



演绎经典名曲 品味民族风情



李萌 编著
中央音乐学院教授

GENMINGSHIXUE

跟名师学

古筝

学古筝三十课

guzheng

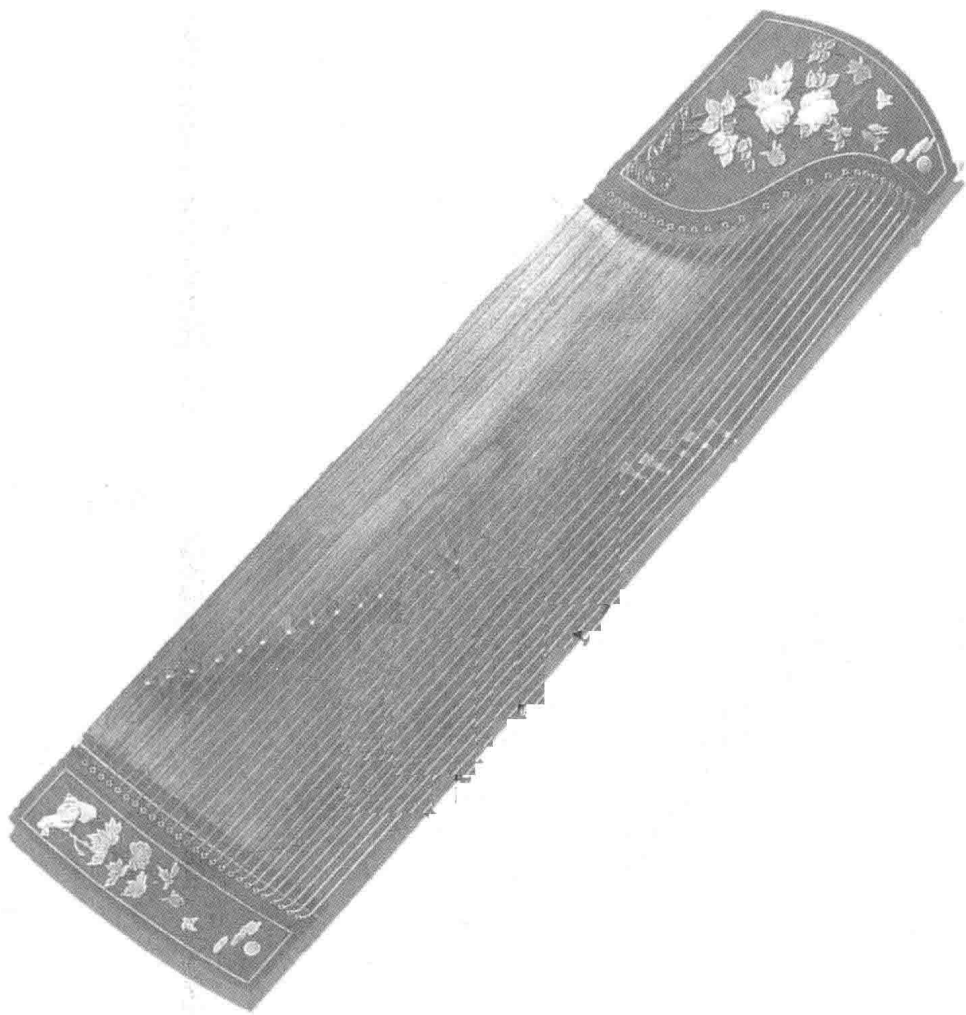
北京日报出版社

跟名师学

古筝

学古筝三十课

李萌 编著



北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟名师学古筝 / 李萌编著. -- 北京: 北京日报出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5477-2094-3

I. ①跟… II. ①李… III. ①筝—奏法 IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 081058 号

跟名师学古筝

出版发行: 北京日报出版社

地址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮编: 100005

电话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印刷: 北京市燕山印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 7 月第 1 版

2016 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/16

印张: 10

字数: 282 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

写在前面的话

这是为热爱古筝并想学习弹奏古筝的人所写的一本简易教程。本书用平实、通俗的语言，对古筝的一些最常用的演奏技法做了简要的介绍。同时，设置了少量的、容易入门的练习，使学习者可以比较容易、快速地掌握一些简易的古筝弹奏法。

