

民族器乐学与练丛书

古筝演奏基础教程

古筝演奏传统多右手弹奏，左手按弦，主要担任揉、吟、滑、按的左手，渐参与了旋律的演奏并充实了伴奏功能，因此，在一般的情况下，右手所运用的指法练习同样适合于左手的训练。

林玲 / 编著



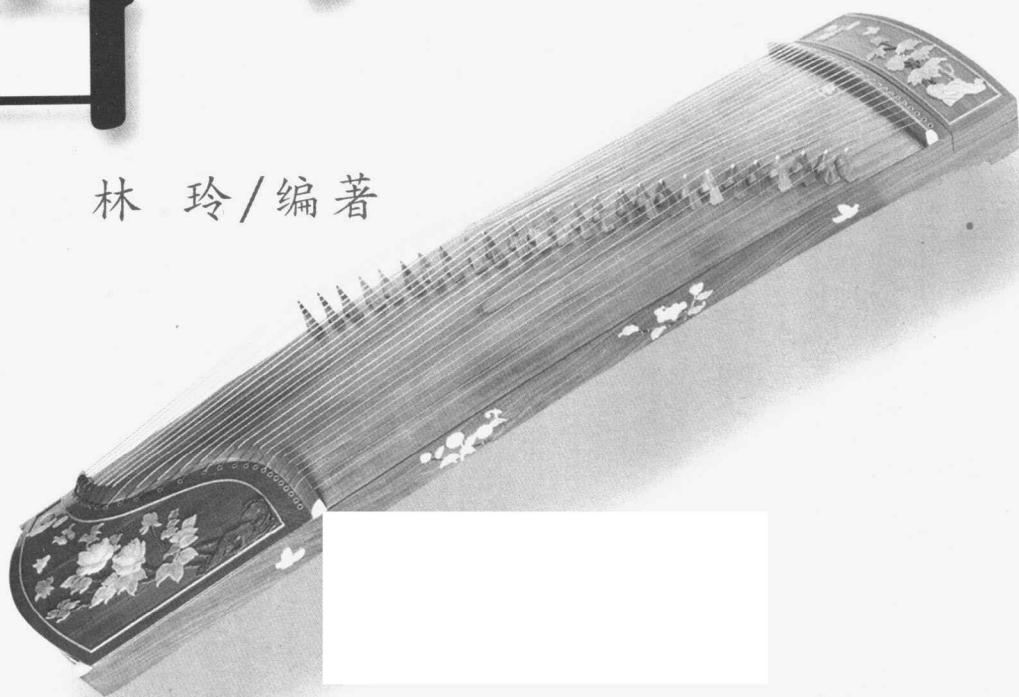
安徽文艺出版社

古筝的演奏传统多以右手弹奏、左手按弦为主要手法。随着音乐表现的不断丰富，在传统乐曲中担任揉、吟、滑、按的左手逐渐参与了旋律的演奏并充实了伴奏功能，因此，在一般的情况下，右手所运用的指法练习同样适合于左手的训练。

民族器乐学与练丛书

古筝演奏基础教程

林玲/编著



安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝演奏基础教程/林玲编著. —合肥:安徽文艺出版社,2003.8

ISBN 7-5396-2307-1

I.古... II.林... III.筝—奏法—教材 IV.J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060646 号

古筝演奏基础教程

林玲 编著

责任编辑:段晓静 徐海燕

出版:安徽文艺出版社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码:230063

网 址:www.awpub.com

发 行:安徽文艺出版社发行科

印 刷:安徽星火印刷有限公司

开 本:880×1230 1/16

印 张:15.5

字 数:240,000

印 数:5000

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-5396-2307-1

定 价:30.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)



作者简介

林玲,著名古筝演奏家、教育家,中国音乐学院副教授,古筝硕士研究生导师,天津音乐学院、首都师范大学客座教授。

林玲的古筝演奏具有深厚的传统功底,又具有鲜明的时尚特色和个人风格,被香港《文汇报》等新闻媒体誉为“中国当代首屈一指的青年古筝演奏家”。

林玲经常参加国内外各种重大演出活动。曾代表国家出访亚、欧、美等几十个国家和地区演出。曾在国内外举办多场个人独奏音乐会及讲学活动。曾为中央电视台《旋转舞台》、《音乐直播厅》、《国乐飘香》等节目录制了大量的独奏节目及个人独奏电视专辑。

