

古筝

基础练习

经典曲目 ㄟ

GuZheng Jichu Lianxi

《抬花轿》
《炒香茶》
《赛马嬉戏》
《紫竹吐翠》
《雨花垂泪》
《小椰妹学跳舞》
《霓裳羽衣畅想曲》

宋光生◎编著

古筝



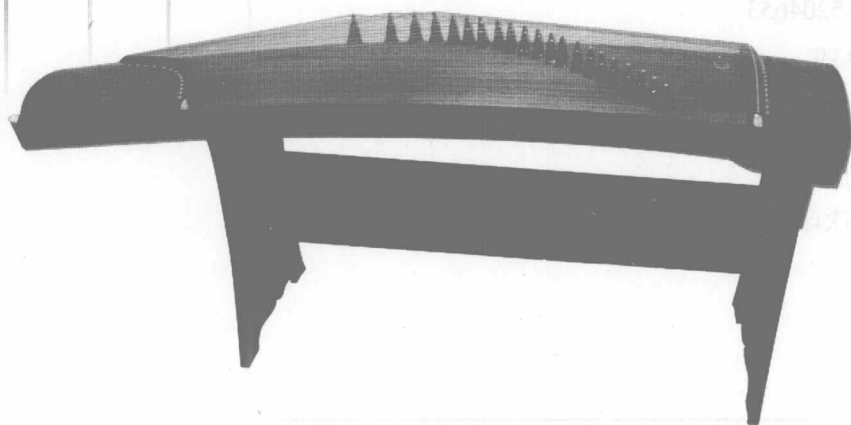
同心出版社

易学民乐系列

古筝

基础练习

GuZheng Jichu Lianxi



宋光生◎编著

古筝



同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古筝基础练习 / 宋光生编著. —北京: 同心出版社, 2007

ISBN 978-7-80716-559-0

I. 古… II. 宋… III. 筝—奏法 IV. J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 135478 号

古筝基础练习

出版发行: 同心出版社

出版人: 刘霆昭

地址: 北京市建国门内大街 20 号

邮编: 100734

电话: 发行部: (010) 85204603 (外埠) 85204612 (本社)

总编室: (010) 85204653

E-mail: txcbszbs@bjd.com.cn

印刷: 北京市燕山印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/16

印张: 11

字数: 256 千字

定价: 20.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

作者简介



宋光生 1940 年出生于音乐之乡河南南阳邓州市，现任河南省古筝协会会员、南阳市曲艺协会会员、邓州市大调曲协会会长，河南省一级古筝演奏家。

受地方文化熏陶，宋光生自幼热爱音乐。

10 岁时即能拉二胡、吹笛子，14 岁时跟中国一代古筝大师曹东扶先生学习古筝，还师从当地名家丁玉扶先生等人。由于他资质聪慧、勤恳好学、敬师谦恭，深得曹派古筝艺术真传。他 16 岁被当地文艺团体吸收为古筝演奏员，20 岁以前就成为颇有名气的演奏能手。在 40 多年的艺术实践中，积累了丰富的演奏技巧和经验，逐渐形成了自己独特的古筝演奏风格。此外，他在三弦、琵琶的演奏上也有很深的造诣。

宋光生自上世纪 60 年代末开始培养学生，由于其技术精湛，经验丰富，30 多年来言传身教，诲人不倦，先后为北京、武汉、西安、成都等地的音乐学院和一些院校的艺术专业输送了大批学生。现在，他的学生大部分都活跃在中国古筝艺术的舞台上，有的已成为中国著名的古筝演奏家，可谓硕果累累，桃李芬芳。

前言

古筝，由于其声音优美清新，乐曲婉转悠扬，深受广大人民群众及海外华人的喜爱。特别是近年来古筝的演奏技法得到空前的发展，电视、舞台上的演出异彩纷呈。古筝以其独特的魅力，引起人们浓厚的兴趣，吸引了大量青少年的参与，演奏队伍迅速壮大。据有关媒体报道，目前我国已有三百万左右的人在学习、演奏古筝。作者应许多学生、家长及同行的要求而编写了此书。

一、本书的特点

1. 继承了曹东扶先生的传统演奏技法，突出了河南筝的演奏特点，是一本将古筝基础知识和应用理论相结合的教科书。它概括地介绍了古筝的历史、沿革、发展及近年来的演变，是一本将传统技法和现代技法相结合的实用性较强的教材。

