

成人古筝入门与提高教程

快乐学古筝

刘喜◎编著



作者十几年古筝教学经验精粹
老师最好教的教材
学生最爱学的课程

·海量曲库!

经典流行歌曲、
指法练习曲30首
传统乐曲30首

民歌改编曲150首

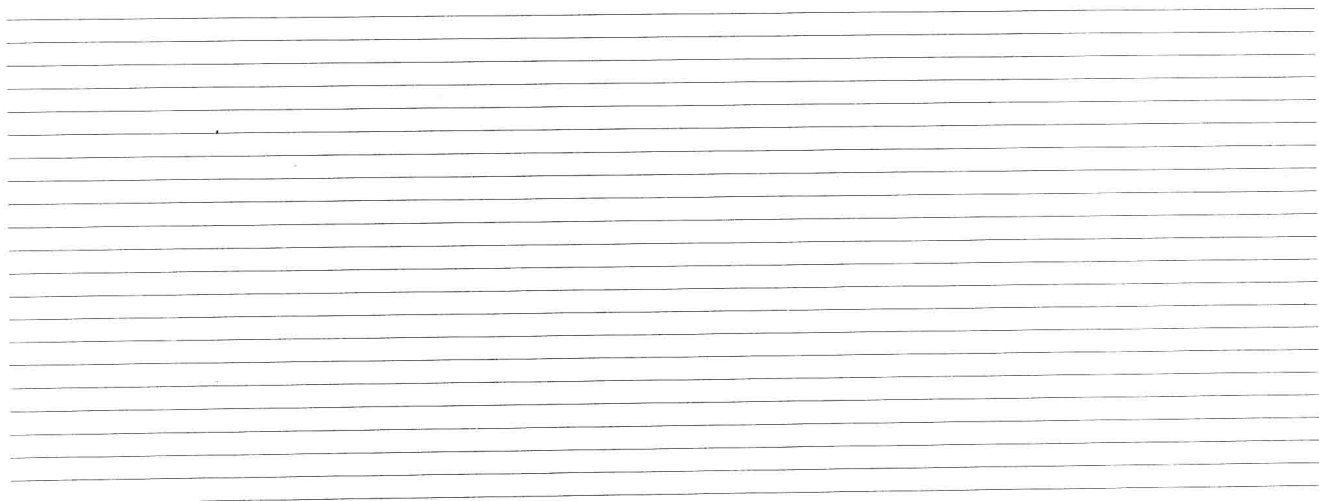
·在优美的歌声中弹古筝
·在熟悉的旋律里学技法

快乐学古筝

成人古筝入门与提高教程

刘喜◎编著

CTS 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐学古筝：成人古筝入门与提高教程 / 刘喜编著. —长沙：湖南文艺出版社，2012. 5

ISBN 978-7-5404-5573-6

I. ①快… II. ①刘… III. ①筝—奏法—教材 IV. ①J632. 32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085129 号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编：100005
地址：北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层 电话：/ (010) 65232656-532

快乐学古筝

——成人古筝入门与提高教程

编 著：刘 喜

出 版 人：刘清华

责任编辑：张 玥

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网址：www. hnwy. net

湖南省新华书店经销 湖南广播电视大学印刷厂印刷

*

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880mm × 1230mm 1/16 印张：10

ISBN 978-7-5404-5573-6

定价：26.00 元

音乐图书邮购电话：0731-85983102

音乐部传真电话：0731-85983016

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换。

前 言

古筝是五声音阶定弦乐器，入门很容易，但要轻松愉快地把古筝坚持学下去，却是困扰许多学习者的问题。因为它毕竟是一门技术性的课程，有很多的技法要训练。怎样在优美的旋律中作技法的训练？怎样把古筝的技术性和音乐性融合起来？怎样将学习的兴趣贯穿在整个学习过程中？本着这个理念，我结合十多年的教学经验，编写了这部适合各类古筝爱好者学习的初中级教材。在本教材中，我力求将技巧性、趣味性和科学性融为一体，将古筝演奏必须掌握的各种常用技法由浅入深、系统规范地贯穿在每一课的内容里。

本教材有四个特点：

第一，趣味性。本教材改编了近200首流行金曲和中外民歌。不同类型的学习者都可从中找到自己熟悉的歌曲进行学习，每一种技法的学习都以我们熟悉的歌曲为练习曲，学习者可以在这些脍炙人口的流行金曲和风格浓郁的民歌中学习和提高。整个教材强调练习曲的标题性，这些标题都有很强的形象性，能让学习者加强对乐曲的理解和展开音乐的想象，提高学习的兴趣。

第二，系统性。从教学的整体上来看，本教材体现了由易到难、由浅到入深、循序渐进的原则，每一节课的内容都由练习曲、小乐曲、传统筝曲这三部分组成。先通过简单的练习曲学习一个技法，再由改编的歌曲进行巩固，然后以优美的传统筝曲进行提高。遵循了学习规律中的学习-巩固-提高的原则。

第三，即兴性。古筝是多功能性乐器，既可独奏、合奏，也适合自弹自唱。怎样弹奏自己喜欢的歌曲？即兴演奏的技巧很重要。摇指是古筝技法里空间性最强的，在摇弦的同时左手加上丰富的和弦、琶音、刮奏、旋律，会让演奏更加优美生动。因此，在本教材的摇指学习部分，加进了摇指的即兴伴奏练习，为学习者能自如弹奏自己想弹的乐曲提供帮助。

