

卡尔·弗莱什

何 弦编注

音阶体系

上海音乐出版社

Carl Flesch

Scale System

2.1

卡尔·弗莱什

何 弦编注

音阶体系

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡尔·弗莱什音阶体系/何弦编注. - 上海:上海音乐出版社,2001.2

ISBN 7-80553-964-2

I.卡… II.何… III.小提琴-音阶-教材 IV.J622.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73761 号

责任编辑:沈庭康

封面设计:陆震伟

卡尔·弗莱什音阶体系

何 弦 编注

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 上海市印刷十一厂印刷

开本 640×935 1/8 印张 16.5 谱、文 130 面

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

ISBN 7-80553-964-2/J·820 定价:24.00 元

编者的话

作者生平

卡尔·弗莱什（Carl Flesch）1873年10月9日生于匈牙利城市莫松，1944年11月14日在瑞士中部城市卢塞恩去世。卡尔·弗莱什学习小提琴的第一堂课是从五岁开始的，之后的1886年至1890年间他在维也纳音乐学院师从葛朗（J·M·Grun）。1894年，由于他得到头等奖学金，因而转到巴黎公立艺术学校学习，他的老师是苏泽（Sauzey）和马西克（Marsick）。1895年他在维也纳初次登台，次年在柏林第二次公演。1897年至1902年间他在布加勒斯特任教，并领导了“皇后”弦乐四重奏团。后来，他移居阿姆斯特丹，1903年至1908年在阿姆斯特丹音乐学院任教。1905年，他在柏林举行了五次历史性的系列音乐会，向人们展示了从17世纪到20世纪的50位作曲家的作品——这些作品为拓展后来的小提琴家们演奏曲目的范围奠定了基础。

1908年，卡尔·弗莱什在柏林安顿下来之后，无论是独奏、室内乐（三重奏）还是教学，都受到国际舆论的普遍赞扬。1921年和1922年，他在柏林高等音乐学校开设大师班，并在之后的1928年至1934年间任该校教授。1923年至1928年他在美国费城柯蒂斯音乐学院担任弦乐系主任。他在德国巴登巴登（1926~1934）的夏季私人教学活动也吸引了世界各地年轻的小提琴学生。1934年，他移居伦敦。第二次世界大战期间他留在荷兰——当时被德国人占领。最终，他被允许回到他的祖国匈牙利。从1943年起直到去世，他一直在瑞士新创立的卢塞恩音乐学院教学，在这其间，他也从未停止过演奏。

以小提琴的演奏而言，卡尔·弗莱什以其纯粹的古典标准、无瑕疵的技术和富于才智地把握风格的本领而闻名于世。他对贝多芬和布拉姆斯协奏曲的解释既庄严、高贵又保持着内在的温暖。但他并非只擅长大作品，他也能将帕格尼尼和胡拜等人的一些精美小品演奏得让听众目瞪口呆。最令人惊讶和信服的是，他的技术性的专长——换指八度，其音准和速度均无懈可击。客观地说，他并不是那种“天生的”的小提琴家，而是通过持之以恒的学习、客观的分析和客观的自我评价达到的。这种善于“诊断”和自我“诊断”的才能使卡尔·弗莱什成了这个时代最伟大的教师之一：他铺设了小提琴演奏技术与音乐表现之间的桥梁，以合理的方法让技术与音乐完美结合。他的有关论著奠定了现代小提琴演奏的基础，使后继者受益无穷，最具代表性的是他的《小提琴演奏艺术》。他的门徒包括：马克斯·罗斯塔尔（Max Rostal）、西门·古德伯格（Szymon Goldberg）、亨里克·谢林（Henryk Szeryng）、亨利·特米安克（Henri Temianke）、艾达·亨德尔（Ida Haendel），以及珍妮特·内维（Ginette Neveu）和阿尔玛·莫迭（Alma Moodie）等。

“弗莱什奖”——一个为纪念卡尔·弗莱什而设立的小提琴演奏比赛——通过马克斯·罗斯

塔尔等人的努力最终建立了。1945 年第一届比赛的桂冠被雷蒙德科恩摘走。1946 年第二届的奖杯则被诺伯特·布雷宁捧得。1968 年，这一竞赛项目已成为伦敦音乐节的一部分，而且从 1970 年起，增加了中提琴的演奏比赛。今天，它的全称为“卡尔·弗莱什伦敦国际小提琴、中提琴演奏比赛”，每两年举行一次。它是 32 岁以下有抱负的提琴演奏家们重要的竞技场。

关于《音阶体系》

卡尔·弗莱什《音阶体系》的这一版本是根据大约六十年以前卡尔·弗莱什的原版编订的。小提琴演奏在这六十年里的发展，证明了《音阶体系》在演奏训练中的价值。今天，随着小提琴演奏技术的高速发展，演奏技术的标准也日益完善和提高，但《音阶体系》在演奏训练的实践中，其基本思想和法则仍然是有效的。80 年代以来，不少人对练习音阶的作用开始产生怀疑，但无论如何，这些练习曾经造就了许多极其优秀的小提琴演奏家。例如，雅沙·海菲茨，他要求学生要像他一样地尽量多练习音阶。著名小提琴大师席盖提说：“音阶是小提琴演奏中一个永恒的基础成分，例如《音阶体系》，无论是过去还是现在，它的练习价值都是不变的。”除此以外，在一些重要的国际比赛中，音阶也被列入必须演奏的内容。例如，在巴黎举行的“耶胡迪·梅纽因国际小提琴比赛”以及在格拉茨的“弗莱茨·克莱斯勒国际小提琴比赛”等等。

