质优良。

第二，技巧全面。

作为弓弦乐器，音乐的节奏、音乐的情绪，主要靠改变运弓的长短和速度来获得，也就是说，二胡的神韵，二胡的许多技巧，都是靠运弓的变化来表现的。但是，控制手臂却远不及控制气息那样容易，用于运弓的手臂也远不及人的嘴唇、舌尖那样灵活，何况我们手中还握有一支八十公分长的琴弓。管乐器轻松自如的单吐、双吐还有三吐，可能无须太多的周折便可以获得，但二胡的快弓技术，却可能要困扰习奏者很多年，有人甚至会在不得要领的情况下永无改观。因此，研究如何运弓，应该说是当前提高二胡演奏与教学水平至关重要的一个环节。

实际上，包括前人在内，我们一直都在寻求一种更科学合理的运弓方法，而科学合理的运弓方法也有两个相应的重要标准：

其一，能够使我们通过训练获得好的二胡音质。

其二，能够使我们通过训练获得更高超的运弓技巧。

好的二胡音质应该具有“松弛”、“圆润”、“通透”的声音特点，低音厚实，中音明亮，高音纯净。有的同学拉了多年的二胡却始终不能解决声音质量问题，有的噪、有的虚、有的瘪、有的弓杆碰撞琴筒噼啪响，这是因为二胡的声音问题确实难以解决。我们可以注意一下二胡的振动主体——蟒皮，在琴码的压力下它是呈塌陷状的，这是一个受遏制而不利于振动的状态。有经验的人都知道，琴弦拧得越高，声音就越发紧而干瘪。这是因为琴皮塌陷得越重，受到的遏制越多，振动起来就越困难。目前，二胡弓的制作材料及制作工艺尚有一定的缺憾，而二胡弓似乎又不能完全脱离琴筒。再者，二胡琴弓与琴筒的最佳交会线路被琴杆所占据，这样就使琴码只能够以一种斜向的振动力作用于琴皮。这就如同鼓手斜击鼓面，斜度越大就越不会

有通透的声音。其次,二胡的运弓动作包含了躯干、肩关节、大臂、小臂、手腕儿、手指,乃至气息在内方方面面的因素,的确有相当的复杂性。如果不重视运弓技术的培养,不具备真正科学合理的运弓方法,当然就没有希望获取好的二胡音质了。

按说,我们中国人发明的二胡比起西洋小提琴,从操作方面来说,要舒服方便得多。小提琴操作起来歪着脖子反着手,而二胡却可以悠然自得地用较生活化的自然动作来操作。但是,因为小提琴作为一门学科已经有近四百年的发展历史,所以西方人更好地掌握了小提琴演奏艺术的动作规律。他们的音乐作品、文献、基础理论比我们也要丰富一些,尤其是经过历史长河的冲刷,沉积下来的都是一些比较准确的东西。比如,何为正确的演奏方法,何为错误的演奏方法,哪些教材简单实用效果好,哪些教材耗时费力白绕圈子,大家都明确了,可以说形成了共识,余下要做的事情,就是如何发现人才、培养人才的事情了。

但是,目前我们尚不能做到这一点。应该看到,在一定的范围里,二胡的教学与演奏还有不小的盲目性,尤其在运弓方面还有一些不规范的东西,还有不少的学生缺乏准确的理论认识,有些值得商榷的理论观点,仍然在学习二胡的学生或孩子们中间流行。

比如,在相当长的时期里,在很大的范围内,我们常会看到很多学生拉弓的样子很像古战场上的弓箭手,胳膊肘很夸张地拐来拐去,而这种情况在业余爱好者中更多见。如果有人问为什么要那样拉弓呢?回答常常是:“运弓是要大臂带动小臂的。”

这无疑是从书中得来的答案。笔者认为,这种胳膊肘拐来拐去的运弓姿势,未必就是某些作者的真正意图,许多读者没有机会当面向作者请教,只有看书自学,把作者意图理解偏了的可能性当然也很大。但是,也有作者利用图文并茂的形式,明白无误地阐述了类似的理论观点。那么,这就不是读者误解的问题了。有的老师为了让学生(主要是孩子)把这样一种运弓方法理解得透、掌握得精,还用到了一些很形象的比喻,如“雄鹰展翅鸟儿飞”等等,于是,孩子们的胳膊肘拐得就更起劲了。也有人认为那是一种激情状态,很有表演效果。