2. 它是作者五十多年来在古筝的学习、演奏、教学等方面的实践与切身体会的结晶。书中基础知识力求介绍完整，基础指法与同步练习力求介绍详细。并根据三十多年的教学经验，对学习者在不同阶段可能出现的问题及时作以提示，尽量使学生少走弯路，以免浪费时间。

3. 传统与现代指法并用。古筝是中国的传统乐器，韵味悠长是它的优势，所以我们应当扬长避短。学习者在学好现代指法的同时，必须努力学好按、颤、揉、推等传统指法，才能够真正弹奏出古筝的神韵，学习古筝必须要重视这一点。本书在讲述现代指法的同时，还强调了滑音、复滑音和推的应用。对一些有难度的指法尽可能讲清楚指的用力、按弦、方向、互动、双手的配合等有关处理方法，尽量让学习者理解并学好它。

4. 挖掘出一些将要失传的东西。作者有意把一些将要失传的指法编入其内。例如：多种摇指、多种颤音方法、左手“勾”、“推”的应用以及工尺谱的使用和翻译等。

5. 作者根据个人体会，对古筝练习和演奏中经常遇到的难点、疑点问题进行

说明和解释,例如:几种噪声和互动;按音的音准问题;按音的几十种变化等等。遗憾的是,曹东扶先生一生因种种原因,没有把他及其众多师兄弟们更好的演奏技法写成书,指导我们来研究探讨。

二、本书的适用对象

1. 少年儿童。作者在教学中发现,目前学筝的人中,绝大多数是少年儿童,他们心灵手巧,学习效果非常好。本书考虑的首要对象就是这些天真可爱的孩子们,所以在基础指法练习中每一课都安排有儿歌内容。

2. 业余爱好者。作者在教学中经常遇到一些成年人和离退休人员来报名学习。他们大都属于古筝爱好者,故而在书中编入了不少传统曲目、民歌以及小调等,供其参考练习。

3. 自学爱好者。不少古筝爱好者由于远离城市,难以得到老师的指点。本书的写作充分考虑到他们的需要,使他们在即使没有老师的情况下也能做到自解自悟,弄清技法,学出较好的成绩。

本书在教学中面对的少年儿童,因其年幼,未必能完全理解其内容和原意。请指导老师和家长最好事先将其要学的内容和弹法给以讲解,使孩子能很好地理解以学出好的成绩。

此书在编写过程中受到海口市青少年宫领导及李长溪、何奇良等友人的大力支持和帮助,在此向他们一并表示衷心感谢。

编者

2007年11月

目 录

第一章 古筝的基本知识	(1)
一、古筝的构造、沿革及发展趋势	(1)
1. 古筝的构造	(1)
2. 古筝的沿革	(2)
3. 古筝演奏的发展趋势	(3)
二、筝乐的魅力	(3)
三、用创作的态度去演奏	(4)
1. 音乐应源于内心	(4)
2. 演奏是生活行为的延伸	(4)
3. 乐曲魅力的提高	(4)
4. 用创作的态度演奏	(5)
四、古筝演奏的基本姿势和技法	(5)
1. 演奏古筝的姿势	(5)
2. 关于夹弹和提弹	(6)
五、指甲	(6)
1. 指甲的种类及演变	(6)
2. 假指甲的戴法和吃弦	(7)
六、古筝的转调	(7)
1. 转调	(7)
2. 转调对照表	(8)
3. 右手指法表	(9)
4. 左手指法表	(10)
七、乐音、基本音和古筝的定音	(10)
★ 乐理知识〈一〉 节拍	(11)
第二章 古筝的基本指法	(12)
一、托指及练习	(12)
1. 练习一	(12)
2. 练习二	(12)
3. 小喇叭	选自央视“小喇叭”栏目 (12)
4. 国旗歌	陈其敏曲 (13)
二、勾指及练习	(13)
1. 练习一	(13)
2. 练习二	(13)
3. 练习三	(13)
4. 丢手绢	关鹤岩曲 (14)