无疑，《音阶体系》是卡尔·弗莱什留给后人的一份宝贵财富。任何一个小提琴学习者，如果善于从这本音阶教材中吸取养分，都将终生受益。这本被人们称之为小提琴演奏技术训练的“圣经”、“宝典”、“全书”的《音阶体系》，包涵了 24 个大小调，但是在其谱面形式上，仅提供了一种模式。从表面上看，单一的模式使这一教材蒙上了单调的阴影，这一点，卡尔·弗莱什不是没有想到。事实上，卡尔·弗莱什深知自己不可能、也没有必要将所有的变化一一列出，在他看来，还是把这种创造的可能性和空间留给后人吧！这样就使我们的学习有了更大的空间，我们可以根据具体情况进行变化，各取所需，各显神通。因此，学生如果能够认真仔细而且灵活多样地将这 24 个大小调的音阶全部学习，那么他的技术能力将不可估量。反之，单一地、按部就班地、逐一地进行练习，就不可能达到学习目的。一部优秀作品的优异品质在于：它不仅提升和加强了你的基础知识，而且还能激发你的创造力，给你留下无限的发展空间。我想，这才是《音阶体系》的价值所在。

在《音阶体系》的编注中，我仅能对其中的练习提出一些有限的和带有个人局限性的建议，意在开拓学生的练习视野和创新空间，任何教师和学生如果在这些建议的帮助下有所进步，那便是我获得的最好的回报。

学习的目的与方法

面对任何一本教材，我们无论是教还是学，都离不开学习的目的与方法。在学习的过程中，选择什么样的方法来学习，才能达到我们的学习目的？看上去这像是一个简单、容易回答的问题，

其实不然。这是因为，音乐作为一门艺术，其审美过程既复杂又因人而异。一个优秀的演奏家，在达到大众的共同审美要求时又必须体现出鲜明的个性。否则，只用一个模式来针对所有的学生，其结果就会像流水作业一个样。那么，什么才是我们学习的目的呢？是准确无误的音准、节奏？还是灵巧的弓法、指法？都不是！这一点有些类似日常生活中学习骑自行车：作为交通工具，学会骑自行车仅仅是掌握了一种使用交通工具的手段，能够运用这一手段从 A 地到达 B 地才是这一学习的目的。因此，学习小提琴演奏的最终目的是运用所有的技术手段——准确无误的音准、节奏；灵巧的弓法、指法；完美的揉音和音色等等来表现音乐。大家似乎可以一致地赞同这一观点，这是显而易见的。但是，如果我们客观地检讨一下我们长久以来的教学活动，会吃惊地发现，在我们今天的教学中，对于运用技术手段的训练是多么地缺乏！

在人们心中时常会有这样的疑问——为什么每一个演奏家的演奏方式都不同，而我们却要求学生在许多方面符合某一标准呢？例如握弓、运弓的方式，海菲茨和奥依斯特拉赫是不同的；斯特恩和梅纽因也是不同的。但为什么他们的演奏都是如此迷人呢？这就是上文提及的：“**小提琴演奏的最终目的是运用所有的技术手段——准确无误的音准、节奏；灵巧的弓法、指法；完美的揉音和音色等等来表现音乐。**”“因材施教”是古往今来的教学准则，爱护、珍惜学生的演奏个性，培养、造就学生的演奏才能是每一个教师训练学生目的。那些活跃在当今世界舞台上的演奏家的优秀表现，无不证明了他们的教师多少年来的苦心耕耘。所以，对待不同的学生，教学方式有时可能会完全不同。因此，如何运用各种各样的技术手段是因人而异的，而且完成这些技术手段的方式也是多样化的，但是它们的前提只有一个——表现音乐。然而，这样一来我们是不是可以随意地演奏呢？也不是。小提琴演奏难就难在这里，扎实的基本功是演奏的保证，而对于基本功的训练方式却是多样化的。作为最重要的基本功——音阶的练习，是每一个小提琴演奏者不可缺少的学习内容，因而，如何进行练习就成了获取这一基本功的关键所在。

许多学生对于音阶的学习存在恐惧感，有的甚至憎恨。练过音阶的人都知道，这是一个艰苦的学习过程。而单一地、照本宣科式的练习更是单调乏味，这对于学生的学习积极性来说，无疑是一种打击。因而，只有加强练习的针对性和趣味性，将技术练习与具体的技术运用练习相结合，才能最大限度地提高学生练习音阶的积极性和效率。同时，练习音阶是一个质和量的累积过程，二者缺一不可。学生在学习中，由于教师的要求，通常有一定程度的质的保证，但是一旦练习了几套音阶之后，就出现了停滞不前的状况。一方面是教师放松了要求，另一方面是学生通过几套音阶学习技术上有所改善而放慢了学习的步伐。

