

Secret 關於彈琴的 **五個秘密** 陳毓襄教你鋼琴功夫

文——李欣恬
攝影——賴森琳

陳毓襄，享譽國際的鋼琴家，承襲自李斯特鋼琴學派，追隨鋼琴家波哥雷里奇練成獨門的「鋼琴武功」，近年來，有許多人對於她的彈奏方式與學問感到好奇，去年的她，更是於國家音樂廳完成了李斯特《超技練習曲》全本不間斷演奏，十二首曲目一氣呵成，彈完之後，她在舞台上禁不住地感動落淚與現場觀眾謝幕，能完成這項創舉，對於體力、耐力乃至演奏功力都是非常大的考驗。關於彈鋼琴，有太多需要學習的細項，或許你曾經對鋼琴演奏一知半解，或許你曾經不知道如何解決問題，那麼就讓陳毓襄為你解析她獨到的鋼琴演奏功夫，這是集結多年經驗與潛心學習而來的結果，這是一項無論你是否學過鋼琴，都會想要一窺而知的秘密！



鋼琴家
陳毓襄

秘密1 站功 上虛下實

首先必須要練習的是站功，顧名思義，站功就是，練習的時候站著練，目的是為了要讓身體的重量和重心都往下走；運用地心引力，把你的重心往下移，集中在腹部、丹田和臀部，當你的重量往下，上身自然會變輕，移動的速度也會變快，這樣子的彈法，非常靈活自在，由於鋼琴是打擊樂器，如此一來，便可以彈到琴鍵很裡面，觸鍵很深，聲音不會虛無縹緲，連帶的肩頸也不會用力，一旦坐下來之後，自然而然地會有很標準的姿勢出現，當身體又正又直的時候，身上的氣也會正確的流動，進而使用到地球的氣。

整個人體的力量是從腳出來，再到臀部，背部，肩膀，手臂，手肘，手腕，手，指尖，如果有一個地方是不正確的，氣的流動就不順了，而如果能確實如此連成一氣，那麼自然而然，演奏時就會有該有的聲響，也不需要使用過多的力氣。

Keypoint

重心往下，上面是虛的，演奏起來就自由；另外一方面，手的內部肌肉也是往下，離琴鍵很近，力量都在下面，聲音可以彈得很深，上面不需要有動作。



秘密2 腳踏陰陽 手畫圓

陳毓襄認為，世間萬物都需要陰陽兩極的配合，而彈鋼琴也是這麼一回事，當右腳踩踏瓣的時候，右腳就變成「虛」；重心變成在左腳，這個時候，左腳要踩得很深很穩，很踏實地踩住，這樣子身體重心就不會跑走；手畫圓的原因是，因為鋼琴是非常「剛強」的樂器，必須要用「柔」的方式才能彈出好的聲音，當手往外動一下，聲音就變得比較soft，變得不是直接的擊弦，而是有一點緩和；但是往外畫圓也有很大的功夫，經常有許多人演奏時一直在動，每個音都在動，如果動錯了，氣反而會跑；正確的動是手肘拉著手腕往外拉一下，這動作很小，小到幾乎台下觀眾都看不到，但是聲音馬上會有所改變，陳毓襄也拿少林寺武功來做譬喻：少林寺練輕功要飛起來的時候，會向外推一下，那一下會讓力氣向外分散，聲音馬上柔和下來。

Keypoint

手肘拉著手腕一起往外動一點點，聲音馬上變柔和。



秘密3 演奏連貫不間斷

陳毓襄提到，可以從音階和琶音來練習這個項目，將硬幣放至手背，手保持不動，換手指的時候也不能讓硬幣掉下來，相信許多學過鋼琴的讀者朋友們，都曾經使用過這樣的方式，但是什麼是取決於「大師式」的彈法呢？在於演奏時的零接縫不間斷，不能有上下左右的動作，移動時手指和手臂是同時移動的，動作要一致，移動的速度也要一致，平均的移動，沒有任何動作是最重要的要訣，這需要非常細心的練習。陳毓襄以麥可傑克遜的知名舞步「月球漫步」來做為例子，那是零接縫的最高境界。

Keypoint

演奏時手臂、手腕及手指的穩定，不亂晃，也不東倒西歪，移動時維持同樣的速度。



秘密4 放功

「放功」和「收功」本質上是同一個功夫，但是要分開練習。放功就是彈大和弦的時候，用「推」的力量彈，放功是外柔，收功就是內剛，陳毓襄也特別舉例，許多大師彈奏時，外頭看起來幾乎是不動的狀態，但是裡面像火山一樣有著無比的爆發力和狂熱；彈大和弦並不需要特別用力，只要用對肌肉，就能彈出想要的聲音，大塊肌肉是用來控制力氣，小塊肌肉則是用來掌控音色。放功，就是像在「推鋼琴」一樣的力道，或者是「揉麵團」，推的功夫要越慢越好，力道是柔和且緩慢的，以柴科夫斯基第一號鋼琴協奏曲開頭的動機和弦為例，是最適合練習放功，彈出來的聲音必須是厚實且柔和的，這就是最好的聲音。

Keypoint

可以站起來推鋼琴體會一下那放功的力道，必須緩慢且厚重。



秘密5 收功

「收功」是非常困難的。陳老師特地準備了一顆適合她手型大小的橘子來做示範，練習的時候，必須以掌心「hold」住橘子，而不是用手指拿住橘子，使用到的是掌心內部的肌肉，「抓」住橘子彈琴；陳老師特別強調，這樣子拿著的時候，是用到內部的肌肉，而不是手指的力量，這是非常高竿的練習方式，實際應用到演奏上，就是把聲音收起來，用手去收，「take」你的音，把聲音收起來。這個功夫練好了，也能練手指的肌肉，一旦手指的肌肉練出來了之後，手的獨立性也出來了。■

Keypoint

練成了之後，你是「拿」著這些音，「take」和「hold」，和「彈下去」是相反的，變成拿著這些音，會有不一樣的音色表現出來。



§ 課堂隨手記

1. 動靜亦如：我所有說的這些，通通都是要讓彈的時候，可以讓身體動靜亦如，身體完全不動，外面像冰山，裡面是火爐，這都是功夫。
2. 全部氣集中在腹部、腳和丹田，控制穩了，要彈多大聲，怎麼樣的感情和熱情都能彈出來。外面不動，裡面very colorful。
3. Position：手指的高度，當要彈下去的時候，手指是準備好的，一起下去，和弦是整齊的，有人彈四個音的和弦，會聽到四個音，但是我只要聽到一個聲音。
4. 藝術的最高境界：極端的總和。