林玲先后在海内外出版有《山魅》、《逸响新声》、《粉蝶采花》、《敦煌唐人舞》、《寒鸦戏水》、《月儿高》、《春涧流泉》等个人独奏CD、唱片、磁带专辑;出版了全部由自己演奏、主讲的《古筝名曲指导》、《怎样演奏古筝名曲》、《中国古筝考级辅导》等大量教学VCD,其中《古筝名曲指导》在2002年9月教育部、新闻出版署举办的第三届全国优秀音像制品比赛中荣获二等奖。发表了《中国传统流派筝曲概述》、《论山东筝曲的艺术风格及演奏特点》、《论潮州筝乐演奏中的“以韵补声”》、《论古筝的音乐表现》等学术论文;出版发行了专著《古筝入门教材》;主编中国音乐学院考级教材、担任《中国筝曲》副主编、中国民族管弦乐学会古筝考级教材编委、《小演奏家》杂志编委等职。

前 言

能依据每个具体指法，由浅入深，循序渐进地编写一套较完整的练习曲，是我多年的愿望。《古筝演奏基础教程》正是在这种愿望下完成的。

《教程》分两大部分。一、演奏技法简介，对每一种演奏技法的说明力求详尽，并配以图片，使学习者增加视觉感官印象，可避免演奏技法上的明显错误。二、技法训练，即练习曲。共有创作、改编的练习曲近百条。练习曲的编排根据古筝实际演奏中所遇到的技法，按拨弹、摇指轮指、左手按变、综合等四个部分进行。拨弹部分除了把入门技法划为一大类外，其他都按每一具体指法，尽可能由浅入深地进行编排；摇指轮指及左手按变部分则依据技法特点、以及演奏中可能出现的音乐形式，由易至难、由简至繁进行排列；在练习曲后面有演奏、练习提示，学习者可根据自己所存在的具体问题，通过目录找到需要的指法内容及相应的练习曲。

《教程》的编写虽然按照每一具体技法进行，但音乐的表达不是某一孤立技巧的表现。“肌肉、音乐”四个字始终贯彻于我们一生的演奏中，在乐器的演奏里正是通过众多的（肌肉）技法训练，并由不同技法的交替运用来达到表达音乐的目的的，所以，在音乐表现中，各种技巧相互依托、相互联系，因此，当每一技法的训练达到一定程度时，自然也涉及其他指法或音乐表现方面的内容。

劳动的过程同时是实现自我的过程，编写教材的愿望虽好，但仍觉不尽人意，我想更重要的是起到抛砖引玉的作用。

由于水平所限，错误和问题一定很多，望专家、学者和箏乐爱好者不吝赐教。

林 玲

目 录

第一章 演奏技法简介	1
第一节 拨弹	1
1、勾托 (∩L)	1
2、撮弦 (ㄣ)	2
3、抹托 (\L)	3
4、小撮 (ㄥ)	3
5、勾托抹托 (∩L\L)	3
6、花指 (*)、刮奏 (↗)	4
7、双手点指奏法 (\ \)	4
8、和音和弦	4
9、分指练习	4
10、琶音、分解和弦	5
11、泛音 (○)	5
12、扫弦 (彡)	6
第二节 左手按变部分	7
1、颤弦 (〰)	7
2、上滑音 (ノ)	7
3、下滑音 (ㄣ)	8
4、揉弦 (〰)	8
5、回滑 (∞)	8
6、点颤 (↗)	8
7、重颤 (〰〰)	8
8、按变音 (4、7)	8
9、同度按音 (固定按音)	9
10、同弦按音	9
第三节 摇指、轮指	10
1、食指摇	10
2、拇指摇	10
3、扫摇 (≡L□L)	11

