

GANGQIN JIQIAO LIANXI

钢琴技巧练习



上海文艺出版社

钢琴技巧练习

(法)玛格丽特·朗著

顾连理 卞美球译

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

总发行所 上海发行所发行 上海影印厂印刷

开本 927 × 1260 1/16 印张 7.75 曲谱 115 面

1982 年 12 月第 1 版 1982 年 12 月第 1 次印刷

书号: 8078 · 3320 定价: 2.60 元

玛格丽特·朗——钢琴家兼教师

在现代钢琴艺术的发展中，杰出的女钢琴家、教师兼社会活动家玛格丽特·朗的贡献是巨大的。

二十世纪的法国演奏艺术之所以能够保留本国钢琴乐派的古典基础，音乐教育能够蓬勃发展，本民族作曲家的作品能够得到推广，都有她的功劳。法国人称她为“法国钢琴家之母”。

漫长而辉煌的创作生涯使她能够接近各种文人雅士，参与重大音乐事件，对现代钢琴教育和教学思想产生显著的影响。

I

玛格丽特·夏洛特·朗 1874 年出生于南方小城尼姆，尼姆是普罗旺斯的一个历史中心。法国这一地区的丰富艺术传统培育了许多天才艺术家、作家和画家。

朗的演奏天赋在很年轻就被发现。十岁时因演奏莫扎特的 D 小调协奏曲而获得尼姆音乐学院一等奖。日后出任巴黎音乐学院院长的作曲家泰奥多·杜布瓦坚持要这位青年钢琴家迁居巴黎。在巴黎，她的教育由昂图安·马蒙泰尔（著名钢琴教师安托南·马蒙泰尔之子，也是他的学生）负责。老马蒙泰尔是比才、丹蒂、德彪西的老师。

昂图安·马蒙泰尔一眼就看出了朗作为钢琴家和音乐家的独特的气质。他在全面训练她的技巧的同时，还特别注意对贝多芬、肖邦的作品和十九世纪后半叶的法国音乐的解释。马蒙泰尔赏识朗的演奏中的民族风格，这种风格同法国演奏传统紧密联系。

在教师建议下，这位青年钢琴家大量弹奏圣-桑的作品，特别是他的 G 小调协奏曲，而且不止一次地在作曲家面前演奏。对于塞扎·弗朗克一派的钢琴作品，她也不冷漠对待。她在巴黎以艺术家身份首次演出时，选奏了弗朗克的《交响变奏曲》；后来又成功地演奏了弗朗克的《前奏曲、众赞歌和赋格》和丹蒂的钢琴与乐队的《山歌主题交响曲》。

朗从音乐学院毕业后，继续跟马蒙泰尔学了一段时间，又自学钻研音乐名著、诗歌和绘画。不囿于成见的宽广的视野和智慧，使她在这些年代里就能够鉴别许多尚未获得认可的艺术现象的价值。活泼的气质和富有创造精神的求知欲，不断把她驱向新的未知世界。

在世纪末经历了高涨的音乐运动的巴黎，正是这些探索的肥沃土壤。法国作曲家们致力于用各种不同的钢琴体裁写作，创作了丰富多样的作品：协奏曲、幻想曲、叙事曲、狂想曲（圣-桑、丹蒂、福莱、拉罗、卡斯蒂里翁），两架钢琴的乐曲（圣-桑）、小品（福莱、圣-桑，早期德彪西与拉威尔），变奏曲和其他套曲形式的乐曲（弗朗克）。钢琴乐曲的风格兼受老的古典遗产和新风气（不仅是音乐，还有绘画、诗歌各方面的新风气），包括莫奈、赛尚、雷诺阿的画；波德莱尔、马拉美的诗的影响。出现了风格结晶化的过程，法国钢琴创作的民族特色逐渐形成。

当然，试验有待于检验，作品有待于人去表演。在器乐创作的高涨时期，任何时候任何地方都一样，在十九世纪末的法国也一样，特别需要钢琴家，需要才能的、甚至在某种程度上不超出本民族的范围、致力于发展祖国钢琴音乐的钢琴家。

朗作为一个演奏家，正好是在这一需要特别明显的时期中成长起来的。在演奏祖国音乐方面，钢琴家面前展现出广阔的天地。

三位法国作曲家：福莱、拉威尔和德彪西的创作，对朗的演奏风格起了决定性的影响。

朗是在 1902 年开始宣传福莱的作品的，福莱当时还未成名。她以对第四、第六首夜曲，第六首船歌，特别是她于 1906 年首次演奏的钢琴与乐队叙事曲的辉煌的处理，证明福莱的作品新颖独到，证明“他为钢琴写作了具有惊人的钢琴性、在趣味和重要性方面足与前人媲美的音乐。”（注：玛格丽特·朗著《在福莱的启发下》一文，见巴黎 1958 年出版的《名人传》文丛，第一页。）福莱的音乐使朗的钢琴艺术的迷人的独特风格——优雅、精致、趣味高尚、清晰、柔和——得以发挥。她的每一个演奏意图都完成得尽善尽美，无瑕可击。心灵的平衡和对于比例的感知，控制着热情的迸发。即兴的感觉也是通过周密审慎的音响和速度的比例关系而达到的。她回避夸张的慷慨激昂，把自己的感情蕴蓄在匀称的曲式之中。弹奏动机字正腔圆，细致入微，越来越明显地成为她特有的“笔触”；那是通过精细无比的节奏和力度的层次、连奏艺术、天鹅绒般柔和的音响，得心应手地运用重音和休止而获得的。

1910 年，朗认识了莫里斯·拉威尔，被他的创作所吸引，演出他的《小奏鸣曲》、《水的嬉戏》、《倒影》、《夜的幽灵》，她的学生首演了他那部根据法国童话故事材料而写的五首钢琴四手联弹曲《鹅妈妈》。朗的钢琴艺术和拉威尔的音乐相近，他的作品在她此后的演奏曲目中几乎占中心的地位。

本世纪前十年是朗的演奏活动的全盛期，她在法国和其他各国成功地举行音乐会。这一时期的结束正好是第一次世界大战的开始。

战争的威胁、许多生活理想的破灭、个人的悲哀——她的丈夫、富有才华的法国音乐学家约瑟夫·德·马利亚夫，在前线阵亡——使她决定放弃音乐会演出活动。不幸的事一件接一件，钢琴家心灰意懒，足不出户，三年不碰钢琴。

德彪西帮助她渡过了创作上和精神上的沉重危机。

1917 年夏，她同德彪西一家住在避暑小镇圣让德吕兹，开始在这位作曲家辅导下研究他的作品。许多有关如何看待印象主义音乐的问题和疑惑，通过和德彪西的交谈而得到解决。德彪西本人对这些会面赋予巨大意义，他说：“我身后会有一个知道我的心愿的人了”。（注：朗著《跟德彪西一起在钢琴旁》，巴黎 1960 年版第 69 页）