当然，我也要强调，入门虽容易，但要弹奏好古筝，却需要长期努力、长久学习及训练。只有经常练习，坚持不懈，弹奏古筝才会得心应手。希望这本教程能对您的学习有所帮助。

李 萌

目 录

学习弹奏古筝前应做的准备工作	(1)
第一课 古筝基础	(2)
1. 古筝的基本结构	(2)
2. 古筝应放在古筝架上	(2)
3. 人应坐在古筝的箏头部位	(2)
4. 数一数古筝有多少根弦	(3)
5. 请你学习系弦	(3)
6. 学会用移动码子来调整音高	(4)
7. 学会带假指甲	(5)
第二课 认弦练习	(6)
练习一 认弦练习一	(6)
练习二 认弦练习二 寻找邻近的音	(7)
第三课 弹箏姿势	(8)
1. 姿势	(8)
2. 脚的位置	(9)
3. 手型	(9)
4. 学习用食指弹奏	(11)
练习三 右手食指练习 树 叶	(11)
练习四 左、右手食指练习 对称的双桨	(12)
第四课 定弦与调音	(13)
1. 学习定弦和调音	(13)
2. 学习用中指弹奏	(15)
练习五 右手中指练习 傍 晚	(15)
练习六 左、右手中指练习 玛丽有一只小羊羔	(15)
第五课 柔弦	(17)
1. 学习揉弦	(17)
练习七 揉弦练习一	(17)
练习八 揉弦练习二 波 纹	(18)
2. 学习用无名指弹奏	(18)
练习九 右手无名指练习 小山丘	(18)
练习十 左、右手无名指练习 小 路	(19)

第六课	大拇指与食指的对称弹奏	(20)
	练习十一 右手或左手大拇指与食指对称演奏练习 摆动.....	(20)
	练习十二 左、右手大拇指与食指对称弹奏练习 不倒翁.....	(21)
第七课	大拇指与中指的对称弹奏	(22)
	练习十三 右手或左手大拇指与中指对称演奏练习 老鸭走路.....	(22)
	练习十四 左、右手大拇指与中指对称弹奏练习 抖空竹.....	(22)
第八课	大拇指与无名指的对称弹奏	(24)
	练习十五 右手大拇指和无名指对称弹奏练习曲(一).....	(24)
	练习十六 左、右手大拇指和无名指对称弹奏练习(二).....	(25)
第九课	综合指法练习一	(26)
	练习十七 食指与大拇指对称弹奏练习.....	(26)
	练习十八 中指与大拇指对称弹奏练习.....	(27)
第十课	综合指法练习二	(28)
	练习十九.....	(28)
	练习二十.....	(28)
	练习二十一.....	(29)
第十一课	大拇指和食指的和音弹奏	(30)
	练习二十二 左、右手大拇指和食指的和音练习一 回声.....	(30)
	练习二十三 左、右手大拇指和食指的和音练习二 芦笙歌.....	(31)
第十二课	大拇指和中指八度的和音弹奏	(32)
	练习二十四 左、右手大拇指和中指八度的和音练习一 跳远.....	(32)
	练习二十五 右手大拇指和中指八度和音的夹弹练习 沙漠.....	(33)
第十三课	大拇指连弹和食指连弹	(34)
	练习二十六 右手大拇指连弹练习 下滑.....	(34)
	练习二十七 右手食指连弹练习 跳皮筋.....	(34)
	练习二十八 右手大拇指和食指连弹综合练习 上坡,下坡.....	(35)
第十四课	右手大拇指连续“托”“劈”弹奏	(36)
	练习二十九 右手大拇指“托”“劈”练习一.....	(36)
	练习三十 右手大拇指“托”“劈”练习二 骑马.....	(36)
第十五课	各种刮奏	(37)
	1. 上行刮奏.....	(37)
	练习三十一 上行刮奏练习 画图画.....	(38)
	2. 下行刮奏.....	(38)
	练习三十二 下行刮奏练习 画图画.....	(39)