第四，技巧性。本教材编写了三十首指法练习曲，是单独练习手指的独立性和灵活性的。学习者可以每周练琴前先弹一首指法练习曲，作为一周每天弹琴的热身练习。把手指技巧的训练分散在每一周每一天的练习中，这样日积月累的训练，能取得事半功倍的效果。这些指法练习大部分由优美的歌曲改编而成，不是机械枯燥的技法练习。

反复地弹奏，反复地修改，这部包含了我多年心血的教材终于羞涩地呈现在大家面前。除了激动和忐忑，更多的是期待。本教材虽为古筝学习者提供了另一种思维方式的学习资料，但同时也是我与学习者的一种交流与学习。我殷切期待这种交流和学习的提高。由于水平有限，本教材无论从内容还是编排上，都难免存在一些疏漏和缺陷，恳请各位专家、老师和朋友们不吝指正和谅解。

编者

2012.03.12



目 录

第一课 古筝概况	(001)
一、古筝的历史.....	(001)
二、古筝的流派.....	(001)
三、古筝的结构.....	(001)
四、古筝的定弦.....	(001)
第二课 勾、托与大勾搭	(002)
一、勾 (ㄣ)	(002)
练习1: 中指音阶练习.....	(002)
练习2: 中指“勾”练习曲《小白菜》.....	河北民歌 刘喜改编 (002)
练习3: 中指“勾”练习曲《卖报歌》.....	儿童歌曲 刘喜改编 (002)
二、托 (ㄥ、ㄣ)	(003)
练习4: 大指音阶练习.....	(003)
练习5: 大指“托”练习曲《花非花》.....	河北民歌 刘喜改编 (003)
练习6: 大指“托”练习曲《沧海一声笑》.....	黄霑曲 刘喜改编 (003)
三、大勾搭 (ㄣ、ㄥ)	(004)
练习7: 大勾搭基础练习曲《漫步》.....	刘喜编曲 (004)
练习8: 大勾搭基础练习曲《秋千》.....	刘喜编曲 (004)
练习9: 大勾搭基础练习曲《杨柳青》.....	儿童歌曲 (005)
练习10: 大勾搭巩固练习曲《春天来了》.....	马成曲 刘喜改编 (005)
练习11: 大勾搭提高练习曲《敖包相会》.....	通福曲 刘喜改编 (005)
第三课 抹、小勾搭、勾抹托组合	(006)
一、抹 (ㄣ)	(006)
练习1: 食指音阶练习.....	(006)
练习2: 食指“抹”练习曲《玛丽有只小羊羔》.....	英国儿歌 (006)
练习3: 食指“抹”练习曲《采茶扑蝶》.....	福建民歌 刘喜改编 (006)
二、小勾搭 (ㄣ、ㄥ)	(007)

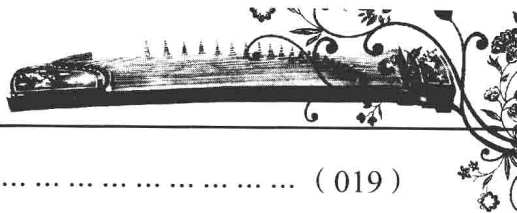
- 练习4: 小勾搭基础练习曲《茉莉花》.....河北民歌 刘喜改编 (007)
- 练习5: 小勾搭基础练习曲《鄂伦春》.....东北民歌 刘喜改编 (007)
- 练习6: 小勾搭基础练习曲《对花》.....刘喜编曲 (007)
- 练习7: 小勾搭巩固练习曲《云梯》.....刘喜编曲 (008)
- 练习8: 小勾搭巩固练习曲《牧民歌唱毛主席》.....壮族民歌 刘喜改编 (008)
- 练习9: 小勾搭提高练习曲《春天里》.....贺绿汀曲 刘喜改编 (008)
- 三、勾抹托综合练习**..... (009)
- 练习10: 勾托抹综合练习曲《金雀戏影》.....刘喜编曲 (009)
- 练习11: 连抹与托勾《渔舟唱晚》(片段).....娄树华曲 刘喜移谱 (009)
- 练习12: 连托与抹勾《滚线球》.....刘喜编曲 (010)
- 练习13: 勾托抹提高练习曲《捡豆豆》.....杨娜妮曲 (010)

第四课 颤音..... (011)

- 练习1: 颤音音阶练习..... (011)
- 练习2: 颤音练习.....刘喜编曲 (011)
- 练习3: 颤音基础练习曲《阿里郎》.....朝鲜民歌 刘喜改编 (011)
- 练习4: 颤音巩固练习曲《渔光曲》.....任光曲 刘喜改编 (012)
- 练习5: 颤音提高练习曲《清明上河图》.....张宏光曲 刘喜改编 (012)
- 练习6: 颤音提高练习曲《大海》.....陈大力曲 刘喜改编 (013)

第五课 大小撮..... (014)

