

本书被列入高职高专选用教材
同步适用成人自学、开班授课

兰恕冰 主编

北京体育大学出版社

手把手教你弹

古筝

HANDS-ON TO TEACH
YOU TO PLAY THE
GUZHEN

零起点最易上手的
DVD古筝视频教程

学院风格，科学严谨
四台摄像机多角度切换
直观堪比**手把手**
一线教学经验集成
让初学者融趣味于亲和
给你看得明白听得懂的
超高性价比产品



DVD视频详解

手把手教你弹

古筝

HANDS-ON TO TEACH
YOU TO PLAY THE

GUZHEN

兰恕冰 ◎ 主编

北京体育大学出版社



零起点最易上手的
DVD 古筝视频教程



图书在版编目(CIP)数据

手把手教你弹古筝:零起点最易上手的DVD古筝视频

教程 / 兰恕冰主编.

-- 北京: 北京体育大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5644-0999-9

I. ① 手… II. ① 兰… III. ① 筝—奏法—教材

IV. ① J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第135811号

手把手教你弹古筝

—— 零起点最易上手的DVD古筝视频教程 兰恕冰 主编

本书作品著作权使用费已由中国音乐著作权协会代理, 北京市东单三条33号京纺大厦5层(010-65232656)

未在中国音乐著作权协会注册的原词曲作者请谅解无法与您——取得联系, 您的著作权使用费由我社来按标准支付, 本社联系电话: 010-62989572

策划编辑: 李 飞 董英双

责任编辑: 刘万年 殷 亮

审稿编辑: 董英双 李 飞

责任印制: 陈 莎

[本书参与排版设计整理者]

赵君/黄娟/王广吉/李玉莲/安方劲/聂小丽/刘少兰/李晶/许生星/李丹

边丽娜/陈仕屹/甄若含/周健平/彭秀清/王寒冰/邓建伟/张 莉/罗 枢

出 版: 北京体育大学出版社

社 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编: 100084

网 址: <http://www.bsup.cn>

网 店: shop36324830.taobao.com

电 话: 010-62989572 62989438

印 厂: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 880X1230mm 1/16

印 张: 13.75

版 次: 2012年7月第1版第1次印刷

定 价: 32.00元 (含DVD视频光盘1张)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序言

古筝是我国独特的、重要的民族乐器之一。它音色优美，音域宽广、演奏技巧丰富，具有很强的音乐表现力，因此它在我国音乐艺术界中不但没有消退，反而因其独特的民族韵味而深受广大人民群众的喜悦。本书即是针对古筝学习和练习的实用教程，为广大古筝爱好者及有志学习古筝的学生、老师指出了切实可行的学习及辅导方法。该教程除了传承传统的古筝教学，更加入了编者兰恕冰老师经过多年的演奏演出及高职高专教学等实践经验的积累，并在进行了大量理论研究的基础上，总结出科学的、条理清晰的、可读性及实用性并重、可操作性强的古筝技法独家教法。本书内容不仅包括古筝结构介绍、指法学习、演奏技法，还循序渐进加入了不少风格各异的古筝乐曲辅助练习，趣味并举。此外，兰恕冰老师还花了大量时间专门为古筝学习者录制了本人示范的配套视频，读者将得到更加直观明朗学习体验。

广东文艺职业学院音乐系主任 陈宇晖

编者的话

古筝，民族弹拨乐器，音色清亮、典雅、委婉动听、色彩多姿，轻拂宛如行云流水，重扫势若山崩海啸。既是一种具有独特风韵的独奏乐器，又可参加合奏与伴奏，因此热爱她的人群非常广泛，近年尤胜。

编者在近十年的高校古筝教学中，接触到不少的古筝教材，一些教材编著的很好，遗憾的是它们针对的教学对象绝大多数局限于少年儿童，选材选曲更是偏向于儿歌，这对高校的古筝教学和越来越多的成人古筝学习者来说，不免缺乏吸引力和趣味性，因此本人便萌生了编写一套适用于成人自学以及可供高职高专选用的教材的念头。我的系主任陈宇晖女士对这个想法给予了极大的关注和支持，之后，经过两年的选材以及反复在课堂上试用，最终于2012年初完成了该教材。整个教材主要是由指法讲解、辅助练习曲、乐曲技法整合三条主线构成，穿插在教程中的乐曲遵循从简到繁、从通俗到古典再到创新流行的多样式的取材，尽可能的顾及到不同教学对象的因材施教。另外，必须要提到的是：为了方便初学者更加直观的学习，本教材附带了由编者亲自示范讲解的同步教学高清视频。