5. 迷路的花小鸭	孙志海曲	(14)
三、勾指及托指的练习		(14)
1. 练习一		(14)
2. 练习二		(15)
3. 练习三		(15)
4. 练习四		(15)
5. 劳动最光荣	黄 准曲	(15)
四、大撮及练习		(16)
1. 练习一		(16)
2. 鄂伦春族民歌		(16)
★ 乐理知识〈二〉		(17)
五、抹指及练习		(17)
1. 练习一		(18)
2. 小兔乖乖	民间儿童歌曲	(18)
3. 找朋友		(18)
4. 练习二		(18)
六、抹托及练习		(18)
1. 练习一		(19)
2. 练习二		(19)
3. 练习三		(19)
七、勾托、抹托练习		(19)
1. 练习一		(20)
2. 小猴滑滑梯	光 生编曲	(20)
3. 新年好	英国歌曲	(20)
4. 好妈妈	潘振声曲	(20)
八、小撮及练习		(21)
1. 卖报歌	聂 耳曲	(21)
2. 南瓜花	叶 春曲	(21)
3. 蜗牛与黄鹂鸟	林建昌曲	(21)
★ 乐理知识〈三〉半音、全音		(22)
九、打指及练习		(22)
1. 练习一		(22)
2. 世上只有妈妈好	林国雄曲	(22)
3. 早 操	薄兰谷曲	(23)
4. 拔萝卜	佚 名曲	(23)
十、打托练习		(23)
1. 练习一		(23)
2. 练习二		(23)
3. 学英语	选自小学教材	(23)
4. 小雨沙沙	王天荣曲	(24)
十一、打托、抹托练习		(24)

1. 拍拍手.....	宋光生曲 (24)
2. 练习一.....	(24)
3. 小燕子.....	王云阶曲 (25)
4. 小螺号.....	吴 铭曲 (25)
5. 练习二.....	宋 晓曲 (25)
★ 乐理知识〈四〉音的时值.....	(26)
十二、劈指及练习	(27)
练 习.....	(27)
十三、勾、托、劈练习.....	(27)
1. 练习一.....	(27)
2. 练习二.....	选自曹正《古筝练习曲》十三条 (28)
3. 练习三.....	(28)
4. 练习四.....	(28)
5. 南瓜花.....	叶 椿曲 (28)
十四、颤音及练习.....	(29)
1. 练习一.....	(30)
2. 练习二.....	(30)
十五、四指综合练习.....	(30)
1. 生产队里养了一群小鸭子.....	潘振声曲 (30)
2. 调 兵.....	(30)
十六、上滑音及练习.....	(31)
1. 练习一.....	(31)
2. 拔野菜.....	河南民歌 (31)
十七、下滑音及练习.....	(32)
1. 练习一.....	(32)
2. 苏武牧羊.....	古 曲 (32)
★ 乐理知识〈五〉音程.....	(32)
3. 练习二.....	(34)
4. 下四川.....	甘肃民歌 光 生编曲 (34)
十八、刮奏及练习.....	(35)
1. 练习一.....	(35)
2. 练习二.....	曹 正曲 (36)
3. 练习三.....	选自林玲主编《中国音乐学院校外音乐考级全国通用教材》 (36)
十九、双手练习.....	(36)
1. 练习一.....	(37)
2. 练习二.....	(38)
3. 练习三.....	(38)
4. 练习四.....	(39)
5. 采蘑菇的小姑娘.....	谷建芬曲 (39)
6. 乌苏里船歌.....	赫哲族民歌 郭 颂编曲 吴 青移植 (40)
★ 乐理知识〈七〉乐谱的常用记号.....	(41)

★ 乐理知识〈八〉和弦	(42)
二十、关于4音和7音的处理	(42)
1. 娃哈哈	新疆民歌 石 夫编曲 (43)
2. 练习一	选自林玲主编《中国音乐学院校外音乐考级全国通用教材》(43)
3. 卖汤圆	姚 敏曲 (44)
二十一、游余音的处理	(44)
二十二、上复滑及练习	(44)
1. 练习一	(44)
2. 练习二	(44)
二十三、下复滑及练习	(45)
1. 练习一	(45)
2. 练习二	(45)
3. 臆想音练习	(45)
二十四、固定按音	(46)
二十五、同度音及练习	(46)
1. 双托、双抹练习	(46)
2. 双勾、双打、双劈练习	(47)
3. 三音练习	(47)
4. 双音配合练习	(47)
5. 练习曲	(48)
6. 小开手	中州古调 (48)
7. 纺织忙	刘天一曲 (48)
第三章 摇指、轮指与点奏	(50)
一、摇指及练习	(50)
1. 练习一	(51)
2. 练习二	(51)
3. 练习三	(51)
★ 乐理知识〈九〉反复记号	(51)
二、摇指的过弦	(52)
1. 练 习	(52)
2. 小白船	朝鲜民谣 孙文妍编 (52)
三、扫摇及练习	(53)
练 习	(53)
四、勾摇及练习	(54)
练 习	(54)
五、食指摇及练习	(54)
1. 练 习	(55)
2. 姑娘的心愿	光 生编曲 (55)
★ 乐理知识〈十〉音乐的速度	(56)
六、食指点奏及练习	(56)
1. 练习一	(56)

