

民族乐器基础教程系列丛书

古筝

GUZHEN

基础教程

名师指点 有声有像
循序渐进 图文并茂

中國
樂民



JICHUJIAOCHENG

李萌 编著

北京日报报业集团 同心出版社

民族乐器基础教程系列丛书

古筝基础教程

李萌/编著

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古筝基础教程 / 李萌编著. —北京: 同心出版社,
2010. 12 (2012. 7 重印)

ISBN 978-7-5477-0012-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131154 号

古筝基础教程

出版发行: 同心出版社

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) 65252135-8015

网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/

印 刷: 北京市燕山印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012 年 7 月第 4 次印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/16 开本

印 张: 13.25

字 数: 398 千字

定 价: 39.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

前言

学习演奏一件乐器，不仅是掌握演奏技能的过程，而且是学习者追求完美，表现自我的过程。学习者通过演奏乐器，在了解音乐、欣赏音乐、享受音乐的同时，经过不断的学习、不断的进步，可以全方位地发挥自己的音乐潜能，展现自己的音乐天分。

古筝这件乐器不仅外形美，音色也美。古代敦煌壁画上飞天美女们弹奏古筝的美妙形象，早已深深地镌刻在人们记忆之中。古筝在民众中，一直有着较大的影响，今天，学习和欣赏古筝音乐的热潮，在海内外有增无减。中华民族的音乐艺术具有如此魅力，真是我们炎黄子孙的骄傲。对于一般音乐爱好者而言，在工作、学习之余花点时间去学习古筝，并通过弹奏古筝来欣赏音乐，这不能不说是一件令人心身愉悦的事情。

筝这件乐器在中国流传已有数千年的历史，故称为古筝。关于它的起源说法不一，但大体有瑟为筝说、蒙括造筝说、京房造筝说、后夔造筝说等。迄今为止，所能找到的年代较早并较为确切地证实筝的存在和流传的材料，就是《史记·李斯谏逐客书》。其文说道：“夫击瓮叩缶，弹箜搏鞞，而歌呼呜呜快耳目者，真秦之声也。”从该文的年代来看，当在公元前 237 年间，古筝就已经在秦地流传了。从古至今，古筝经历了不同的发展阶段，每个时期的乐器形制和演奏艺术及音乐都是有所变化的。以形制为例，据史料记载，最初的古筝是从一种竹制五弦乐器演变而来的；后来，又先后出现过十二、十三、十四、十五、十六、十八弦筝。当今，普遍使用的是二十一弦筝。此外，还有二十五弦筝、转调筝等多种形制的古筝（但不常用）。在古筝形制演变的同时，随着历史的变迁，古筝音乐也在河南、山东、浙江、广东、福建和内蒙古等地流传，并依照各地方言和习俗，融汇了各地民间说唱和器乐音乐，形成了不同风格特点的地方流派。

本教程是一部古筝初级实用教程。考虑到一般学生学习进度的特点，本着实用的原则，本书的编写基本上按照演奏技巧分类讲明，以便于学生掌握；同时又兼顾到学生学习过程中需要增加某种练习的特点，一些章节并没有十分严格地按技巧分类，而穿插增加了必要的练习。例如：在第七章第二节的“各指交替弹奏的方法及练习”中增加了“左手揉弦的基本手形和揉弦的基本动作及练习。”

本书分上、下两部。上部的许多练习，采用了同样的音域与级进方式，目的是让学生减少认谱和记谱方面的困难，提高学习兴趣，以尽快地掌握基本弹奏技巧。下部的练习，变化较多，只要学习者有较扎实的弹奏基础，经过努力练习，是不难掌握的。

本教程适合于各种年龄段的古筝爱好者。采用本教程教学，教师可根据学生情况灵活掌握学习进度，可以自行增加或减少练习。对于自学者来说，光靠书本的学习，困难是较大的，如果有条件多看看 VCD 或录像，将有助于你的学习。

本书仅仅是介绍古筝的一般弹奏技法。本着教学实用的原则，针对初学者经常出现的问题书中均作了提示和说明。本书配有许多练习曲和乐曲，并有多项练习要点，学习者对此可以做出自己的思考。每个人的学习情况是不一样的，学习者完全可以根据自己的意愿去选择学习的路子，关键是学习者应该掌握好基本弹奏的原则。

