



音乐名师教学丛书

三弦

自学入门与提高

谈龙建 著



北京体育大学出版社



三弦 自学入门与提高

谈龙建 中央音乐学院教授，音乐硕士，著名三弦演奏家、教育家、理论家。多年来一直活跃在国内外音乐舞台上，曾经在国内外举行了30多场三弦独奏音乐会，被誉为"THE BEST SANXIAN ARTIST IN CHINA"(中国最优秀的三弦艺术家)，并出版了三弦独奏专辑的CD和磁带。几十年来一直致力于三弦演奏艺术与教学理论的研究和实践，并且对三弦传统音乐的发掘、继承作出了极为重要的贡献。编写了大量的三弦练习曲、三弦教材，撰写和发表了诸如《三弦演奏艺术》《清恭王府音乐——爱新觉罗毓恒三弦传谱》《三弦实用教程》《谈三弦换把》《三番 & 海青》《〈合欢令〉传谱的辨析》等有关三弦教学和演奏的学术著作和论文，以及《口传文化与民间音乐》等民族音乐学的译文，建立了较为完善的、科学的和规范的三弦专业教学体系，教授和培育了不少优秀的三弦演奏者，取得了出色的教学成果。

ISBN 7-81051-827-5



9 787810 518277 >

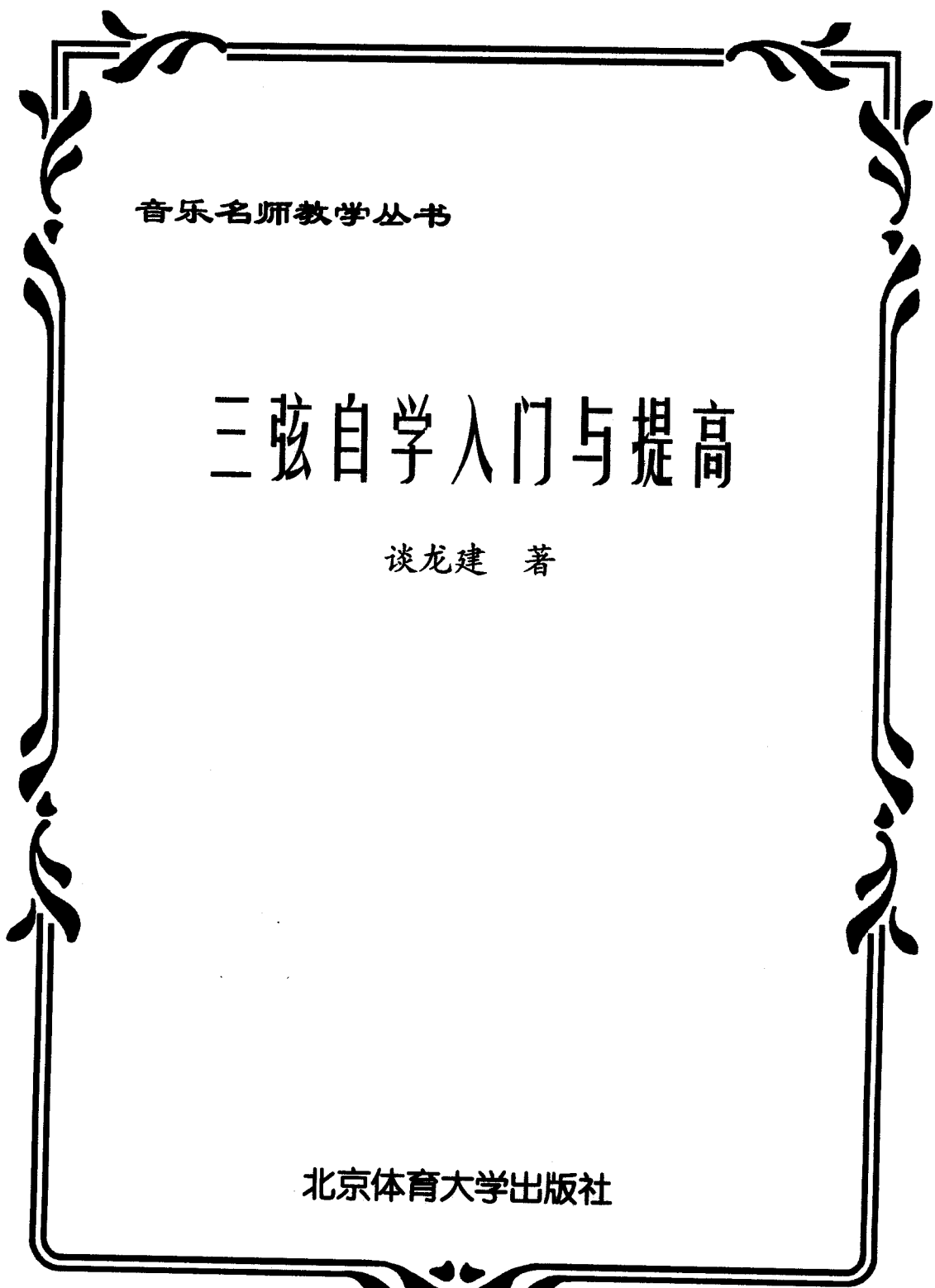
策划编辑 / 王小兵
责任编辑 / 叶 莱

法明·创意设计



ISBN 7-81051-827-5/J · 109

定价：28.00元



音乐名师教学丛书

三弦自学入门与提高

谈龙建 著

北京体育大学出版社

策划编辑:王小兵

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:叶 莱

终审编辑:杨 木

图书在版编目(CIP)数据

三弦自学入门与提高/谈龙健著. —北京:北京体育大学出版社, 2003. 1
(音乐名师教学丛书)

ISBN 7-81051-827-5

I. 三... II. 谈... III. 三弦—奏法 IV. J632.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103242 号

三弦自学入门与提高

谈龙健 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市铁成印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张 20.5 定价:28.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数:8000 册