- 一、大撮 (ㄣ)**..... (014)
- 练习1: 大撮音阶练习..... (014)
- 练习2: 大撮基础练习曲《木偶舞》.....刘喜编曲 (014)
- 练习3: 大撮基础练习曲《太阳出来喜洋洋》.....四川民歌 刘喜改编 (015)
- 练习4: 大撮巩固练习曲《草原上升起不落的太阳》.....美丽其格曲 刘喜改编 (015)
- 练习5: 大撮巩固练习曲《盼红军》.....四川民歌 刘喜改编 (015)
- 练习6: 大撮提高练习曲《我是一个兵》.....岳昆曲 刘喜改编 (016)
- 二、小撮 (ㄣ)**..... (016)
- 练习7: 小撮音阶练习..... (016)
- 练习8: 小撮基础练习曲《鼓趣》.....刘喜编曲 (016)
- 练习9: 小撮巩固练习曲《卖报歌》.....聂耳曲 刘喜改编 (017)
- 练习10: 小撮提高练习曲《南泥湾》.....马可曲 刘喜改编 (017)
- 练习11: 大撮、小撮综合练习曲《麦克唐纳》.....美国儿歌 刘喜改编 (017)
- 练习12: 大撮、小撮综合练习曲《婚誓》.....雷振邦曲 刘喜改编 (018)



第六课 上下滑音	(019)
一、上滑音 (↗)	(019)
练习1: 上滑音音阶练习	(019)
练习2: 上滑音基础练习曲《茉莉花》	江苏民歌 刘喜改编 (019)
练习3: 上滑音基础练习曲《孟姜女》	民间歌曲 刘喜改编 (019)
练习4: 上滑音基础练习曲《八月桂花遍地开》	江西民歌 刘喜改编 (020)
练习5: 上滑音基础练习曲《西藏舞曲》	西藏民歌 刘喜改编 (020)
练习6: 上滑音基础练习曲《猪八戒背媳妇(一)》(《西游记》插曲)	许镜清曲 刘喜编曲 (020)
二、下滑音 (↘)	(021)
练习7: 下滑音音阶练习	(021)
练习8: 下滑音基础练习曲《醉猴下山》	刘喜编曲 (021)
练习9: 下滑音基础练习曲《猪八戒背媳妇(二)》(《西游记》插曲)	许镜清曲 刘喜编曲 (021)
练习10: 上下滑音综合练习曲《弥渡山歌》	云南民歌 刘喜改编 (022)
练习11: 上下滑音综合练习曲《芦花》	刘喜编曲 (022)
练习12: 上下滑音综合练习曲《绣荷包》	云南民歌 刘喜改编 (023)
练习13: 上下滑音综合练习曲《紫竹调》	沪剧曲调 刘喜改编 (023)
练习14: 上下滑音综合练习曲《山东板头曲》	山东筝曲 刘喜移谱 (023)
第七课 托劈	(024)
练习1: 托劈音阶练习	(024)
练习2: 托劈基础练习曲《蜗牛与黄鹂鸟》(儿童歌曲)	陈宏文曲 刘喜改编 (024)
练习3: 托劈基础练习曲《日喀则》	藏族民歌 刘喜改编 (024)
练习4: 托劈巩固练习曲《年轻的朋友来相会》	谷建芬曲 刘喜改编 (025)
练习5: 托劈提高练习	刘喜编曲 (025)
练习6: 托劈提高练习曲《春到拉萨》(片段)	史兆元曲 刘喜移谱 (025)
练习7: 托劈提高练习曲《穿花蜂》	民间乐曲 邱大成编订 (026)
第八课 变音 4、7	(027)
练习1: 七声音阶练习	(027)
练习2: 4、7音基础练习曲《喀秋莎》	苏联民歌 刘喜移谱 (027)
练习3: 4、7音基础练习曲《泼水歌》	儿童歌曲 刘喜改编 (027)
练习4: 4、7音巩固练习曲《四季歌》	日本民歌 刘喜改编 (028)
练习5: 4、7音巩固练习曲《樱花》	日本民歌 刘喜改编 (029)

- 练习6: 4、7音巩固练习曲《瑶族舞曲》(片段) ... 刘铁山、茅源曲 刘喜移谱 (028)
- 练习7: 4、7音提高练习曲《喜洋洋》 刘明源曲 刘喜改编 (029)
- 练习8: 4、7音小撮练习曲《雪绒花》 美国乐曲 刘喜改编 (029)
- 练习9: 大撮与4、7音综合练习曲《星月神话》 金沙曲 刘喜改编 (030)
- 练习10: 大撮与4、7音综合练习曲《幸福拍手歌》 有田怜曲 刘喜改编 (030)
- 练习11: 小撮与4、7音综合练习曲《苏珊娜》 斯·福斯特曲 刘喜改编 (031)
- 练习12: 升4音练习曲《滚滚红尘》 罗大佑曲 刘喜改编 (031)

第九课 历音 (032)

- 练习1: 历音音阶练习 (032)
- 练习2: 历音基础练习曲《渔舟唱晚》(片段) 娄树华曲 刘喜移谱 (032)
- 练习3: 历音基础练习曲《山泉》 刘喜编曲 (032)
- 练习4: 历音巩固练习曲《隐形的翅膀》 王雅君曲 刘喜移谱 (033)
- 练习5: 历音提高练习《夜静玺铃》 山东古曲 (033)
- 练习6: 历音提高练习曲 宋泽荣曲 (034)