教学本身是一个涉及面非常广的体系，因此本教程也只能提供一些书本教程的学习方法，如果学习者能从本教程的学习中受益或得到某些启迪，那将是笔者最大的快慰。



个人简历

李萌 古筝演奏家、教育家。1987年获中央音乐学院文学硕士学位。现为中央音乐学院教授，中国音乐家协会会员，东方古筝研究会执行理事和《中国古筝艺术》刊物编委。自1987年起多次在国内外举办多场成功的个人独奏音乐会。出访过德国、瑞士、荷兰、芬兰、意大利、韩国、马来西亚、新加坡等国家。参加过许多国际艺术节。曾荣获文化部颁发的两个“园丁奖”，此外，还荣获各种重要比赛的多项“园丁奖”。1998年获“北京优秀青年骨干教师”称号。创作的作品有《黑调》、《弦辙》、《采茶》、《鲲鹏赋》等。个人独奏专辑有《粉蝶采花》、《高山流水》、《春到拉萨》、录制的教学片有《跟我学——中国古筝演奏教程》、《中国古筝名曲欣赏与演奏》。著有《弦索备考的古筝演奏艺术》、《古筝入门》，整理出版了《潮州民间筝曲四十首》、《福建诏安筝曲选》、《潮州五家筝曲集》和《陕西筝曲集》（与人合作）。

目 录

前 言

上 部

第一章 古筝的种类	(3)
1. 丝弦古筝	(3)
2. 钢弦古筝	(3)
3. 尼龙缠弦古筝	(3)
4. 转调古筝	(4)
第二章 如何购买古筝、古筝架、古筝指甲及其它必备用品	(5)
1. 如何购买古筝	(5)
2. 如何购买古筝架、古筝指甲和其它必备用品	(5)
第三章 古筝乐器的结构及乐器的护理	(8)
1. 古筝的构造	(8)
2. 古筝乐器的护理	(11)
第四章 怎样摆放古筝和戴用右手假甲	(12)
1. 关于古筝的摆放	(12)
2. 怎样戴用右手假甲	(12)
第五章 古筝的系弦与调弦	(14)
1. 古筝的系弦	(14)
2. 古筝的调弦	(15)
(1) 古筝的音域	(15)
(2) 古筝的定弦	(16)
(3) 古筝的几个常用调	(17)
第六章 演奏的基本要领	(19)
1. 弹奏古筝的姿势	(19)
2. 右手弹古筝的基本手形	(20)

第七章 基本演奏技法及练习曲	(22)
第一节 右手食指、中指、无名指、大拇指的单指弹奏	(22)
1. 认弦练习	(22)
练习 1 认弦练习一	(22)
练习 2 认弦练习二	(22)
2. 食指“抹”的弹奏方法	(23)
练习 3 食指“抹”的练习	(23)
3. 中指“勾”的弹奏方法	(24)
练习 4 中指“勾”的练习	(24)
4. 无名指“打”的弹奏方法	(24)
练习 5 无名指“打”的练习	(25)
5. 大拇指“托”的弹奏方法	(25)
练习 6 大拇指“托”的练习	(26)
第二节 各指交替弹奏的方法及练习	(27)
1. 大拇指与食指交替弹奏的方法及练习	(27)
练习 7 大拇指与食指交替弹奏练习一	(28)
练习 8 大拇指与食指交替弹奏练习二	(28)
练习 9 大拇指与食指交替弹奏练习三	(29)
练习 10 大拇指与食指交替弹奏练习四	(30)
练习 11 大拇指与食指交替弹奏练习五	(30)
练习 12 大拇指与食指交替弹奏练习六	(31)
2. 大拇指与中指交替弹奏的方法及练习	(32)
练习 13 大拇指与中指交替弹奏练习一	(32)
练习 14 大拇指与中指交替弹奏练习二	(33)
练习 15 打野猪	浙江民歌 李 萌编订(33)
3. 左手揉弦的基本手形和揉弦的基本动作及练习	(34)
练习 16 揉弦练习	(34)
练习 17 信天游	陕北民歌 李 萌编订(34)
4. 食指与中指交替弹奏的方法及练习	(35)
练习 18 食指与中指交替弹奏练习一	(35)
练习 19 食指与中指交替弹奏练习二	(35)
5. 中指与无名指交替弹奏的方法及练习	(36)
练习 20 中指与无名指交替弹奏练习一	(36)
练习 21 中指与无名指交替弹奏练习二	(37)

