

學琴記

王準明 醫師（東區 王肇陽皮膚科診所）

說起學樂器，在我們孩童年代，是項奢侈品，買的起鋼琴的人家不多，家裏只有小妹有機會學鋼琴。學校教育以數理為主，分數為重，升學至上，音樂課只要數理老師認為須要補課，音樂時間就可被借，被犧牲掉，不用還。小學等於完全沒音樂課，中學音樂課，也是學的糊裡糊塗，視唱變成我最怕的課，譜看不懂，音唱不準。

初中畢業，羨慕小妹學鋼琴，偷偷的騎自行車到初中音樂老師家，印象很深刻，在成大宿舍區，像個做壞事的小孩，緊張無比，請老師教我鋼琴，一顆心怦怦跳，坐在鋼琴前，我兩手僵住了，完全按不下去，倖倖然離開老師家。不過，老師還是借我一本紅皮教本，那是第一冊約翰湯姆遜鋼琴教本，我沒有再回去，沒再彈，教本也沒還，學費也沒繳，至今有些遺憾。這是我這輩子唯一找老師上的一堂鋼琴課。此後數十年，沒再接觸鋼琴，直到40多年後，才恢復我自學鋼琴的勇氣。

上了大學，宿舍隔壁住個未來的大名人羅大佑，不時聽他彈唱吉他，迎新晚會欣賞他即興演奏。又興起我學樂器念頭，羅大佑陪我去買了把古典吉他，生平第一把樂器，這是我學音樂的啓蒙。就這樣，樂器變成我終身的伴侶。羅大佑教我一些基本的指法、簡單的吉他和弦及節奏。我買了本卡爾卡西吉他教本，在五線譜上數豆芽，在譜上標上1234567。高中畢業，我不會看五線譜，不知道什麼是和弦、不知道什麼是音程，不知道大小調。我可以正確標上英文音標，考試可考高分，可上醫學院，卻完全無法用英文表達，無法用英文簡單溝通，看不懂五線譜，這是當年荒謬的學校教育。

多年來，我是個用功、自動自發型的學生，學樂器也不例外，除羅大佑啓蒙外，很少再拜師學藝。老師讓我緊張，氣餒。對我而言，樂器是用來play 的，用來玩的，用來自愉的，不是用來表演的，不是

用來考試的。英文說play instrument, play violin, 不說practice instrument。正式的老師帶給我太大的壓力。太高比例的學生，拜師學藝，沒幾年就guit了，顯然有些老師，反而是學習的破壞者。當興趣、動機不見了，一切免談。東方的老師太強調practice，太習於只指出錯誤，拙於引導，拙於強化動機；太強調完美，忘了樂器是給人玩的，不是當音樂家或當職業演奏者。當學習的樂趣不見了，琴就束之高閣了。於我，有了吉他，有了動機，五線譜上的豆芽對一個可上醫學院的人跟本不是問題，高音譜表幾個月就搞熟了，不用一個月



就不要再標1234567。這把吉他陪伴我醫學院六年，每天至少半小時，多則數小時，不因考試中斷，把卡爾卡西教本幾乎全部彈過，彈的好壞另一回事，不愉人，不上台，自愉就好。

大二時，有位學長，香港僑生，有把上海製的小提琴束之高閣，便宜賣給我，記得是一千塊台幣。幾年後才知道是一把粗製琴，雖然如此，很感激，它引領我進入弦樂器的世界。與同學組個弦樂社，其實

只有小提及中提琴，大部分團員都是初學者，彼此切磋，竟然還可上台表演。大四羅大佑及學長帶團至日月潭音樂營，碰上原住民豐年祭，大伙兒加入鄉民載歌載舞，挨家挨戶祝福，大碗大碗的自製濃郁米酒乾杯互敬，人人喝得爛醉。回到營區，明月高掛，營火通明，團友繞火高歌，羅大佑吉他上手，彈唱剛聽到的民歌，人生一樂！

實習醫師生涯身心勞碌，睡眠不足，琴只能暫時擱一邊。當兵兩年是我學音樂的另一個黃金時間，軍中雖不自由，空閒時間多，研讀小提琴大師 Ivan Galamian 葛拉米安的提琴教學大作，雖然有點像看書學游泳，還是可以體會一些訣竅。軍中空閒多，開始聆聽古典音樂，喜歡上弦樂，特別是小提琴曲目，古典音樂真正變成我一生的伴侶。感謝老爸，軍中月薪只有幾千塊，老爸竟同意我買了一把七萬塊的德國手工小提琴，如獲至寶。這把琴工作之餘陪伴我數十年。吉他由於按弦手較痛，就放一邊涼了。