	3. 花 指	(39)
	练习三十三 花指练习 小蝌蚪	(39)
	练习三十四 上、下行刮奏及花指练习 无锡景	(40)
第十六课	左手上滑音的弹奏	(41)
	练习三十五 上滑音练习一	(41)
	练习三十六 上滑音练习二 双叠翠	河南民间乐曲 (42)
	练习三十七 上滑音练习三 月牙五更调	辽宁民歌 (42)
第十七课	左手下滑音弹奏	(43)
	练习三十八 下滑音练习一	(43)
	练习三十九 下滑音练习二 小白菜	河北民歌 李 萌编订 (43)
第十八课	上、下滑音综合练习	(44)
	练习四十 千声佛	梁在平传 曹 正订谱 (44)
	练习四十一 穿花蜂	山东民间乐曲 (44)
	练习四十二 凤阳花鼓	安徽民歌 李 萌编订 (45)
	练习四十三 自由花	河南民间乐曲 (45)
第十九课	左手按音的弹奏	(46)
	练习四十四 按音练习一 踩钢丝	(46)
	练习四十五 按音、滑音的综合练习 放风筝	河北民歌 李 萌编订 (46)
第二十课	左手上、下滑音及按音综合练习	(48)
	练习四十六 十杯酒 (轻六调)	潮州民间乐曲 (48)
	练习四十七 上 楼	河南民间乐曲 (49)
	练习四十八 画眉跳架 (重六调)	潮州民间乐曲 (50)
	练习四十九 小开手	中州古调 民间乐曲 曹 正整理谱 (51)
	练习五十 小鸟朝凤	中州古调 民间乐曲 曹 正订谱 (51)
第二十一课	左手“双托”“双劈”“双抹”“双勾”的弹奏	(52)
	练习五十一 “双托”“双劈”“双抹”“双勾”的练习 回 声	(52)
	练习五十二 阳 调	河南民间乐曲 (53)
	练习五十三 天下大同	中州古调 民间乐曲 曹 正订谱 (53)
第二十二课	八度“双托”的弹奏	(55)
	练习五十四 八度“双托”练习 关山月	琴曲移植 (55)
	练习五十五 鸿雁捎书	山东民间筝曲 (56)
第二十三课	左手“点音”的弹奏	(57)
	练习五十六 点音练习 西江月	潮州民间乐曲 郭 鹰筝演奏 李 萌 记谱 (57)
第二十四课	综合练习	(60)
	练习五十七 开扇窗 (轻六调)	潮州民间乐曲 杨秀明筝演奏 李 萌 记谱 (60)
	练习五十八 柳青娘 (轻六调)	潮州民间乐曲 杨秀明筝演奏 李 萌 记谱 (61)

练习五十九 汉宫秋月	山东民间乐曲	(63)
练习六十 高山流水	武林逸韵 民间乐曲	(64)
练习六十一 三十三板	浙江筝曲 项斯华演奏谱	(65)
练习六十二 渔舟唱晚	曹正传谱 李萌演奏谱	(66)
练习六十三 高山流水	浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱	(68)
选练曲目		(72)
一、蜻蜓点水	福建民间筝曲 陈友章传谱 陈去非演奏谱 陈茂锦记谱	(72)
二、灯月交晖(又名《刺绣鞋》)	浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱	(73)
三、虞美人	陕西郿鄠曲牌 曲云订谱	(75)
四、双书生(轻六调)	潮州民间乐曲 杨秀明筝演奏 李萌编订	(76)
五、梅花开(轻六调)	潮州民间乐曲 杨秀明筝演奏 李萌记谱	(78)
六、单点头	广东客家筝曲 罗九香传谱 史兆元记谱	(79)
七、乱插花	广东客家筝曲 罗九香传谱 史兆元记谱	(81)
八、浪淘沙	潮州民间筝曲 邱大成订谱	(82)
九、康定情歌	四川民歌 李萌改编	(84)
十、八月桂花遍地开	四川民歌 李萌改编	(85)
第二十五课 左、右手和弦的弹奏		(87)
练习六十四 和弦练习一 变化		(87)
练习六十五 和弦练习二 鄂伦春舞曲	鄂伦春族民歌 李萌改编	(88)
第二十六课 分解和弦的弹奏		(90)
练习六十六 分解和弦练习一		(90)
练习六十七 分解和弦练习二		(91)
第二十七课 琶音的弹奏		(93)
练习六十八 琶音练习		(93)
第二十八课 右手大拇指“摇”的弹奏		(95)
练习六十九 摇指练习一		(95)
练习七十 摇指练习二		(96)
练习七十一 摇指练习三		(96)
练习七十二 摇指练习四		(97)
练习七十三 摇指练习五 月亮上的人	约翰·汤普森曲 杨娜妮改编	(97)
第二十九课 左、右手“点奏”的弹奏		(98)
练习七十四 点奏练习一(第一种“点奏”)洞庭新歌(片断)		(98)
练习七十五 点奏练习二(第二种“点奏”)战台风(片断)		(99)
练习七十六 点奏练习三(第三种“点奏”)香山射鼓(片断)		(99)
练习七十七 点奏练习四(第四种“点奏”)纺织忙(片断)		(100)