4、多指摇	11
5、多弦摇	11
6、大摇、游摇	11
7、小摇	12
8、轮指	12
第二章 练习曲(五线谱)	13
第一节 弹拨练习	13
1、入门基本指法练习	13
2、入门基本指法综合练习	20
3、勾托抹托(套指)练习	27
4、小撮练习	38
5、双撮练习	43
6、点指练习	49
7、泛音练习	59
8、琶音练习	62
9、双手分指、拨弹练习	69
第二节: 左手按弦练习	86
1、变音练习	86
2、上滑音练习	90
3、下滑音练习	91
4、按音(同音按)练习	93
5、点按练习	94
6、重颤音练习	95
7、按滑音综合练习	95
第三节: 摇指、轮指练习	98
1、摇指练习(长音级进)	98
2、长摇及左手拨弦练习	101
3、摇指及琶音、刮奏练习	102
4、扫摇练习	103
5、摇指及左手按弦练习	106
6、摇指及左手分解和弦练习	107
7、摇指综合练习	108
8、双手轮指、摇指练习	109
9、轮指、多弦摇指练习	111
10、快速托劈练习	112
11、快速勾托(轮)练习	119
第四节: 综合练习	121

第三章 练习曲(简谱)	142
第一节 弹拨练习	142
1、入门基本指法练习	142
2、入门基本指法综合练习	149
3、勾托抹托(套指)练习	156
4、小撮练习	166
5、双撮练习	171
6、点指练习	175
7、泛音练习	183
8、琶音练习	185
9、双手分指、拨弹练习	191
第二节：左手按弦练习	203
1、变音练习	203
2、上滑音练习	206
3、下滑音练习	207
4、按音(同音按)练习	208
5、点按练习	208
6、重颤音练习	209
7、按滑音综合练习	209
第三节：摇指、轮指练习	211
1、摇指练习(长音级进)	211
2、长摇及左手拨弦练习	213
3、摇指及琶音、刮奏练习	213
4、扫摇练习	214
5、摇指及左手按弦练习	216
6、摇指及左手分解和弦练习	217
7、摇指综合练习	218
8、双手轮指、摇指练习	219
9、轮指、多弦摇指练习	221
10、快速托劈练习	222
11、快速勾托(轮)练习	226
第四节：综合练习	227

第一章 演奏技法简介

古筝的演奏传统多以右手弹奏、左手按弦为主要手法。随着音乐表现的不断丰富，在传统乐曲中担任揉、吟、滑、按的左手逐渐参与了旋律的演奏并充实了伴奏功能，因此，在一般的情况下，右手所运用的指法练习同样适合于左手的训练。

“几乎任何一种手的姿势都可以说的通，只要这种姿势合适，符合手的构造，符合音乐组成的高低起伏，更主要的是不破坏动作的统一”。同样，在古筝的演奏中并没有某种固定不便的姿势，手的姿势以及手的形状是随时变化的，这取决于所运用的指法以及演奏的音域。但对于初学者来说，正确的演奏姿势及手型是至关重要的。手指是否独立、是否能运用自如，取决于手型是否合理，是否能更好地发挥手指的功能和积极性。因此，每种指法的训练都有其重要性及必要性。