約十年前，民國95年，在朋友家發現一把閒置的大提琴，借回家，開始自我摸索。遠在關島的姑丈，70多歲神經科醫師，竟然也不約而同開始學起大提琴，他說每天練習大提琴像抱個女人，真享受。當年還沒有YouTube，在網路上爬爬文，搜尋一些大提琴的資料及圖片；師大音樂系林肇富教授編了很多大提琴的書籍及樂譜，又在網路上買到北京中央音樂學院大提琴教授的教學VCD，找到業餘大提琴網站：internet cello society，網頁上有成人學大提琴可能碰到的問題及答案。還有美國Vermont 音樂學院的弦樂教學網站，介紹弦樂沿革，式範各種弦樂器。就這樣子開始自學大提琴，有樣學樣，自我摸索，反正是玩，陸續買了一些琴，這些琴是我唯一的奢侈品。大提琴低把位用的是低音譜記號，這又是另一大考驗。我克服認譜方式很簡單：找些熟悉的旋律，例如臺灣名謠，因為旋律熟，聽得出音高對



錯；眼睛盯著五線譜拉奏，不用兩個個月，就可以熟悉琴音與譜相對的位置。

97年以後，YouTube登上網路，感激一群優秀又慷慨的大提琴老師及琴友，將大提琴教學影片，陸陸續續放在YouTube上面，如今你可以找到成百成千的教學影片。從此任何樂器的學習都可以在YouTube上面找到教學示範，光是教弦樂器揉弦(vibrato) 你可以找到至少50部影片，一切免費。只要你有動機與基本的英文聽力，可找到全世界大師的講課及示範，反覆學習。Google一下“string pedagogy, cello lesson, cello teaching”，可找到無數的教學課程及樂器相關的知識。感謝網路，無限的資源就在一塊玻璃板上，彈指可得，有心自學的有福了。

由於大提琴曲目相對於小提琴譜少很多，小提琴曲目又多又悅耳，我領悟出一個變通方式：小提琴全部是用高音譜，與低音譜相差三度，即高音譜中央C，do 在第三間，低音譜do在第二間。我將高音譜當低音譜看，上下三度換個調，例C大調加三個降記號，即Eb 大調，或加四個升記號，即E大調。立刻可以用大提琴拉小提琴的譜，如此一來，就有無限曲目可玩了。例如，我喜歡蕭泰然的小提琴曲，可是蕭大師沒作大提琴曲，當下變個調，就可用大提琴拉奏。

雖說老來學樂器，不嫌晚，學琴方式與小朋友會有很大差異；小小孩聽力好、記性強，不用去瞭解為什麼，就像學語言，不必瞭解文法，聽幾次就可跟着拉奏出來，小孩手靈巧可塑性強，神經肌肉反應快，進步快。成人才開始學琴可就不一樣，每個動作非得搞清楚為什麼，搞定背後的道理，非得看譜不可。成人手指動作不靈巧，神經肌肉的協調須更多的練習，不當拉奏，不當按弦，肌腱關節很容易受傷，特別是左姆指、左中指MCP joint，稍不小心，易產生肌腱炎。練琴須循序漸進，持之以恆，每次練琴時間不可過長，最好不要連續超過一小時，不要一曝十寒。練琴容易入神，忘了時間，等肌鍵開始疼痛已太遲。