6. 大拇指、食指和中指交替弹奏的方法及练习	(37)
练习 22 大拇指、食指和中指交替弹奏练习一	(38)
练习 23 大拇指、食指和中指交替弹奏练习二	(38)
练习 24 大拇指、食指和中指交替弹奏练习三	(39)
练习 25 老六板	李 萌编订(39)
练习 26 滚动的车轮	(39)
练习 27 卖杂货	(40)
练习 28 姜春梦	(40)
第三节 各种和音的弹奏方法及练习	(40)
1. 八度和音的弹奏方法及练习	(40)
练习 29 八度和音弹奏练习一	(41)
练习 30 八度和音弹奏练习二	(41)
练习 31 小白菜	河北民歌 李 萌编订(41)
2. 大拇指和食指弹奏的和音	(42)
练习 32 天心顺	陕北民歌 李 萌编订(42)
练习 33 大拇指和食指弹奏的和音练习	(42)
第四节 同指连弹的方法及练习	(43)
1. 大拇指连弹的方法及练习	(43)
练习 34 大拇指连弹练习一	(43)
练习 35 大拇指连弹练习二	(44)
练习 36 大拇指连弹练习三	(44)
练习 37 剪剪花	(44)
2. 食指连弹的方法及练习	(45)
练习 38 食指连弹练习	(45)
练习 39 渔舟唱晚(片断)	娄树华曲 曹 正译订(45)
3. 中指连弹的方法及练习	(45)
练习 40 中指连弹练习	(46)
第五节 关于左手戴假甲及其方法和练习	(46)
练习 41 卖报歌	聂 耳曲 李 萌编订(47)
练习 42 孟姜女	江苏民歌 李 萌编订(48)
第六节 大拇指“托”“劈”的方法及练习	(48)
1. 大拇指“托”、“劈”练习	(49)
练习 43 大拇指“托”、“劈”练习一	(49)
练习 44 大拇指“托”、“劈”练习二	(49)

练习 45 采茶歌	福建民歌 李 萌编订(50)
2. 大拇指连续“托”、“劈”的练习	(51)
练习 46 连续“托”、“劈”练习	(51)
第七节 各种刮奏的方法及练习	(51)
1. 上行刮奏的方法及练习	(51)
练习 47 上行刮奏练习一	(52)
练习 48 上行刮奏练习二	(52)
练习 49 绣荷包	云南民歌 李 萌编订(52)
2. 下行刮奏的方法及练习	(53)
练习 50 下行刮奏练习	(53)
3. 花 指	(53)
练习 51 “花指”练习一	(54)
练习 52 “花指”练习二	(54)
练习 53 三十里铺	陕西民歌 李 萌编订(54)
第八节 左手滑音的方法及练习	(55)
1. 上滑音的方法及练习	(55)
练习 54 上滑音练习一	(56)
练习 55 上滑音练习二	(56)
练习 56 上滑音练习三	(57)
练习 57 双叠翠	河南民间乐曲(57)
练习 58 飞凤含书	潮州民间乐曲(57)
2. 下滑音的方法及练习	(58)
练习 59 下滑音练习一	(58)
练习 60 下滑音练习二	(58)
练习 61 下滑音练习三	(59)
3. 滑音综合练习	(59)
练习 62 凤阳花鼓	安徽民歌 李 萌编订(59)
练习 63 南泥湾	马 可曲 李 萌编订(60)
练习 64 茉莉花	江苏民歌 李 萌编订(61)
练习 65 自由花	河南民间乐曲(61)
练习 66 穿花蜂	山东民间乐曲(61)
第九节 左手按音和按滑音的方法及练习	(62)
1. 左手按音的方法及练习	(62)
练习 67 按音练习	(63)