ISBN 7-81051-827-5/J·109

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

三弦是我国古老的弹拨乐器之一。它以其细颈无品、蟒皮鼓面的特殊结构；舒展修长的优美造型；明亮浑厚、无可比拟的音色；宽阔的音域以及丰富的音乐表现力，在我国广泛流传并深受人民的喜爱。

三弦，古谓“弦鼗”，美称“三尺檀龙”，相传始于秦代的“鼗鼓”，后来人们易鼗鼓之制，张弦线于其柄，演变为今日的三弦了。无论传说得如何，北京房山云居寺中辽代的三弦乐舞砖雕（公元 907-1125 年）和四川广元罗家桥出土的南宋三弦墓伎（公元 1174-1190 年）都可证明三弦很早就民间流传并用于不同的表演形式中了。自宋、元时期起，三弦逐渐地应用于金、元诸宫调，元散曲，南北曲以及弦索调等。明清以来，以昆曲为代表的诸多戏曲如：秦腔、蒲剧、京剧、梆子腔、汉剧等都把三弦作为主要的伴奏乐器之一。在清末民初盛行起来的说唱艺术中的北方鼓词、时调、单弦以及江南的弹词等曲种，也以三弦为主要的甚至是唯一的伴奏乐器。在少数民族地区，三弦也是人们非常喜爱的乐器，蒙古族的大三弦、彝族的大三弦、拉祜族的小三弦等都各具民族特色，它与当地的风土人情、生活习俗密不可分，人们常常在各种欢庆的场合弹奏着三弦，载歌载舞，美好的音乐代代相传，灯灯递续。

近百年来，随着市井文化的发展，民间戏曲和民间曲艺得到了广泛的流传，人们对戏曲特别是曲艺中的三弦伴奏艺术比较了解，耳熟能详，但是作为器乐艺术的三弦似乎鲜为人知。其实，作为器乐艺术的三弦音乐（独弹或合奏）很早就生成并流行于民间百姓、宗教寺庙以及宫廷王府、封建文人阶层，如：番部合奏，弦索音乐，江南丝竹，潮州音乐，福建南音、十番、等等。在那时，作为器乐艺术的三弦音乐，它已从弹奏技巧上消除了对人声单纯的模拟，而是更深刻地追求用器乐艺术的语言和方式来表达音乐之美，表达人对美的感受，更充分地发挥了乐器自身的特点与功能。特别是自 20 世纪中叶，三弦作为民族器乐表演专业之一列入了音乐院校专业教学的 50 年来，在学习和继承各种三弦传统艺术的基础上，三弦的演奏艺术取得了长足的发展，三弦的演奏技术也日臻完善。