在一些二胡考级辅导教学片中,也可以看到一些担任示范演奏的专业学生,做着那样夸张的运弓动作,尽管他们有优秀的乐感,有敏捷的大脑反映能力,有娴熟过人的左手技术。

或许,有人可能把这样一种夸张的运弓方法看作是演奏派别上的不同。笔者认为,无论什么派别,都不应置声音与技巧于不顾。我们稍加注意就会发现,那种“大臂带动小臂”的运弓,实际上是一种“拖泥带水”式的运弓,这样怎会获得协调、灵巧的运弓动作呢?另一方面,胳膊肘往外一拐,首先就破坏了运弓平直的基本原则,这样怎会获得纯净、通透的声音呢?这种运弓方法还常常会导致左右运弓力度的失衡,就像人穿着一只鞋走路,所以,这种运弓理念与运弓方法是不合理的。

或许是源于“带动说”理论,有不少人提出拉快弓的动作方式是“小臂带动手腕儿快速摆动”,这样一来,也就很容易出现与拉长弓“大带小”同样性质的问题。实际表现为,

演奏速度受限,声音清晰度不够。这是因为,此种运弓理念会导致运弓动作敏捷性不够,使弓毛擦弦时间滞后。实际上,还是“拖泥带水”问题。

另一个较普遍的问题是对二胡运弓训练的重要性认识不足,有一个现象很能说明问题:国内许多音乐院校招生考试不考音阶,甚至练习曲也流于形式,拉几首曲子即可决定取舍。诚然,“行家一出手便知有没有”,不拉音阶照样能分出伯仲,然而,招生考试考什么内容,是有很强的导向作用的。考音阶,学生就会练音阶,音阶练什么?还不就是音质与技巧吗。许多专业学生拉了很多年的二胡,却不具备应有的运弓质量,或者运弓技术不全面。这样必然会制约二胡演奏艺术的进一步提高。

在少年儿童业余学习二胡演奏这一方面,由于这些年大家都忙着参加考级了,考级也没有规定拉音阶,所以,这些学生也不可能通过拉音阶来强化运弓训练,培养更合理的运弓方法,久而久之也就养成了运弓方面许多难以纠正的毛病。有些学生已经开始接触那些高难度的甚至是很新潮的作品,而最基本的运弓方法却还存在各种问题。这些孩子往往很聪明又很具备学习音乐的天赋,只是让人遗憾,他们会因为不严谨的学风浪费自己难得的艺术天赋。

因此,很有必要建设更为科学合理的运弓理论,用更准确的运弓理念和更准确的说法来规范二胡的运弓动作。同时,要在二胡演奏与教学领域内,营造一种重视基本功训练的学术氛围。

首先,我们不能再用“谁带动谁”这样的说法。按照人们的思维习惯,有“带”就有“被带”,而实际上“被带”肯定会变成被动。生活中,人们可以把许多动作做得很自然很协调。比如,像伸手取物这样的动作,很自然地做出或大或小的手臂伸展动作,既不会做多余的动作也不会用多余的力,因为多余的动作和多余的力会使人失去协调。在我们伸手去取物的过程中,手指、手腕儿、小臂作为最敏捷灵巧的部位充当着主要角色,大臂与肩关节则担负着协助与支撑的作用。

我们还可以进一步明确地说,包括手、臂、肩等各关节部位在内的运弓动作,不存在谁带动谁的问题。说大臂带动小臂会带来小臂的被动,说手腕儿主动可能还会造成手指与大臂的被动,所以,这些说法都是不合适的。笔者感觉用“各司其职,相互配合”这样的表述可能会更好些。但是,二胡运弓动作的“领军人物”是存在的,谁呢?手!笔者所说的手包括手指、手腕儿和小臂前端靠近腕子的地方。过去一段时间,很多人太多地注意了大臂,不经意间忽视了对手的研究与开发。手是最敏感、最灵巧的部位,演奏者心灵与琴弦的亲密接触要靠手指来完成最后的传递,心中的喜怒哀乐要靠腕子和手指来表达,最敏捷灵活的快弓技术同样有赖于对这些部位的训练开发(许多学生拉慢板时,胳膊肘激情四溢地拐来拐去,可是一拉快弓就好像换了一个人,原因正是由于缺乏对这些部位的正确训练)。