第三十课	“扫摇”的弹奏	(101)
	练习七十八 “扫摇”练习一 洞庭新歌(片断)	(101)
	练习七十九 “扫摇”练习二 战台风(片断)	(102)
乐曲选编		(103)
一、黎族舞曲	吴祖强、杜鸣心等曲 杨娜妮改编	(103)
二、天上月亮带星星	广西壮族民歌 李 萌改编	(104)
三、纺织忙	刘天一曲	(105)
四、一点金	潮州筝曲 张 燕演奏谱	(106)
五、浏阳河	唐璧光原曲 张 燕改编	(108)
六、苏武思乡	曹东扶订谱 曹永安、李 汴整理	(110)
七、洞庭新歌	王昌元、浦琦璋编曲	(112)
八、瑶族舞曲	刘铁山、茅 沅曲 尹其颖改编	(117)
九、丰收锣鼓	李祖基曲	(123)
十、山丹丹花开红艳艳	刘 烽原曲 焦金海编曲	(127)
十一、春到拉萨	史兆元曲	(131)
十二、香山射鼓	曲 云曲	(138)
部分乐曲演奏提示		(141)
一、《双叠翠》演奏提示		(141)
二、《十杯酒》演奏提示		(142)
三、《小开手》演奏提示		(142)
四、《模仿》演奏提示		(143)
五、《开扇窗》演奏提示		(143)
六、《柳青娘》演奏提示		(143)
七、《汉宫秋月》演奏提示		(143)
八、《三十三板》演奏提示		(144)
九、《渔舟唱晚》演奏提示		(144)
十、《高山流水》演奏提示		(144)
十一、《纺织忙》演奏提示		(145)
十二、《浏阳河》演奏提示		(145)
十三、《苏武思乡》演奏提示		(146)
十四、《洞庭新歌》演奏提示		(146)
十五、《丰收锣鼓》演奏提示		(147)
十六、《山丹丹开花红艳艳》演奏提示		(147)
十七、《春到拉萨》演奏提示		(148)
十八、《香山射鼓》演奏提示		(149)
附 指法符号一览表		(150)

学习弹奏古筝前应做的准备工作

1.找老师

你可以到学校、琴行或相关的人打听合适的古筝老师。

2.买古筝

你可以向老师询问到哪里买古筝（尽量买信誉良好的厂家制作的古筝）或让老师帮忙去为你挑选和购买古筝。

3.买必备用品

除了购买古筝，你还应该按照老师的要求去买古筝架、胶布、乐谱及弹奏的假指甲。

4.怎样安排上课时间

学生可以根据自己的实际情况，跟老师商量上课时间。这里，我向大家提几条建议：

（1）你可以向老师说明自己学习的要求及目的。如果你只是想大致了解一下古筝的基本情况，只想随便弹几首小曲的话，上个学费便宜的大班就可以了。

假如你是一个古筝音乐迷或是酷爱学习古筝，那么，我劝你一定要上一对一的个别课（尤其要找教学水平较好的老师），因为个别课更能满足你的学习要求，并且能使你的古筝演奏水平得到扎实而且较迅速的提高。

（2）只要你有决心学古筝，一个星期上一次课、两个星期上一次课或是时间更长一点，例如，一个月上一次课，都可以学会古筝。但是在最初学习弹奏古筝的日子里，最好一星期上一次课。如果你的其他学习和工作很忙，实在抽不出空一星期上一次课，那么，希望你在前半年或前三个月内，尽可能坚持一星期上一次课，以后可以逐渐减为两星期上一次课或更长的时间上一次课。

（3）对于某些自学能力较强的成年人来说（特别是那些工作很忙的成年人），在通过最初的学习，并且已经掌握了最简单的指法之后，还可以跟老师商量，不定期地向老师回课，但时间间隔最好不要超过一个月。等弹奏的程度加深，回课的时间间隔还可以更长一些。