由于在一些音乐作品中用三弦成功地塑造了某些特殊的音乐形象，给人们以深刻的印象，如黄世仁、南霸天等，同时，也致使三弦这件本来具有极丰富表现力的乐器在人们的眼里简单地人物化、形象化、性格化甚至脸谱化了，而三弦优美动人如诗如歌的歌唱性、细腻委婉引人入胜的描绘力、集阳刚与柔美为一体的无可比拟的音色却不为人们所了解，或被人们所淡忘。因此，我作为从事三弦教学和演奏实践的专业工作者，应该义不容辞地承担起普及和推广三弦之重任，使三弦这件优秀的民族乐器发扬光大，使更多的人了解、喜欢并能弹奏她。

许多想学三弦的人常常因为三弦细长无品的琴杆而产生畏难之感，似乎觉得学起

来太困难。其实大可不必,因为学弹三弦与学习其他乐器一样,都是一个由浅入深、由简至繁、由低到高、由生疏到熟练的学习过程,并无特殊困难之处。这本《三弦自学入门与提高》就是想为三弦爱好者铺设一条缓缓延伸的小径,只要有心有意、拾级而上,你一定能把三弦弹奏得悦耳动听。不信,你可以试试!用自己的亲身体验来享受学习和演奏三弦的快乐!

为了方便各种不同教育背景、不同行业、不同年龄的人士学习弹奏三弦,本书中所有的谱例、作业、练习曲以及乐曲均采用了五线谱和简谱两种版本的曲谱,希望能满足读者的需要,能达到普及推广三弦之目的。

谈龙建

2002 年早春 于中央音乐学院

目 录

第一章 基本知识	(1)
第一节 三弦的构造	(1)
第二节 三弦的选择及保管	(3)
第三节 三弦指甲的制作	(3)
第四节 演奏姿态和持琴姿势	(4)
第五节 定音、定弦、音域、把位划分	(13)
第六节 演奏技法符号	(20)
第七节 问题解答(一)	(21)
第二章 基础技法学习	(23)
第一节 右手弹挑技法	(23)
作业:	(27)
1. 第一弦空弦弹挑练习(一)	
2. 第二弦空弦弹挑练习(二)	
3. 第三弦空弦弹挑练习(三)	
第二节 左手按音技法	(29)
作业:	(32)
1. 中把位区按音(不发音)练习(一)	
2. 低把位区按音(不发音)练习(二)	
3. 高把位区按音(不发音)练习(三)	
4. 最高把位区按音(不发音)练习(四)	
第三节 左手换弦技法	(37)
作业:	(39)
1. 中把位区简单的按音、换弦(不发音)练习(一)	
2. 低把位区简单的按音、换弦(不发音)练习(二)	
3. 高把位区简单的按音、换弦(不发音)练习(三)	
第四节 右手换弦技法	(42)
作业:	(44)
1. 空弦弹挑、换弦练习(一)	
2. 空弦弹挑、换弦练习(二)	
3. 空弦弹挑、换弦练习(三)	

4. 简单的按音、换弦练习(四)

5. 简单的按音、换弦练习(五)

第五节 右手滚奏技法 (50)

作业: (53)

1. 空弦滚奏练习(一)

2. 滚奏练习(二)

3. 滚奏练习(三)巴塘弦子[1]

4. 滚奏练习(四)巴塘弦子[2]

第六节 固定把位上的基础技法练习 (59)

五线谱部分:

1. d¹ 音把位按音练习(一) (60)

2. d¹ 音把位按音练习(二) (60)

3. d¹ 音把位按音换弦练习(三) (61)

4. d¹ 音把位按音换弦练习(四) (62)

5. d¹ 音把位按音换弦练习(五) (63)

6. d¹ 音把位按音换弦练习(六) (63)

7. d¹ 音把位按音弹挑练习(七) (64)

8. d¹ 音把位弹挑滚奏综合练习(八) (65)

9. a 音把位弹挑按音练习(九) (67)

10. a 音把位弹挑按音练习(十) (67)

11. a 音把位弹挑按音练习(十一) (68)

12. a 音把位弹挑滚奏练习[在北京的金山上](十二) (68)

13. b 音把位弹挑换弦练习(十三) (70)

14. b^b 音把位弹挑滚奏练习(十四) (71)

15. c¹ 音把位按音换弦练习(十五) (72)

16. c¹ 音把位弹挑滚奏练习(十六) (73)

17. e¹ 音把位按音换弦练习(十七) (74)

18. #f¹ 音把位滚奏练习(十八) (75)

19. g¹ 音把位宽窄指法按音练习(十九) (76)

20. a¹ 音把位按音换弦练习(二十) (77)

21. d² 音把位按音换弦练习[紫竹调](二十一) (78)