钢琴是用心灵与手指来演奏的。从技术角度说,钢琴演奏时手指是绝对的“主角”,大小臂的伸展是为了手指能触到更远的琴键或增强音乐的力度。弦乐器同样也应该用心灵与手来演奏,所不同的是,我们必须能够通过训练把运弓过程中肩、

臂、肘等各个中间环节带来的不便与制约因素消除，达到心灵—手臂—二胡自然而密切地交融。这也正是我们常说的“得心应手，人琴合一”的理想境界。应该看到正是媒介物——琴弓以及手臂多个部位的“必须参与”才使弦乐器的运弓技术复杂起来，同时，也使学习弦乐器演奏的难度系数大大提高。

总之，我们要学会用充满灵性的手指、手腕儿的感觉来运弓，无论拉长弓、短弓都应如此。拉长弓时大臂积极伸展回收做配合，拉短弓时小臂积极左右摆，这样才会使我们的运弓动作逐渐敏捷起来，同时也会使二胡的发音逐渐好听起来。

(三) 关于推弓、拉弓的称谓

“推”与“拉”是生活与劳动中常常用到的两个动态文字，人们对这两个动态文字具有清晰和固定的理解，有非常敏锐的感觉。《现代汉语词典》中这样解释“推”、“拉”两个动态字眼：“向外用力使物体或物体的某一部分顺着用力的方向移动”，此为“推”；“用力使朝自己所在方向或跟着自己移动”，此为“拉”。

我们沿用多年的“推弓”和“拉弓”，相对于手腕儿与弓子的施力与受力关系来说，其语言含义与动作实质是相互吻合的。手指与手腕儿拉着弓子走，推着弓子回，如此循环往复。然而，相对于其他方面来说，这两个词儿却似乎有些互相矛盾的地方。

我们先来看拉弓姿势，对于肢体动作来说，手腕儿、小臂、大臂、肘部、肩关节在“拉弓”时，实际上做出了一个向外“推出”的动作，就如同生活中的反手推挡动作一样。我们再看“推弓”姿势，手腕儿、小臂、肘部、大臂、肩关节在“推弓”时，实际上做出了一个“回拉”动作。如此一来，从某种角度来说，“推弓”、“拉弓”的概念简直就是颠倒过来的，这就可能会使运弓动作的概念出现某些混乱。比如说，我们在学习怎样做“推弓”动作时，却要常常面对手臂回拉这样一个动作。如此，必然会带来学习上的困难，如果有同学搞不懂这些细节问题，就有可能出现某些方面的失误。

前面提到，人们通过多年的生活实践对“推”、“拉”两个字有特别清晰的理解，一提到“拉弓”，往往就先把肘部架起来拐出去；一提到“推弓”，往往又把肘部留到外面。那些不太准确的理论学说，是不是由于受到这些词语的迷惑也未可知。另外，“推”与“拉”在人们的头脑里是两种完全不同的施力概念，由此带来运弓力度的不平衡也是很常见的现象(往往是“拉弓”重、“推弓”轻，即瘸腿现象)。

鉴于以上情况，笔者建议修正这两个动作用语：可否把拉弓改称为“右弓”(右拉弓)，把推弓改称为“左弓”(左拉弓)。这样，我们便可以首先获得一个感觉上的平衡，同时也可以更客观准确地研究二胡的运弓动作了。

(四) 关于常用二胡弓法的动作分析

1. 长弓

顾名思义，二胡的长弓是指从弓根—弓尖、弓尖—弓根的全弓，或曰满弓。从肢体动作来说，它属于展开运动状态，涉及到手指、手腕儿、小臂、肩部乃至躯体部分。长弓的运行速度可谓千差万别，但也可归纳为慢长弓、中速长弓，快长弓三大类。与之相对应的，是可谓千差万别的运弓力度。

长弓是二胡运弓技法中的根基。作为一种抒情性、歌唱性强的乐器，二胡擅长演奏的乐曲，其弓法技术的“主要成分”多数属于长弓范畴。长弓技巧还是发展和掌握其他运弓技巧的基本保证。这是因为长弓一般运弓速度慢一些，我们有时调整运弓的动作感觉。所以，应当从长弓训练中获取松弛、平衡的能力，打下运弓技法的良好基础。按照一般规律，拉不好长弓的人通常也不会有好的快弓技术。