做了这些准备工作之后，你就可以踏踏实实地去练习弹奏古筝了。

第一课 古筝基础

1. 古筝的基本结构

一台漂亮的古筝摆在你面前，认识一下它有哪些重要的结构：

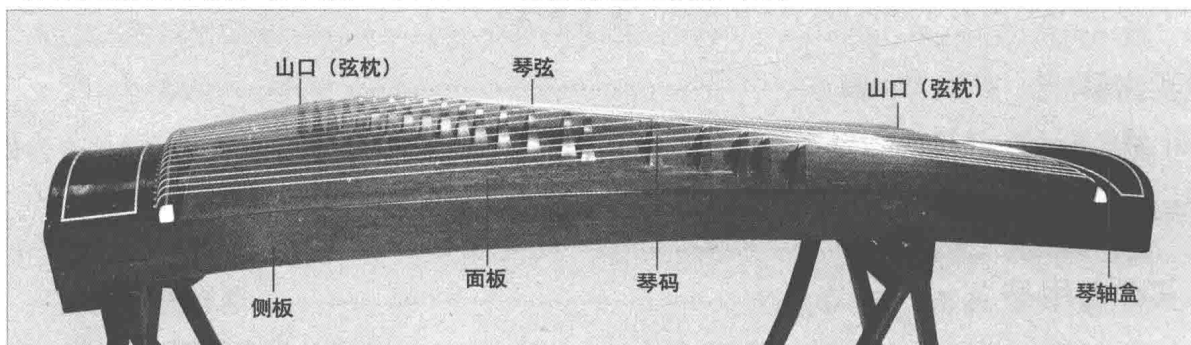


图 1

2. 古筝应放在古筝架上

如果是分体筝架，大的、高的筝架应该放在筝首处；小的、矮的筝架应放在筝尾处。同样，如果是连体筝架，宽的部分也放置在筝首；窄的、低的部分放置在筝尾。

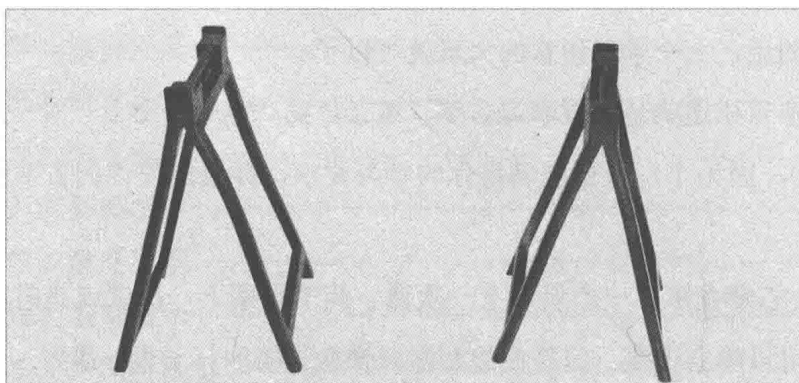


图 2 凳式分体古筝架

3. 人应坐在古筝的筝头部位

如果你要弹奏古筝，就应该坐在古筝的筝头部位。

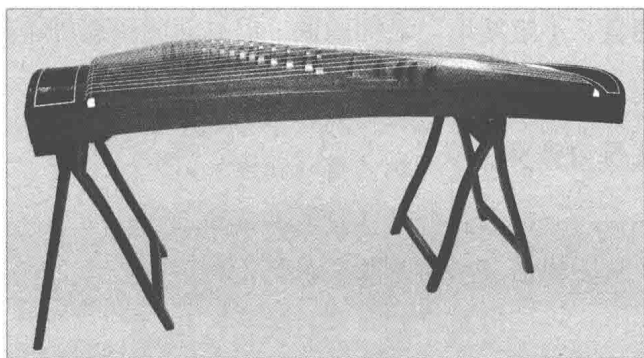


图 3 a 坐在靠近筝头的位置

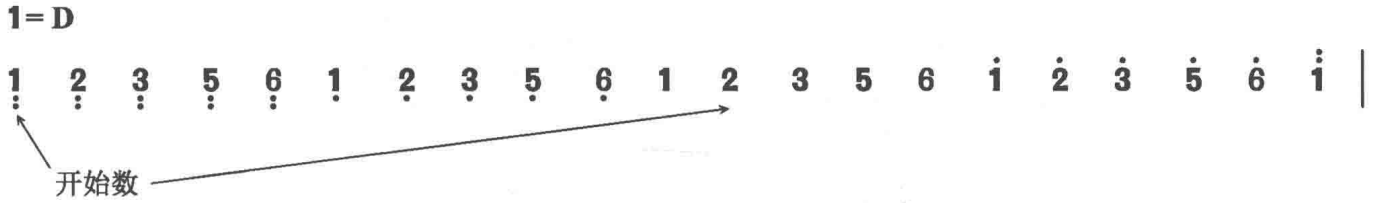


图 3 b

4.数一数古筝有多少根弦

图 4:

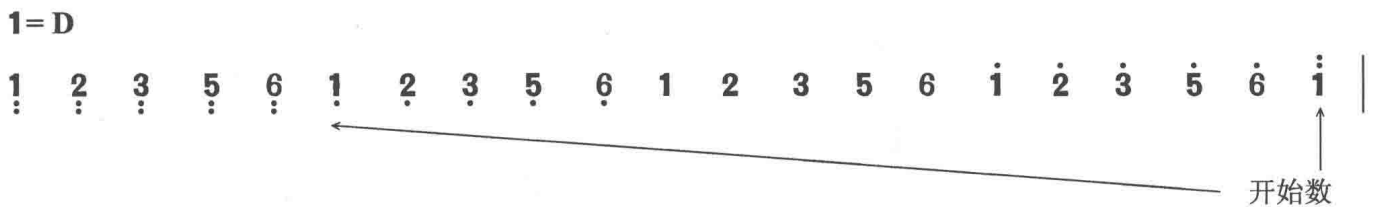
从低音数:



古筝共有 21 根弦，如果用 1=D 的五声音阶定弦，它应该是有四个八度的音域。

图 5:

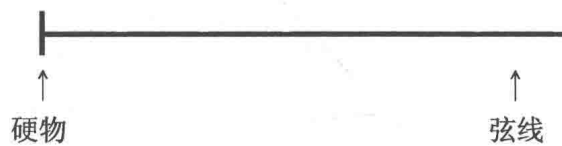
从高音数:



古筝共有 21 根弦，如果用 1=D 的五声音阶定弦，它应该是有四个八度的音域。

5.请你学习系弦

我们把买来的筝弦拉直，可以看到弦线尾部有一个小硬物:



当我们把弦线系在筝上时，先要把弦线穿过筝尾底部的小孔（共有 21 个孔），当把弦线拉紧时，小硬物就卡小孔了。

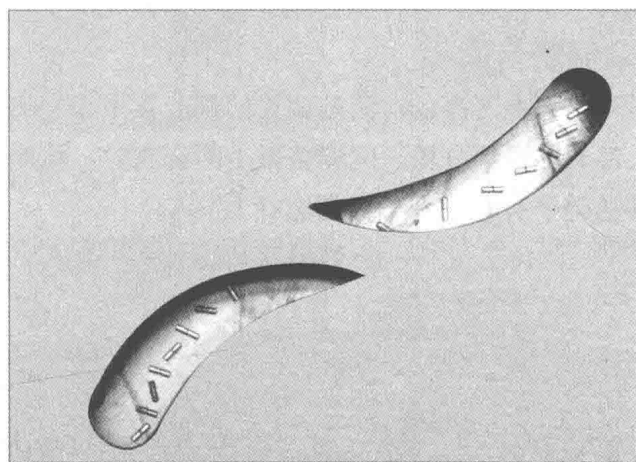


图 6 弦线穿过系弦孔后

然后，把弦线插入筝首处的调弦轴眼，再把弦线调紧（应把所有的弦线都按一个方向缠绕），向身体以外方向转动调弦轴，弦线的音升高；向身体以内方向转动调弦轴，弦线的音降低。

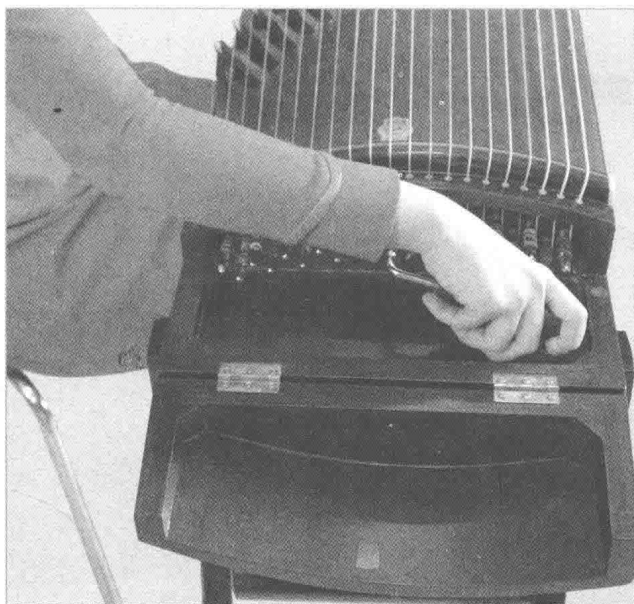


图 7 调弦轴向身体以外方向转动音升高



图 8 调弦轴向身体以内方向转动音降低

总之，调弦轴紧紧地拴住了筝弦，它是控制弦线音最高最主要的部位。

6. 学会用移动码子来调整音高

放在弦线下的码子也是可以调整音高的，只是调整的幅度要小于用调弦轴调弦。因此，当我们要调小二以上的音程，基本上都要动用调弦轴，但调整微小的音高时，移动码子确实是最好的选择（当弹奏乐曲中需要转调时，移动码子有时也是最好的选择）。

降低 ← 筹码移动 → 升高

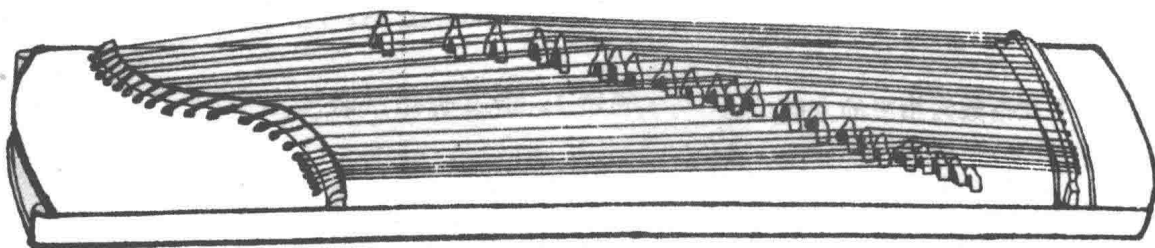


图 9 筝码移动图

7.学会戴假指甲

我们有十个手指，但通常只需要戴八个假指甲。



图 10 左手、右手

常用的假指甲一般用赛璐珞板、化学板、玳瑁片和牛角片等制作。专业弹古筝的人士多用玳瑁片制成的假指甲，非专业弹古筝的人用玳瑁片制作假指甲也是最佳的选择。

一般来说，右手的指甲可制作得长一些、厚一些；左手的指甲可制作得小一些、薄一些，并且每个人都可以根据自己手的长短、大小来选择大小、后薄不同的假指甲。例如，小孩的手小、大人的手大，选择就不能一样。小孩选的指甲可小些、薄些；大人选的指甲可大些、厚些。小孩缠绕假指甲的胶布可窄些；大人缠绕假指甲的胶布可宽些。