简谱部分:

1. d¹ 音把位按音练习(一) (79)

2. d¹ 音把位按音练习(二) (79)

3. d¹ 音把位按音换弦练习(三) (80)

4. d¹ 音把位按音换弦练习(四) (80)

5. d¹ 音把位按音换弦练习(五) (81)

6. d¹ 音把位按音换弦练习(六) (81)

7. d ¹ 音把位按音弹挑练习(七)	(82)
8. d ¹ 音把位弹挑滚奏综合练习(八)	(82)
9. a 音把位弹挑按音练习(九)	(83)
10. a 音把位弹挑按音练习(十)	(84)
11. a 音把位弹挑按音练习(十一)	(84)
12. a 音把位弹挑滚奏练习[在北京的金山上](十二)	(84)
13. b 音把位弹挑换弦练习(十三)	(86)
14. ^b b 音把位弹挑滚奏练习(十四)	(87)
15. c ¹ 音把位按音换弦练习(十五)	(87)
16. c ¹ 音把位弹挑滚奏练习(十六)	(88)
17. e ¹ 音把位按音换弦练习(十七)	(89)
18. [#] f ¹ 音把位滚奏练习(十八)	(89)
19. g ¹ 音把位宽窄指法按音练习(十九)	(90)
20. a ¹ 音把位按音换弦练习(二十)	(91)
21. d ² 音把位按音换弦练习[紫竹调](二十一)	(91)
第七节 问题解答(二)	(92)

第三章 基本技法学习

第一节 左手换把技法

作业:

1. 空弦换把练习(一)(二)(三)
2. 同指换把练习(一)(二)
3. 异指(交替式)换把练习(一)(二)
4. 异指(交错式)换把练习(三)(四)
5. 换把综合练习

第二节 左手揉弦(吟、揉)技法

作业:

1. 揉弦练习(一)
2. 揉弦练习(二)

第三节 右手轮指技法

作业:

1. 四指轮练习
2. 轮指练习

第四节 右手摇指技法

作业:

1. 摇指练习(一)
2. 摇指练习(二)

第五节 问题解答(三)

第四章 常用技法学习	(119)
第一节 左手滑音技法	(119)
第二节 左手打音、粘音、擞音技法	(122)
第三节 右手双弹、双挑、扫、拂技法	(123)
第四节 右手勾、抹、擦、分技法	(125)
第五节 右手正扣、反扣技法	(125)
第六节 右手垛指技法	(125)
第七节 右手摘、提、临、挂技法	(126)
第八节 自然泛音	(127)
第九节 问题解答(四)	(128)

第五章 综合技法与技术练习	(129)
----------------------------	-------

五线谱部分:

1. 弹挑与滚奏练习	(129)
2. 长滚练习(一)	(131)
3. 长滚练习(二)	(131)
4. 短滚奏练习	(132)
5. 换弦练习(一)	(134)
6. 换弦练习(二)	(135)
7. 换弦练习(三)	(137)
8. 双音练习	(138)
9. 综合练习(一)	(140)
10. 综合练习(二)	(142)
11. 双手配合练习(一)	(144)
12. 双手配合练习(二)	(146)

简谱部分:

1. 弹挑与滚奏练习	(148)
2. 长滚练习(一)	(149)
3. 长滚练习(二)[牧羊女]	(150)
4. 短滚奏练习	(151)
5. 换弦练习(一)	(152)
6. 换弦练习(二)	(153)
7. 换弦练习(三)	(154)
8. 双音练习	(155)
9. 综合练习(一)	(156)
10. 综合练习(二)	(157)
11. 双手配合练习(一)	(159)

12. 双手配合练习(二)	(160)
---------------------	-------

第六章 三弦乐曲 (162)

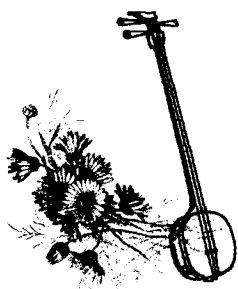
五线谱部分:

1. 毛主席的光辉	(162)
2. 南泥湾	(164)
3. 早天雷	(165)
4. 弹起我的冬不拉	(169)
5. 达姆! 达姆!	(171)
6. 金蛇狂舞	(173)
7. 戏秋千	(176)
8. 高山流水	(182)
9. 越调	(184)
10. 十八板	(187)
11. 瑶族舞曲	(192)
12. 双声恨	(196)
13. 边陲风情	(201)
14. 三番	(210)
15. 小月儿高	(225)
16. 寒鹊争梅	(227)
17. 月光变奏曲	(229)
18. 土耳其进行曲	(232)
19. 松青夜游	(235)
20. 月儿高	(240)