在这一本《音阶体系》首版序言中，卡尔·弗莱什说：“在我决定出版《音阶体系》之前，对于是否将全部的 24 个调按次序出版的问题我显得踌躇。因为，这和我最初的想法有些差距。在我的《小提琴演奏艺术》一书中，我已经介绍了这些音阶和分解和弦，但由于篇幅有限，当时仅写出了 C 大调的音阶体系，并要求学生在练习中依此类推地换调。我相信《音阶体系》将是一个很有意义的创新。”卡尔·弗莱什还说：“我必须承认，许多学生仅仅满足于单一的 C 大调音阶练习，而不愿花时间和精力进行换调练习，这样一来，大大降低了音阶体系的实用意义。在 24 个调上进

行练习的学生和仅限 C 大调练习的学生相比, 前者的进步和收获无疑要大得多。因此, 我决定作出让步, 应各方面的要求, 以及为了各年龄演奏者的学习需要, 完整地出版 24 个调的音阶体系。”

在每一个成功的学习经验中, 我们会发现, 掌握以及能够合适地运用学习方法对于达到学习目的来说是何等重要! 将困难的技术分解成若干较简单的步骤来练习固然是一个很好的学习方法, 但这一方法并非是万能的。这好比练习马拉松, 我们不能每天简单地仅跑一千米而祈望有朝一日能够完成马拉松的练习。许多教师都要求学生在进行技术练习时坚持“慢练”的原则, 但是, 这一点也时常被大家误解。“慢练”的原则应该是任何技术练习的开始, 在“慢”的基础上逐渐到达“快”的要求, 是技术练习中不可忽视的过程, 而恰好是这一点, 我们都缺少认识。因此, “深入浅出”也好, “循序渐进”也好, 都离不开“日积月累”, 而且, 在技术训练的过程中, “循序渐进”和“日积月累”永远意味着对上一次练习增加份量, 否则我们何时才能一次跑完马拉松的全程?

随着小提琴演奏艺术日新月异的发展, 原有的众多演奏和教学流派逐步被现代的、更科学的学习方法所替代。不可否认, 我们拥有许多宝贵财富——那些经过实践产生的经验, 这些宝贵的经验为我们的学习提供了很好的借鉴, 使我们能够最大限度地避免重蹈覆辙。对于单一、呆板地追寻一种学习和演奏方式, 其结果不言而喻, 它必然导致演奏的单一而缺乏活力。我们将面临这样的选择: 当前人将手中的接力棒交给我们的时候, 是再走前人的路, 还是走前人没有走完的路? 成功的经验告诉我们, 只有强烈的创新意识, 才能培养出富有个性和崭新的演奏人才。

音准、流畅性和揉音的练习

卡尔·弗莱什说: “在音阶练习的过程中, 音准和流畅性同样重要。在一定程度的范围内进行慢速度练习, 取得完美的音准的条件下再逐级加速。”这不仅是练习音阶的基本原则, 也适用于其他的练习内容。除此之外, 还要进行变速度练习, 即: 在一句中使用不同的速度, 以及在取得完美的音准的条件下进行的揉音练习。卡尔·弗莱什还强调: “调性必须每天变换。”这应该看作是最终的结果, 但它只能是一种当演奏者克服了所有的困难、掌握了应有的技术之后的保持技术的手段, 而不是故意地去求得这种练习方式。因此在开始练习音阶时, 每周应该练习两个调。之后, 卡尔弗莱什认为应该在一个调的学习有所收获的第二天, 换一个调练习。

音准练习的目的不仅仅是改正全部不准的音符, 更重要的是对不准的音符提前进行必要的调整。通常, 我们听得见自己演奏出来的声音, 也能够用脑子来命令手指按在正确的位置上。但关键问题在于我们必须将错误的、不准的音控制在它们即将发出之前。否则, 听众欣赏到的将是不断出现的错误以及对错误的纠正, 这样的结果不难想象。因此, 对指板的熟悉, 对音与音之间距离的准确测定, 都需要通过练习来达到要求。在每次练习时, 针对不完善的音符, 应当从前一个音符开始进行练习。例如: 换把练习, 有时可以使用无声练习的手段来有所准备地完成, 尽可能在两个音符之间转换, 半音音程除外。关于这一点有必要特别说明: 拇指的预备动作也是完成换把的重要因素。但是, 随着速度的加快, 这一预备动作应逐渐“消失”。这好比孩子学步, 开始时

需要有所依托，而学会之后就无需依托了。换把正是如此，在演奏快速的、带有换把的乐句时，左手的动作应该是简单而直接，否则将影响演奏的速度。在练习音准时，对即将发出的音要在心里有所“预见”，这一练习可以试着在演奏完一个音符之后，哼唱下一个音符，这样练习到一定程度，脑子里能够提前出现即将演奏的音符、乐句的位置和音高，对于演奏好这些音符和乐句很有帮助。