1917 年秋，朗第一次演出了德彪西的部分练习曲《复杂的琶音》。

五个手指的练习),一年后,又演出他的《钢琴与乐队幻想曲》。同时,朗也第一次演出了拉威尔的组曲《在库泊兰墓前》,其中最后一段托卡塔是献给死难烈士、音乐家德·马利亚夫的。

这首托卡塔特别成功,此后一直是受人喜爱的钢琴曲之一。

恢复音乐会活动以后,朗作为演奏家,几乎全力推广现代钢琴音乐。她在确立印象派作曲家的演奏风格中的作用是有定论的。朗根据她和德彪西的交谈以及对他的作品的深入研究,提出了一系列专门用于演奏德彪西的技巧的原则,她成为二十世纪初在法国形成的最重要的一个演奏传统的创始人,解释现代音乐的权威。

1932年,朗随同莫里斯·拉威尔去欧洲各国旅行,每到一处,第一场演出总是弹奏他的G大调协奏曲。拉威尔把这部作品献给她。福莱、马蒂努、萨马泽伊、米约、普朗克、奥里克都专为她写了一些钢琴曲,以表示感谢和创作友谊(注:特别是福莱的《即兴曲》作品9号、马蒂努的《幽灵火车》、米约的协奏曲、萨马泽伊的三联曲《大海之诗》的一个乐章、两部法国作曲家儿童曲集和以马格丽特·朗的名字为名的变奏曲——米约、普朗克、奥里克、达尼埃尔·勒絮尔、迪蒂耶、弗朗斯·索格、和里维埃等为朗八十寿辰而集体创作)。后来,她有充分的权利这么说:“有哪一个现代作曲家的作品我没弹过!有多少部新作品在我的手下第一次响出!”(注:引自布劳科夫著《演奏大师》,巴黎1955年出版。)

巨大的精力使朗在音乐和社会活动的许多方面都有所建树。为了普及音乐教育、改进青年演奏家的训练,她同伟大的法国小提琴家雅克·蒂博一起创建了一所音乐学校。世界各国的钢琴家来这里和巴黎音乐学院从朗学琴。她有几个学生日后成为演奏艺术方面的知名人士,法国的雅克·费里埃、让·杜安、让·贝拉尔、吕西安娜·德卡夫、阿里娜·冯·巴伦采恩、桑松、弗朗索瓦、荷兰的达尼埃尔、魏因贝格、希腊的瓦索·德维齐、葡萄牙的西凯拉·科斯塔。巴黎音乐学院的教授费里埃和杜安,除了教学工作以外,还因对福莱和拉威尔作品的才华横溢的解释而为人注意。

玛格丽特·朗作为一种艺术流派,三、四十年代,在欧洲和拉丁美洲都是影响很大的;她不止一次地去拉丁美洲演出和进行教学辅导。她对钢琴曲目的影响是深远的,对许多钢琴曲目的处理、对钢琴教学水平的影响也是深远的。不过,对法国文化更为重要的也许是这位钢琴家的审美观对年轻一代的日益增长的影响。

在法西斯占领下的法国历史上的悲惨年代里,朗的忠贞不屈和爱国主义,为她博得了无可争议的道德品质上的威望。此后,她常被称作法国音乐界节操的表率。

侵略者进入巴黎时,这位年齿已高的法国钢琴家毅然离开她执教三十余年的巴黎音乐学院,作为抗议。在第二次世界大战中,朗的抗议不是消极的。她同雅克·蒂博一起组织全国钢琴家和小提琴家比赛,人们把它看作是向侵略者的挑战。“这是勇敢地号召青年不畏强暴保卫我们的精神财富。”——法国杂志《音乐评

论》后来写道。(注:《音乐评论》1959年总第245期第8页保尔·莱昂《比赛》一文。)

玛格丽特·朗教了六十五年钢琴,在巴黎音乐学院教了近五十年,最后二十年同时又在以自己名字为名的学校里执教。在演奏方面,在教學方面,朗不愧为法国钢琴传统的真正保卫者。她是光辉的教学世系中的第四代:法国钢琴教学法的创始人皮埃尔·齐默尔曼于1842年将自己的钢琴班传给安托南·马蒙泰尔,马蒙泰尔传给路易·迪梅尔,1919年迪梅尔死后,朗就成了这一学派的领袖。

《钢琴》一书中阐述的关于技术手法的各种观点的实质,只有联系法国钢琴学派的特点,联系它所固有的优缺点各方面,才能理解。朗本人精确而形象地描述过这一特点:“这么多相互不同的钢琴家如普朗泰、德梅尔、皮尼奥、里斯勒、圣-桑、德拉博德,被一种技术和风格上的玄妙的血缘关系统一在一起,那就是明朗、柔韧、分寸感、优雅和委婉……法国的演奏明朗、精确而自由。若说有时候法国演奏在保持平衡和比例感觉的同时对优雅比力量更为喜欢,它在深度和感情方面丝毫不逊于任何乐派。如果说法国是笛卡儿的故乡,在绘画方面是让·雷凯的故乡,她同时也是拉辛、波德莱尔、魏尔伦的故乡,是夏尔丹、德拉克洛瓦的故乡……所有这些伟大的艺术家都同样注意精细的逻辑,然而逻辑从不熄灭他们的灵感的火焰和细致入微的感情……”(注:这一段和朗的后面几段话都引自她为法文版《钢琴》写的序言。)

明朗、柔韧、优雅、比例感、逻辑和心灵的平衡——这些都是法国钢琴艺术的基础,是它的历史发展的结果,并受整个法国艺术的精神的制约。技巧的前提,训练钢琴家的运动器官的方法,也由此而来。

对于朗来说,最重要的技巧是“吐字”,是手指的“清晰发音”,要能够清晰明了、意义清楚、表情丰富地说出音乐要说的话。钢琴家应有“会说话的手指”,因此,五个手指的机械训练对我是一把打开一切技巧之门的钥匙”——朗写道。

在朗的班上,“手指训练”不是一个机械的,而是一个复杂的心理过程。人的手指特别理想地适合于弹奏钢琴。大自然本身发展了手指的力量,使每一只手指具有“各自的面貌”,使手稳定,赋予指尖以触觉。“不要对手横施暴虐……”,训练时,必须深刻了解手的自然倾向”朗告诫教师们说道。

手的自然倾向决定初期技巧训练的阶段划分。第一阶段——手指的独立性。目的是:统一强指和弱指的力量和弹性,使它们能够对付同样的困难。方法是:练习保留音,五指练习,《钢琴》即以此开始。这些基本练习是技巧的基础,训练钢琴家的“吐字”,其重要性不亚于演员的吐字。

只有在认真掌握了初期练习以后,朗才允许学生转入音阶练习。这样,音阶和琶音的训练推后了。音阶宛如完成和总结一组重要的技巧课题。朗写道:“保留音和五指练习固然能加强并放松手指,其实并不教人弹钢琴。音阶和琶音才教会人弹琴,使钢琴家掌握他的‘词汇’。”只有在音阶的阶段,学生才可能在手指独立的基础上,表现出它们“各自的面貌”,发挥它们各自的特点。