简谱部分:

1. 毛主席的光辉	(247)
2. 南泥湾	(248)
3. 早天雷	(249)
4. 弹起我的冬不拉	(252)
5. 达姆! 达姆!	(254)
6. 金蛇狂舞	(255)
7. 戏秋千	(257)
8. 高山流水	(263)
9. 越调	(265)
10. 十八板	(267)
11. 瑶族舞曲	(271)
12. 双声恨	(275)

13. 边陲风情	(278)
14. 三番	(286)
15. 小月儿高	(297)
16. 寒鹊争梅	(298)
17. 月光变奏曲	(299)
18. 土耳其进行曲	(302)
19. 松青夜游	(305)
20. 月儿高	(310)



第一章 基本知识

第一节 三弦的构造

三弦由琴鼓、琴杆、琴头、弦轸等构成了它具有特殊美感的造型，并因此发出优美动听且具有独特品质的声音。

1. **琴鼓**：通常用乌木、红木或其他优质硬木制成的椭圆形共鸣箱体，正反两面均蒙以蟒皮。蟒皮质量的优劣和蒙皮技术的高低，对三弦的音质具有重要的影响。

2. **琴杆**：也称担子、琴身。琴杆由指板和托底杆胶合而成，指板上无品无柱，是三弦的演奏最富特色的构造之一，指板多采用乌木或红木等耐磨的硬木制成，托底杆多用樟木、楠木制成。琴杆是连接琴头与琴鼓的中轴，也是支撑琴弦张力最关键的部分。

3. **弦闸与琴轸**：弦闸是琴杆的延伸并与琴头相连接的部分，看起来像个长方形的木框，它的两侧各凿有装弦轸的洞眼。弦轸从上至下的排列依次为：三弦（老弦）、二弦（中弦）、一弦（子弦）。弦轸多用硬木或牛角制成，将琴弦的一端系于弦轸之上，旋转弦轸可改变琴弦的张力，调节音高。弦轸的粗细必须与轸眼的大小规格匹配得非常严格，否则极易出现跑弦的现象。

4. **琴头**：弦闸上端铲形的装饰物称为琴头。琴头的顶端镶有骨制的白边，它为三弦的整体造型增加了美感，起到了画龙点睛的作用。

5. **琴码**：用竹子做成的宽为 3.4 厘米；高为 1.1 厘米；厚为 0.9 厘米的桥形状之物称为琴码。琴码放置在距鼓面下方约三分之一处，三条弦架在琴码的三个豁口上，琴弦的震动通过琴码传至鼓腔产生共鸣。一旦琴码的最佳发音位置被确定，可用普通胶水将琴码粘在蟒皮上，以免在演奏中由于琴码位置的移动而影响发音和音准的质量。

6. **弦枕**：也称为山口。弦枕多由木、骨或牛角制成的，弦枕上有三条弦槽，三条弦由此经过，各归其槽。弦枕与琴码之间的弦长为三弦的有效弦长。

7. **弦钩与道冠**：置于琴鼓下端为系弦所用的铜制的三瓣状之物为弦钩，它与木制的道冠一起被一颗穿钉固定在琴杆的末端，互为依靠、浑然一体。

8. **琴弦**：一端系于弦轸另一端系于弦钩的弦线是三弦发音的主体。过去曾采用丝制的弦线，现在多采用尼龙钢丝缠弦或钢丝弦。

9. **支架**：由 2 毫米厚的铜片制成的 S 形的三弦附件。将其固定在琴鼓底部的穿钉上，把乐器的重量转移给双腿，从而减轻左、右手的负担，便于演奏。支架的使用的确为提高和发展三弦的演奏水平起到了非常重要的作用。支架的弯度可根据个人不同的需