在练习双音的过程中，音准关系有时很难协调。初学双音的学生通常只能注意到两个音是否和谐、准确，即我们通常称为双音音准的“纵向关系”，而忽略双音音准的“横向关系”。这种横向关系——旋律线的音准关系，是双音演奏中另一个重要的学习内容，它关系到双音在实际运用中既保持稳定的纵向音准，又保证旋律的横向音准的基本原则。开始练习时，可以用左手按双音、右手演奏单音（高音或低音）的方法来分别检验上、下两个旋律线条的音准。逐渐形成在演奏双音时听觉系统能够同时兼顾纵向和横向的音准。通常，弦乐器在演奏双音时纵向的音准关系采用纯律来进行调整，而这一音准关系在弦乐器与钢琴（十二平均律）、乐队（和声、调性旋律音准关系）合作时将要面临尴尬的境地。简单地说，这几种音准关系将难以达到和谐、统一。那么，分清主次、随时地进行调整就显得格外重要。因此，在练习音阶时要特别强调音准的“横向关系”，这对于乐曲的演奏来说至关重要。否则练习音阶就达不到实际运用的目的了。

双音练习中，学生常常还会有这样的问题：哪个音是起主导和带头作用的？哪个音是依附和从属的？通常，三度、换指八度和十度双音以高音为准。在练习时先找到高音的准确位置，而后再根据高音来校对低音。对于换指八度和十度双音来说，以高音为准便于手指伸张。六度、常规八度（特指用1、4指演奏的八度双音）则相反，以低音为准。此外，当演奏中不可避免地遇到空弦时，双音的音准一定是以空弦为依据的。

总而言之，音准问题在小提琴演奏中是如此复杂而困难，也可以说它在演奏中永远是相对而言的——在不断的调整中寻求和谐。在双音演奏中如何保持双弦的均衡，也并非只要简单地将力度平均地分配就能达到目的。而是要仔细地寻找合适的弓、弦接触点，运用合理的力度和弓速，来求得最丰满的音质。另外，在演奏八度双音时，根据重奏中获得的演奏经验，弓子要略偏向内弦（低音），这样发出的声音比较饱满、和谐。

流畅性练习是技术完成的一个重要过程，缺少了流畅性练习，演奏技术将始终停留在初始阶段。在上文有关学习的目的与方法的论述中，我谈到练习时常用“慢练”的方法。“慢练”应该是任何技术练习的开始，在“慢”的基础上逐渐到达“快”的要求，是技术练习中不可忽视的过程，这一过程也正好体现了流畅性练习的重要性。

在音阶的练习过程中，很少学生会进行有针对性的流畅性练习。取而代之的是为达到快速度的演奏而进行的一些变化节奏的辅助练习。在此我想特别说明，这类练习并不能等同于流畅性练习，它更像一种强化训练——在短时间内为达到技术目的而进行的练习。我们不可否认这种练习有时确实有一定的实际效果，它有时就像“临阵磨枪”。但是通过这样的练习所获得的技术其实并不牢靠，否则我们一定可以对小提琴演奏的学习进行“速成”训练。那么，所谓流畅性练习是什

么意思呢？流畅性练习不是将练习内容简单地从四分音符开始，逐级练习至快速度的十六分音符。它的节奏变化是必需的，也是多样化的组合。例如，在一句由三个八度组成的单音音阶中，同时由二、三、四、五等连音的节奏来组成，这种组合的形式一定是灵活多样的，但是在演奏上的要求却必须既严格其节奏，又保证音乐进行的流畅性。这种练习在加拉米安的音阶中（有专门的节奏变化例子）有特别的练习提示，但我们很多人却没有想到它的练习意义。在尤金·依萨伊的《全音域（音阶）练习》序言中，作者的儿子写道：“我们可以认定这些‘音阶与练习’来源于他本人每天早晨技术的、类似体操一样的练习内容——增加了许多以及具有幻想和光彩的即兴变化。”大师的这种学习方法是我们的榜样。这样的练习提高了音阶的实用能力，也避免了因枯燥乏味而失去练习的兴趣。

流畅性练习是不是意味着只使用连弓来演奏？不是。即便是使用分弓或跳弓，一样可以演奏得十分流畅。这就是流畅性练习的作用，有时它像一座桥梁，连接着练习与演奏。学生在学习一首乐曲时，往往在对其中的困难片段进行专门练习时，仅仅是靠不断的重复该片段来完成练习任务。不可否认，单就这一片段来说，也许在练习之后问题有所改善。但是如果在另一首乐曲中遇到类似问题，学生有时就像从来没有练习过一样。这是因为学生们在练习困难片段时比较注意音符，缺少对演奏动作等等进行有意识的分析研究，因此学习中感性认识居多而缺乏理性的学习。如果用音阶来进行技术困难片段的学习，其效果有时十分显著。例如，学生在练习乐曲中某些在G弦上连续用弓根演奏下弓的乐句时，完全可以用一根弦上的音阶来进行针对性练习。在练习之前先分析这一弓法的技术特点，而后在练习时将自己的注意力放在右手的运弓上，解决了运弓的根本问题，将来在任何一首乐曲中遇到类似的弓法就不再是困难片段了。不难理解，这种流畅性的练习有着明显的过渡特征，对于学习如何运用技术很有成效。在我的理解中，尤金·依萨伊就是这样练习音阶的。