拇指结实有力,能帮助手顺着键盘转移;小指不要紧张,要保持稳定;这在和

弦和旋律线中特别重要。无名指帮助整只手稳定。三指与二指力量均等。按朗的意见,食指,而不是肖邦和李斯特心目中的三指,是控制整只手的舵。朗写道:“掌握触键法时,手本能地选择食指,在外端两指(拇指和小指)的配合下,作为有用的支点。”在这一“钳子”中,钢琴家牢牢地“抓住声音”,稳稳地掌握住声音。中指和无名指补足了整个工作,但正是食指及其两名助手保证“抓”得牢固。

朗特别注意为二指选用教材,而对平常教师们十分操心的拇指下转技能,相对地说来,注意得比较少。朗认为,训练食指本身往往附带解决了其他一切问题,也反映在其他各指的快速和清晰上。

在谈到动作的协调时,朗指出,在手指练习中,腕的弹性和灵活性十分重要。肩和前臂主要被视为支撑和转移腕的工具。它们只是在“大技术”中——在和弦、八度以及跳越中,才起到积极的作用。肩与前臂起重要作用的几种技巧,一并归在《钢琴》一书最后一章中。其中所提的建议是极其简明的。在和弦中,主要任务是所有手指弹下去均匀清晰。朗弹奏八度时通常手腕柔和而富有弹性,手指坚实有力,而在连接一个个八度时,则提起“收拢的”掌心,并允许夸张手摆动的幅度,这样能达到“放松有余”和充分的感觉。柔和、弹性的腕是弹奏轻快的断音八度所必需,朗认为在 f 和 ff 的八度中也有用。这里,腕使肩和前臂的正确运用容易得多。雄壮有力的八度通过从上而下的弹法而获得。

事实上,即使在大技术中,朗在承认肩和前臂的重要性时,仍然赋重要意义予腕和手指。她从不停止对手指吐字的关心。她的信条始终不变:“尽管有各种各样的动作,手指的触键永远应该有自己的个性。”

在《钢琴》一书开始处,钢琴弹奏者就能找到十条简单而重要的有关练琴方法的建议。除这些建议以外,还可加上一条根本性的意见,即精简而谨慎地使用其各种变化形式。朗偶尔也采用力度变化、改变发声方法(如将连奏改为非连奏、或相反)。复杂的节奏变化、特别是含有大量附点音符的支离破碎的节奏,她是坚决不用的。她说:“这些跳跃式的重音不仅对手毫无益处,而且由于冲击而破坏了手应当保持的谐和的平衡,使演奏干巴巴,影响耳朵的敏感。重要的不是使节奏复杂化而是掌握节奏,这是截然不同的两码事。”

在每一具体情况下,选用哪一种变化形式,这要视练习的性质与目的而定。例如,朗认为五指练习用连奏为好,手指不要抬得高高的,然而要小心地控制它们的独立性;保留音的练习以用断奏、非连音(non legato)等弹奏更为适宜。

不论在何种练习中,总是要有严格的自我监督。“一直竖起一只严格要求的耳朵,就等于永远有一个最可靠的训练手的良师在旁。”

III

玛格丽特·朗的《钢琴》不是一部揭示什么新的钢琴演奏真理的教科书。书中许多练习的出处,不难找到。钢琴艺术的历史上就有各种不同类型的技术性教科书。有些是卓越的钢琴作曲家(如勃拉姆斯)创作的,必然也反映了他们的风格、作风、技术手法和整个思想气质。

有不少教材异常细致地训练某一种技术。例如,掌握双音的钢琴家就不能不用莫里斯·莫什科夫斯基的《双音教程》,那是一部三度、四度、五度等等的百科全书。还有,最常见的是那些旨在训练各种形式的技术、循序渐进地列述各种基本技巧公式和手法的教材。这些教材的作者一般都是有经验的和有才能的教学实践家。

十九世纪和二十世纪初出版的大多数教学法,主要训练手指技巧,以手指技巧在钢琴演奏中的特殊作用为基础。玛格丽特·朗的《钢琴》一书就属于这一类技术性教科书,与法国钢琴教师夏尔·贝里奥(名小提琴家贝里奥之子)和路易·迪梅尔的练习曲集非常接近。朗之所以注意某些专门手法(一挥而就的快速音阶、级进消奏、换手弹奏的经过句),同二十世纪的法国钢琴音乐名作(福莱、德彪西、拉威尔、米约、萨马泽伊)有关,这些乐曲广泛发展了这些技巧。此外,在《钢琴》一书中,和在玛格丽特·朗的整个教学工作中一样,有不少同法国古钢琴家、特别是库泊兰在《古钢琴演奏艺术》一书中所阐述的教学原理不谋而合的东西。(注:例如库泊兰建议在一个键上不出声地替换指,以求得演奏的连贯性。朗的替换指是她的主要指法技巧之一。库泊兰的吐字、连音、动机指法等原则,也出现在朗的教学法中。)在对待手指的独立性和每一指的作用这一问题上,朗虽然与肖邦、李斯特有一定的分歧,却仍是他们的表现每一个手指的“各自面貌”的重要性这一总的纲领出发的。

在《钢琴》一书中,朗不止一次地强调自己忠于传统。她一身二任,既是大胆的现代钢琴音乐的宣传者,又是古典钢琴技巧基础的捍卫者,这种结合在心理上说来,是非常有趣的。朗英勇捍卫新的音乐作品,同样坚决捍卫传统的教学,她对钢琴艺术演变的深刻理解来证实自己的信仰。

朗是在一个教学法革新热的时代中成为教师的。1905年莱比锡出版了鲁道夫·布莱特豪普特的《自然钢琴技巧》一书,他宣布一种训练技巧的新方法,其中手指动作仅仅起辅助作用。同一年中,德国医生弗里德里希·施泰因豪森在他的著作《钢琴演奏技巧中的生理错误以及这一技巧的改造》中,将他的理论建立在钢琴家的运动训练上。

在所有这一类著作中,朗过去学习的那一套手指技巧原则遭到严厉的批判。追求钢琴的“重量演奏法”的时代来到了。钢琴家的注意中心转移到肩、前臂的消极动作和整只手的弧形动作上。技巧的重要性排列完全呈另一种次序:例如在布莱特豪普特的技巧公式排列中,手指技巧退居末位、第十位。

新学派的思想在德国的传播是在本世纪初,而在法国则较晚。例如,布莱特豪普特的书直到1923年才译成法文。在法国,不同钢琴教学学派之争不是象德国那样在第一个十年中便十分尖锐激烈,而是在三十年代、甚至更迟,到四十年代(朗开始写作《钢琴》一书的时候)才激烈起来。有关技巧原则的争论,由于法国演奏艺术中发展起来的各种艺术倾向的独特性而更形复杂。民族钢琴学派在它出现的最初阶段还是一个整体,如今已分裂成一系列小学派,各自标榜与众不同。出现了许多不同的、往往是创作态度截然相反的艺术家。1928年,阿尔弗