要来进行调整。

参照三弦构造图（图 1）

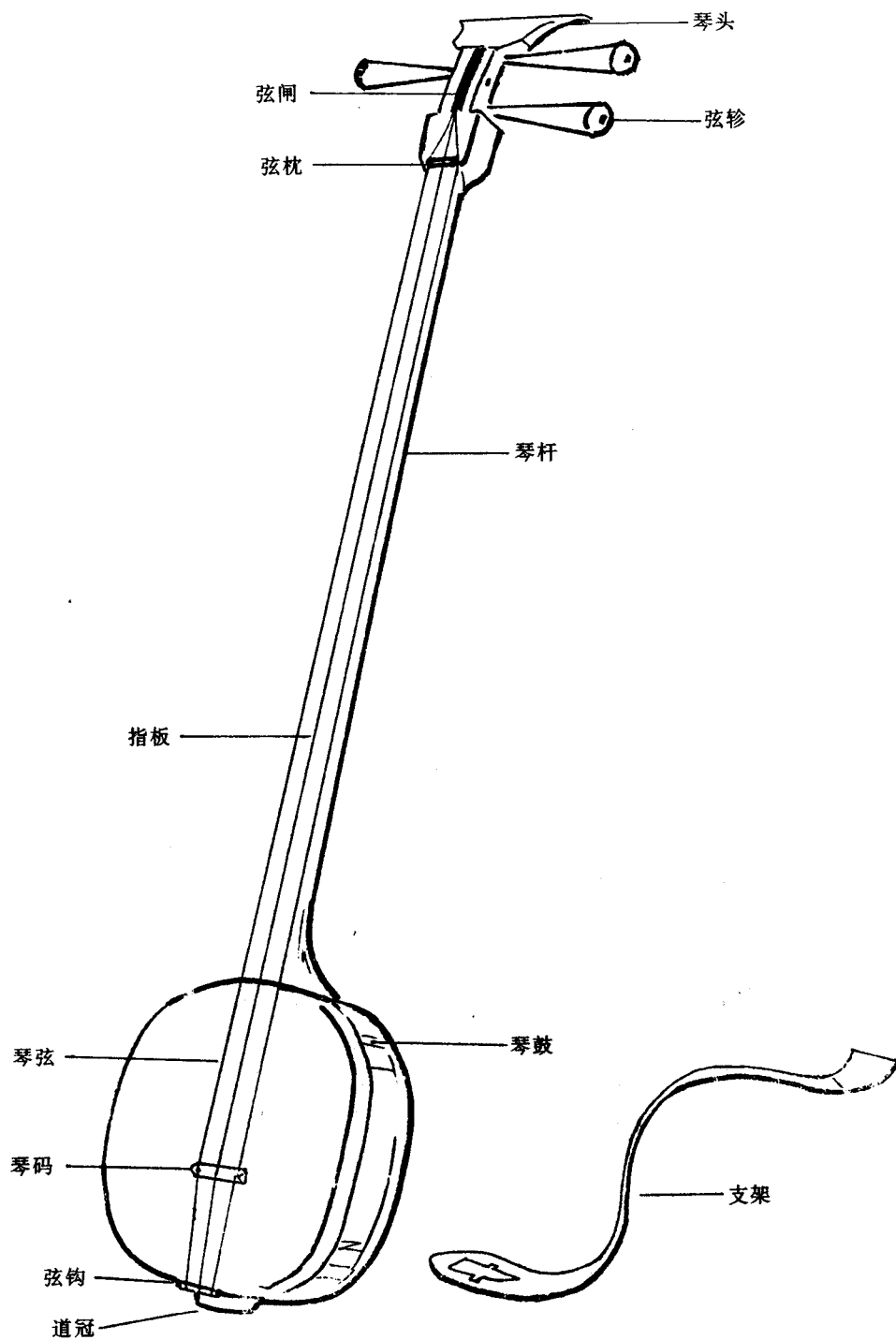


图 1 三弦构造图

第二节 三弦的选择和保管

三弦的制作有着悠久的历史，它集优美的造型艺术、完美的音响艺术和精湛的制作艺术为一体。因此，三弦既是一件乐器，又是一件艺术品。作为乐器，三弦的质量更重要、更直接地取决于制作工艺和制作材料。

自 20 世纪 50 年代以来，三弦的制作和改革的确取得了可喜的成功和进步。其中以肖剑声先生改革的“六零”型三弦在数十年的演奏实践中得到了三弦家们最广泛的使用和认可。“六零”型三弦不仅保留了传统三弦合理的结构和优美的外形、独具个性的演奏风格以及无可比拟的声音，而且更为充分地发挥了演奏者的技术和才能，有效地拓宽了三弦的音乐表现力。因此，“六零”型三弦是三弦演奏者和爱好者的最佳选择。