第十课 滑音与变音综合练习 (035)

- 练习1: 滑音与变音综合练习曲《小开手》 中州古调 曹正记谱 (035)
- 练习2: 滑音与变音综合练习曲《银纽丝》 山东筝曲 (035)
- 练习3: 滑音与变音综合练习曲《神话》 崔浚荣曲 刘喜改编 (036)
- 练习4: 滑音与变音综合练习曲《四季调》 青海民歌 刘喜改编 (036)
- 练习5: 滑音与变音综合练习曲《春江花月夜》 琵琶古曲 刘喜移谱 (037)
- 练习6: 滑音与变音综合练习曲《走西口》 王华曲 刘喜改编 (037)

第十一课 双托 (038)

- 练习1: 双托音阶练习一 (038)
- 练习2: 双托音阶练习二 (038)
- 练习3: 双托基础练习曲《金风吹来的时候》 马骏英曲 刘喜改编 (038)
- 练习4: 双托基础练习曲《嘎达梅林》 内蒙古民歌 刘喜改编 (039)
- 练习5: 双托巩固练习曲《风中有朵雨做的云》(片段) 陈耀川曲 刘喜改编 (039)
- 练习6: 双托提高练习曲《敖包相会》 通福曲 刘喜改编 (039)
- 练习7: 双托提高练习曲《高山流水》(片段) 浙江筝曲 刘喜移谱 (040)

第十二课 双手练习 (041)

- 练习1: 双手基础练习曲《春雨》 刘喜编曲 (041)
- 练习2: 双手基础练习曲《唐老鸭》 刘喜编曲 (041)
- 练习3: 双手巩固练习曲《小白船》 朝鲜族童谣 刘喜改编 (042)



练习4: 双手巩固练习曲《康定情歌》	四川民歌 刘喜改编 (043)
练习5: 双手巩固练习曲《北京有个金太阳》	禾雨曲 刘喜改编 (044)
练习6: 双手提高练习曲《采茶扑蝶》	福建民歌 刘喜改编 (044)
练习7: 双手提高练习曲《快乐的女战士》	吴祖强曲 刘喜改编 (045)
练习8: 双手提高练习曲《卖报歌》	冼星海曲 刘喜改编 (045)
练习9: 双手指法提高练习	刘喜编曲 (046)
第十三课 按音、回滑音与倚音	(047)
一、按音	(047)
练习1: 按音音阶练习	(047)
练习2: 按音基础练习曲《金瓶似的小山》	藏族民歌 (047)
练习3: 按音基础练习曲《小飞舞》	中州古曲 刘喜移谱 (047)
二、回滑音	(048)
练习4: 回滑音练习曲《妞妞舞》	刘喜编曲 (048)
练习5: 回滑音练习曲《红彩妹妹》	河北民歌 刘喜改编 (048)
三、倚音	(048)
练习6: 倚音练习曲《雪山春晓》(片段)	范上娥曲 刘喜移谱 (048)
第十四课 和弦	(049)
练习1: 和弦音阶练习	(049)
练习2: 和弦基础练习曲《嘎达梅林》	内蒙古民歌 刘喜改编 (049)
练习3: 和弦基础练习曲《丰收之歌》	丹麦民歌 刘喜改编 (049)
练习4: 和弦基础练习曲《山丹丹开花红艳艳》(片段)	焦金海编曲 刘喜移谱 (050)
第十五课 “打”与指序指法	(051)
一、打(Λ)	(051)
练习1: 无名指音阶练习	(051)
二、指序指法	(051)
练习2: 指序指法音阶练习	(051)
练习3: 指序指法练习	刘喜编曲 (051)
练习4: 指序指法基础练习曲《珍珠》	刘喜编曲 (052)
练习5: 指序指法巩固练习曲《紫竹调》	民间乐曲 刘喜改编 (052)
练习6: 指序指法提高练习曲《日喀则》(一)	藏族民歌 刘喜改编 (053)
练习7: 指序指法提高练习曲《日喀则》(二)	藏族民歌 刘喜改编 (054)
第十六课 琶音	(055)
练习1: 琶音准备练习一	刘喜编曲 (055)

- 练习2: 琶音准备练习二.....刘喜编曲(055)
- 练习3: 琶音分指练习.....刘喜编曲(055)
- 练习4: 琶音练习曲《康定情歌》.....四川民歌 刘喜改编(056)
- 练习5: 琶音练习曲《牧羊姑娘》.....金砂曲 刘喜改编(056)
- 练习6: 琶音练习曲《三十里铺》.....宋泽荣改编(057)
- 练习7: 双数琶音准备练习一.....刘喜编曲(058)
- 练习8: 双手琶音准备练习二.....刘喜编写(058)
- 练习9: 双手琶音综合练习曲《秋情》.....王心清曲 刘喜改编(059)
- 练习10: 双手琶音综合练习曲《萍聚》.....佚名曲 刘喜改编(059)

第十七课 点奏.....(061)