2. 练习二.....	鄂尔多斯民歌 (56)
第四章 基本指法的深入练习	(58)
一、触弦和用力.....	(58)
二、套指及练习.....	(58)
1. 练习一.....	(59)
2. 练习二.....	(59)
3. 练习三.....	(59)
三、分指及练习.....	(60)
1. 练习一.....	(60)
2. 练习二.....	(61)
★ 乐理知识〈十一〉调和转调.....	(62)
3. 东北秧歌.....	(63)
四、重音及练习.....	(63)
1. 练习一.....	(64)
2. 练习二.....	(64)
3. 抬花轿 (片断)	宋光生曲 (65)
五、琶 音.....	(65)
1. 练习一.....	(66)
2. 练习二.....	(66)
3. 练习三.....	(66)
六、泛音及演奏方法.....	(67)
1. 练习一.....	(67)
2. 练习二.....	(67)
3. 练习三.....	(67)
七、装饰音及练习.....	(68)
1. 练习一.....	(68)
2. 打 雁.....	曹东扶订谱 曹永安 李 汴整理 (68)
八、双手综合练习.....	(70)
1. 阿来柳 (爬山调)	内蒙古民歌 光 生编曲 (70)
2. 洪湖水 浪打浪.....	张敬安 欧阳谦叔曲 宋光生编曲 (72)
3. 双手综合练习.....	王世璞编曲 (74)
4. 长安八景.....	李婉芬曲 (75)
5. 复调练习.....	吴 青编曲 (76)
九、轮指及练习.....	(77)
1. 练习一.....	(77)
2. 练习二.....	(77)
3. 练习三.....	(77)
4. 小白兔.....	宋光生曲 (78)
第五章 自创及改编曲目	(79)
1. 小柳妹学跳舞.....	宋光生曲 (79)
2. 炒香茶.....	江苏民歌 光 生编曲 (81)

3. 雨花垂泪.....光 生编曲 (82)
4. 紫竹吐翠.....江苏民歌 光 生编曲 (85)
5. 赛马嬉戏.....光 生编曲 (91)
6. 抬花轿.....光 生编曲 (100)
7. 霓裳羽衣畅想曲.....光 生编曲 (107)

第六章 考级曲目指导..... (110)

第一级

1. 关山月.....琴曲移植 曹 正编订 (110)
2. 千声佛.....潮州筝曲 梁在平传谱 曹 正订谱 (110)
3. 小鸟朝凤.....中州古调 曹 正订谱 (111)
4. 孟姜女.....邱大成编订 (111)

第二级

1. 开扇窗.....潮州民间乐曲 杨秀明订谱 (112)
2. 凤翔歌.....山东民间乐曲 (113)
3. 秋芙蓉.....汉乐筝曲 林 玲订谱 (113)
4. 上楼.....据梁在平《拟筝谱》中州古调 曹 正订谱 (114)
5. 杨翠喜.....广东音乐 林 玲订谱 (114)

第三级

1. 西江月.....潮州筝曲 杨秀明传 林玲演奏谱 (115)
2. 三十三板.....浙江筝曲 王巽之传谱 (116)
3. 劳动最光荣.....黄 淮曲 史兆元改编 (117)

第四级

1. 绣金匾.....陕北民歌 延 甲改编 (119)
2. 汉宫秋月.....山东筝曲 高自成订谱 (120)
3. 娃哈哈.....石 夫编曲 李婉芬改编 (121)
4. 小小竹排.....傅庚辰曲 邱大成改编 (123)