下面将分别介绍。

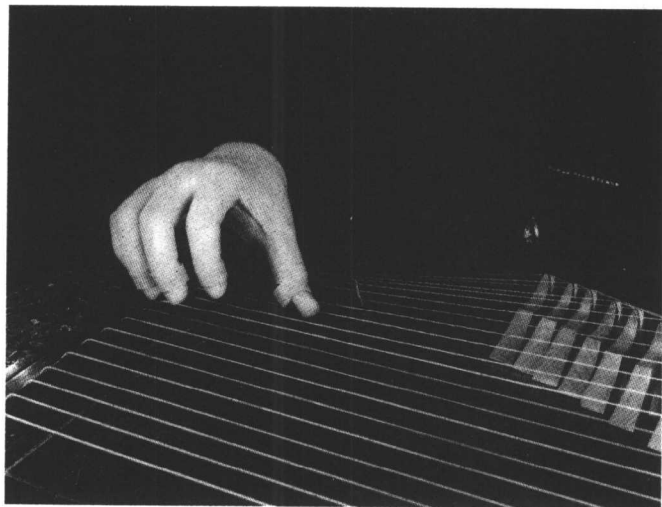
第一节 拨 弹

1、勾托（ㄣL）

中指向往（身体方向）弹弦为勾，指法符号为“ㄣ”。

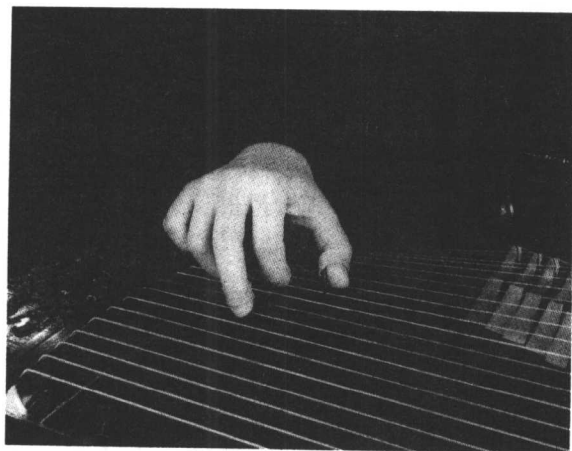
拇指向外（手指方向）弹弦为托，指法符号为“L”或“U”。

演奏时，手自然弯曲成半握拳状，可以轻放在靠近前岳山的弦上，虎口呈圆形，拇指“托”弦时义甲与弦的角度为45度（不用义甲的正锋既正面弹弦。用侧锋作为触弦点），弹弦时拇指不要向上挑，初学者可以先采用贴弦奏法，即先把义甲贴在弦上，找好弹弦的角度，向外弹出弦后义甲可轻贴在下行邻近的弦上。如图（1）所示，



图（1）

演奏时应用指尖向外弹，切忌用小臂或手腕向前推；中指“勾”弦时，中指的远侧指间关节（俗称小关节）要保持屈曲或伸直状态，不要过伸（即扁、塌），在掌指关节的带动下，指尖向里弹弦后义甲可轻贴在上行邻近的弦上，如图（2）所示，



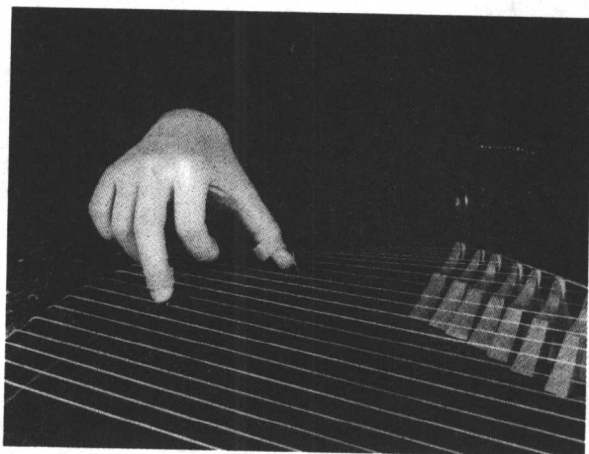
图（2）

演奏时忌用小臂向里拉弦或高抬中指向下敲弦；贴弦弹法也称为“夹弹法”，是常用的入门法。如果运用“提弹法”，则要求悬手并保持手型，中指“勾”弦时尽量运用掌指关节向里弹弦，不要用指关节向上提弦；拇指要向外（食指方向）弹弦，不要向上挑。

勾、托“ㄣ”组成为一指法时称为“勾搭”，该弹法也称为“勾托法”，是古筝最基础、也是最普遍运用的指法之一。初学者以掌握手型、熟悉音阶及八度弦位为主，在演奏中要注意中指与拇指交替换弦的规律。

2、撮弦（ㄣ）

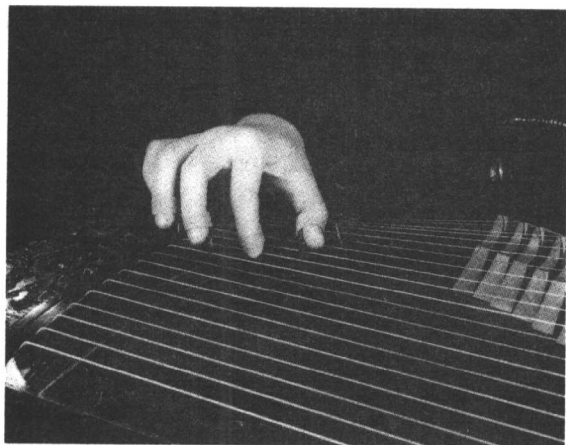
中指勾与拇指托同时向里向外演奏八度和音称为“撮”，指法符号为“ㄣ”。演奏要领：弹弦时手指并拢、自然弯曲，虎口呈圆形；弹弦时注意拇指与中指不要成为一直线，应分开一些，如图（3）所示。该指法也可用“夹弹法”或“提弹法”练习，弹弦具体要求可参考勾、托法。