另外，左、右手戴假指甲时要注意一个问题，就是左、右手大拇指戴假指甲的方向是不一样的。

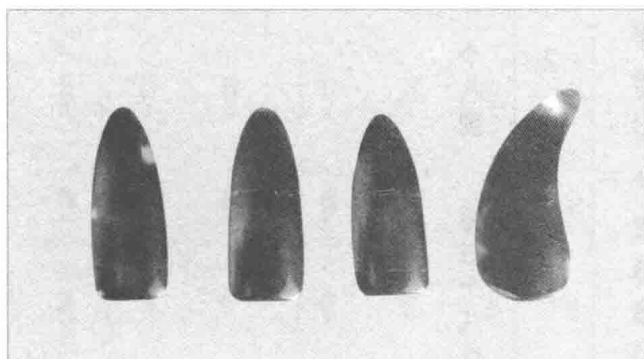


图 11 左手的假指甲

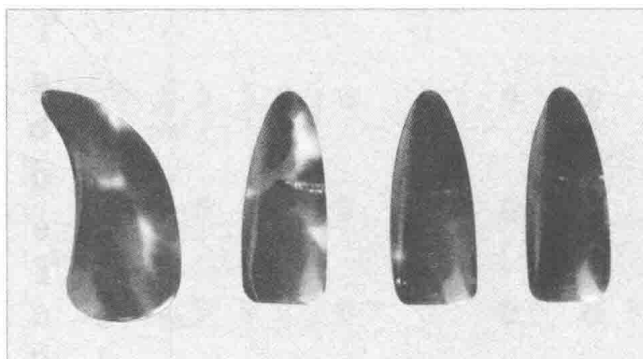


图 12 右手的假指甲

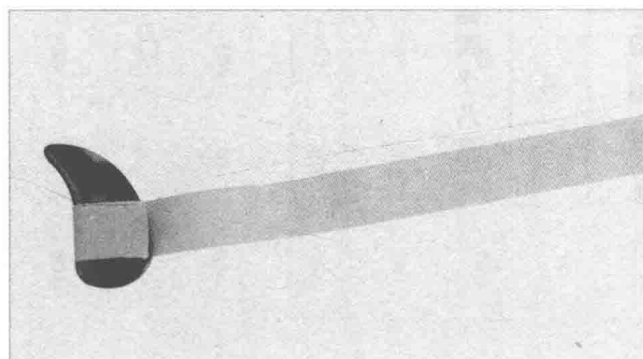


图 13 右手大拇指戴假指甲的方向



图 14 左手大拇指戴假指甲的方向

第二课 认弦练习

第一次练习古筝，还是让老师帮助你定准 21 根弦。

练习一

认弦练习一

岳山	弦序	音名	唱名		
+	21	D	1̇	1	第一个八度
+	20	E	2̇		
+	19	[#]F	3̇		
+	18	A	5̇		
+	17	b	6̇	2	第二个八度
+	16	d	1̇		
+	15	e	2̇		
+	14	[#]f	3̇		
+	13	a	5̇	3	第三个八度
+	12	b	6̇		
+	11	d¹	1̇		
+	10	e¹	2̇		
+	9	[#]f¹	3̇	4	第四个八度
+	8	a¹	5̇		
+	7	b¹	6̇		
+	6	d²	1̇		
+	5	e²	2̇	4	第四个八度
+	4	[#]f²	3̇		
+	3	a²	5̇		
+	2	b²	6̇		
+	1	d³	1̇		

练习提示：

- (1) 可自由选用任何手指弹弦。
- (2) 每个八度弹四遍，记住谱上的标记。

练习二

认弦练习二
寻找邻近的音

(可自由选择手指弹奏)