关于揉音的练习，一定是当音准有了把握之后才能进行。马克斯·罗斯塔尔说：“许多教师为了音准的理由而建议学生在练习音阶时不使用揉音，在我看来是一种过时的做法。”为什么呢？“今天，弦乐器演奏家们在表现音乐的时候，用揉音来增加音色的美感和亮度，手段极其丰富。这并非意味着揉音练习只是一种个人爱好，事实上是通过练习来克服揉音中那些无意识的停顿。我们不难看出，音乐的线条以及声音的平衡时常被这种无意识的自由停顿所破坏。这种情况通常发生在换把之前和之后的音符上。这种突然中断的揉音不能看作是一种对艺术的预先安排，解释的理由只能是贪图方便或者疏忽大意。我对这一问题的说明，是强调揉音训练中要注意其连续性和声音的均衡，决不意味着可以永远只使用一种揉音来演奏所有的音乐。”此外，在我编注的《马扎斯75首小提琴练习曲》的序言中，还有这样的说明：“揉音作为表现音色的技术手段尽管许多教师和学生知道其重要作用，在教学和演奏实践中却缺少深入的研究。可以这样来说明：运弓调节音色的浓、淡；揉音则决定了音色的色彩性质。初学者可以从几种基本的揉音技术手段开始，循序渐进地掌握手臂揉音、手腕揉音和手指揉音（手指关节）等。真正的揉音训练在此之后才开始。有了基本的揉音技术，熟练地、随心所欲地混合运用多种揉音才是练习这一手段的最终目的。能

够在不同音区、不同的音乐风格中运用不同的揉音，才是对‘原色’真正意义上的调制。”总而言之，练习和使用揉音时音准必须准确。这是小提琴演奏中的一个重要原则。

指法练习

“‘指法’这一术语，可以说是指产生某一音所用手指的选择（常用数字标明在该音符上）。这种选择取决两个方面的考虑——技巧上的和音乐上的。理想的指法就是符合这两方面需要的指法。技巧上，指法必须受最省力的规则的制约。音乐上，指法必须按作曲家的意图行事，因此要遵照按风格正确演奏的规则。小提琴发出的音必须消除任何杂音。最后也是最重要的一点：指法是连结演奏者个人审美观与作曲家意图的桥梁。”这是卡尔·弗莱什在他的论著《小提琴指法艺术》引言中的一段论述。

为了保持和参照卡尔·弗莱什最初的指法，在这一版《音阶体系》的编订中，我有意在每行音符的上方尽量地保留卡尔·弗莱什原有的指法。下方的指法则是在参照多种版本以及教学实践之所得。保存卡尔·弗莱什版本的愿望，其目的和最初的版本所要求的一样——让教师和学生在学习中有所选择。那些按我个人的意愿增加的指法并非是对原版指法的“改善”，只是介绍了一些现代的指法概念。总之，无论什么样的指法，都只能看作是练习的一个借鉴。

我坚决反对全部 24 个调的音阶都按照一个模式进行练习，相反，它们应该、尤其需要经常以不同的方式进行练习，或者专门进行针对性的练习。在音乐的演奏中，所谓适当的指法是根据音乐的变化而变化的，我们不能简单地采取一种模式来生搬硬套。关于这一点，我建议学生们应多听取老师的意见，开动脑筋。有很多的例子说明，指法的难易是相对而言的概念。有时，为了达到音乐表现的要求，我们可能要放弃比较容易的指法，取而代之的是在技术上比较复杂、困难的指法。这种几乎是相互矛盾的现象却正好说明了演奏技术必须服从于音乐表现这一原则。无疑，只会按照老一套——有时是近乎迂腐的指法进行学习和演奏的学生是缺乏才能的。

如果没有特别的标识，应当采用卡尔·弗莱什原来的指法。对于新的指法，有时甚至许多看上去是“有经验的老手”都觉得不合理。但值得一提的是，最简单的指法并不是最符合音乐的要求的，这是一个重要的问题。如果只是为了方便和技术的安全而牺牲艺术，那么，演奏小提琴是件容易的事。对每一个演奏者来说，要经常性地练习和演奏中核查那些不可理解的和没有理由的指法。抱着“传统”的、“习惯”的指法不放，片面地或不加分析地认为新的指法是“不可能”的或者“不安全”的，不仅是愚昧无知的表现，而且会妨碍自身演奏的发展。

在教学中，我们通常会忽视这样的问题：卡尔·弗莱什的琶音指法，常被我们称之为“循环指法”，即在不同的把位上循环使用 1—3—1 或 1—4—2 等指法。在实际的运用中，这种指法的好处是显而易见的，它在演奏不同把位的同音时（高或低一个八度），让演奏者心中明确，同时也便于左手对指法的记忆。然而它也存在千篇一律的嫌疑，最明显的就是它带来的那种固定的换把痕迹。况且，长期不变地练习同类的指法，会使演奏者养成运用指法的固定习惯，而不进行思考和