第五级

1. 高山流水.....浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱 (124)
2. 洞庭新歌.....王昌元 浦琦璋编曲 (127)
3. 香山射鼓.....曲 云曲 (131)
4. 山丹丹开花红艳艳.....陕北民歌 刘 锋编曲 焦金海改编 (134)

第六级

1. 高山流水.....山东筝曲 高自成编曲 (138)
2. 高山流水.....河南筝曲 曹东扶订谱 曹永安 李 汴整理 (140)
3. 闹元宵.....曹东扶曲 (142)
4. 丰收锣鼓.....李祖基曲 (146)
5. 苏武思乡.....河南筝曲 曹东扶订谱 曹永安 李 汴整理 (150)
6. 春到拉萨.....史兆元曲 (151)
7. 香山射鼓.....曲 云曲 (157)

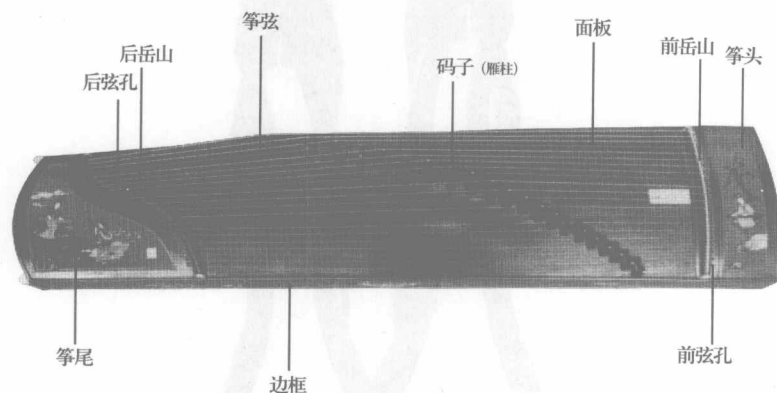
第一章 古筝的基本知识

一、古筝的构造、沿革及发展趋势

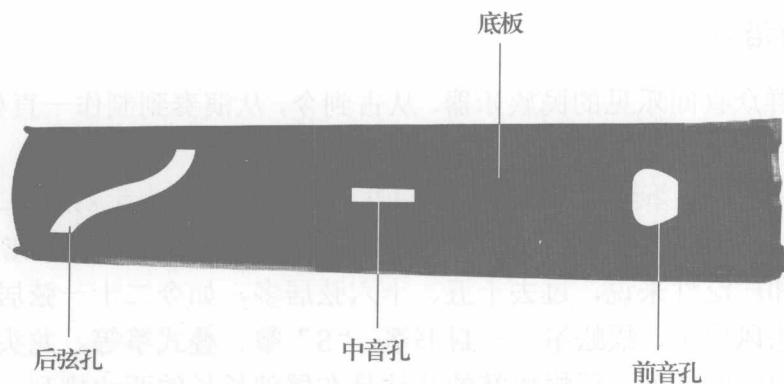
古筝是我国古老的民族乐器之一，由于它历史悠久，故人们称之为古筝。

1. 古筝的构造

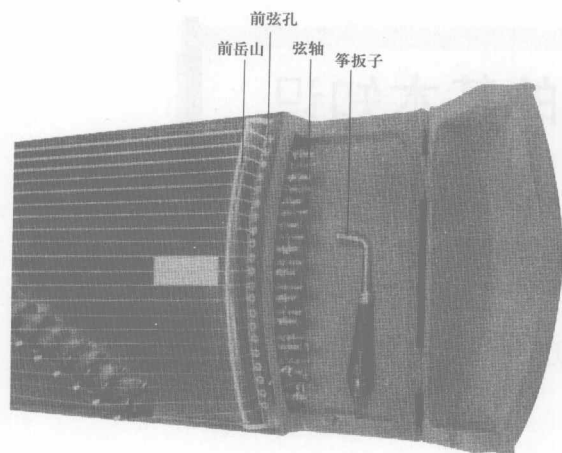
古筝的琴体主要是音箱，音箱通常是用桐木制作的，也有用梓木、白松制作的。音箱右侧（大头）较宽的部位叫“筝头”，左侧较窄的部位叫“筝尾”。音箱的上面叫“面板”，下面叫“底板”，两侧的木板叫“边框”。面板和筝头的连接处装有一个弧形木梁，叫“前岳山”，筝尾连接处的木梁叫“后岳山”。两头岳山上装有粗细不同的筝弦，每条弦上支撑着一个两条腿的三角木，它叫“码子”，也叫“雁柱”。琴弦的振动声就是通过码子传递给音箱，由音箱把声音放大后发出的。码子还可以左右移动来调音高和音的质量，但大量的调弦（调音）还是在筝头的盒子里，用“扳子”扭动“钢柱”进行的。