- 练习1: 点奏准备练习.....刘喜编曲(061)
- 练习2: 点奏基础练习曲《茉莉花》.....江苏民歌 刘喜改编(061)
- 练习3: 点奏基础练习曲《凉山春》.....徐晓琳曲 刘喜移谱(062)
- 练习4: 点奏巩固练习曲《影之舞》(片段一).....刘喜曲(062)
- 练习5: 点奏巩固练习曲《希望》(韩剧《大长今》主题曲).....刘喜改编(063)
- 练习6: 点奏提高练习曲《影之舞》(片段二).....刘喜曲(063)
- 练习7: 点奏综合练习曲《雨打芭蕉》.....刘喜编曲(064)

第十八课 摇指.....(066)

- 练习1: 摇指音阶练习.....(066)
- 练习2: 摇指基础练习曲《阿里郎》.....朝鲜民歌 刘喜改编(066)
- 练习3: 摇指基础练习曲《茉莉花》.....江苏民歌 刘喜改编(067)
- 练习4: 摇指基础练习曲《草原上升起不落的太阳》.....吴丽其格曲 刘喜改编(067)
- 练习5: 摇指基础练习曲《月亮代表我的心》.....汤尼曲 刘喜改编(067)

第十九课 摇指的即兴伴奏.....(069)

- 练习1: 左手刮奏与摇指练习.....刘喜编曲(069)
- 练习2: 左手刮奏与摇指练习曲《小草》.....张卓娅曲 刘喜改编(069)
- 练习3: 左手刮奏与摇指练习曲《我有一段情》.....辛夷曲 刘喜改编(070)
- 练习4: 左手半分解和弦伴奏练习.....刘喜编曲(070)
- 练习5: 左手分解和弦伴奏练习曲《雪花舞》.....刘喜编曲(071)
- 练习6: 左手分解琶音伴奏练习.....刘喜编曲(071)
- 练习7: 左手琶音伴奏练习.....刘喜编曲(072)
- 练习8: 左手琶音与分解琶音伴奏练习曲《北风吹》.....马克曲 刘喜改编(072)



练习9: 左手琶音与分解琶音伴奏练习曲《小白菜》	河北民歌 刘喜改编 (072)
练习10: 左手刮奏和琶音分解伴奏练习曲《三月里的小雨》	佚名曲 刘喜改编 (073)
练习11: 左手简单旋律伴奏练习曲《但愿人长久》	梁弘志曲 刘喜改编 (074)
练习12: 左手简单旋律伴奏练习曲《知音》(同名电影插曲)	王酩曲 刘喜改编 (075)
练习13: 左手简单旋律伴奏练习曲《小城故事》	汤尼曲 刘喜改编 (075)
第二十课 勾摇与扫摇	(077)
一、勾摇	(077)
练习1: 勾摇音阶练习	(077)
练习2: 勾摇基础练习曲《云水禅心》	邹建平曲 刘喜改编 (077)
练习3: 勾摇基础练习曲《天涯歌女》	贺绿汀曲 刘喜改编 (078)
二、扫摇	(078)
练习4: 扫摇音阶练习	(078)
练习5: 扫摇音阶练习曲《沙场点兵》	刘喜编曲 (078)
练习6: 扫摇音阶练习曲《战台风》(片段)	王昌元曲 刘喜移谱 (079)
第二十一课 轮指	(080)
练习1: 轮指音阶练习	(080)
练习2: 轮指基础练习曲《日喀则》	藏族民歌 刘喜改编 (080)
练习3: 轮指基础练习曲《东方红》	陕北民歌 刘喜改编 (080)
练习4: 轮指巩固练习曲《春到湘江》(片段)	(081)
练习5: 轮指巩固练习曲《彝族舞曲》(片段)	王惠然曲 刘喜移谱 (081)
练习6: 轮指巩固练习曲《影之舞》(片段)	刘喜曲 (081)
第二十二课 泛音	(082)
练习1: 泛音音阶练习	(082)
练习2: 泛音基础练习曲《花非花》	黄自曲 刘喜改编 (082)
练习3: 泛音基础练习曲《轻轻告诉你》	刘喜编曲 (082)
练习4: 泛音基础练习曲《阳光三叠》(片段)	夏一锋曲 刘喜改编 (083)
练习5: 泛音基础练习曲《七子之歌》	李海鹰曲 刘喜改编 (083)
练习6: 泛音基础练习曲《梅花三弄》	古琴曲 刘喜改编 (083)
第二十三课 综合练习曲	(084)
练习1: 综合练习曲《送别》	奥特威曲 刘喜改编 (084)
练习2: 综合练习曲《临安遗恨》(片段)	何占豪曲 刘喜传谱 (084)
练习3: 综合练习曲《兰花草》	佚名曲 刘喜改编 (085)

- 练习4: 综合练习曲《丁香花》 唐磊曲 刘喜改编 (086)
- 练习5: 综合练习曲《枉凝眉》(《红楼梦》主题歌) 王立平曲 刘喜改编 (086)
- 练习6: 综合练习曲《梅花三弄》 陈志艳曲 刘喜改编 (087)
- 练习7: 综合练习曲《月光下的凤尾竹》 施光南曲 刘喜改编 (088)
- 练习8: 综合练习曲《梁祝》 何占豪曲 刘喜改编 (090)
- 练习9: 综合练习曲《葬花吟》(《红楼梦》插曲) 王立平曲 刘喜改编 (091)
- 练习10: 综合练习曲《影之舞》 刘喜曲 (094)
- 练习11: 综合练习曲《北国之春》 日本民歌 宋泽荣改编 (098)
- 练习12: 综合练习曲《妹妹找哥泪花流》 王酩曲 宋泽荣改编 (098)