在此我还想说，本人水平有限，粗陋之处在所难免，恳请广大专家、同行、以及热爱古筝艺术的朋友们给予帮助和指正，不胜感谢。

目 录

PART 1

第一章 古筝基本知识

页码

1.1	古筝简史	001
1.2	古筝基本结构	003
1.3	古筝琴码的摆放	004
1.4	古筝义甲的佩戴	004
1.5	古筝弹奏坐姿及手形	005
1.6	古筝 D 调音阶的排列	006



视频教学部分

PART 2

第二章 古筝常用演奏技法 (第一篇)

页码

2.1	第一讲 勾指、抹指、托指	007
	第一节 指法	007
	第二节 指法练习	008
	第三节 乐曲部分	009
	嘎达梅林 / 凤求凰 / 鸿雁落沙滩	
2.2	第二讲 套指、劈指	010
	第一节 指法	010
	第二节 指法练习	010
	第三节 乐曲部分	013
	菊花台 / 姜春罗 / 潇湘雨	
2.3	第三讲 大撮、小撮	015
	第一节 指法	015
	第二节 指法练习	015
	第三节 乐曲部分	018
	风中有朵雨做的云 / 爱江山更爱美人 / 北京的金山上	
2.4	第四讲 花指	021
	第一节 指法	021
	第二节 指法练习	021
	第三节 乐曲部分	022
	茉莉花 / 夜静銮铃	
2.5	第五讲 揉弦和颤音	023
	第一节 指法	023
	第二节 指法练习	024
	第三节 乐曲部分	025
	梅花三弄 / 星星索 / 春花秋月	

第三章 古筝常用演奏技法 [第二篇]

PART 3

页码

3.1	第六讲 上滑音	029
	11 第一节 指法	029
	第二节 指法练习	029
	12 第三节 乐曲部分	030
	拍拍手 / 康定情歌 / 月光下的凤尾竹	
3.2	第七讲 下滑音	031
	13 第一节 指法	031
	第二节 指法练习	032
	14 第三节 乐曲部分	033
	花非花 / 飘雪 / 读书郎 / 虞美人 / 孟姜女	
3.3	第八讲 按音 4	037
	15 第一节 指法	037
	第二节 指法练习	038
	16 第三节 乐曲部分	038
	小星星 / 掀起你的盖头来	
3.4	第九讲 按音 7	040
	17 第一节 指法	040
	第二节 指法练习	040
	18 第三节 乐曲部分	041
	龙的传人 / 旧欢如梦 / 娃哈哈 / 洞箫曲 / 偏偏喜欢你	
3.5	第十讲 重按音	045
	19 第一节 说明	045
	第二节 指法练习	045
	20 第三节 乐曲部分	046
	关山月 / 凤翔歌	
3.6	第十一讲 按音的滑音	048
	21 第一节 说明	048
	第二节 指法练习	048
	22 第三节 乐曲部分	048
	小开手 / 约定 / 早天雷	

第四章 古筝常用演奏技法 [第三篇]

PART 4

页码

4.1	第十二讲 左手综合技法练习	053
	23 第一节 说明	053
	第二节 (左手综合) 指法练习	053
	24 第三节 乐曲部分	054
	小鸟朝凤 / 西厢词 / 开扇窗	

4.2 第十三讲 轮抹、轮撮 059

-  25 第一节 说明 059
- 第二节 (轮抹、轮撮) 指法练习 059
-  26 第三节 乐曲部分 061
- 纺织忙 / 花好月圆

4.3 第十四讲 琶音 065

-  27 第一节 指法 065
- 第二节 (琶音) 指法练习 066
-  28 第三节 乐曲部分 067
- 小河淌水 / 莫斯科郊外的晚上

4.4 第十五讲 泛音和刮奏 069

-  29 第一节 指法 069
- 第二节 (泛音和刮奏) 指法练习 070
-  30 第三节 乐曲部分 071
- 劳动最光荣 / 祈祷

PART 5

第五章 古筝常用演奏技法 [第四篇]