雷德·科托开始紧张张的钢琴演奏活动，探索新颖独创的表情手段和方法。瓦尔特·吉泽金——在德国受教育而以法国为第二故乡的吉泽金把处理德彪西作品的既定传统大胆地加以重新考虑。年轻的罗贝尔·卡扎德絮和符拉多·佩尔列穆泰徬徨于对浪漫主义音乐的热忱和米约、普朗克的试验之间。

成千上万的追随者往往把天才艺术家的辉煌的、虽然也是矛盾的探索引向极端。新颖独创有时掩盖了艺术上的缺点，而法国艺术一向是以技巧造诣著称的。在法国，和在其它国家一样，批评的重点总是针对静态的技巧；齐默尔曼——马蒙泰尔——迪梅尔这一学派所贯彻的专门的手指练习的合理性遭到怀疑。人们不仅以教学法的大势所趋为理由，还特别引证二十世纪法国音乐的特点，首先是要求特殊技巧手法的德彪西的作品。

由马蒙泰尔和迪梅尔培养起来的法国教师中，有一部分人感到无所适从而笨拙地企图“跟上时代”。

在这个以批判传统为时髦的复杂时期里，推广新的东西大概算不了勇敢，保卫老的、保卫古典珍宝才是真正的勇敢。

然而，具有真知灼见的朗绝不是见到教学法创新便一概反对的人。她过去曾经相信，现在也还是相信，静态的技巧符合法国表演艺术和法国文学的精神：“……力求象演讲者或歌唱家那样把一个个音符说清楚，这是法国钢琴技巧的典型特点。这种技巧首先寻求表现方法的明了清晰。”同时，在评价新的东西时，朗过去和现在都力求避免过份和走极端。“我的信仰在现在的时代不是没有用的；现在人们不屑谈论手指练习，某些学派的无知延误了、瘫痪了不少青年人的天赋。我认为有必要指出，即使这样说是需要勇气的，用手指弹钢琴实在是用呆滞的手指去抚摸它，它就暗淡无光。我们的手的末梢——手腕、手指——不坏的。……同样一个键盘，你是用‘放射性’的手指抚摸它，它就会光彩夺目，你是用呆滞的手指去抚摸它，它就暗淡无光。我们的手的末梢——手腕、手指——不仅仅是肌腱结构，还是绝妙的感觉器官，天生有独特的感觉，我甚至要说，天生具有创造的天赋……”

时间证实朗言之有理。一时狂热，终有衰日；而世代积累的经验却依然是法

国钢琴乐派的成就的可靠基础。

在《钢琴》一书中，找不到朗的教学法原则的全面阐述。书名比实际内容更为广泛，书中其实只是一些钢琴家的“基本词汇”，也即技巧基础的练习。（注：钢琴技巧，整个说来，是一个十分广义的概念。根据朗的解释：“技巧就是触键、指法艺术、踏板、对总的分句规则的知识、技巧就是具备丰富的表情调色板，可供钢琴家根据他要表现的乐曲风格、根据他的灵感而自由调度。总而言之，技巧就是对钢琴的完全掌握，是无所不包的完备的艺术造诣。”）

本书的优点在于细致而循序渐进地训练这些“基本词汇”。凡钢琴乐曲中所能遇到的运动困难，无论巨细，都逃不脱作者的注意。朗对学生所作的每一项建议，所讲的每一句话，都体现出作为教师，她目光敏锐、精通此道。更重要的是，对艺术造诣、对最高意义上的真正的钢琴技艺无比热爱，要求严格。由于加了说明，这些练习就显得更有价值了。说明简短，但一针见血，永远集中注意在主要困难及其最合理的解决办法上。

伟大的教师朗知道简单明了的真正价值。练习简单扼要，因而能为各种程度的钢琴家——从初学者到独奏艺术家所接受。谁都能在这里得到教益，因为一个现代的钢琴家，不论他持有何种美学观点，都少不了这一类的教材；它在钢琴家的成长中即使不是根基，也至少是最重要的因素。

朗的《钢琴》一书中，练习达四百余例。由于出版方面的原因，对篇幅不得不进行较大的删节。删节部分主要是：1. 不重要的变化形式；2. 钢琴家可以根据右手练习毫无困难地自己编制的同一类型的左手练习；3. 可能分散演奏者对于主要基本技术课题的注意的类似的公式和变化形式；4. 自陶西希、勃拉姆斯和其它教科书借用的某些练习。

这些删节也使本书使用时大为简便，能为最广大的音乐家和业余钢琴演奏家所接受。有些练习中多余的字母公式也经删繁就简。

练习的编号以及内容的注解系编者所加。

亨托娃撰文(译文有所删节)

序 言

本书不是一本初级钢琴教程。

本书是一本练习手册。每个钢琴家可以参照自己的技术水平自由选用其中任何一些课题，完全不必按规定次序逐一弹奏。

对于手的锻炼来说，每天化许多时间只弹练习是不够的，必须爱惜精力，做些其它工作。人们往往喜欢弹熟悉的，自己弹得出来的东西。必需学会抵制这种倾向，否则你就不可能获得成功，以后你会知道，克服一种技术缺陷，对于克服其他缺点也有帮助。要知道自己的短处，并且坚决改掉。

有些人早上弹了半小时或者甚至一小时的练习就认为技巧训练已经完毕，这种看法是错的。我甚至不能肯定地说，每天练琴是否需要从练习开始。把练习合理地安排在整个一天的工作中，对于“改毛病”比较有效。

在练一部艺术作品时，不时中断一下，回来克服一些特殊的技术困难，这样反而可以事半功倍。

不要希望在本书中找到神秘的秘诀。

除了几个新的练习，主要是几个新的练习方法以外，本书列举的都是选自名家之作。

书中包括勃拉姆斯、布索尼、李斯特、陶西希（原译“陶西格”）、迪梅尔、菲利浦、贝里奥、哈农、库拉克、车尔尼、克利门蒂和莫什科夫斯基等人的练习范例。

本书出版过程中，我看到其中存在不少空白。我也曾有过加以充实的愿望，想补充一些一眼看去就引人入胜的例子，但因为除了练习以外，练习曲以及用艺术形式设置技术难点的乐曲都能促进技术训练，因此，我就不想再浪费时间去搞一些冷冰冰的补充公式了，公式不能代替活生生的音乐形象。