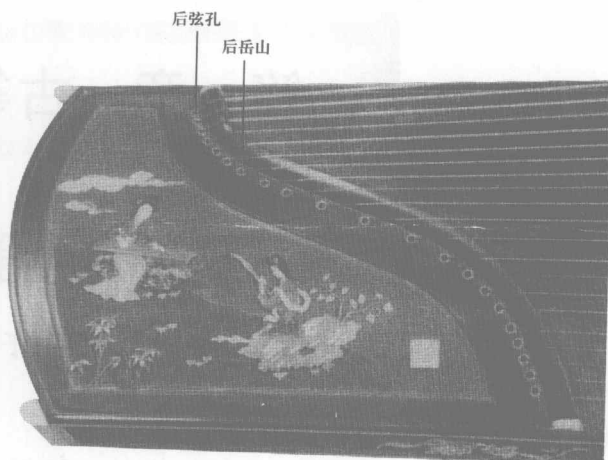
(图一)



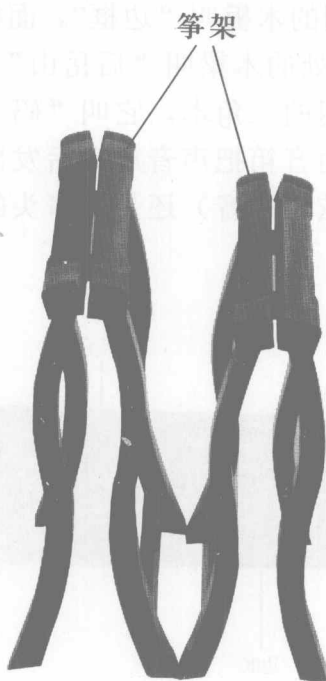
(图二)



(图三)



(图四)



(图五)

2. 古筝的沿革

古筝是广大群众喜闻乐见的民族乐器，从古到今，从演奏到制作一直处在不断地创新、完善中。

从分瑟为箏、蒙恬造箏至今，古筝已经过几千年的演变，由起初的十二弦发展成十四、十五、十六、十九、二十一、二十六弦，叠式、复式、双面箏，等等，五花八门，各有特色。

论其实用性和广泛性来说，过去十五、十六弦居多，如今二十一弦居多。外表样式也各有不同，有龙头凤尾箏、蜈蚣箏、一封书箏、“S”箏、叠式箏等。龙头凤尾箏和一封书箏的弦柱在箏尾部中间排列，而蜈蚣箏的弦柱是在尾部长长的两边排列，好像蜈蚣的腿一样，故而人们叫它蜈蚣箏，直到现在农村还有人使用。

延边朝鲜自治州的“伽椰琴”，蒙古的“雅托葛”，广西壮族民间的“瓦琴”，福田的“文枕琴”以及古代的竹制“扎箏”等等，虽然大都不称为箏，但根据其平面演奏、面板上加有码子（雁柱）等基本特征，实际上都是是古筝在不同历史时期、不同民族、地区演变而来的乐器。

不同的古筝不光外表上有区别，音域上也有所不同，有长音箏、中长音箏、短音箏三种。区别它们的标准，一般来讲以古筝正中弦的声音为准，右手弹一下，左手按出的“游余音”（如 **1 2**）能听到六次以上滑音的为长音箏，四至五次为中长音箏，三次以下为短音箏。

古筝的演变不单单是大体式样和琴弦的多少，箏的码子（雁柱）也是有所不同的，有三条腿的、两条腿的、人字形的、圆形和猴形的，也有简易得没法再简易的，即用扫帚竹节截成三条腿用来作箏码子的。本人所见过最豪华的码子当属象牙码子。