页码

5.1 第十六讲 双手配合练习 077

-  31 第一节 说明 077
- 第二节 双手配合练习曲 077
-  32 第三节 乐曲部分 082
- 小饼干之舞 / 卖报歌 / 浏阳河 / 紫竹调

5.2 第十七讲 摇指 091

-  33 第一节 指法 091
- 第二节 摇指练习曲 092
-  34 第三节 乐曲部分 094
- 女人花 / 小小竹排 / 雾里看花

5.3 第十八讲 快四点 100

-  35 第一节 指法 100
- 第二节 快四点练习曲 100
-  36 第三节 乐曲部分 103
- 茶山情歌 / 挤牛奶

5.4 第十九讲 小指提弦 107

-  37 第一节 指法 107
- 第二节 小指提弦练习曲 107
-  38 第三节 乐曲部分 108
- 雨中的旋律 / 春苗



第一节 说明 116



第二节 乐曲部分 116

高山流水 / 浪淘沙

第六章 风格古筝金曲

PART 6

页码

6.1 流行在线

东风破	127
菊花台	129
千里之外	131
爱的供养	132
画心	133
因为爱情	135
没那么简单	137
新贵妃醉酒	139
传奇	141
爱情买卖	143
隐形的翅膀	144
云水禅心	145
云水逸	147

6.2 通俗经典

一帘幽梦	148
阿里山的姑娘	149
边疆的泉水清又纯	150
别亦难	151
但愿人长久	152
独角戏	153
有多少爱可以重来	155
滚滚红尘	156

化蝶	157
欢乐颂	159
九九艳阳天	160
罗密欧与朱丽叶	162
透过开满鲜花的月亮	164
枉凝眉	166
约定	167

6.3 传统名曲

采茶歌	168
千声佛	169
灯月交辉	170
莺啭黄鹂	172
龙船调	173
汉宫秋月	174
一点金	176
渔舟唱晚	179
天下同	182
妆台秋思	184
风摆翠竹	186
河南八板	187
老六板	189
秋思曲	191
上楼	193
三十三板	195



Part1.1

古筝简史

筝是我国最古老的弹拨乐器之一。至今已有两千多年的历史。它既善于表现优美抒情的曲调，又能够抒发气势磅礴的乐章。古人曾用“弹筝奋逸响，新声妙入神”、“坐客满筵都不语，一行哀雁十三声”的生动诗句，描绘了筝的演奏艺术达到令人神弛的境地。

筝，通常人们又把它叫做古筝。这恐怕与它具有古老的历史渊源、浓郁的民族特色，以及丰富的传统筝曲给人们留下的古朴雅致的情趣有关。在古代，筝还被称为秦筝、瑶筝、银筝、云筝、素筝等。

关于筝的命名，史料中说法不一。有的说筝是由乐器本身的音响效果命名的；有说是二人争瑟取其相争的“争”字而得名的；也有说是因“秦皇奇之，立号为筝”的；还有说是“蒙恬（将瑟）中分之；令各取半，因名秦筝然。”（唐刘昫《大乐令壁记》）。

这几种说法，以音响效果具有铮铮的特点而命名的论断比较合理。在历史上，我国有着以音响效果命名乐器的习惯。如磬，是按以物击石发出的“铿、铿”一类音响命名的；瑟则发出了浑厚、柔和的“瑟、瑟”之音。在东汉刘熙《释名》一书中解释为：“筝，施弦高急，筝筝然也。”这就说明筝是由本身发出的“铮、铮”音响而命名的。

筝在我国有着古老的历史渊源。早在公元前四世纪的战国时代，筝就已流行于秦、齐、赵等国。其中以秦国最为盛行，故素有“真秦之声”、“秦筝”之称。对筝的起源，说法不一，主要有三种见解：

第一种认为：筝渊源于瑟。唐赵璘《因话录》记述：“筝，秦乐也，乃琴之流。古瑟五十弦，自黄帝令素女鼓瑟，帝悲不止，破之，自后瑟至二十五弦。秦人鼓瑟，兄弟争之，又破为二。筝之名自此始。

宋代《集韵》中载有：“秦人薄义，父子争瑟而分之，因此为名。筝十二弦，盖破二十五而为之也。”日本第十七世纪元禄年间宫廷乐师冈昌名所著《乐道类集》中记载有：“...或云：秦有婉无义者。以一瑟传二女，二女争引破，终为二器，故号筝。”