分析。实际上，小提琴的指法变化多端，在选择使用何种指法时，不能一味地追求简单。在选择使用合理、合适的指法时，应该首先考虑艺术的成分，如果在艺术上要求我们使用较难的指法，但此时我们的技术尚未达到这一水平，那么，只有提高自己的技术水准才是唯一的出路。希望通过妥协或折衷的手段来达到目的，只能是对艺术表演不负责任的表现。

如果用现代的指法概念来判断选择，音阶的（特指单音音阶）最高音用 3 指演奏较合适。这样使得高音更挺拔、更具穿透力。此外，在 E 弦上向高音区连续换把位时，也不要单一地仅使用 1、2——1、2 或 1、2、3——1、2、3 等类型的指法，这样容易造成左手手指的记忆混乱，影响演奏的清晰度。可以将这一类指法变换成 1、2——1、2、3 或 1、2、3——1、2 等等。总而言之，作为练习，学生可以尽可能地多接触各式各样的指法。但是有一点必须明确，任何一种指法，学生学习后要明了该指法的特点，以及在什么样的情况下使用。

弓法练习

在卡尔·弗莱什建议学生开始同时进行弓法练习之前，学生的注意力通常还停留在解决左手的问题上。当然，技术难点要进行单独的练习，只有在完成了个别技术的基础上才能开始将它们结合起来练习。学习音阶体系的作用首先是对于左手技术的开发，随之而来的是练习演奏的连贯性——良好的控制——无声的换把和换弦。

弓法练习首先离不开**节奏的练习**，不能灵活、准确地运弓，也就无法严格地体现节奏。卡尔·弗莱什为了让学生能够得到不同的节奏练习，采用了每一个调变换节奏的方法，这给学生带来了方便。然而，由于节奏的类型众多，卡尔·弗莱什本人也无法将所有的节奏类型一一列举，因为这是不可能的事。有所选择、有所针对地进行节奏练习才是我们教学中应遵循的法则。所以，在进行弓法练习的同时，要结合大量的节奏类型练习，起到一箭双雕的学习效果。

弓弦接触点的变换练习，可以说是弓法练习的一项重要最重要的内容。卡尔·弗莱什在《小提琴演奏的发音问题》一文中有这样一句话：“小提琴上发音的好坏多半是决定在弓与弦的接触上——即**接触点**的正确关系上。至于所谓弓法操作的技巧对音质的关系却没有人们所说的那么大。”

在开始进行弓弦接触点的变换练习时，要首先了解各个接触点的声音特性，而后进行三个基本接触点的专门练习：靠马、马与指板之间、靠指板。运用相同或不同的弓速来练习，以达到了解和掌握各个接触点的发音特点以及控制能力。在此基础上，进行各接触点的移动运弓练习，增强发音的平衡能力。一般说来，弓子靠近指板演奏需要较快的弓速，而靠近琴马则相反；在低把位时靠近指板演奏比较容易，而在高把位时则合适靠近琴马演奏；演奏的时值较短（短弓）靠近指板演奏比较容易，演奏的时值较长（长弓）则合适靠近琴马演奏；以及弱奏靠近指板、强奏靠近琴马等等。当然，上述的弓弦接触点的情形只是一般的、通常的特点，在实际演奏中如果要取得某些特殊的效果则另当别论。建议学生在学习中多听取教师的意见，在演奏中取得客观实效。值得注意的是，许多专业学生至今没有明确下面的问题：在选择弓子压力和接触点的时候，是先

确定弓子的压力后再选择接触点，还是先选择接触点后再确定弓子的压力？也就是说让弓子的压力来适应接触点，还是相反地让接触点来适应弓子的压力？我们知道，当弓子靠近琴马演奏时一定需要压力，否则会发出尖而细（ponticello）的声音。反过来说，弓子使用压力时只能在靠近琴马的区域才能发挥力量的作用。这一问题似乎司空见惯，事实上却非常重要。当一个小提琴演奏者在演奏时因用力过度，使得琴弦不堪重负而发出扭曲的、挤压的声音时，听众会认为是因过分用力，事实上是演奏者的力量没有用在正确的接触点上。这是小提琴弓、弦接触点的一个自然规律，当弓子压力过大时，琴弦就无法正常振动，反之则带动不了琴弦的振动。通过这些分析，我们可以明确上述问题的答案：**在接触点上使用合适的弓子压力，而非先使用弓子压力后再寻找接触点。**这是现代小提琴教学一个最重要的发展。

小提琴演奏中的弓、弦接触点是如此重要，以至于许多学生在学习时心理上蒙上一层阴影，不知该从何处着手。首先，我们应从**弓段练习**开始。在开始弓段练习时学生有必要了解我们用之演奏的弓子的重量：60 克左右。这样轻的份量是许多学生没有想到的，所以导致有的学生因持弓用力不当而右手手指酸痛。接下来我们要了解各个弓段的声音特性，仔细练习每一个弓段，了解何种弓法在何处演奏最合适。在这一基础上，开始进行弓、弦接触点的变换练习。