乐器选择的标准有以下两个方面：

1. 质量标准：材料要精细，制作工艺要讲究，特别是用于制作三弦琴鼓的蟒皮，不仅要求其质地好，鳞块清晰、颜色明快，而且要求蒙皮的力量均匀、恰到好处，若轻击鼓面，得“A”音为佳，三条弦的音色较为谐调一致、发音明亮宽厚的三弦为上品。粗细适中的琴杆便于演奏，并且要注意琴弦距指板不能超过 1 厘米，因为木质干燥程度不够造成的琴杆弯曲，必然会使琴弦距离指板过高，给左手的按音带来困难。另外要细心地检查弦轸与轸眼吻合得是否严密，以免跑弦。

2. 规格标准：对于成年人来说，“六零”型三弦是十分理想的选择，但是对于身高在 1.5 米以下的少年儿童却不太适宜。针对少年儿童的生理条件和心理特点，我们应该为他们挑选儿童三弦（具有完美比例的儿童三弦，而不是戏曲小三弦），避免由于成人三弦的把位过大、琴身过重给少年儿童的学习带来困难和压力，从而影响了他们学习三弦的兴趣和健康的成长。

三弦的保管要注意以下几点：

1. 蟒皮的保护：三弦的琴鼓主要是由天然蟒皮制作而成，原材料来之不易，价格昂贵。蟒皮对空气的温度和湿度的反映都较为灵敏，所以一定要把三弦放置在荫凉通风之处，避免阳光的直射和暴晒，避免受潮。千万不可将重物压放在琴鼓之上。如果长期不使用，一定要把琴弦拧松，摘掉琴码，保护蟒皮的弹性和张力，同时还要在存放三弦的琴盒或琴套中放置樟脑丸，以防虫蛀。

2. 琴杆的保护：三弦琴杆的根部与琴鼓的结合处是三弦最脆弱的部分，意外的外力撞击和摔碰极易造成琴杆的断裂，因此，不但在携带和旅行时要小心轻放，平时也尽量避免将三弦倚墙而立，最好将三弦平放在案桌上或装进琴盒中。

第三节 三弦指甲的制作

弹奏三弦所用的指甲实为“义指”。三弦指甲多采用 0.8-1 毫米的赛璐璐片制作而成，这种材料制成的指甲不仅发音灵敏、手感细腻、弹性适中、耐磨经久，而且制作简单易学。先将赛璐璐片剪成 2.5×3 厘米的小片，加热后弯曲成合乎于手指的弧度，然后

根据各个手指的不同形状、大小修剪成形，再用细砂纸或细钢锉将各个截面打光后，即可使用。因为每个人的演奏习惯和对音色的要求不尽相同，所以三弦指甲的形状、大小常常也是因人而异，总之，根据自己的喜好和需要来制作指甲是最实际、也是最实用的。但是一般说来，“义指”不宜过宽过长，即“义指”不要宽于真指甲；“义指”的前端不要长于真指甲4毫米；后端不要长于真指甲的根部，否则将不利于弹奏。

“义指”（指甲）是弹奏三弦不可缺少的工具，工欲善其事，必先利其器。有一付得心应手的指甲，的确可为三弦的学习和演奏增姿添色，所以指甲制作工艺的完善对演奏能力的提高总是有所推动的。在此不妨画出三弦指甲形状图，供三弦爱好者参考。

参照指甲形状图（图2）

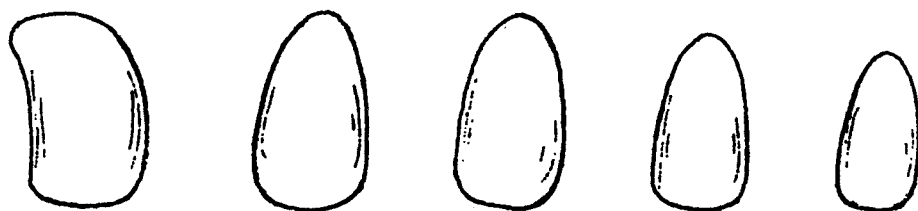


图2 指甲形状图

第四节 演奏姿态和持琴姿势

正确的演奏姿态和正确的持琴姿势对三弦的初学者尤为重要，它不仅可以使弹奏者处于非常良好的学习状态，轻松自然地弹奏三弦，最大限度地发挥才能，而且还可以使弹奏者自如地感受音乐，由衷地表达音乐。