练习 68	交城山	山西交城小调	李 萌编订	(63)
练习 69	四季歌	日本歌曲	李 萌编订	(64)
练习 70	双鹦鹉	潮州民间乐曲		(64)
练习 71	上 楼	河南民间乐曲		(65)
练习 72	景春罗	潮州民间音乐	林毛根筝演奏 李 萌记谱	(66)
2.	左手按滑音的方法及练习			(68)
练习 73	十杯酒	潮州民间乐曲		(69)
练习 74	画眉跳架	潮州民间乐曲		(70)
练习 75	小开手	中州古调 民间乐曲	曹 正整理谱	(71)
第十节	“双托”、“双抹”和八度“双托”的弹奏方法及练习			(71)
1.	“双托”的弹奏方法及练习			(71)
练习 76	“双托”弹奏练习			(71)
练习 77	阳 调	河南民间乐曲		(72)
2.	“双抹”的弹奏方法及练习			(72)
练习 78	“双抹”弹奏练习			(72)
3.	八度“双托”的弹奏方法及练习			(73)
练习 79	八度“双托”弹奏练习			(73)
练习 80	关山月	琴曲移植		(73)
第十一节	从 D 调转到 G 调的调弦方法及练习			(74)
练习 81	G 调音阶练习			(75)
练习 82	西厢词	汉调筝曲	项斯华演奏谱	(76)
第十二节	左手点音的方法及练习			(77)
练习 83	秋 思	潮州民间乐曲	郭 鹰筝演奏 李 萌记谱整理	(77)
第十三节	左手颤音的方法和练习			(79)
练习 84	永寿庵	秦腔曲牌	曲 云编订	(80)
练习 85	哭周瑜	河南民间乐曲	任清志演奏 李 萌记谱	(81)
第八章	古曲、传统乐曲选编			(82)
1.	单八板	中州古曲 民间乐曲		(82)
2.	小鸟朝凤	中州古曲 民间乐曲	曹 正订谱	(82)
3.	剪靛花	中州古曲 民间乐曲	曹 正订谱	(83)
4.	天下大同	中州古曲 民间乐曲	曹 正订谱	(83)
5.	凤翔歌	山东牌子曲		(84)
6.	红娘巧辩	山东民间筝曲	高自成订谱	(85)
7.	鸿雁捎书	山东民间筝曲		(85)

8. 汉宫秋月	山东民间乐曲	(86)
9. 千声佛	梁在平传 曹 正订谱	(87)
10. 开扇窗	潮州民间乐曲 杨秀明箏演奏 李 萌记谱	(87)
11. 西江月	潮州民间乐曲 郭 鹰箏演奏 李 萌记谱	(88)
12. 柳青娘	潮州民间乐曲 杨秀明箏演奏 李 萌记谱	(90)
13. 双书生	潮州民间乐曲 杨秀明箏演奏 李 萌编订	(91)
14. 梅花开	潮州民间乐曲 杨秀明箏演奏 李 萌记谱	(92)
15. 高山流水	武林逸韵 民间乐曲	(93)
16. 三十三板	浙江箏曲 项斯华演奏谱	(95)
17. 单点头	广东客家箏曲 罗九香传谱 史兆元记谱	(96)
18. 乱插花	广东客家箏曲 罗九香传谱 史兆元记谱	(98)
19. 蜻蜓点水	福建民间箏曲 陈友章传谱 陈去非演奏谱 陈茂锦记谱	(99)
20. 虞美人	陕西郿鄠曲牌 曲 云订谱	(100)
21. 渔舟唱晚	曹 正传谱 李 萌演奏谱	(101)

下 部

第九章 双手各种弹奏技巧	(105)
第一节 双手弹奏的方法和练习	(105)
练习 86 左手单指练习	(106)
练习 87 左手各指交替弹奏练习一	(106)
练习 88 左手各指交替弹奏练习二	(107)
练习 89 双手弹奏练习一	(108)
练习 90 双手弹奏练习二	(109)
练习 91 左手大拇指、食指、中指交替练习	(110)
练习 92 双手大拇指、食指、中指交替练习一	(110)
练习 93 双手大拇指、食指、中指交替练习二	(111)
练习 94 康定情歌	四川民歌 李 萌改编 (112)
第二节 左右手音型练习	(113)
练习 95 音型练习一	(113)
练习 96 音型练习二	(113)
练习 97 双手音型练习一	(113)
练习 98 双手音型练习二	(114)
练习 99 双手音型练习三	(115)