图（3）

3、抹托 (\L)

食指向里弹弦称为“抹”，指法符号为“\”。抹弦时，手型与中指“勾”同，弹弦时，食指远侧指间关节（俗称小关节）要保持屈曲或伸直状态，不要过伸（即扁、塌），由掌指关节带动手指关节弹奏，如图（4）所示，

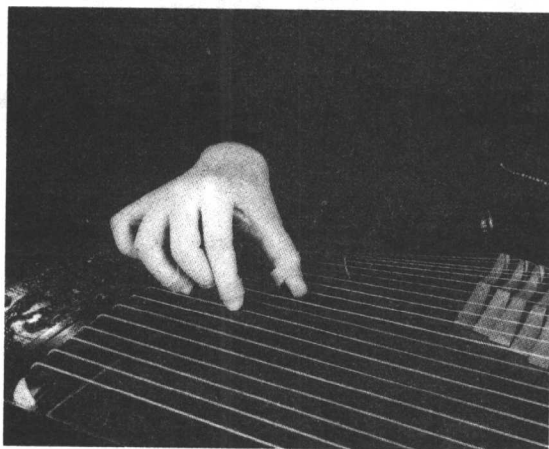


图（4）

食指抹“\”和拇指托“L”的组合有“小勾搭”之称，演奏时注意食指与拇指不要在同一直线上，以免义甲相互碰撞。该指法多用“提弹法”练习。

4、小撮 (ㄥ)

食指抹与拇指托同时向里向外弹弦称为小撮，指法符号为“ㄥ”。在练习中，特别是在演奏 $\frac{1}{6}$ 、 $\frac{5}{3}$ 等小三度和音时，食指与拇指要避免在同一直线上，如图（5）所示，否则两指弹弦后义甲会相互碰撞，造成杂音。



图（5）

5、勾托抹托 (ㄣ\L\L)

勾托“ㄣ”和抹托“\L”的组合称为套指或四点。该指法的运用非常普遍，特别是在潮州筝曲和浙江筝曲中被大量运用。该指法的运指顺序为“ㄣ\L\L”，所以，由它构成的音乐通常为四个音一组，在练习中要注意该指法所构成的音乐律动的特点。

6、花指 (✕) 刮奏 (↗)

由拇指中、快速连托两音以上的奏法称为“花指”或“勒弦”，用“✕”或“↗”表示。乐曲中花指通常被作为装饰音或经过音来演奏（个别的例外），所以要求音色音响以自然、流畅为主，拇指连托时不要给弦过大的压力。花指的长短一般根据乐曲的需要而定。如果谱面有实际的音高，则需要按照谱面的要求演奏，如 $\underline{2} \underline{\underline{5321}} \underline{6} \underline{6} \mid \underline{1} \underline{\underline{3216}} \underline{5} \underline{5} \mid$ 等。

左手或右手在马子的右侧或左侧做上、下行中、快速连抹、连托称为刮奏，用“↗”或“↘”表示上行，用“↘”或“↗”表示下行（谱面在马子左侧的刮奏通常会有特别说明）。刮奏弦数的多少、力度的大小则需要根据音乐的要求而定，如果谱面有具体的音高则要按要求演奏。如 $\dot{1} \searrow \underline{6} \nearrow \underline{\dot{6}} \dot{1} \searrow \underline{5}$ 等。

7、双手点指奏法 (\\)

左、右手食指轮流抹弦的奏法称为点指奏法，用“\\”表示。

演奏时双手手指并拢、自然弯曲，手腕带动掌指关节、指关节同时运动，弹奏时特别要注意左手的手腕不要凸出。双手抹弦的力度、音色要求统一。图（6）和图（7）所示为双手演奏时的手型。



图（6）



图（7）

8、和音和弦

和音和弦的演奏特点是同时弹出两个以上的音，演奏时各个手指的用力要均匀，二、三、四指向里弹弦，拇指向外弹弦，而不要向上抓弦。有主旋律声部的手指力度要大一些，突出旋律。