演奏姿态是弹奏三弦的坐姿。三弦是坐着弹奏的乐器，因此首先要选择一把高低合适的座椅。座椅的高低应该近于弹奏者小腿的高度（约膝下6厘米左右），这样弹奏者在坐下后，大腿的平面便可与地面保持平行，从而保证了三弦置放的稳定。特别是少年儿童在学弹三弦时，尤其要注意对座椅高度的选择，以培养正确的演奏姿势来作为学习三弦的良好开端。

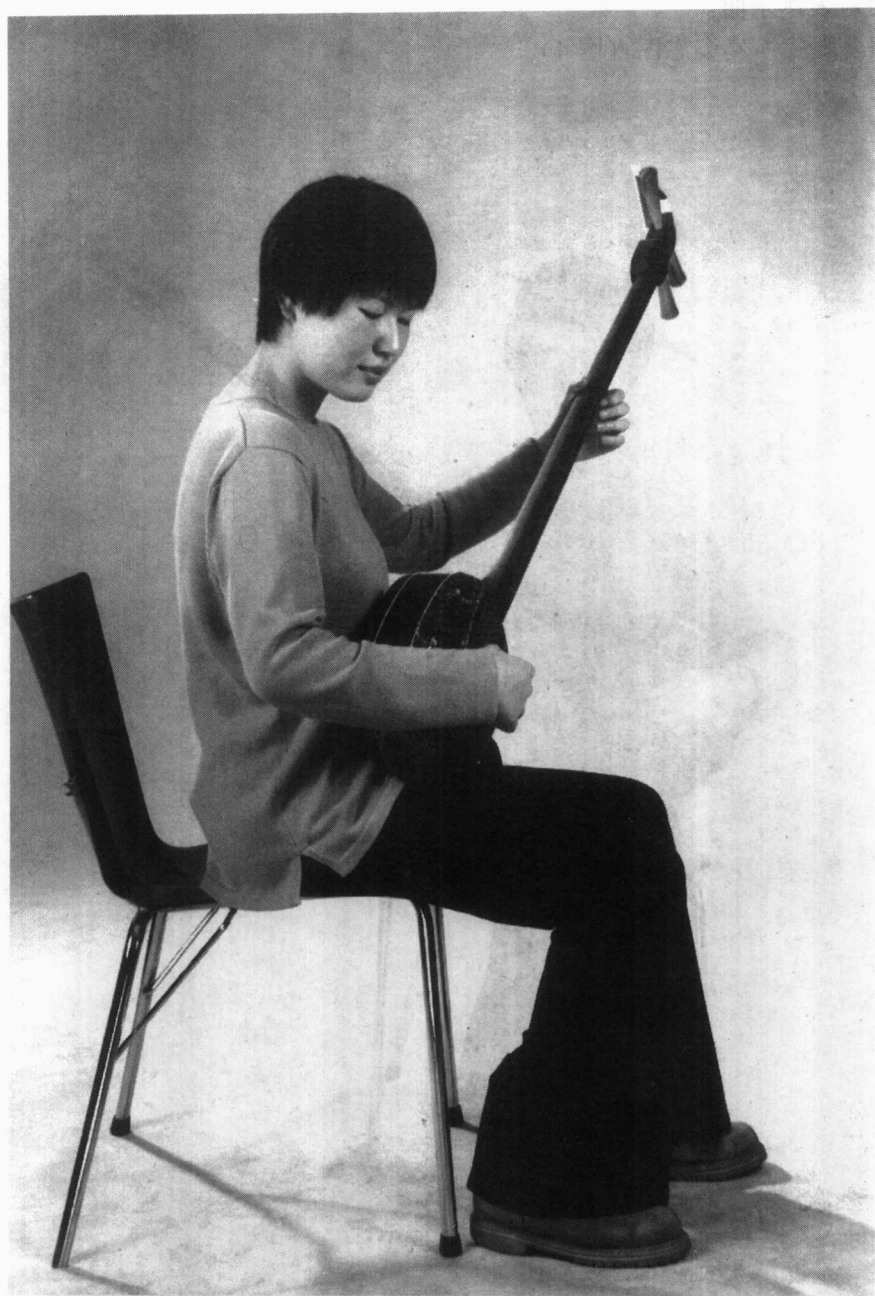


图3 演奏坐姿侧面图

三弦的演奏姿态基本分为两种：叠腿式和平腿式。

叠腿式是将右腿搭置在左腿之上，左脚着地并与臀部一起支撑着身体的重心，支架挂在右大腿的内侧，将琴鼓靠近右腹放置在右腿的平面上。叠腿式可克服座椅不适带来