二人争瑟，由争夺而产生了“筝”，这种说法还没有确切的证据，只是传说而已。

第二种认为：筝是由秦国名将蒙恬所造或蒙恬所改革。公元前237年（始皇十年），秦宰相李斯上书劝秦始皇收回他对客卿们下的逐客令的一段话中，有两处谈到筝，即“弹筝博骰”和“退弹筝而取韶虞”。这在时间上比蒙恬发迹之初早了十六年。所以蒙恬造筝的说法是靠不住的。在《旧唐书·音乐志》中，对蒙恬造筝也持否定的看法。至于蒙恬改革筝的说法倒是有可能的。

清朱骏声《说文通训定声》记载：“古筝五弦，施于竹如筑，秦蒙恬改于十二



弦，变形如瑟，易竹于木，唐以后加十三弦。”这一段文字记述了蒙恬曾改革了箏。

第三种认为：早期箏是五弦竹箏，筑身瑟弦。如：东汉应劭《风俗通》云：“箏五弦，筑身而瑟弦。”东汉许慎《说文解字》（宋代徐铉校定重刊本）中记载：“箏，鼓弦竹身乐也，从竹，争声。”

从历史材料看，早期箏与筑更为类似：都是筑身，都是竹制，都是五弦。总之，箏很可能来源于一种大竹筒制作的五弦或少于五弦的简单乐器。年代当在春秋战国时期或春秋战国之前，不可能在秦始皇统一中国后的秦代。箏、筑、瑟的关系，既不是分瑟为箏，也不是由筑演变为箏，而很可能是箏筑同源，箏瑟并存。五弦竹制箏演变为十二弦木制箏，筑身筒状共鸣结构演变为瑟身长匣形共鸣结构，可能是参照了瑟的结构而改革的。

箏流行于民间，是群众喜闻乐见的乐器。正如《战国策·齐策》中一段话所述：“临淄甚而实，其民无不吹竽，鼓瑟，击筑，弹箏。”又如西汉桑弘羊《盐铁论·散不足篇》中所述“...往者，民间酒会，各以党俗，弹箏鼓缶而已。”可见箏在民间流行的广泛性。箏发展到汉代已出现了转调。侯瑾《箏赋》中记有：

“于是急弦促柱，变调改曲。”是采用移动箏柱来转调的。十三弦箏，在隋代就已流行，隋文帝开皇雅乐中首见载有十三弦箏的使用。隋代箏的演奏中也用了移柱转调的方法：“促调转移柱”（王台卿诗），“调宫商于促柱”（顾野王赋）。箏在唐代音乐中广泛使用，如用于礼乐之雅乐中。

箏在宋代也流行较广。宋陈旸《乐书·宋史·乐志》中记载：“本朝十三弦箏，然非雅部乐也。”

箏的演奏艺术进一步提高，明代已用十五弦箏。据明代《敦煌实录》云：“索函宗伯夷成善弹箏，悲歌能使喜者堕泪；改调易讴，能使戚者起舞，时人号曰：雍门周。”

清代的箏有了新的发展，值得重视的是，清代十四弦箏已用了七声音阶的定弦。在《律吕正义合编》中记载有：“箏似瑟而小，十四弦...；各随宫调设柱和弦以谐律吕，通体用桐木金漆，四边绘金夔龙，梁及尾边用紫檀，弦孔用象牙为饰...今箏十四弦则五声二变为七，倍之为十四也”。这里说的“五声二变为七，倍之为十四也”，即指七声音阶定弦。另据记载，清康熙年间，曾有人用箏等四种乐器在宫廷合奏了康熙根据琴曲改编的“平沙落雁”。当时还有人用箏独奏了变调“月风儿”。

在长期的历史发展中，箏逐渐流传到全国不少地方，各自形成了不同的演奏风格和地方流派，如河南箏、山东箏、潮州箏、客家箏等。在延边朝鲜自治州，箏又演变发展为伽椰琴。箏还流传到朝鲜、日本、越南等国。

传统箏曲据记载可查到汉代的《陌上桑》及民间流传的《天下大同》、《寒鸦戏水》、《高山流水》、《出水莲》、《锦上花》等。在民间流传的有手抄二四谱记录的箏曲，但是一直没有正式的箏谱出版，直到1930年，才有梁在平先生编著的《拟箏谱》一书出版。