指法每周一练 (100)

- 练习1: 指法练习一《牧羊歌》 蒙古民歌 刘喜改编 (100)
- 练习2: 指法练习二《小雨沙沙》 王天荣曲 刘喜改编 (100)
- 练习3: 指法练习三 刘喜编曲 (101)
- 练习4: 指法练习四《红彩妹妹》 河北民歌 刘喜改编 (101)
- 练习5: 指法练习五 刘喜编曲 (101)
- 练习6: 指法练习六《共产儿童团歌》(电影《红孩子》插曲) 刘喜改编 (102)
- 练习7: 指法练习七 刘喜编曲 (102)
- 练习8: 指法练习八《浏阳河》 朱立奇、唐璧光曲 刘喜改编 (102)
- 练习9: 指法练习九 刘喜编曲 (103)
- 练习10: 指法练习十《草原英雄小姊妹》(片段) 张燕曲 (103)
- 练习11: 指法练习十一 刘喜编曲 (103)
- 练习12: 指法练习十二《念故乡》 德沃夏克曲 刘喜改编 (104)
- 练习13: 指法练习十三 刘喜编曲 (104)
- 练习14: 指法练习十四《茉莉花》 江苏民歌 刘喜改编 (104)
- 练习15: 指法练习十五 刘喜编曲 (105)
- 练习16: 指法练习十六《北京欢迎你》 小柯曲 刘喜改编 (105)
- 练习17: 指法练习十七 刘喜编曲 (106)
- 练习18: 指法练习十八 刘喜编曲 (106)
- 练习19: 指法练习十九 刘喜编曲 (107)
- 练习20: 指法练习二十 刘喜编曲 (107)
- 练习21: 指法练习二十一 刘喜编曲 (108)
- 练习22: 指法练习二十二 刘喜编曲 (108)



练习23: 指法练习二十三	刘喜编曲 (109)
练习24: 指法练习二十四	刘喜编曲 (109)
练习25: 指法练习二十五	刘喜编曲 (109)
练习26: 指法练习二十六	宋泽荣编曲 (110)
练习27: 指法练习二十七《天涯歌女》	贺绿汀编曲 刘喜改编 (110)
练习28: 指法练习二十八《蜻蜓点水》	刘喜编曲 (110)
练习29: 指法练习二十九《车轮》	刘喜编曲 (111)
练习30: 指法练习三十	宋泽荣曲 (111)
附录一: 乐曲	(112)
乐曲1: 《小飞舞》	曹东扶传 曹正记谱 (112)
乐曲2: 《早天雷》	广东音乐 林玲编订 (113)
乐曲3: 《渔舟唱晚》	娄树华曲 邱大成演奏谱 (114)
乐曲4: 《纺织忙》	刘天一曲 (116)
乐曲5: 《汉宫秋月》	山东古曲 (117)
乐曲6: 《湘妃泪》	琵琶古曲 邱大成移谱 (117)
乐曲7: 《西江月》	潮州筝曲 (118)
乐曲8: 《金蛇狂舞》	聂耳曲 王蔚编订 (119)
乐曲9: 《春苗》	林坚曲 (120)
乐曲10: 《迎春舞曲》	新疆民歌 王巽之改编 (122)
乐曲11: 《彩云追月》	任光曲 (123)
乐曲12: 《高山流水》	浙江筝曲 王巽之传 (125)
乐曲13: 《浏阳河》	朱立奇、唐璧光曲 张燕改编 (128)
乐曲14: 《洞庭新歌》	王昌元、浦琦璋编曲 (130)
乐曲15: 《山丹丹开花红艳艳》	崔金海编曲 (133)
乐曲16: 《瑶族舞曲》	刘铁山、茅源曲 尹其颖编曲 (137)
附录二: 基本演奏技法记谱符号一览表	(142)



第一课 古筝概况

一、古筝的历史

古筝是我国最古老、最富有特色的弹拨乐器之一，距今已经有二千三百多年的历史了，因此被称为“古筝”。它最早在战国时期的秦国（今陕西省）盛行，所以又叫“秦筝”。筝因施弦紧张，发声“铮铮然”而得名，后汉刘熙在《释名》中写有：“施弦高，铮铮然也。”筝外形古朴典雅，声音优美，雅俗共赏，被誉为“群音之主，众乐之师，仁智之器”。

二、古筝的流派

在漫长的历史变迁中，秦筝也随着东渐南移，并在和各地的戏曲、说唱和民间音乐的结合中形成了许多具有特色的风格和流派。如古朴典雅的客家筝、委婉抒情的陕西筝、华丽柔美的潮州筝、高亢泼辣的河南筝、苍劲明快的山东筝、流畅淡雅的浙江筝、文雅生动的闽南筝等。除了这些流派，还有流传到蒙古的蒙古筝，和朝鲜的伽耶筝，和流传到日本的十三弦筝（KOTO），及越南的十六弦筝等。