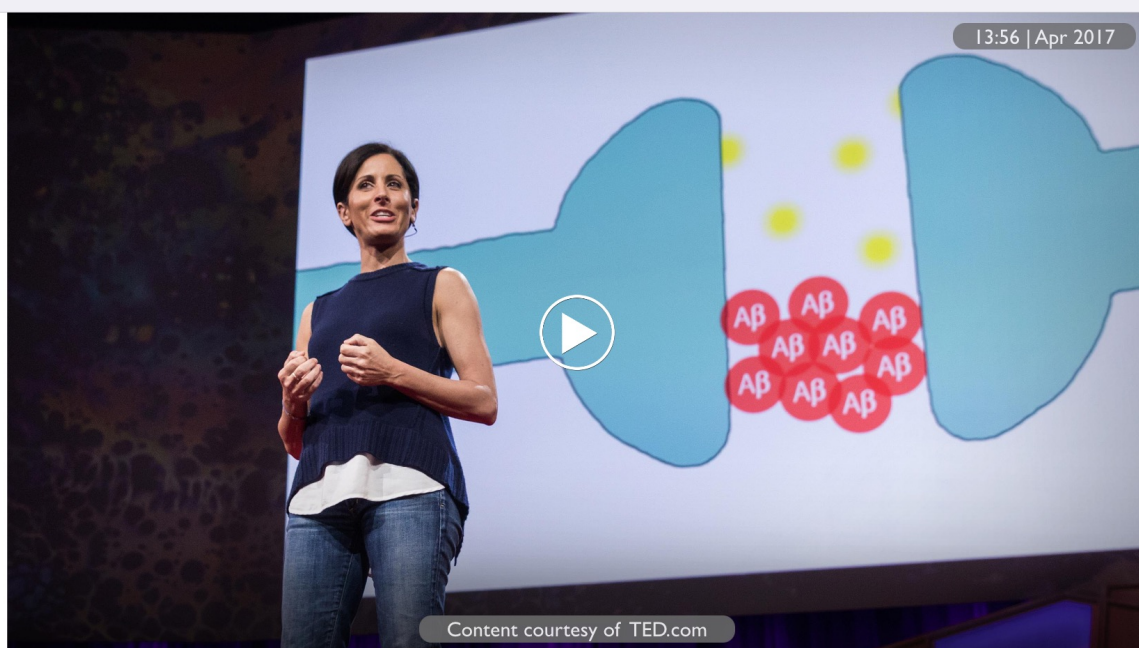
約五六年前，診所協會辦了場藝賞會，許明隆醫師與大家分享學音樂的喜悅及彈奏Keyboard的技巧。激起40年前學鋼琴的願望，拾起傳統的拜爾鋼琴及湯姆遜鋼琴教本，耐心的敲起琴鍵。對一個初學者，有許多挑戰要克服；眼睛要同時看上下高低音譜，耳朵要聽兩

部，左右兩手、不同的手指要協調按鍵，並在適當的節拍彈下，右腳要踩踏板，處處都是挑戰，每個細微的動作都須反覆的練習，神經肌肉的協調非一蹴可及；彈鋼琴真是全腦的訓練。就如同訓練兩手同時寫不同的字，你知道，但是就是做不到；但不是永遠做不到，每個人人的潛能超乎想像，多練習幾次，還是做的到，就如缺手的，可用腳完成大部分手的功能。日本天生盲眼鋼琴家Nobuyuki Tsujii，可在完全看不見下，兩手快速在琴鍵上飛舞，彈奏出完美的Rachmaninov piano concerto，嘆為觀止，人的潛能真是無可限量。經過幾年，我也開始挑戰貝多芬鋼琴奏鳴曲，用我自己的方法自學，一切自愉。

小提琴、大提琴比較偏向線性的旋律，鋼琴則更深更廣，尤其和聲同步旋律，表現更豐富，更燦爛，不愧樂器之王。經由鋼琴彈奏，對樂理、音樂的理解及和聲進行會更容易、更深刻。深深覺得學任何樂器之前最好先學點鋼琴或keyboard，對任何其他樂器的學習都有幫助，兩者相輔相成。

學樂器永不嫌遲，隨時可以開始學，看樂譜保證絕對不會是問題，有心要學，方法對，三個月一定會看五線譜，三個月你一定可以彈奏簡單的台灣民謠，不要被那幾個豆芽幾條線嚇到，五線譜是學樂器最容易克服的部分。高音譜、低音譜、甚至大提、中提要用到的中音譜表都不會是問題。弦樂器最難的反而是右手的功力，絕對不會是識譜。

如TED 影片 Anita Collins講的：學樂器是最好的大腦訓練工具。當我們拉琴的時候，全腦神經突觸連結（synaptic connections），訊號就像過年101大樓放煙火一樣，燦爛奪目。拉琴彈琴時間也是我最快樂的時候；全神貫注，渾然忘我，永遠有個目標自我挑戰，永遠有進步的空間，最容易進入心流（Flow）狀態。Flow 是心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 提出的，他長期研究什麼是快樂？認為Flow 就是最快樂的狀態。Google 一下，Flow, the secret to happiness，可找到他的影片及相關討論。下圍棋、下象棋、玩電腦遊戲及看小說等等活動都很容易進入心流狀態。但很少有一樣活動像



麗莎·吉諾瓦: 你可以做些甚麼事，來預防老年癡呆症？

彈奏樂器，是腦部及四肢肌肉全面性的活動。玩樂器可能是最好的防腦退化最好的工具之一；大提琴家Rostropovich 快80 歲時還可以開演奏會，雙手速度、靈巧度不輸年青人。

學樂器是心流之寶，快樂之源，好處多多，一舉數得，歡迎有興趣的朋友一起來。下期，不自量力野人獻曝，再與各位分享自學鋼琴及研究和聲進行的心得。





一群業餘的大提琴玩家10年前成立cellogarden，每週六下午於我老家開山路184號練琴，有興趣者歡迎參加。照片：於文化中心表演。