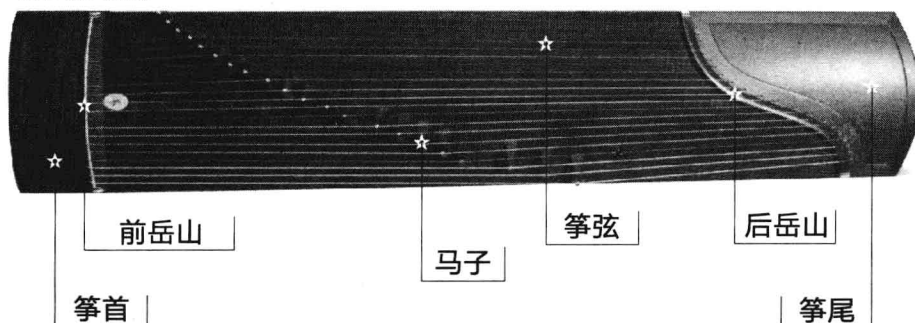
箏不仅用于独奏，还在传统民间器乐合奏和地方戏曲的伴奏占有重要位置。如《弦索十三套》、《河南板头曲》广东潮州音乐的传统合奏中都有箏。河南曲剧中箏是不可缺少的主奏乐器之一。陕西《榆林小曲》也有箏伴奏。

近年来，箏的演奏艺术有了突飞猛进的发展。箏的改革也进行了多种实验，制作了多种优质精美的箏（如四川箏、上海箏、苏州箏）；箏的转调也进行了多方面的尝试，已经改革了几种转调箏（如营口张力转调箏，沈阳音乐学院移码转调箏，苏州截弦转调箏，上海音乐学院蝶式箏），这些转调箏扩大了箏的表现力，使箏更便于参加合奏和伴奏。

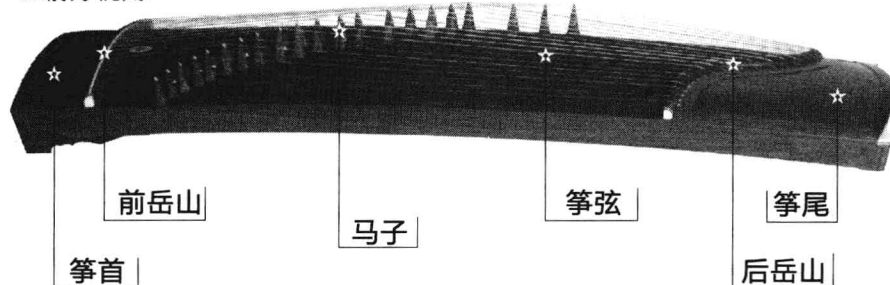
Part1.2

古筝基本结构

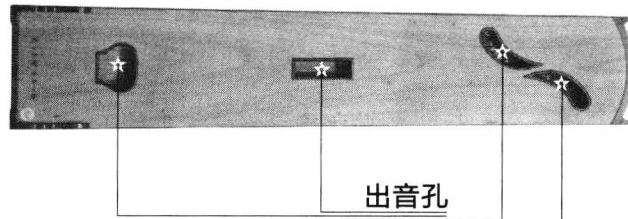
正上方视角:



正前方视角:



古筝背面:

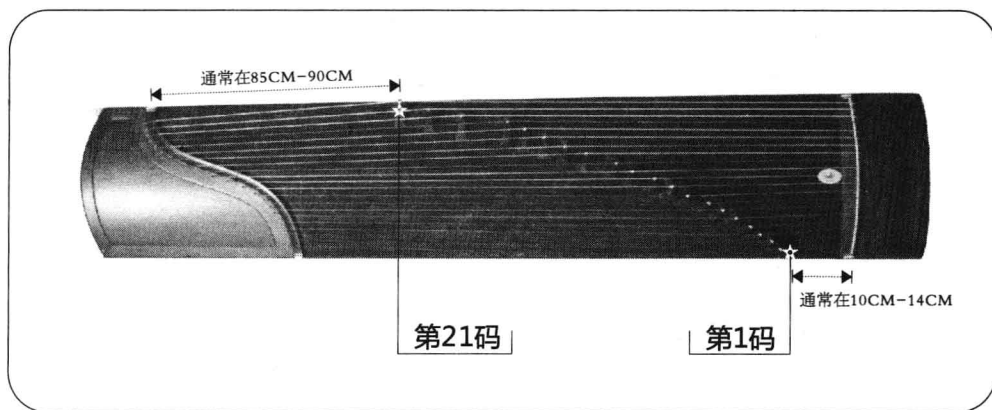


Part1.3

古筝琴码的摆放

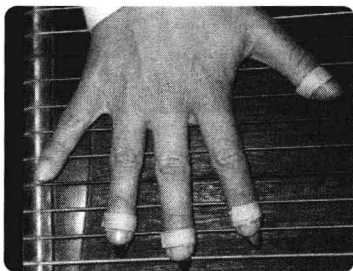
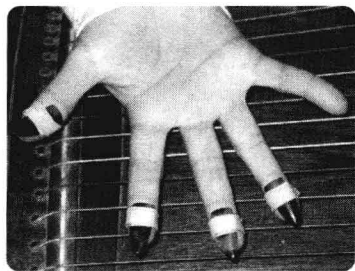
琴码一般分为从小到大四种型号，高音区放置小号码，音高由高到低，码子的型号由矮到高放置。第一个琴码离前岳山10cm到14cm，最后一个离后岳山85cm到90cm处为最佳位置。其余码子放置其中，高音区码子比较密，低音区码子距离远。

如下图示：



Part1.4

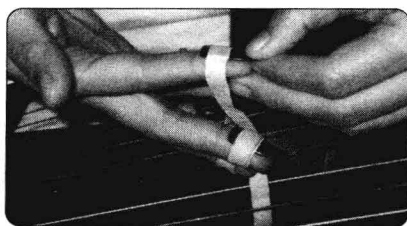
古筝义甲的佩戴



佩戴提示：

- ★假指甲有多种，如果两面均是平面的，就无所谓正反。
- ★如有一面是弧形，那么需要将平面贴着指肚戴，用弧形的一面来演奏。
- ★选择指甲不宜太大，它的大小，长短最好与手指第一关节相近。

★装戴时胶布应粘在手指第一关节的中部，贴紧指肚，胶布缠两圈左右为宜，避免胶布粘在第一关节活动处，影响手指灵活度。（下图）



★左右手大指，食指，中指，无名指均需装戴假指甲，食指，中指，无名指戴法如上所释，大指有所不同，右手指甲与大指尖向左成45度角，左手则相反。因此胶布也应斜着贴。



Part1.5

古筝弹奏坐姿及手形

古筝的坐姿：

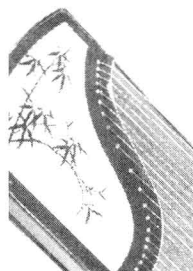
两脚自然分开，左膝盖轻靠右膝盖，右脚踩住筝架的踏板上帮助固定琴身，头部略俯视，上身端正，两肩和双手放松。在演奏时既不要驼背也不要过分挺胸；既不要拘紧，也不要松垮。切忌摇头晃脑、脚打拍子等坏毛病。



古筝的手形：

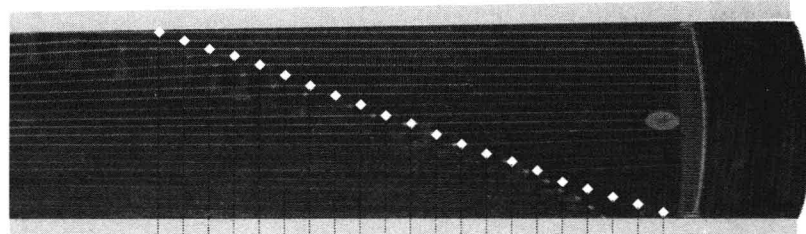
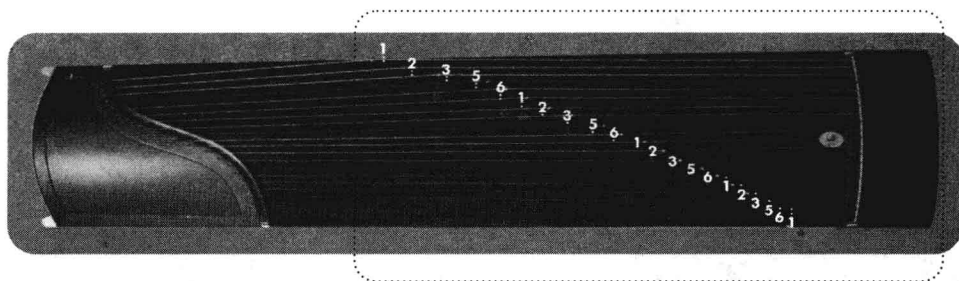
弹筝强调自然手型，即人站立时两手自然下垂的放松状态的手型。根据演奏的需要，大指虎口略微展开，手指自然弯曲，呈半握拳状。这种放松的自然手型，不仅展示在静止的状态，也呈现于演奏的过程之中；不仅是右手弹弦的基本形态。也是左手按弦、弹弦的基本形态。（下图）