我的工作可以由学生或者最好是由直接指导他们学习的教师继续进行。

进行技术练习时，要考虑下列几点意见：

1. 座位的高度，必须保证手的水平位置。
2. 弹奏练习时不用踏板。
3. 不要使手太紧张。感到疲劳时，就休息一下或者换一种类型的练习。
4. 用慢速练习 f 或 p 时，手指要把琴键弹得深些。
5. 不仅要想到手指弹下去，还要想到手指抬起来。会不会把手从键盘上拿开，和会不会放下，是一样重要的。前者是后者的条件。
6. 为了得到轻盈自如的演奏，开始学习时特别强调发音的清晰是有好处的。在逐渐加速时，力度可以减弱。
7. 控制拇指和食指，不要让手倒向小指，以保证小指独立击键的能力。
8. 一刻不懈地把握手的灵活性。从肩膀到手腕整只手都必须放松的。不要“僵硬地”扛起肩膀弹奏。
9. 练习时可逐渐加快速度。但要不时返回到慢速。
10. 数拍子！在练习中，强拍是手指跑动的支点和起点。加重音！强调节奏的清晰有助于手指的清晰。

10. 要富于表情地弹奏，要听自己弹奏！

每一章的简短的序言和注解指出学习这些练习的方法。这些指示反映我们工作的实质，为严肃的音乐家提供思考的根据，并且能帮助他掌握大钢琴家们成功的秘诀——善于练琴。

在《钢琴技巧练习》中介绍的经验，在我给许多国家的学生上课时经受过检验。他们遵循这些简单的建议而取得了很大的成绩。

第一章

带保留音的练习,五指练习,同音反复,颤音、波音。

我并不想在《钢琴技巧练习》中介绍什么新的教学法,不过我还是不能不考虑一个问题。本书应该从什么内容开始,是保留音练习还是五指练习。这个问题,我是这样解决的:把两者结合在一起。

这样把练习结合起来弹,可以训练手,使之能对付钢琴演奏中的种种困难技巧,这样的练习能加强手的力量,使手放松,提高指触的准确性和敏感性。每个手指必须以精确而柔软的动作来练习。

这是一种体操,其中各个不同因素互相补充,并且常常交织在一起。它的主要要求是手和手腕的灵活性。

这种《瑞典体操》*必须练习一辈子,以它为起点,进而练习其他的,由肩、前臂、手腕起积极作用,甚至主要是主要作用的钢琴演奏技巧,但是即使在后一些技巧中,没有手指的协助,也不可能有什么辉煌的演奏。

本章主要分为:

1. 带保留音的练习,
2. 五指练习,
3. 带保留音的五指练习,
4. 同音反复,
5. 颤音、波音。

在弹奏五指练习时,我们建议始终保持连贯,而且用各种各样的动作和力度层次。

轮流用断奏、非连奏和连奏弹这些保留音练习,是有益的。至于颤音,无论弹得多么快,都必须计数。

弹同音反复练习时手腕必须十分柔软,手指之间不要粘。

要防止手指指关节站不稳而“凹进去”。手指站不稳,就不能正确发音。手动作小,能帮助手指放松。

带保留音的练习

带保留音的练习能帮助训练手指的独立和肌肉的控制击键的精确性和深度,以及手的稳定。

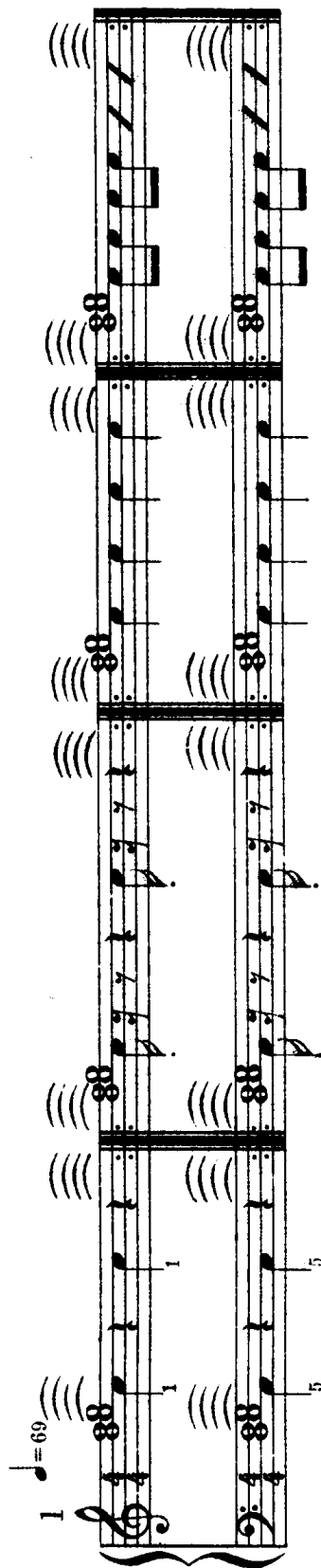
弹这些练习时必须特别小心。不正确的弹奏会造成很大的损害。

保留音练习不能用来训练手的伸展。手小的钢琴演奏者,至少在开始学习时,必须避免音程位置宽广的保留音练习。

音程位置近的保留音

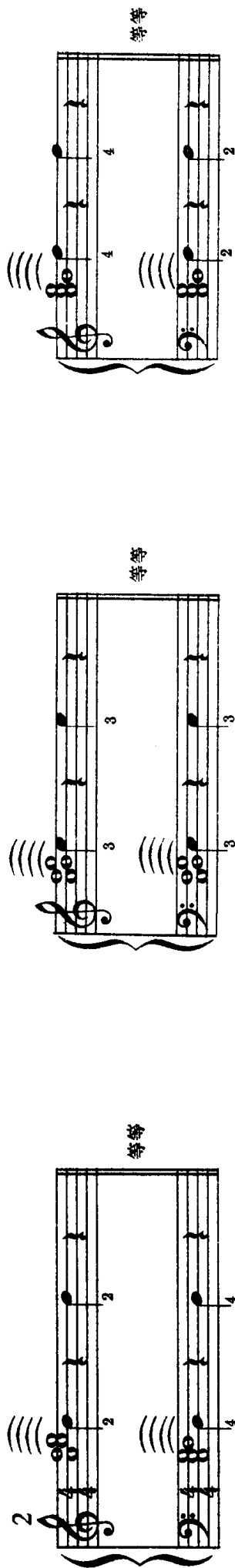
练习一:发音要精确,但不要生硬。抬起手指时不要紧张。拇指象其他几指一样,必须垂直地放下和抬起,而整个手都要保持不动。音必须是、而且只能是