三、古筝的结构

筝是由细长方形的共鸣箱上面负荷二十一根弦而制就的弦柱乐器。琴弦使用内面的钢丝弦外缠尼龙丝的尼龙丝弦。筝体由框板、面板和底板构成：面板和底板均使用质地松软、振动性能良好的梧桐木制作；框板则使用质地坚硬的红木，外部多镶嵌有凸条花纹，古朴典雅，端庄大方，富有民族特色。整个筝体形成一个中空共鸣箱，箱内胶有音梁。筝体的首尾分别设有前梁和后梁，叫“前岳山”和“后岳山”。筝弦均匀地排列于筝面上，由弦柱支撑，因弦柱排列酷似飞翔中的雁行，故称“雁柱”。弦柱一般由花梨木、紫檀木制成结构。

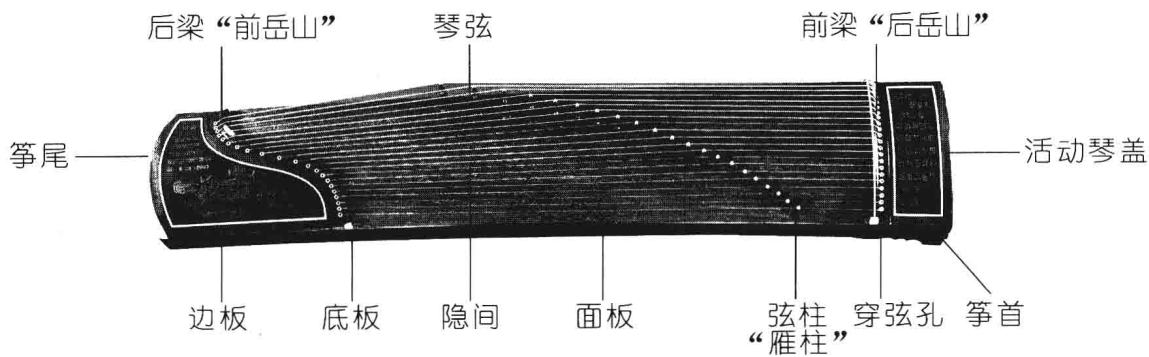


图1 筝各部位名称（正面）

四、古筝的定弦

古筝是五声音阶定弦乐器，它的定弦音阶中没有“4”、“7”两音，“4”、“7”两音分别由按高“3”、“6”两音所得，故“4”、“7”两音也称“变音”。目前古筝最常用的是D调，其音阶排列如下：

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

第二课 勾、托与大勾搭

箏的演奏传统多以右手弹奏，左手按弦为主要手法，即“右手为声，左手为韵”。在箏的演奏中，正确的演奏姿势及手型是至关重要的，手指是否独立、是否能运用自然，取决于手型是否合理，并能更大地发挥手指的积极性，因此每种指法的训练都有其重要性及必要性。

一、勾（ㄣ）

“勾”就是用中指从外往里弹弦。弹奏时要注意运指方向与箏弦成直角，中指的第一关节要保持平直，不要把手指弯曲用指甲去往上勾弦，中指勾弦时，运指方向与箏面应是平行的。

练习①

中指音阶练习

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

$\hat{1} \hat{1} \hat{2} \hat{2} | \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{5} | \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} 1 1 | 2 2 3 3 | 5 5 6 6 | \dot{1} \dot{1} - - ||$

练习②

中指“勾”练习曲《小白菜》

1 = D $\frac{5}{4}$

河北民歌
刘喜改编

$\hat{5} \hat{3} \hat{3} \hat{2} - | 5 3 \underline{3 2} 1 - | 1 3 2 \underset{\cdot}{6} - | 2 1 \underline{1 \underset{\cdot}{6}} \underset{\cdot}{5} - | \underset{\cdot}{6} \underline{1 \underset{\cdot}{6}} \underset{\cdot}{5} - - | \underset{\cdot}{6} \underline{2 1 \underset{\cdot}{6}} \underset{\cdot}{5} - - ||$

练习③

中指“勾”练习曲《卖报歌》

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

儿童歌曲
刘喜改编

$\hat{5} \hat{5} \hat{5} | \underline{5 5} 5 | \underline{3 5} \underline{6 \underline{5 3}} | \underline{2 3} 5 | \underline{5 3} \underline{5 3} | \underline{1 3} 2 | \underline{3 3} 2 | \underline{6 \underset{\cdot}{1}} 2 |$

$6 \underline{6 5} | \underline{3 6} 5 | \underline{5 3} \underline{2 3} | 5 - | \underline{5 3} \underline{2 3} | \underline{5 3} \underline{2 3} | \underline{6 \underset{\cdot}{1}} \underline{2 3} | 1 - ||$



二、托 (ㄥ、ㄣ)

“托”是大指从里往外弹弦，弹弦时应使大指立起，弹奏方向与筝弦基本垂直，避免指甲用力往下压弦。初学者在运用大指托弦时，要使大指的第一关节保持平直，不要成凹陷形状，应着重活动大指的第二关节（掌关节）这样弹奏出来的声音就会柔中有刚、刚柔具备。

练习 4

大指音阶练习

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

$\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \mid \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{5} \mid \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{1} \underset{\cdot}{1} \mid \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \mid \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} \mid \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{i} - - \parallel$