Part1.6

古筝D调音阶的排列



1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1



下一章，我们将进入实践学习，从现在起，我们就应该尽量多的拿出时间来，坐在古筝面前“多弹少说，从做中学”。这才是最重要的要领，毕竟，你学习古筝即将遇到的问题，终究还是要在古筝上一一解决的！ ^ ^

DVD 视频教学部分

Part2.1

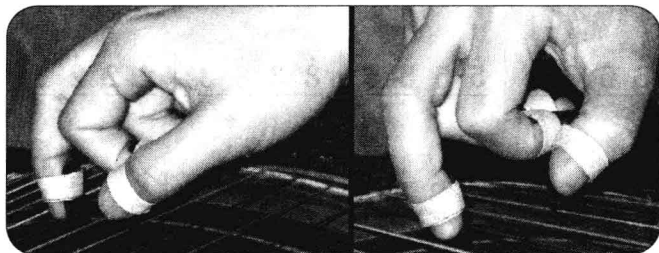
「第一讲」勾指、抹指、托指

第一节 指法

01片段
DVD

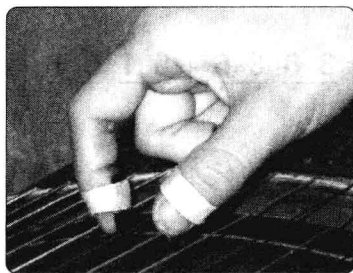
◆勾:

中指往掌心方向的弹奏叫做“勾”，标记符号“ $\frown$ ”，从基本手型出发，中指搭在弦上，指小关节往掌心方向发力，动作要小，音色要集中。如下图：



◆抹:

食指往掌心方向的弹奏叫做“抹”，标记符号“ $\backslash$ ”，从基本手型出发，食指搭在弦上，发力、动作与中指相同。如下图：



◆托:

大拇指往食指方向的弹奏叫“托”，标记符号“ $\perp$ ”，从基本手型出发，大拇指搭在弦上，掌关节保持不动，指关节往食指方向发力，动作要小，不要带动虎口，手腕不要下垂。如下图：



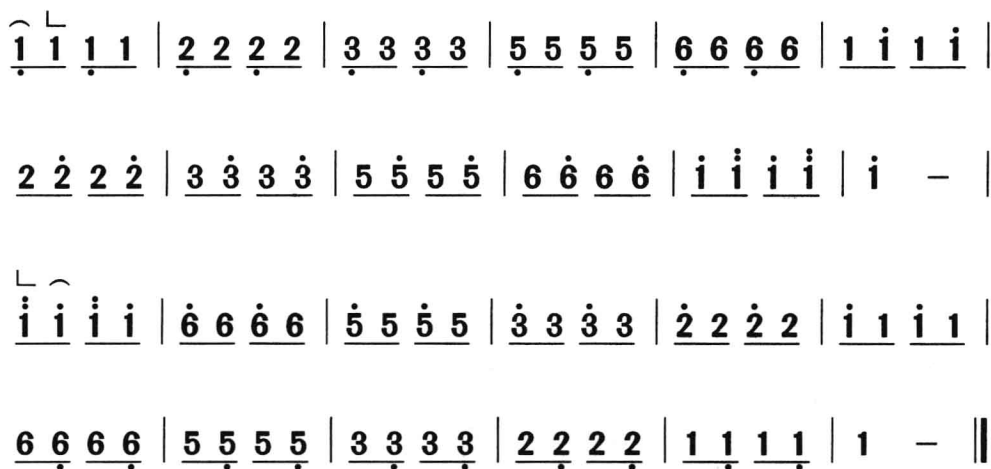
第二节 指法练习（勾托、抹托练习）

谱例：（2-1-1、2-1-2）

2-1-1

1= D $\frac{2}{4}$

练习一 勾托练习



2-1-2

1= D $\frac{2}{4}$

练习二 抹托练习

