

古筝

GUZHENG

轻松入门
QINGSONGRUMEN

高雁 胡菁◎编著



湖北科学技术出版社



古筝

GUZHENG

轻松入门

QINGSONGRUMEN

高雁 胡菁◎编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝轻松入门 / 高雁, 胡菁编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2011.8
(民乐启蒙系列教材)

ISBN 978-7-5352-4734-6

I. ①古… II. ①高… ②胡… III. ①筝—奏法—教材 IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 083862 号

责任编辑: 韩小婷

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

880×1230 1/16 10 印张

160 千字

2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

喜爱古筝的朋友,你知道吗?古筝是我国古老的民族乐器之一,在中华大地上已传承了两千多年,在现代艺术教育领域也有着广泛的群众基础。

对于初学古筝者,书中编排了由易到难的学习进程,并详细注明了每课的练习方法。希望对习筝者有所帮助。本书选用的练习曲,大多是选编一些耳熟能详的民歌、儿歌,让习筝者摆脱较枯燥的单纯性技巧训练,以便轻松入门;另外,还遴选出很多与古筝相关联的优美诗词,使习筝者在弹琴的同时,对中国传统文化进行了更深入的了解,拓宽其知识面;最后还增加了古筝与其他乐器的重奏作品,以拓展演奏者的合作能力。

古筝的演奏并非单纯的技法展示。换句话说,它不是一门技艺,而是以技巧为依托,调动身体、情感、文化内涵等多方面配合完成的一种音乐艺术形式。所以,需要我们在平时的练习过程中反复去体会、琢磨,还要注重对中国传统文化知识的积累,这样才能逐步达到古筝演奏的较高境界。

由于编写时间所限,书中难免有疏忽或未能详尽之处,恳请各位专家学者批评指正。

编 者

2011年7月



MULU 目录

告诉你关于古筝的知识

听听古筝的传说	1
说说古筝的历史	2
古筝的流派	2
古筝的演奏姿势及弹奏方法	3
古筝的定弦与转调	4
古筝基本指法符号	6

第一课 学弹托指与勾指

托指音阶	7
踢键	8
我和树苗比长短	8
勾指音阶	9
雨滴答	9
秋天的歌	10
诗词赏析	10

第二课 学弹抹指与打指

抹指音阶	11
小拜年	12
春雨	12
打指练习	13
小松鼠吃核桃	14
秋虫音乐会	14
诗词赏析	15

第三课 学弹连奏与花指

连托练习	16
连勾练习	16
连抹练习	17

小波浪	17
南泥湾	18
腊梅花	18
诗词赏析	19

第四课 跟我学抹托

抹托音阶	20
抹托跳级	21
国旗	21
祖国是大家的妈妈	22
阿里郎	22
蒙古小夜曲	23
诗词赏析	25

第五课 跟我学勾托

勾托音阶 1	26
勾托音阶 2	27
采茶扑蝶	27
康定情歌	28
双手勾托音阶	29
诗词赏析	30

第六课 综合练习(一)

腊梅花	31
秋天一过冬天到	32
三十三板(片段)	32

第七课 跟我学大撮

大撮音阶与跳级	33
渔光曲	34
北京的金山上	35
诗词赏析	36

第八课 学弹勾托抹托

勾托抹托音阶	37
爬楼梯	38
月儿弯弯照九州	38
拥军花鼓	39
诗词赏析	40

第九课 学学弹奏小撮

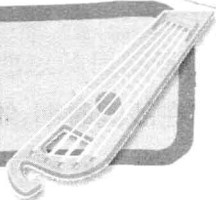
小撮音阶 1	41
小撮音阶 2	42
数蛤蟆	42

小姑娘,小花伞	43
春苗	43
诗词赏析	44
第十课 教你弹托劈	
托劈音阶 1	45
托劈音阶 2	46
大鼓	46
诗词赏析	47
第十一课 跟我学揉弦	
揉弦音阶	48
春天	48
小种子	49
凤翔歌	49
诗词赏析	50
第十二课 找准“4”音与“7”音	
变音音阶	51
太阳小鸟夸奖我	52
樱花	52
粉刷匠	53
山路	53
诗词赏析	55
第十三课 跟我学滑音	
雪	56
四季歌	57
京调	57
诗词赏析	58
第十四课 综合练习(二)	
挤牛奶	59
步步高	61
开扇窗	62
高山流水	64
第十五课 教你弹和弦	
和弦跳级	66
六一儿童节	67
人们叫我唐老鸭	68
诗词赏析	69
第十六课 教你弹琶音	
流波 1	70