9、分指练习

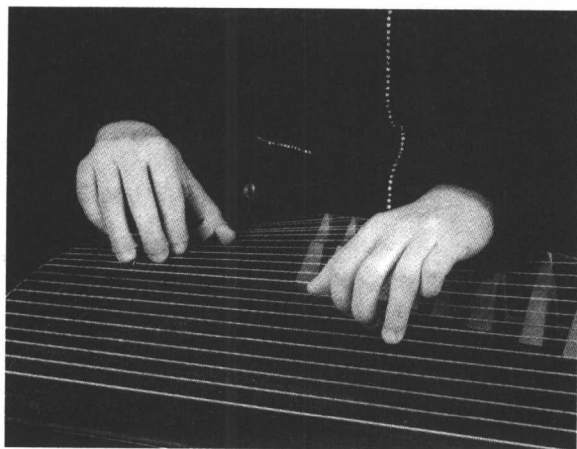
根据古筝五声音阶定弦的特点，传统筝曲中以五声音阶排列的音型通常采用连托、连抹和抹托交替的指法演奏，如 $\underline{\underline{61655653}}$ 、 $\underline{\underline{35615653}} \mid \dots\dots$ 。

有时这样演奏感觉很顺手，而在快速演奏时节奏却不易控制，特别是在某些音乐的表现中缺乏颗粒性和力度感，与其他指法的连接也不太方便，如 $\underline{\underline{51653653}} \underline{\underline{253213216216}} \underline{5} \dots\dots$ 。如果加入四指（用Λ表示），按照音的排列分指进

行，指法变成 $\underline{\underline{51653653}} \underline{\underline{253213216216}} \underline{5}$ ，演奏起来就方便多了，音乐也能

达到令人满意的效果。因此，分指训练意在加强手指的独立性和随意性，是丰富音乐表现的一种手法。

双手分指练习的手型要求手指并拢、自然弯曲，呈虚握拳状，手腕放松，不抬不压，如图（8）所示。演奏时由掌指关节带动手指直接弹弦，动作不要太大，手腕不要上下跳动，练习时注意左右手的连接，力度、音色要统一并突出旋律音。



图（8）

10、琶音、分解和弦

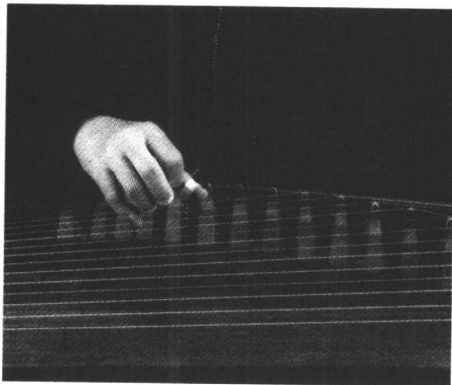
琶音、分解和弦的演奏要领及对手型的要求可参照分指练习。分解和弦的演奏只要依据乐谱所表示的节奏、速度则可；与分解和弦不同的是，琶音以中、快速为主，音与音之间为均分的律动，不要有空隙，演奏时注意双手的力度、音色要统一，要突出旋律音。

11、泛音（○）

箏的泛音位置在有效弦长（即马子到前岳山）的 $\frac{1}{2}$ 和 $\frac{1}{4}$ 处，它们的音程关系是纯五度，通常使用的泛音是 $\frac{1}{2}$ 处的泛音，实际音高为弦音的高八度音。在演奏中如果左手没有按变，则由左手的小指或其他指先轻放在泛音点上，右手弹出后马上离开即可得之，如图（9）所示；如果左手有按变，则先由右手的小指轻放在泛音点上，再由大指（图10）或食指（图11）弹出可得之。



图（9）



图（10）



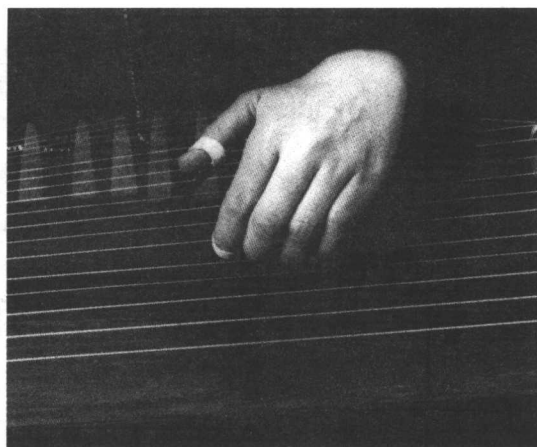
图（11）

12、扫弦 (ㄣ)