是从手指发出的。用 *f*、*mf* 和 *p* 的音响弹这些练习,每小节至少重复四次。不要改变节拍机所表示的速度,弹完第一个四小节,立即加以倒序重复。



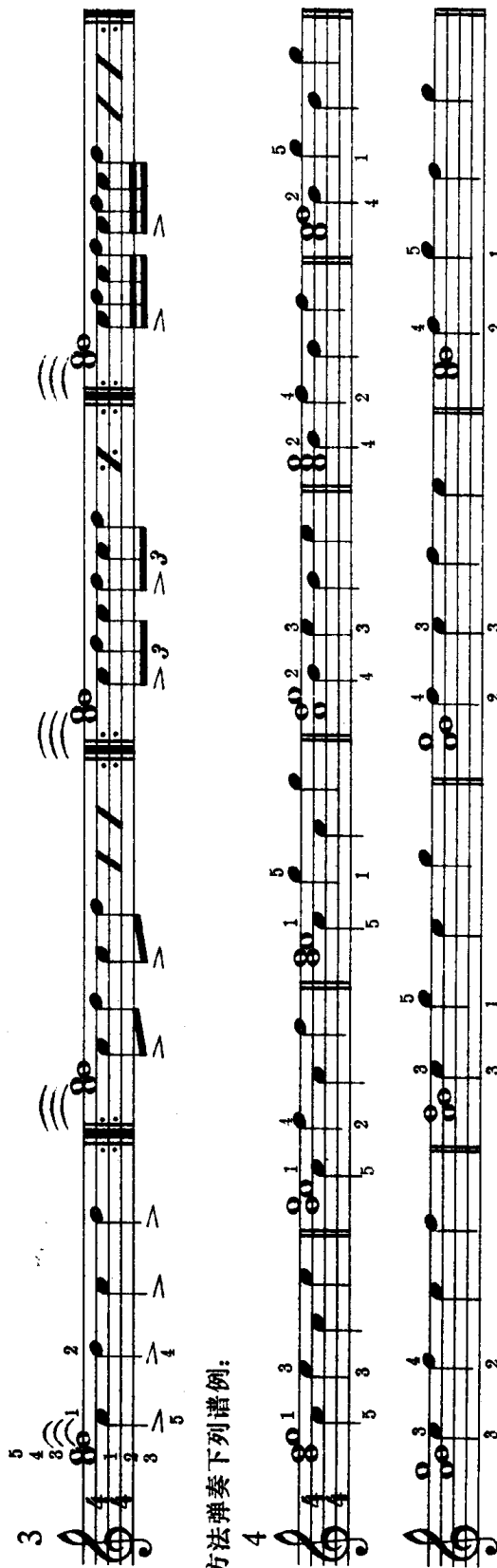
* 一种分别锻炼身体各部分肌肉与关节的操练体系,最早建立于瑞典,因名——译者。

用这样的方法锻炼每一个手指,例如:



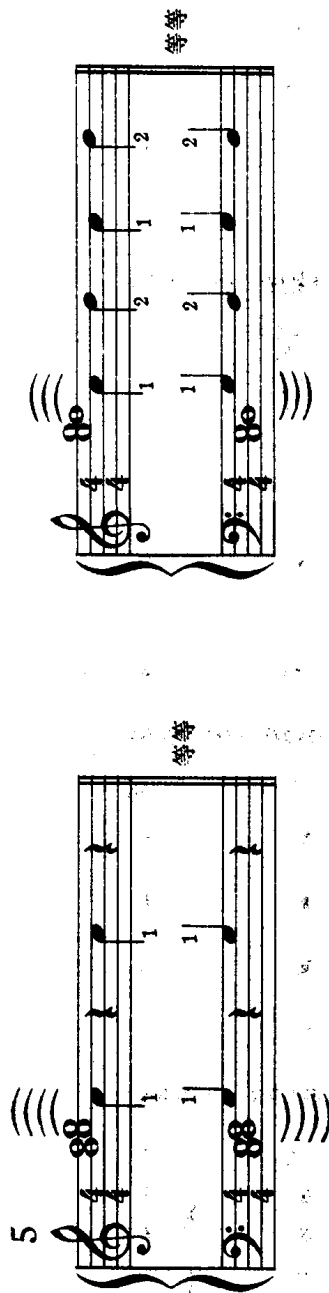
练习二:加重音,从一种时值转到另一种时值时要保持节奏的均匀。弹完第一个四小节后,立即加以倒序重复。

用两手同时弹奏所有的练习。建议左手比右手低两个八度。*



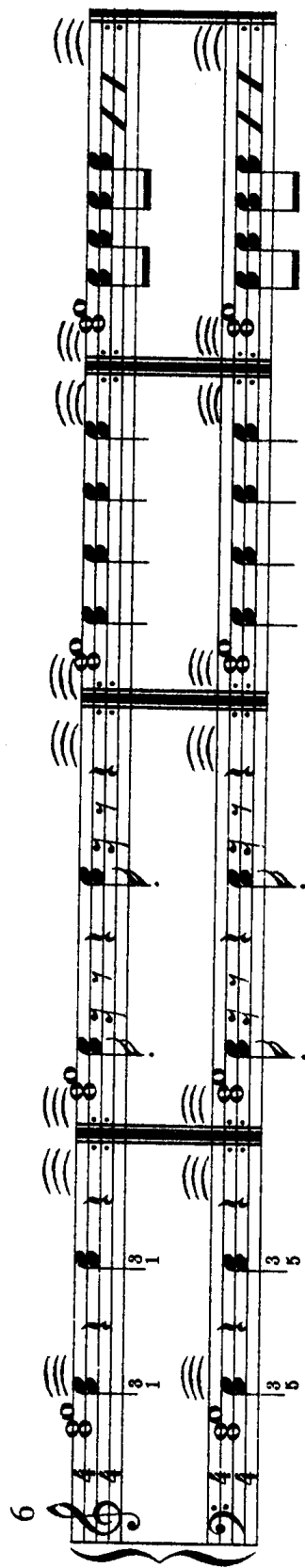
用同样方法弹奏下列谱例:

下面的练习还必须由两只手以同样的手指弹奏,例如:

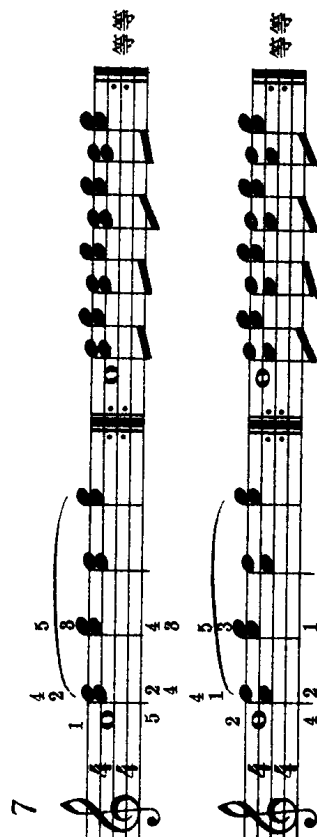


* 在这一例子和大多数其他练习中,标于谱表上方的是右手指法,标于谱表下方的是左手指法。

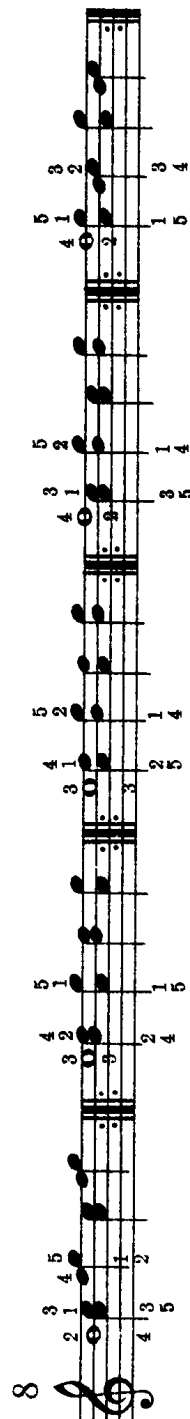
练习三：三度的两个音要同时准确地奏出。练习的速度要慢，但手指抬高和放下时，动作很快。为了获得同样的音量，手指应该抬高到同一个高度。左右手分开练习是有益的。