流波 2	71
小种子	71
彩云追月	72
诗词赏析	73
第十七课 教你弹摇指	
摇指练习 1	74
摇指练习 2	75
春天到	75
小白船	76
凉山春(片段)	76
诗词赏析	78
第十八课 综合练习(三)	
春姑娘	79
洞庭新歌(片段)	80
卖水	82
小看戏	84
小河淌水	86
第十九课 乐曲精选	
渔舟唱晚	91
出水莲	93
高山流水	95
秋思曲	99
晨	101
绣荷包	104
瑶族舞曲	106
故乡的亲人	114
采蘑菇的小姑娘	117
高山情	120
第二十课 我们一起来合作	
黄鹤楼——送孟浩然之广陵(古筝弹唱)	127
江南谣(古筝弹唱)	129
阿瓦人民唱新歌(古筝、葫芦丝二重奏)	131
加沃特舞曲(古筝、琵琶二重奏)	135
快乐的节奏(古筝、琵琶二重奏)	138
水袖舞(古筝、竹笛二重奏)	143
梦梅(古筝、箫二重奏)	149
参考文献	153



告诉你关于古筝的知识



听听古筝的传说

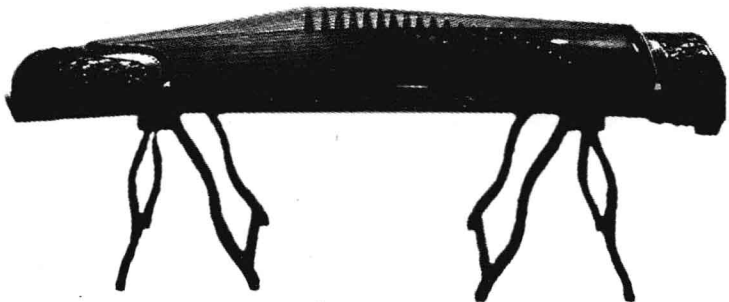
古筝又称为秦筝,是我国特有的民族乐器之一,已有两千多年的历史。《说文解字》说:“筝,鼓弦竹声乐也,从竹,争声。”相传,一个叫“夔”的人,到郊外听到山野百鸟争争和鸣,悦耳动听,感人至深,于是仿百鸟和鸣之声,用竹子创出筝来。每每弹起,百鸟和鸣,乐洋洋也。从文献记载得知,筝最初的表演形式不是单纯器乐演奏,而是伴奏歌唱。《史记·李斯传》中的《李斯谏逐客书》记载了(公元前237年)筝为歌声伴奏助兴。历史上较早的抚筝而歌者应是东晋名将桓伊了,他边弹边唱,讽谏孝武帝不应猜疑有功之臣谢安(见《晋书》卷八十一列传)。

关于筝的起源,有一个古老的传说。当时,秦国有一种乐器叫瑟。有位叫宛无义的人,非常擅长弹瑟,他的两个女儿受他的影响,也非常喜欢弹瑟。有一天,姐妹俩都争着到父亲那里学习弹瑟,姐姐跑得快,先把瑟拿到手里,妹妹哪里肯让,赶忙跑过去,双手抱住姐姐手中的瑟。两人你拉我扯,互不相让。忽然,“喀嚓”一声,瑟被掰成了两半。姐妹俩一看闯大祸了,双双傻在当场。父亲闻声急忙赶过来,不由得也愣住了,只见姐姐手中的一半是十三弦,妹妹手中的一半是十二弦。他又急又气,忙把两个女儿手中的瑟拿过来,左摸摸,右看看,不禁唉声叹气,正准备好好训斥一下两个女儿,这时,无意中用手指把弦一拨,两半瑟竟发出了更好听的声音。宛无义大吃一惊,早忘了责备女儿,他把半边瑟分别做了些修缮,结果半边的瑟弹起来比原来的好听多了!他欣喜万分,就把这“二女相争,引破为二”的瑟,叫做“筝”。其实,从字的结构分析,根据《说文解字》,通常属于琴类的乐器,字的结构都从“琴”,如“瑟”的结构为“琴必”,而“筝”字的结构却是从“竹争”。由此可见,筝与瑟是两个不同属类的乐器。最早的筝应是竹制的乐器。

古筝历来为古代文人雅士的深爱之物,用诗、词、歌、赋赞颂古筝且流传至今的就有一千多首,为筝留下了许多美丽的传说和动人的诗句。

说说古筝的历史

筝在战国时期,雏形为五弦,秦汉时期出现了十二弦筝,隋代出现了十三弦筝。唐宋是我国筝乐发展的黄金时期,十二弦筝与十三弦筝并存。十三弦为俗乐筝,流行于民间;十二弦筝为雅乐筝,流行于宫廷。宋代陈旸《乐书·宋史·乐志》中记载:“本朝十三弦筝,然非雅部乐也。”这一时期筝成为当时流传最广、备受青睐的弹拨乐器。到了元明时期,又出现了十四弦、十五弦筝。清代的筝继承了历代的艺术形式,又有了十六弦筝。