分别由左右手的拇指在中低音区同时连托数弦（一般为三弦以上），或左手食、中、环（即二、三、四）三指同时向外弹数弦，发出“轰”的音响称为扫弦，指法符号“ㄣ”或“ㄣ”等等，练习时注意利用臂的重量，运用手腕的转动，如图（12）、（13）所示，力量要集中，数弦要同时发声。



图（12）



图（13）

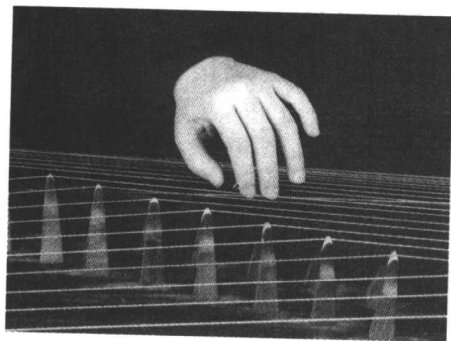
第二节 左手按变部分

1、颤弦 (〰)

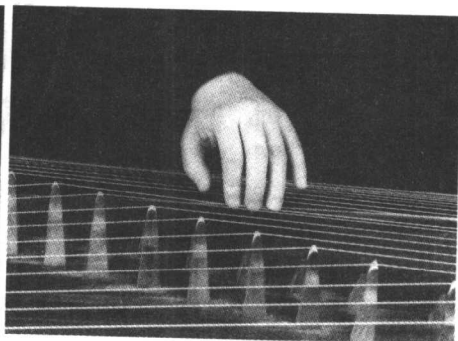
当右手演奏时，左手通常跟随右手拇指所弹之弦，在马子的左侧做上下颤动，称为颤音，用“〰”表示。

左手颤弦时，手指并拢、自然弯曲，松肩虚腋，以食、中两指指尖为支点在离马子约10—16厘米处手指远侧指间关节（俗称小关节）要尽量保持伸直状态然后上下轻轻颤动，起到延长美化乐音的作用，颤音时特别注意用力不要过大，且不要左右摆，以免改变音高，影响音乐表现。

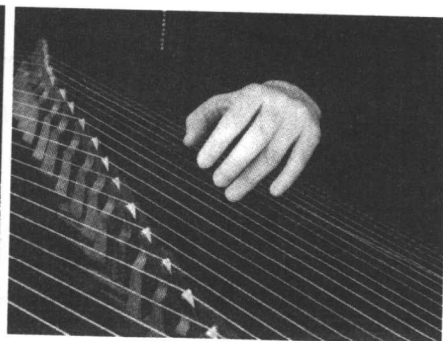
颤音也有以食、中、环指三个手指或只用环指作为支点的，如图（15）、图（16）所示。



图（14）



图（15）



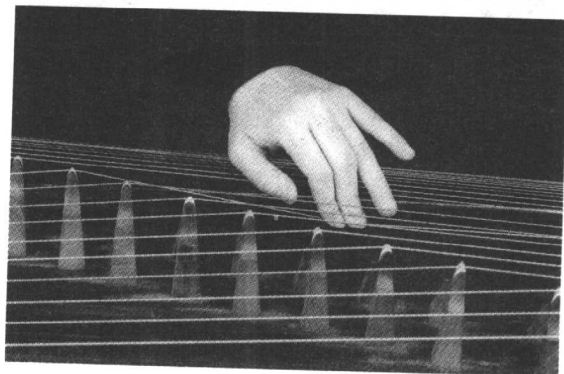
图（16）

2、上滑音 (↗)

上滑音的特点是先弹后按，用“↗”表示。上滑音的音高（除谱面标记外）一般为被按音（五声音阶自然排列）的上方音。如： $\overset{\frown}{5} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{2} \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{5}$ 记为 $\overset{\frown}{5} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{2} \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{5}$ ，实际音高为 $\overset{\frown}{5} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{2} \overset{\frown}{2} \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{5}$ 。

上滑音的演奏是右手先把音弹出，左手在马子的左侧、右手所弹的弦上把音按到所需的音高，如果滑音的节奏没有具体要求，时值一般为本音的一半如 $5 \overset{\frown}{\nearrow} = \overset{\frown}{5} \overset{\frown}{6}$ 照此类推。