在弓法练习中，不能不提到**换弦和换弓**的问题。请注意这样的运弓换弦原则：在直线运弓的基础上，换弦时弓子的水平面要尽量靠近下一根弦，右手换弦动作是一个弧形。许多学生在换弓时为求得最小的换弓痕迹而甩动手腕，其实这样一来不仅没有解决换弓的痕迹，反而弄巧成拙，造成更大的痕迹。在换弓的问题上，我们要面对这样的现实：小提琴的弓子不像车轮一般可以无休止地直线运动，因而不可避免地在换弓时会造成或带来一些痕迹。现在的问题在于我们如何最大限度地弥补这一天生的不足。我建议大家注意以下三个方面：

1. 保持运弓的均匀，换弓的前、后音符保持声音一致。
2. 换弓之前的音符多预留弓子。例如每一弓演奏四个音符时，第四个音符不是仅使用平均分配的四分之一弓长，而是应该使用三分之一左右。
3. 注意乐句和音乐气息的连贯性。如果不是特殊要求，乐句中不应出现突发的强音或弱音。

音阶练习中的另一些建议

由于“音阶体系”的练习内容如此庞大，以致许多演奏者无法在每天完成一个调的练习，否则他们将没有时间对练习曲、弓法练习、音乐会曲目进行练习。下列补充性的建议是希望学生通过使用合理的方法，在一个调的音阶练习中获取最大的收益。所有这些建议都能根据具体情况的需要而被改变，我想再一次引用卡尔·弗莱什在原版序言页面上的脚注：“**使用任何手段进行严格的非弹性练习。**”

1. 在开始练习音阶以及之后的一段时间里，建议暂不使用卡尔·弗莱什提供的弓法。那是因为完美的连弓必须建立在毫无痕迹的换把以及换弦、换弓的基础上。首先，应该用很慢的速度练

习两个音的连弓，而后包容式地进行，例如：1——2；2——3；3——4 等等。小心地、逐级地增加速度。

2. 在 1 到 4 的一个八度音阶的练习中，不要按照琴弦的次序进行，而是要从低把位开始，逐步向高把位练习。也就是说，不要总是按照乐谱印刷的次序——从 G 弦开始。

3. 小调音阶，旋律小调与和声小调应该在不同的方法交替使用中分别进行练习。

4. 三度和八度音阶可以先进行无声的运指练习。拨弦（左、右手）练习可以随意地选择合适的练习材料。

5. 常规的八度双音（指使用 1、4 指按弦）每一天都要练习，这是因为把握 1、4 指的距离对音准来说是至关重要的，它能起到稳定左手形态的作用。

6. 音阶练习时要注意手指的疲劳问题，每一次练习时间不宜过长，练习内容也要交替进行。每天晚上休息之前用温热的水将手浸泡十分钟，而后在水中再用毛巾轻轻摩擦左手指尖。这样不仅能消除手的疲劳，对指尖手茧也有消除作用。

7. 如何选择节奏类型进行练习，首先要明确所选择的节奏类型是否能达到练习的目的。例如，为了达到能够均匀地演奏十六分音符的目的，我们时常用变化节奏的方法来进行练习，然而，有时音符演奏得不平均是右手的运弓问题，有时则是左手手指的起落问题。所以，要清楚地知道，将所选择的节奏型用分弓来练习，对运弓的均匀有所帮助；用连弓来进行变化节奏的练习则有助于左手手指的均匀。

8. 节奏练习时应善于使用节拍器来进行检测。为求得演奏的客观性，可以通过录音、录像（有条件的话）来完成。

9. 在学生开始使用“力度变化”之前，我建议有时用很轻的力度来演奏，同时左手有力地按弦。这种练习方法是为了开发两个手必要的独立性，以避免“同时强、弱”的现象——演奏 *f* 时左右手都很用力；演奏 *p* 时则相反。左右手不自觉地、自动地“同时强、弱”的现象时常发生且相当普遍，事实上，在演奏中有时音质欠佳的原因正是由于左手按弦时手指不自觉地放松了应有的压力。此外，许多学生由于接受专门的、有意识的 *PPP* 的演奏练习，也增加了在心理上的统一管辖过程。乐谱中力度练习的例子包括：突弱、突强等等，建议不要过早进行练习。

10. 弓子运行中发抖的问题主要存在于下弓，保持运弓的平面和右手水平走向原则。在弓根换弓时不自觉地手腕动作也会造成这一问题，此外换弦角度太大也是一个原由。

何 强

2000 年 11 月于上海音乐学院

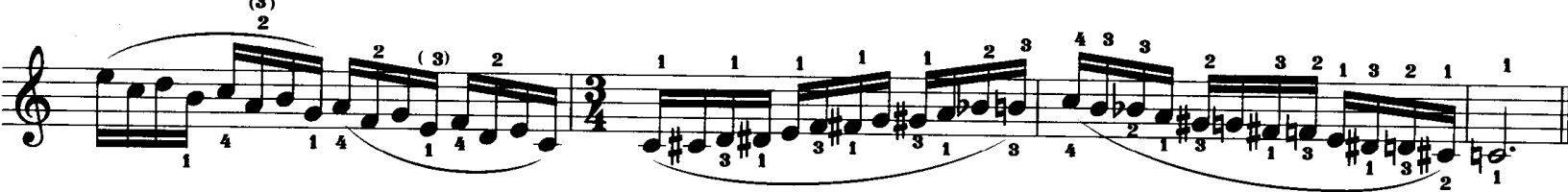
C 大调

C major

IV

1. 