近代筝主要用于民间说唱音乐的伴奏和地方乐种合奏。如北方的弦索十三套、河南大调曲子板头曲、山东琴书、潮州弦诗等。建国后,筝的形制有了很大的变革,演奏艺术也得到迅速发展。用钢丝弦或尼龙缠弦代替原有丝弦,并且扩大了音域,由十三弦、十五弦发展为十九弦、二十一弦、二十五弦,丰富了筝的表现能力。

古筝的流派

全国有代表性的筝曲主要分布于河南、山东、浙江、闽南、广东等地,古老的筝乐与各地的风土、自然、语言、习惯及其他民间音乐艺术相融相合。

1 山东筝曲

山东筝曲主要流传于鲁西菏泽地区和鲁西聊城地区。作品多由山东琴曲和山东琴书唱腔曲牌以及民间小调组成,其左手的做韵润饰手法也带有浓郁的山东地方韵味。山东筝曲分“大板曲”和“小板曲”两种。“大板曲”主要由山东琴书构成,代表曲目有《高山流水》、《汉宫秋月》、《四段锦》、《昭君怨》(又名《美女思乡》)、《鸿雁捎书》、《鸚鵡黄鹂》等;“小板曲”主要由山东琴书唱腔曲牌形成,代表曲目有《凤翔歌》、《大八板》、《降香牌》等。

山东筝曲的主要代表人物有黎连俊、张念胜、张为昭、樊西雨、金灼南、赵玉斋、高自成、张应易、韩庭贵等。

2 河南筝曲

河南筝曲以河南南阳地区为中心,几乎流传于河南全省。河南筝曲与河南曲剧及河南大调曲子板头曲有着密切的关系。河南筝曲一般可分为小曲和板头曲两部分。

代表曲目有《天下大同》、《闹元宵》、《新开板》、《高山流水》、《打雁》、《闺怨》、《和番》、《思春》和《寒鹊争梅》等。代表人物有遂平的魏子猷、娄树华、曹正、梁在平,南阳的曹东扶、泌阳的王省吾、许昌的任清芝等。

3 浙江筝曲

浙江筝曲又称为武林筝曲,流行于江浙地区,以丝竹曲、板头曲、弦索套曲以及民间乐曲、民歌小调为主要内容。

代表曲目有《三十三板》、《云庆》、《四合如意》、《高山流水》、《将军令》、《月儿高》和《海青拿鹤》等。代表人物有蒋荫椿、王巽之等。

4 客家筝曲

客家筝曲流行于粤东兴宁、梅县、蕉岭、大浦和福建西南部客家语系地区,是客家音乐中重要的组成部分。

客家筝曲又名汉乐筝曲,代表曲目有《出水莲》、《平山乐》、《崖山哀》、《蕉窗夜雨》、《翡翠登潭》、《散楚词》、《玉连环》及《熏风曲》等。代表人物有何育斋、罗九香、饶庆雄、李德礼、何积善、杨芸等。

5 潮州筝曲

潮州筝曲主要流行于潮州、汕头等地以及闽南各县和南洋群岛一带。潮汕地区的筝曲是潮州弦诗乐中重要的组成部分之一。

代表曲目有《寒鸦戏水》、《黄鹂词》、《昭君怨》、《柳青娘》、《平沙落雁》、《凤求凰》、《锦上添花》、《小桃红》和《深闺怨》等。潮州筝曲的代表人物有郭鹰、苏文贤、高哲睿、林毛根、徐涤生、肖韵阁、黄长福、黄辉远等。

古筝的演奏姿势及弹奏方法

弹奏古筝首先要有一个正确的坐姿:上身端正,双肘放松,右手放在筝前岳山旁,左手放在离琴码六七寸处,两腿自然分开,左脚在前,右脚在后(见右下图)。

弹奏古筝的基本手形是呈自然的半圆形,手指放松地垂下。

弹奏古筝时,右手的触弦方法包括“夹弹法”和“提弹法”两种。“夹弹法”在传统筝曲里运用较多,是以手指和手掌的力量向面板方向用力,手指发音以后,顺势停留在下一根琴弦上。“提弹法”在创作筝曲中运用较多,是手指在臂、肘、腕的配合下,悬手弹奏发音以后,手指呈放松下垂的状态。根据乐曲的需要,“夹弹法”和“提弹法”常交换使用。