练习 100	双手音型练习四	(117)
练习 101	双手音型练习五	(119)
练习 102	八月桂花遍地开	四川民歌 李 萌改编(120)
第三节	双手“点奏”的弹奏方法及练习	(122)
练习 103	双手食指“点奏”练习	(123)
练习 104	双手食指与中指组合的“点奏”练习一	(123)
练习 105	双手食指与中指组合的“点奏”练习二	(125)
练习 106	香山射鼓(片断)	曲 云曲(130)
练习 107	洞庭新歌	王昌元、浦琦璋编曲(130)
第四节	和弦的弹奏方法及练习	(131)
练习 108	鄂伦春舞曲	鄂伦春族民歌 李 萌改编(131)
练习 109	儿童团歌变奏曲	革命历史歌曲 李 萌编曲(132)
第五节	弹奏分解和弦的方法及练习	(136)
练习 110	分解和弦练习一	(137)
练习 111	分解和弦练习二	(138)
练习 112	分解和弦练习三	(138)
练习 113	分解和弦练习四	(140)
练习 114	浏阳河(片断)	唐璧光曲 张 燕改编(141)
练习 115	分解和弦练习五	(142)
第六节	弹奏琶音的方法及练习	(143)
练习 116	琶音练习一	(143)
练习 117	琶音练习二	(144)
练习 118	琶音练习三	(145)
第七节	摇指的方法及练习	(146)
练习 119	摇指准备练习	(147)
练习 120	摇指练习一	(148)
练习 121	摇指练习二	(148)
练习 122	摇指练习三	(148)
练习 123	月亮上的人	约翰·汤普森曲 杨娜妮改编(149)
练习 124	黎族舞曲	吴祖强、杜鸣心等曲 杨娜妮改编(149)
练习 125	天上月亮带星星	广西壮族民歌 李 萌改编(150)
第八节	扫摇的方法及练习	(150)
练习 126	扫摇练习	(151)
练习 127	洞庭新歌(片断)	王昌元、浦琦璋编曲(151)

练习 128 战台风(片断) 王昌元曲(152)

第十章 传统及现代筝曲选编 (153)

1. 杜宇魂(原名《小桃红》) 客家汉调筝曲 罗九香传谱 史兆元整理(153)
2. 灯月交晖(又名《刺绣鞋》) 浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱(154)
3. 高山流水 浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱(155)
4. 云 庆 浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱(158)
5. 苏武思乡 河南民间筝曲 曹东扶订谱 曹永安、李 汴整理(161)
6. 高山流水 河南民间筝曲 曹东扶订谱 曹永安、李 汴整理(162)
7. 浪淘沙 潮州民间筝曲 邱大成订谱(164)
8. 平沙落雁 潮州民间乐曲 郭 鹰古筝演奏 李 萌记谱(166)
9. 琴 韵 山东筝曲 曹 正传谱 李 萌演奏谱(169)
10. 风摆翠竹 山东筝曲 曹 正传谱 李 萌演奏谱(169)
11. 夜静笙铃 山东筝曲 曹 正传谱 李 萌演奏谱(170)
12. 书 韵 山东筝曲 曹 正传谱 李 萌演奏谱(171)
13. 倦 调 陕西郿鄠曲牌 曲 云编订(172)
14. 琵 琶 陕西郿鄠曲牌 曲 云编订(173)
15. 故乡的太阳 美国民歌 朱晓谷改编(174)
16. 渔光曲 任 光曲 李 萌改编(176)
17. 纺织忙 刘天一曲(179)
18. 浏阳河 唐璧光原曲 张 燕改编(180)
19. 瑶族舞曲 刘铁山、茅 沅曲 尹其颖改编(182)
20. 洞庭新歌 王昌元、浦琦璋编曲(187)
21. 山丹丹开花红艳艳 刘 烽原曲 焦金海编曲(191)