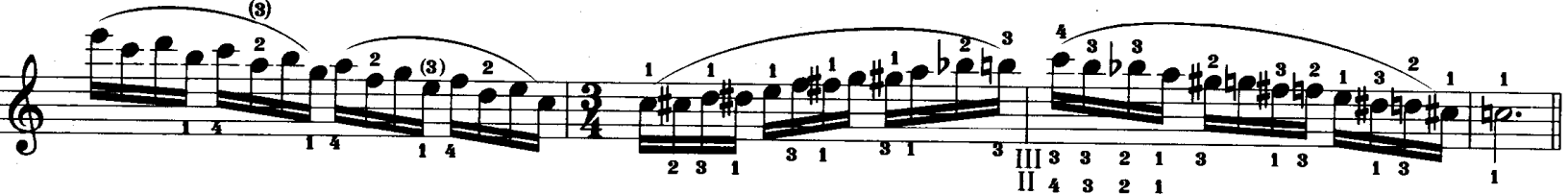




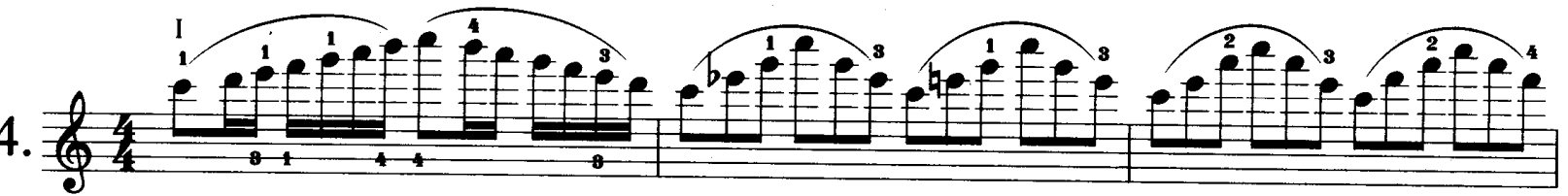
III
II

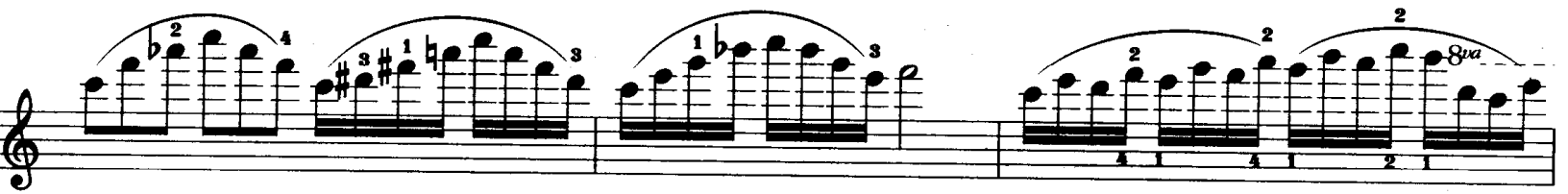
2. 

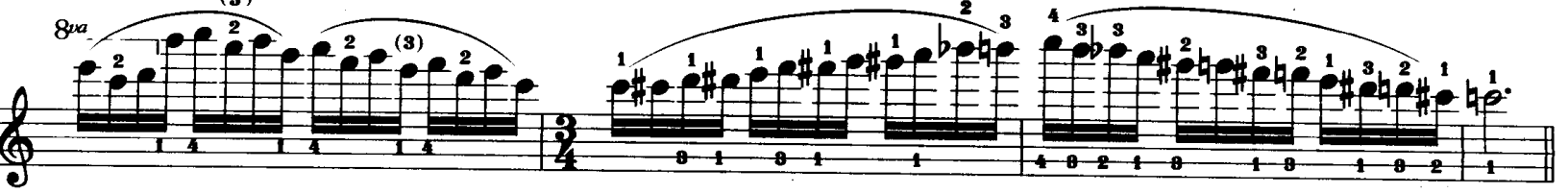
3. 



III
II

4. 





8va

5.

The musical score for exercise 5 consists of ten staves. The first staff is in 4/4 time, the second and third in 6/4, the fourth in 3/4, and the fifth through tenth in 4/4. The notation includes a variety of note values, rests, and dynamic markings. Fingering is indicated by numbers 1-4 above or below notes. Articulation is shown with slurs and accents. The piece concludes with a final measure on the tenth staff.

6.

The musical score for exercise 6 consists of two staves in 4/4 time. The notation includes a variety of note values, rests, and dynamic markings. Fingering is indicated by numbers 1-4 above or below notes. Articulation is shown with slurs and accents. The piece concludes with a final measure on the second staff.

7.

III
IV

segue

segue

segue

segue

segue

II
III

I
II