左手按弦的位置与颤弦位置大致相同，（也可以根据弦的松紧程度左、右略作调整），特别要注意的是，当左手完成上滑音按弦后不要马上松开，等右手另一音弹出之后再松开，以免出现回滑音，影响音乐正常进行。左手按滑音方法如图（17）所示。



图（17）

3、下滑音 (↘)

下滑音的演奏与上滑音相反，先按后弹。用“↘”表示。如 $\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{5}\ \dot{3}\ \dot{2}\ \dot{1}$ 记为 $\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{5}\ \dot{3}\ \dot{2}\ \dot{1}$ ，实际音响为 $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{6}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{3}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{2}\ \dot{1}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{6}}$ 。

下滑音的演奏，先由左手把按音的上滑音高按出（或按乐谱指定的音程关系，或按五声音阶的音程关系），待右手弹出音后，左手再把弦松至原弦音。滑音时值的要求与上滑音相同。

4、揉弦 (w)

揉弦的指法符号是“w”，这是上滑、下滑相结合使用的一种按弦法，按弦频率通常由慢渐快，如 $\dot{3}$ — 的实际音高为 $\underline{\dot{3}\ \dot{5}}\ \underline{\underline{\dot{3}\ \dot{5}\ \dot{3}\ \dot{5}\ \dot{3}\ \dot{5}}}$ 。

5、回滑 (∞)

回滑的指法符号为“∞”，与揉弦方法相似，不同的是，揉弦是根据音的长短上下滑数次，而回滑只有一次，如 $\dot{5}$ ，实际效果为 $\underline{\underline{\dot{5}\ \dot{6}\ \dot{5}}}$ 。

6、点颤 (x)

点颤，也称为点按，指法符号有“x、V、↓”等。点颤的特点是，右手弹弦时，左手紧跟右手拇指所弹之弦做快速点按，如蜻蜓点水般。

7、重颤 (w)

用“w”作为重颤的符号，表示加重颤音的幅度、力度和频率。使音响更加浓烈。

8、按变音 (4、7)

由于箏是以五声音阶 $1\ 2\ 3\ 5\ 6$ 定弦的，所以 4 、 7 两音需要通过按变才能得到。 4 音通过按高 3 音弦得之， 7 通过按高 6 音弦得之。

4 、 7 两音与其它音一样，是旋律的自然乐音，因此按音的音高要准确， 3 到 4 是小二度、 6 到 7 是大二度，按与不按，变音或弦音要清楚。左手按音的过程要尽量短，以免影响旋律的清晰。如果高低八度音需要同时按变时，通常由左手的中指和拇指按变，如图 (18) 所示。

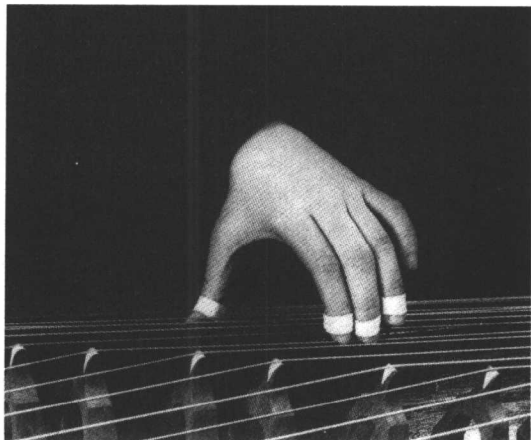


图 (18)

9、同度按音（固定按音）

将一个音的下行级进音（大二度或小三度音）加以按变，使与之同度，称为同度按音或固定按音，记为 $\overset{1}{6}\overset{2}{5}\overset{3}{4}\overset{2}{3}\overset{1}{2}\overset{1}{6}$ ，同时弹两弦出一音。如 $\overset{1}{6}$ ，弹出的音高是1，但音响中有6到1上滑音的效果，这是筝演奏中很有特色的手法之一。

10、同弦按音

同弦按音的记谱是 $\overset{(3)}{6}$ 、 $\overset{(6)}{1}$ 等等。5、1表示两音需要通过按变3、6两弦得到，音响里仍有上滑音的效果，与同度按音不用的是只弹一弦，而且滑音速度较快，有时只能听到按后的音。该指法在齐鲁、中州筝曲中运用较多，且多用托劈法。