附: 指法符号一览表 (195)

1. 右手符号说明 (195)
2. 左手符号说明 (196)
3. 其他符号说明 (196)

上部

第一章 古筝的种类

从古到今,古筝的外形构造一直在不断地改变。近些年来,由于古筝艺术的发展和古筝音乐的普及,乐器的需求量增大了,生产古筝的厂家也越来越多,因此,各种老式的、新型的古筝;各种形制与弦制不同的古筝都在全国各地流传。例如:有儿童古筝和成人古筝,有S型古筝和平头型古筝,有景泰蓝镶嵌古筝和螺钿镶嵌古筝;有新红木古筝和老红木古筝,有紫檀木古筝和花梨木及硬杂木古筝。古筝的种类虽然繁多,但总体上可划分为四类:丝弦古筝、钢弦古筝、尼龙缠弦古筝和转调古筝。

1. 丝弦古筝

丝弦古筝的形制有十三弦筝、十六弦筝。早期弹筝人多用这种古筝,其特点来自于乐器所系的蚕丝弦。这种弦发音醇厚、柔和,音量较小,用它来弹奏古曲,朴实、典雅。然而,早先使用的丝弦很容易磨损或断弦,有许多不便之处。后来,随着钢丝弦的普及,用丝弦的人越来越少了,用的人少了,厂家也就不怎么生产了。现在,如果有人想在国内市场上买到一定数量的蚕丝弦,恐怕也是非常不容易的。当然,作为练习用的乐器,这类古筝意义不大,所以,现在市场上基本买不到这类古筝。

2. 钢弦古筝

钢弦古筝的形制有十三弦筝、十六弦筝、十八弦筝。该类古筝的特点也出自于乐器所系的钢丝弦。钢丝弦有它自己的魅力,它的声音清亮而富于韵味,可以说是独具一格。这种弦曾经深受弹筝者的亲睐,至今,仍有许多人喜欢。现在许多专业的弹筝人和地方上的民间艺人,仍用钢弦古筝来弹奏地方风格浓郁的乐曲。当然,用钢弦古筝来弹奏某些力度大、速度快和和声密集的音乐时,又暴露了它的金属声过于明显,余音过多的不足之处。从20世纪70年代起,随着古筝艺术上的发展,演奏技巧复杂了,音乐表现力也丰富了,因而,人们对乐器音量、音质的要求也发生了变化,越来越多的弹筝人开始选用尼龙缠弦筝。但是,人们也还是意识到钢弦古筝的优点,并没有抛弃它。

现在一般乐器店出售的古筝多为各种尼龙缠弦的古筝,钢弦古筝不多。如果要买钢弦古筝,可以到专门的乐器厂家去定做。另外,如果在乐器店买不到专门为古筝而制作的钢弦,也可以根据弦线的粗、细程度,用扬琴弦代替,其效果也是不错的。

3. 尼龙缠弦古筝

尼龙缠弦古筝是目前海内外最常用的古筝。其形制有二十一弦筝、二十三弦筝、二十五弦筝等。尼龙缠弦古筝在外形构造上较丝弦古筝和钢弦古筝有较大的改进,筝身的各个部位结构更加科学、严谨。它的声音保持了醇厚、柔和的特点,同时,在表现明亮和富于韵味的音乐方面,也有其独到之处。虽然弦的张力大了,但尼龙弦很牢固,既不易断弦,也不易长锈。由于这种古筝适应的音乐作品风格较广,使它在各种程度的弹筝人当中有很多的拥护者。值得一提的是,在演奏

音量强、力度大的作品,特别是演奏现代作品方面,尼龙缠弦古筝是最佳的。

现在乐器店销售的尼龙缠弦古筝多为二十一弦古筝,这种筝适应较广,初学者和只为考级而学古筝的人,选择购买该类古筝非常合适。

4. 转调古筝

各种类型的转调古筝都不怎么普及,这类古筝主要是一些专业人士为了解决古筝的转调问题而试制的。现在的转调筝主要有:脚踏式转调古筝、手扳式转调古筝、蝶式古筝和雁式古筝等。这些转调古筝都还处于试制、研究阶段。