对于初学者来说，长弓似乎好学易掌握，然而，对于已经学习二胡演奏多年的学生来说，却未必都能够拉好长弓。这是因为，我们所说的长弓，必须真正具有相当的质量水准。比如，慢长弓应该具有协调舒展、平衡稳定的动作，松弛、圆润、通透、明亮的声音；快长弓应该具有敏捷有力的运弓动作，或饱满厚实或纯净明亮的声音。这一切可不是轻而易举就能做到的。

从目前实际情况来看，要拉好长弓首先就要解决所谓“始动点”问题。二胡运弓的“带动说”带来了一系列运弓方面的弊端，我们不应继续遵循这样的理念来学习，而应该按照“各司其职、相互配合”的理念，重新审视、设计二胡的运弓动作。

笔者愿意用以下几句话概括二胡长弓的运弓动作：“源于心灵始于手，或刚或柔腕子走，同展同收大小臂，平衡稳定靠肩头。”

音乐是一门情感艺术，即便我们只是拉一下空弦，脑海里也应该具有丰富的想象空间，如果需要，可以拉出忧思缠绵的空弦音，也可以拉出欢腾热烈的空弦音。

因此，第一句话“源于心灵”，说的是未有声音先有“心情”的道理；“始于手”，意思是说如果需要我们设定一个“始动点”的话，笔者认为非“手”莫属（手指、手腕儿），手指是人的心灵“触摸”琴弦最前沿、最敏感的部位，演奏者要奏出怎样的一种声音，手指起着至关重要的作用。

第二句话的意思是说，手腕儿的重要作用有两点：一是协调手臂的运弓动作，没有协调，便没有了舒展与灵巧；二是提供运弓的色彩变化（轻、重、缓、急，或刚、或柔，主要依靠腕力的变化来实现）。表面看上去，二胡的运弓始动于手腕儿，其实它的真正作用就在于以上两点，手指在腕子动作的同时也要随之作

出各种相应的变化。

第三句话的意思是说,手指、手腕儿动作的同时,大臂小臂的同时伸展与回收,可以有效地避免肘部“架起来,拐出去”或拖沓滞后的不良习惯。这样,才有可能获得协调舒展、干净利落的运弓动作。关于大臂小臂运弓动作的准确性,还可以把握这样一个参考原则,即大臂在积极伸展的同时,还应始终保持自然下垂的感觉,在任何一个“弓位”都是如此,也就是说运弓动作中一点儿多余的劲儿都不要用。

第四句话的意思也不难理解,“平衡”是运弓动作中的“重中之重”,“难中之难”。对于运弓来说,能否使音乐旋律连绵不断地流过听众的心田,主要取决于运弓动作能否保持足够的平衡性,而肩关节的支撑是保持这种平衡的决定性因素。这种支撑作用始终存在于不断变化的运动当中,因此,它是运弓环节中较难把握的一道难题。

另外,还有这样几个方面需要注意:一是,两肩自然放松;二是,气息均匀稳定;三是,身体要做出顺向协调性配合动作。诸如,耸肩、塌肩、驼背、懒散松懈、紧张僵硬等等,都是需要下大力气避免和纠正的。

有了上面的基础,要想获得好的声音,二胡运弓还必须“平、直、稳、匀、通”五个方面同时具备。这一点在许多教科书里都有所提及,可以说在理论方面大家已经形成共识。“平、直”说的是角度问题,“稳、匀、通”包含了速度、力度、换弓等问题。这几个方面同时达到最佳状态,二胡的声音质量才会有所保证。

关于角度问题,我们不妨想象一下击鼓的道理:鼓皮在受到垂直打击力的情况下振动效果最好,发音最好。二胡的码子在琴弦的带动下产生振动,并把动力传递到琴皮使其发音,这一点与击鼓有着相同的原理。如果我们斜向摩擦琴弦,就会使琴码产生斜向振动,那就会违背琴皮向正负两面振动的自然规律。