1=D
慢速

$\frac{4}{4}$	1̇	2̇	3̇	5̇		5̇	3̇	2̇	1̇		<u>1̇ 2̇ 3̇ 5̇</u>	<u>5̇ 3̇ 2̇ 1̇</u>		0	0	0	0	
	1̇	2̇	3̇	5̇		5̇	3̇	2̇	1̇		<u>1̇ 2̇ 3̇ 5̇</u>	<u>5̇ 3̇ 2̇ 1̇</u>		0	0	0	0	
	1	2	3	5		5	3	2	1		<u>1 2 3 5</u>	<u>5 3 2 1</u>		0	0	0	0	
	1̇	2̇	3̇	5̇		5̇	3̇	2̇	1̇		<u>1̇ 2̇ 3̇ 5̇</u>	<u>5̇ 3̇ 2̇ 1̇</u>		0	0	0	0	
	3̇	5̇	6̇	1̇		1̇	6̇	5̇	3̇		<u>3̇ 5̇ 6̇ 1̇</u>	<u>1̇ 6̇ 5̇ 3̇</u>		0	0	0	0	
	3	5	6	1		1	6	5	3		<u>3 5 6 1</u>	<u>1 6 5 3</u>		0	0	0	0	
	3̇	5̇	6̇	1̇		1̇	6̇	5̇	3̇		<u>3̇ 5̇ 6̇ 1̇</u>	<u>1̇ 6̇ 5̇ 3̇</u>		0	0	0	0	
	2̇	3̇	5̇	6̇		6̇	5̇	3̇	2̇		<u>2̇ 3̇ 5̇ 6̇</u>	<u>6̇ 5̇ 3̇ 2̇</u>		0	0	0	0	
	2	3	5	6		6	5	3	2		<u>2 3 5 6</u>	<u>6 5 3 2</u>		0	0	0	0	
	2̇	3̇	5̇	6̇		6̇	5̇	3̇	2̇		<u>2̇ 3̇ 5̇ 6̇</u>	<u>6̇ 5̇ 3̇ 2̇</u>		0	0	0	0	
	5̇	6̇	1̇	6̇		6̇	1̇	6̇	5̇		<u>5̇ 6̇ 1̇ 6̇</u>	<u>6̇ 1̇ 6̇ 5̇</u>		0	0	0	0	
	5	6	1	6		6	1	6	5		<u>5 6 1 6</u>	<u>6 1 6 5</u>		0	0	0	0	
	5̇	6̇	1̇	6̇		6̇	1̇	6̇	5̇		<u>5̇ 6̇ 1̇ 6̇</u>	<u>6̇ 1̇ 6̇ 5̇</u>		0	0	0	0	
	5̇	6̇	1̇	6̇		6̇	1̇	6̇	5̇		<u>5̇ 6̇ 1̇ 6̇</u>	<u>6̇ 1̇ 6̇ 5̇</u>		1̇	-	-	-	
	5̇	6̇	1̇	6̇		6̇	1̇	6̇	5̇		<u>5̇ 6̇ 1̇ 6̇</u>	<u>6̇ 1̇ 6̇ 5̇</u>		1̇	-	-	-	

第三课 弹筝姿势

1. 姿势

弹琴有一个良好的姿势是非常重要的，它既有益于你的形象美观，又对你的弹琴技巧有所帮助。要培养自己有良好的弹琴姿势，需要注意以下几点：

(1) 合适的距离

人们通常是坐着弹筝，身体距离筝应有一个合适的距离，这个合适的距离是因人而异的。小孩手臂较短，离筝体距离就较近；成人手臂较长，离筝体距离就较远。再者，弹高音弦时，身体离筝体较远；弹低音弦时，身体离筝较近。

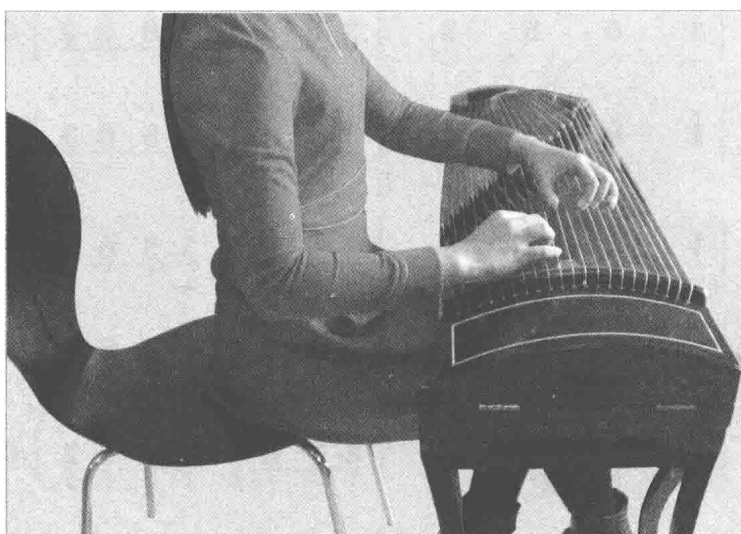


图 15 弹高音弦时，身体离筝的距离



图 16 弹低音弦时，身体离筝的距离