过去两条腿的琴码，圆形的或是人字形的，中间都有一个小孔，用一根长长的丝弦把它从头到尾穿起来。

最有特色的还是猴码，它是用木料雕刻的十六只小猴，每只小猴都马步而立，两手叉腰，头用力地顶着琴弦，排成一队，无论谁看了都忍不住要去抚琴了。

古筝的弦在不同时期也是有所改变的，过去用的是丝弦，到清后期出现了金属弦，抗日战争时才改用电话线里边的钢丝做琴弦，后来在外边加了四根铜弦，上世纪 60 年代，人们采用漆包线绕在钢丝弦上，叫做缠弦，最后才慢慢演变成今日普遍采用的钢丝尼龙弦。

3. 古筝演奏的发展趋势

古筝早在战国时期就已广为流传，在漫长的历史长河中与当地的地方戏曲、民间音乐相互融合，渐渐从演奏风格上形成了各自不同的流派，主要有河南派、山东派、浙江派、客家以及陕西派、潮州派、福建派等。这些流派都有着各自不同的演奏风格、技巧及代表曲目和代表人物，并且还培育了不少优秀的古筝人才。特别是近年来古筝艺术更是欣欣向荣、蒸蒸日上，出现了空前的古筝热，在全国各大、中城市都有不少古筝培训班。

古筝演奏人员从解放初期的凤毛麟角，到现在数以百万，据说台湾在上世纪 80 年代就有数万人弹箏了。由于古筝队伍的迅速壮大，有关古筝的比赛、演出也更为频繁，在舞台上、电视屏幕上几乎每周都可以看到异彩纷呈的古筝表演。1999 年美国的旧金山也举办了盛大的古筝音乐会。这一切都预示着古筝在全国乃至全世界的美好前景。

二、箏乐的魅力

为什么箏乐能在中国、东南亚各国以及全世界华人中发展得如此迅速，流行如此之广呢？最重要的原因是它的韵味悠长、技巧绝妙，具有丰富的表现力，是一种能陶冶情操、修身养性的高雅艺术，而古筝是广大群众喜闻乐见的乐器。在国内各大城市的公共休闲娱乐场所，几乎都可以听到箏乐。

《渔舟唱晚》轻松悠扬，《陈杏元和番》催人泪下，《木卡姆散序曲》的少数民族风情，《战台风》的豪迈气概，《高山流水》的生死情结等传统曲目，及近年来的优秀作品的广泛流传，正反映了箏乐的魅力所在。也难怪元人张可久在[越调]《凭栏人·江夜》中写到：

“江水澄澄江夜明，江上何人掐玉箏，隔江和泪听，满江长叹声。”这首元曲描述了江岸边演奏悲曲，隔江的人听了都落泪，而且满江人都在长叹的情景。可想当时古筝的演奏技艺已经非常高超了。

古筝韵味悠长，圆润动听。悲，悲得让人落泪；喜，喜得让人振奋。古筝之所以有这么强的感染力，其主要原因：一是古筝本身音韵甜美；二是演奏技艺高超，二者缺一不可。作为演奏者，左右手的配合至关重要，右手弹得清澈饱满，左手按得圆滑悠长。演奏要想达到声、像俱佳，那就必须长时间刻苦练习，熟练掌握各种技巧，才能把古筝本身的表现力充分发挥出来，取得好的成绩。

三、用创作的态度去演奏

1. 音乐应源于内心

五经之一《礼记》在《乐记》中讲到：“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。”又讲到“凡音者，生人心者也，情动于中，故形于声。”这说明一切音乐的产生都源于人的内心，人心所动才形于声。所以说应纯朴自然，用内心的感受演奏，才是音乐的原本要求。

由于音乐源于人心，出于自然，广大人民群众喜闻乐见，当然也得到了历代统治者的重视。他们制乐的目的是“寓教于乐”，“以乐致和天下”，此乃所谓“乐教”也。乐者、乐也，乐者制乐。从事音乐则不然，首先是修身养性，用诚恳的心态要求自己，善待他人。对待音乐，若有较高的个人修养和诚恳的禀性，自然可以消除人性中的浮躁、骄狂及功利心；自然可以沟通乐器，练出炉火纯青的技法；自然可以悟出音乐的内涵，奏出精美的旋律，从而实现与曲作者、听众进行美妙和谐的心灵交流。只有这样才能够不断地完善自我，进入音乐世界的美妙天堂。故，乐起于心，实质上是让从事音乐者心正、人正、身正，利己、利人、利国。我们学习音乐首先需要明白这些道理。