练习四：用四分音符、八分音符、三连音和十六分音符弹奏这条练习。

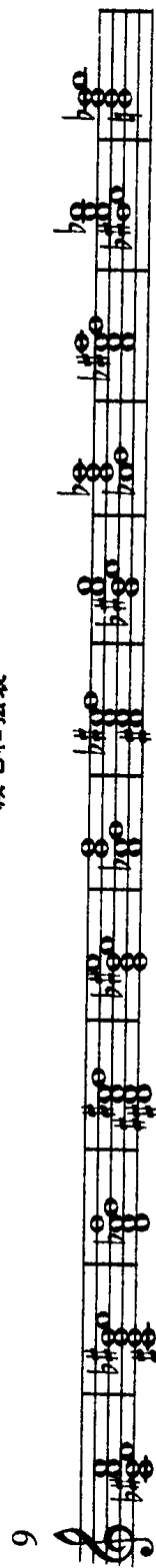


用同样方法练习下列谱例：

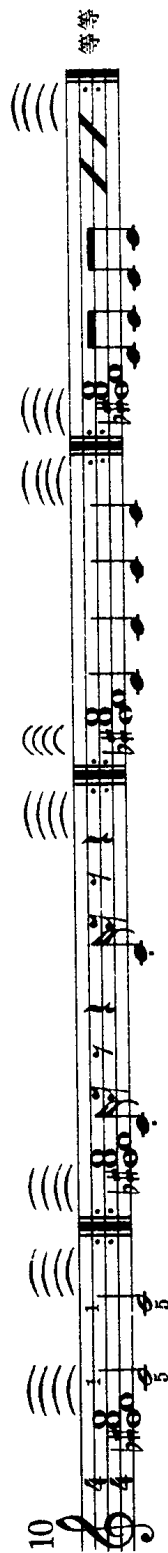


带保留音的减七和弦

减七和弦表

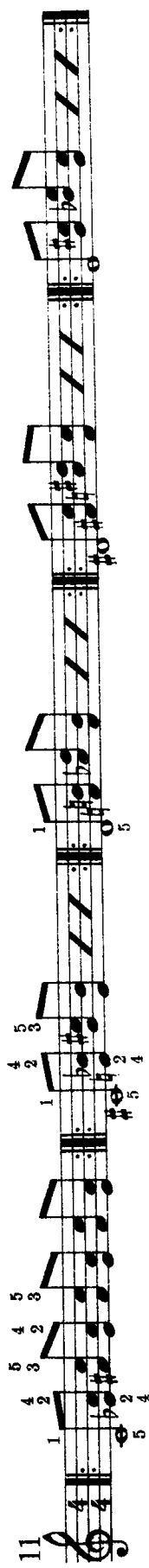


练习一：我们要提醒手小的钢琴演奏者，练习音程位置宽广的保留音时，必须十分小心或者根本规避。



用上表的各个和弦逐一训练每个手指。

练习二：练习带有一个保留音、按半音阶排列的减七和弦。每小节最少重复两次。



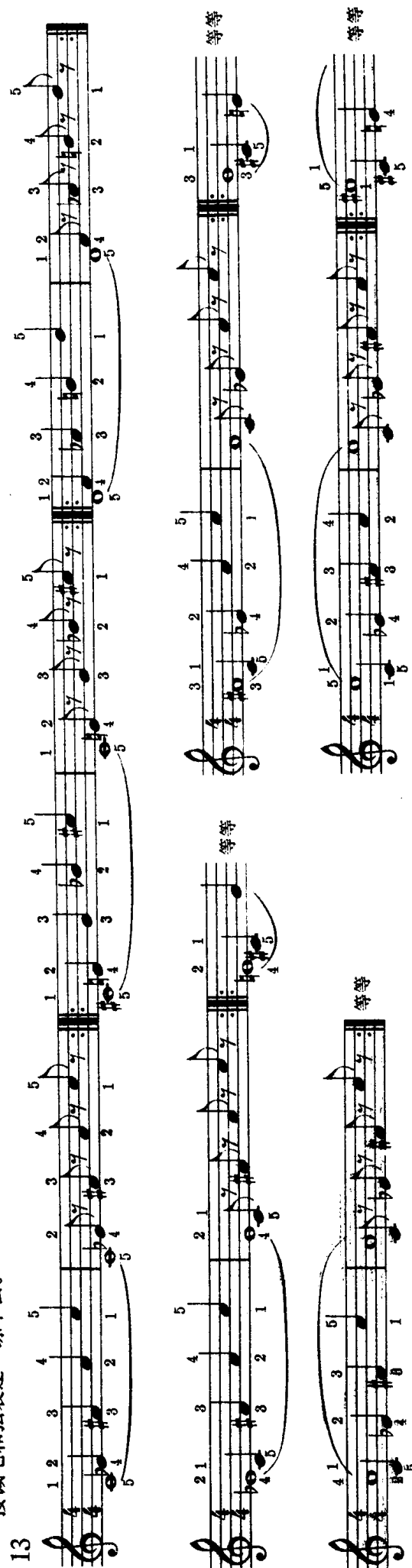
然后用同一练习的变化形式来练习，例如：



练习三：这些练习能加强手指的力量。这里只引每一练习的头几小节；

每两小节都用连奏与断奏重复几次。小指击键时要清晰。

按减七和弦表逐一练下去。



练习四：用连奏和断奏弹奏同一和弦，但将右手移一个三度。

练习五：这一练习应该弹得轻巧而带重音。它对手的伸展是十分有益的。

五指练习

这些练习象保留音练习一样，应当用主动而各自独立的手指弹奏。目的在于“解放”手指，训练它们稳定和清晰地击键。

必须小心控制每只手指的灵活性和独立性，特别是拇指的主动性，同时保持

前臂和手腕稳定放松。左手不应当被动地跟着右手。相反，应当感到左手处于主导地位。在弹奏音阶时，你们会体会到养成这一习惯的好处。

白键练习

在白键上训练手的横向移动是十分重要的。先用慢速，连奏， f ， mf ，和 p 来练。

快速弹奏时音响减轻，手指抬起的高度也减小。把这些练习移至 C 大调练习，十分有益。

16

The musical score is written for piano and consists of three systems, each with a treble and bass staff. The first system includes fingerings and articulation marks. The second system includes fingerings. The third system ends with a repeat sign. The music features rapid sixteenth-note passages in both hands.