练习 5

大指“托”练习曲《花非花》

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

河北民歌
刘喜改编

$\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \mid \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{6} \mid \underset{\cdot}{5} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{5} \mid \underset{\cdot}{3} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \underset{\cdot}{2} - \mid$

$\underset{\cdot}{2} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{5} \mid \underset{\cdot}{5} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{6} - \mid \underset{\cdot}{i} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \underset{\cdot}{i} \underset{\cdot}{5} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \mid \underset{\cdot}{6} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \underset{\cdot}{1} - \parallel$

练习 6

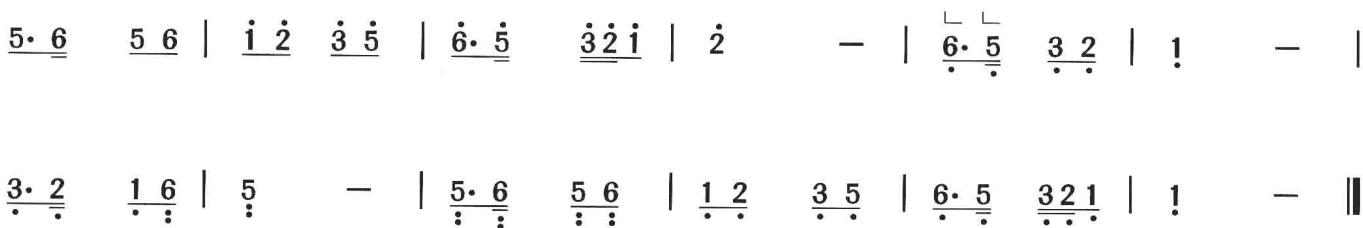
大指“托”练习曲《沧海一声笑》

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

黄霑曲
刘喜改编

$\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \mid \underset{\cdot}{1} - \mid \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \mid \underset{\cdot}{5} - \mid \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \mid \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \mid$

$\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \mid \underset{\cdot}{2} - \mid \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \mid \underset{\cdot}{i} - \mid \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{i}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \mid \underset{\cdot}{5} - \mid$



注：这首练习曲主要练习大指在古筝高、中、低音区的弹奏，高音区弦较细，弹奏时需收敛力量，低音区弦粗，弹奏时需稍重些，中音区用力要适中。古筝不同音区的音色特点为：高音清脆，中音圆润，低音浑厚。

三、大勾搭（ \frown 、 L ）

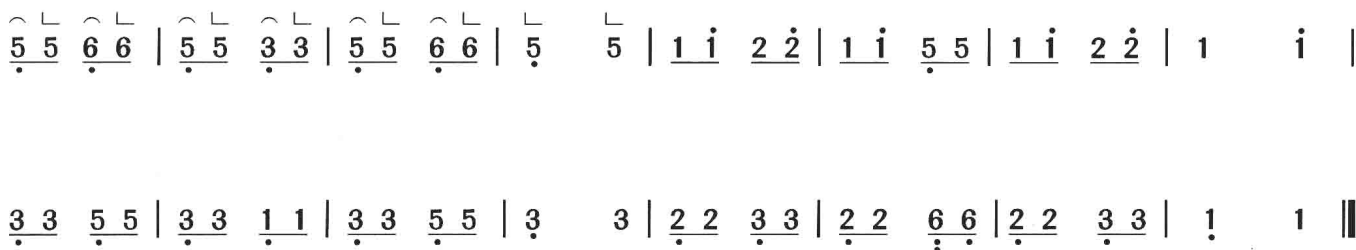
大指“托”在有些地区又叫“搭”，因为常常与中指“勾”配合使用，所以就叫“勾搭”，先勾后托的弹法叫“勾搭”，如 $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ ，这时中指所弹是主音，大指所弹是配音，先搭后勾就称之为“反勾搭”，如 $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}} \overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ ，这时大指所弹是主音，中指所弹是配音，在两者配合使用时必须注意力量的大小，重勾就应配轻托，重托就应配轻勾，不宜勾托并列，这样才能达到“朱弦在手，击重还轻”，“大兴小附、重发轻随”。

练习⑦

大勾搭基础练习曲《漫步》

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

刘喜编曲

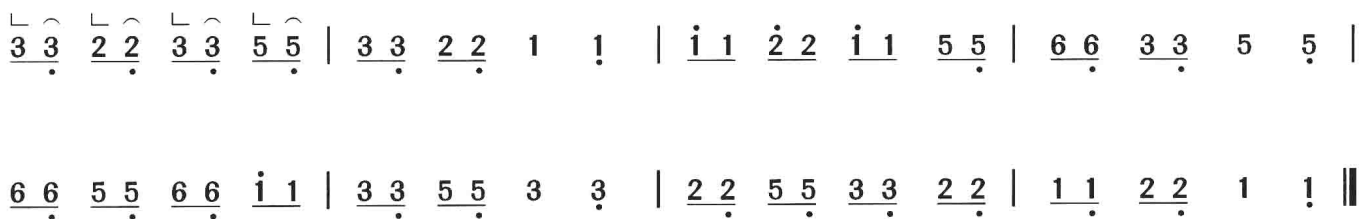


练习⑧

大勾搭基础练习曲《秋千》

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

刘喜编曲



注：在古筝演奏中，凡出现高低八度两个音，一般都是用中指“勾”低八度音、大指“托”高八度音来演奏。