2. 演奏是生活行为的延伸

古筝演奏实际上是我们日常生活的延伸，与任何器乐、声乐乃至与书法都是相通的。书法的中心不能离开田字，演员的任何动作都是从胸中线出发的；就连我们日常生活中的动作也是这样，比如你喊：“老王！老王！你过来。”你的召唤动作是否先从垂直位置抬到胸前，然后又伸出去做召唤动作的？如果不是，那可能是憨子，否则，无论你的表情有多么丰富，别人也会觉得你神经有问题，可想而知胸中线的重要性。古筝的演奏有个重心问题——中心问题，例如扫指，它和日常拉的动作都是相同的。假如你在路边遇上了好朋友，你要求好友到自己家做客时，说声：“你过来吧”！而趁势拉他一把，这样你会发现这动作和扫指的动作是一样的。如果朋友推托，你强拉，这个动作和强扫指的演奏也是一样进行的，而且你的手是先到胸中线前方去拉的。

3. 乐曲魅力的提高

重心问题是一个重要问题，由于过去没有得到大家的重视，所以有许多学生箏弹得不错，但是演奏效果不好，看了以后有说不出的别扭。演奏时总觉得他脸上是不是有个蚊虫

在叮，她是不是脖子不舒服等。给人造成不必要的分神，影响演奏效果。

其实克服的方法就是大胆实现自我，对你要弹的曲子必须十分明了。古代齐梁学者刘勰在《声律》中讲到：“夫音律所始本于人声也。声含宫商，来自气血，先王因之，以制乐歌。”由此说明音律的产生本来是从人声开始的。之所以要唱曲，是因为人声比乐器更富有表现力，更能抒发乐曲的内涵，唱能帮你深入理解，唱能帮你弹奏流畅，特别是对抒发人内心情感的乐曲，首先做到唱得好，最终实现弹得好。即使多声部，嘴不能把乐曲唱全，起码对主旋律，能用自己的审美观，把它的韵味、强弱、快慢唱得有滋有味，然后再用手去“唱”。“弹”是不能打折扣的，因为一首乐曲里有那么多的音符，编者不可能把每个音符都标出他当时的意图，所以说要用嘴唱、用心唱、用手唱，只有这样才能实现自我，实现对乐曲的再创作，中心点也在其中了，这也就是“心在感受手在唱”的道理所在。为此我写了四句打油诗：

心在感受手在唱，
重心放在胸位上。
好看好听美声像，
弱声更比强声强。

关于好看好听：

你坐在箏位，无论是独自调弦还是舞台演奏时照张相片，放大后挂在室内都非常漂亮，这就是好看的标准。

好听，因为你弹的每个音都代表着你自己，你弹得好听，路人止步，听后对你肃然起敬。据说古代咏箏的诗词就有百余首。古筝怎么会有如此的魅力，从古到今为什么经久不衰呢？古人早就用诗词作了答复。概括起来那就是韵味悠长，优美动人。传统曲目的演奏非常讲究左手的功底，所以我们在认真学好复调演奏的同时，还要注意弱声演奏，左手也要练、要琢磨，不能认为左手没什么好练的。

4. 用创作的态度演奏

我们在演奏时，要从乐曲内涵去享受音乐，要自我、自信。三岁小孩唱歌、发音、吐字无须调教，音圆字正，为什么长大后老师反复调教，反而不容易找到位置呢？这就是因为小孩天真单纯是一种本来的美和本来的“正点”，长大后思想的复杂化和方言吐字的影响，反而把这种“美”和“正”扭曲了。所以搞音乐要自信、自我。放松下来去想象、去品味乐曲表现什么，描述的是男是女，是气壮山河，还是在如泣如诉。实际上乐曲的每次演奏都应该是一次再创作。

北宋哲学家邵雍讲“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤”。抓住一切时机以勤奋练出精湛的技艺，用勤学修出纯正的心态，加上自己丰富的想象力，读懂曲作者的意图，进入音乐的意境，做乐曲内涵的主人，做壮丽山河的画师，去实现对乐曲的再创作。

四、古筝演奏的基本姿势和技法

1. 演奏古筝的姿势

演奏古筝要有正确的坐姿，这样才有利于练习、表演，才能做到有风度、大方、美