下面十一条练习用两只手练, 弹两个八度。
 这里只标出每条练习的开始, 高峰和结束的几小节。*

* 朗为这类手指练习提出二十五种变化。本书编者认为只消十一种就够了; 在它们的基础上编写其他任何搭配是不难的。哈农的《钢琴琴技大师》一书中包含类似的练习。

This page contains 12 staves of musical notation, each consisting of a treble and bass clef part. The notation is written in a style typical of guitar sheet music, with various musical symbols and fingerings indicated. The staves are arranged in a grid, with the first staff at the top and the last at the bottom. Each staff is labeled with a '等' (equal) sign, indicating that the two parts are equivalent. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and fingerings (e.g., 1, 2, 3, 4, 5). The page is numbered 17 in the top left corner.

五指半音练习

我们警告过手小的钢琴演奏者练习伸展的危险性。对于手大的钢琴演奏者,我们劝他弹奏包含最小音程的练习。

练习一:

准备练习

18

等等

练习二:

19

等等

练习三:

20

等等

练习四:

21

等等

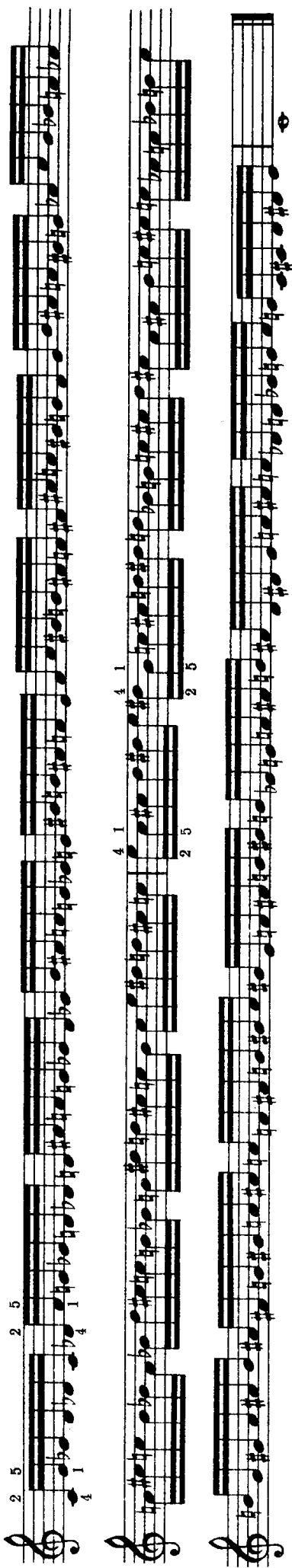
练习五:

22

等等

练习六:

23



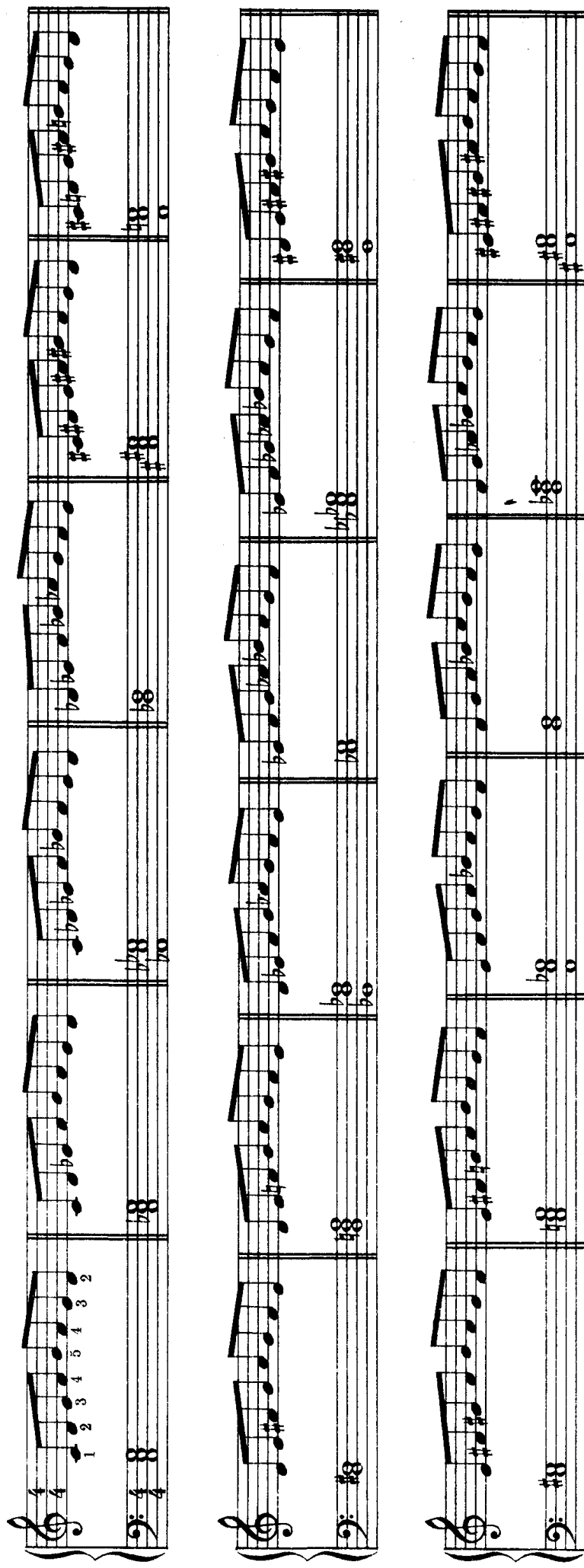
五指转调练习

它们对于训练手指的独立性和均匀性是特别有益的。下面所举的例子是每日练习的范例。应该用各种不同的力度层次、逐渐加快速度来弹奏它们。

这些练习也可以不用伴奏,由两只手同度弹奏。弹奏完整的一组练习,按半音顺序转调。

练习一:练右手。即使你已很熟悉这一练习,仍需每一小节重复几遍。*

24



* 练习 24、25, 引自贝里奥的《钢琴演奏的机械动作》。建议用各种组合弹奏, 例如: 1, 2, 3, 5, 4, 5, 3, 2; 1, 3, 2, 4, 5, 4, 2, 3, (右手); 5, 4, 3, 1, 2, 1, 3, 4, 5, 3, 1, 2, 4, 2, 1, 3 (左手) 等等。

Three systems of musical notation for piano, each with a grand staff (treble and bass clef). The first system (measures 1-2) is in D major (two sharps). The second system (measures 3-4) is in B minor (two flats). The third system (measures 5-6) is in B minor (two flats). The notation includes various chords and melodic lines.

练习二：练左手。

25

Three systems of musical notation for piano, each with a grand staff. The first system (measures 1-2) is in D major (two sharps) and includes a fingering sequence: 5 4 3 2 1 2 3 4. The second system (measures 3-4) is in B minor (two flats). The third system (measures 5-6) is in B minor (two flats). The notation includes various chords and melodic lines.