所以,我们要求运弓一定要平、直,目的就是为了保持弓弦间的最佳角度,使琴皮能得到垂直的振动力源。

何为平呢?这并非相对于一般意义上的水平面而言。正确的概念是:马尾与琴弦交会形成九十度角才为“平”。正确的二胡持琴姿势是:琴身略向左前方倾斜,琴弓作出适量的调整才能达到九十度角,正常情况下,琴弓略向上抬高一点就可以了。从实际情况来看,“平”的难点在于不容易始终保持九十度,往往是越往弓尖移动手抬得越高,初学者还会越往弓根走越往下落。这些都是一些显而易见的毛病,首先应该注意避免与纠正。

但是仅注意了以上这些还是不够的,为什么呢?这个问题需要我们再来看一下二胡的基本构造。二胡的弓子平放在琴筒上面,这自然使二胡弓多了一个天然的依靠。很多人也认为,只要二胡弓平放在琴筒上,“平”的问题也就解决了,事实却并非如此。在理论建设方面,这些年也一直有一个说法,即“拉外弦时向斜下方

用力”，这也是一个特别需要我们正确理解的提法。在实际运弓动作中，很多同学往往不能真正解决“平”的问题。他们常常把弓毛的摩擦力更多地留在了琴筒上，假设我们去掉琴筒的依靠，弓与弦间的九十度角肯定不复存在。

所以，如果说“平衡”是整个宇宙不变法则的话，那么，我们所说的“平”的概念应该是“平衡”这两个字。具体到二胡运弓来说，就是巧妙地利用琴筒给我们提供的可以依靠的条件，增加琴弓在运动中的稳定性；同时，还要尽量把握运动的平衡感。这个平衡的感觉是指在整个运弓过程中始终追求一种“相对独立”的平行线路，在此基础上尽量减少弓毛与琴筒间的摩擦，借以求得弓毛对琴弦更充分的作用。只有琴弦活跃起来方能使琴码活跃起来，如此才能使琴皮充分地振动起来。

关于“直”的问题，比较容易认识。前面我们曾提到过，二胡的琴杆占据了琴筒的中心位置。因为琴码也居琴皮正中，琴弦必然从琴皮中间位置穿过，所以，二胡运弓真正意义上的“直”已不可能存在，我们只能“尽力而为之”。参考依据是，只要弓毛不“蹭”琴杆，与之距离越近越好。对于初学者来说，易出现的问题在于：越往弓尖走，弓毛离琴杆越远，越往弓根来，弓毛越往琴杆上靠。有许多拉了多年二胡的同学由于平时对自己要求不严格，也没有很好地解决这方面的问题。至于那种拐大臂的运弓姿势，就更不可能达到运弓“直”的要求。通过观察不难发现，开弓时，只要大臂一抬起拐出，就会呈现出“不直”的倾向性，弓毛十有八九会“别”到琴杆上去。

运弓平、直的调整，主要靠大臂的前伸后扯和小臂的抬起落下来完成。手腕儿在运弓过程中起着非常重要的微调作用，用于保证运弓具有更直的运行线路。

“稳、匀、通”主要体现在速度、力度与换弓方面。其实质问题是动中求稳、动中求匀，它的难点也正在于此。随便一个业余歌手或普通声乐爱好者信马由缰的几句歌声，就够二胡练几年的。如果那种随心所欲、如行云似流水般的旋律能够由二胡演奏出来，那么他(她)肯定已经是一位高水平的演奏家了。作为弓弦乐器，二胡靠的就是弓子周而复始的来回运动摩擦琴弦发出声音。这里首先包含两个基本内容：运弓与换弓。我们所说的“稳、匀”就是说弓子运行的动作要平衡，弓子运行的速度要均匀，换弓动作更要保持平衡与稳定。二胡的表现内容是丰富，二胡弓的运行速度与力度自然也是多变的，那么，“稳、匀”方面的控制难度也就大大增加了。这是因为，人们要保持运动中的平衡是不容易的，要保持变化运动中的平衡就更难了。比如，用分弓奏符点节奏要比没有符点难一点儿，同样的节奏型快速就比慢速难一点；用分弓奏切分节奏比奏符点节奏更难一点儿，快速会比慢速更难，就是因为这个道理。

如果说“稳”字特别体现了弓子运行速度与换弓方面的问题，那么，“匀”字也正是针对着运弓的力度问题而言的。

前面我们曾经分析过二胡的某些特殊构造：由于二胡的琴皮受弓弦摩擦而不断传来的振动力而持续振动发音；按照正常的规律，琴皮的振动方向与振动方式是