古筝的定弦与转调

1 古筝的定弦

古筝采用五声音阶定弦：**12356**，是根据传统五声音阶宫、商、角、徵、羽来定弦的。目前最常用的是二十一弦筝。

以D调音阶定弦为例，最高音为一弦，依次至最低音为二十一弦，音域包含有四个八度，对照定弦表如下：

1̇	6̇	5̇	3̇	2̇	1̇	6	5	3	2	1	6̣	5̣	3̣	2̣	1̣	6̣	5̣	3̣	2̣	1̣
d ³	b ²	a ²	♯f ²	e ²	d ²	b ¹	a ¹	♯f ¹	e ¹	d ¹	b	a	♯f	e	d	B	A	♯F	E	D
倍高音区		高音区						中音区				低音区				倍低音区				

为了方便认弦，带有方框的音是古筝上有颜色的弦。

2 古筝的转调

古筝转调的方法有“移柱转调”和“按弦转调”两种，最常用的是“移柱转调”。

D调实际音高定弦：

d³ b² a² ♯f² e² d² b¹ a¹ ♯f¹ e¹ d¹ b a ♯f e d B A ♯F E D

D调的首调唱名为：

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

(1)在D调上转G调

在D调的四个首调唱名“**3**”音上，向右移动筝码，使其音高升高半音转为G调。

G调固定音高定弦：

d³ b² a² g² e² d² b¹ a¹ g¹ e¹ d¹ b a g e d B A G E D

G调的首调唱名为：

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

(2)在 D 调上转 A 调

在 D 调的五个首调唱名“1”音上,向左移动箏码,使其音高降低半音转为 A 调。

A 调固定音高定弦:

$\sharp c^3$ b^2 a^2 $\sharp f^2$ e^2 $\sharp c^2$ b^1 a^1 $\sharp f^1$ e^1 $\sharp c^1$ b a $\sharp f$ e $\sharp c$ B A $\sharp F$ E $\sharp C$

A 调的首调唱名为:

$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\boxed{\dot{1}}$ 6 5 3 2 $\boxed{1}$ 6 5 3 2 $\boxed{1}$ 6 5 3 2 $\boxed{1}$ 6 5 3

(3)在 G 调上转 C 调

在 G 调的四个首调唱名“3”音上,向右移动箏码,使其音高升高半音转为 C 调。

C 调固定音高定弦:

d^3 c^3 a^2 g^2 e^2 d^2 c^2 a^1 g^1 e^1 d^1 c^1 a g e d c A G E D

C 调的首调唱名为:

$\dot{2}$ $\dot{1}$ $\boxed{\dot{6}}$ $\dot{5}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\boxed{6}$ 5 3 2 1 $\boxed{6}$ 5 3 2 1 $\boxed{6}$ 5 3 2

表 1 说明了各调转调时相对应的固定音高和箏码移动的情况。

表 1 古筝转调移码表

弦序	E 调	A 调	D 调唱名	D 调实际音高	G 调	C 调	F 调	$\flat B$ 调	弦序
二十一	←	←	$\dot{1}$	D					二十一
二十			$\dot{2}$	E			→	→	二十
十九			$\dot{3}$	$\sharp F$	→	→	→	→	十九
十八	←		$\dot{5}$	A				→	十八
十七			$\dot{6}$	B		→	→	→	十七
十六	←	←	1	d					十六
十五			2	e			→	→	十五
十四			3	$\sharp f$	→	→	→	→	十四
十三	←		5	a				→	十三
十二			6	b		→	→	→	十二
十一	←	←	1	d^1					十一
十			2	e^1			→	→	十
九			3	$\sharp f^1$	→	→	→	→	九
八	←		5	a^1				→	八
七			6	b^1		→	→	→	七

续表

弦序	E 调	A 调	D 调唱名	D 调实际音高	G 调	C 调	F 调	$\flat$ B 调	弦序
六	←	←	$\dot{1}$	d^2					六
五			$\dot{2}$	e^2			→	→	五
四			$\dot{3}$	$\sharp f^2$	→	→	→	→	四
三	←		$\dot{5}$	a^2				→	三
二			$\dot{6}$	b^2		→	→	→	二
一	←	←	$\dot{1}$	d^3					一

→表示把筝码向右移动,使音升高一个小二度(半音);←表示把筝码向左移动,使音降低一个小二度。古筝的常用调有D调、G调、C调、F调、B调、A调和E调。

古筝基本指法符号

表 2 古筝基本指法表

指法标记	名 称	弹奏方法
ㄥ	托	大指向低音区方向弹弦
ㄣ	劈	大指向高音区方向弹弦
ㄣ	抹	食指向高音区方向弹弦
ㄣ	勾	中指向上高音区方向弹弦
ㄣ	打	无名指向高音区方向弹弦
----	连指	该符号之内的指法不离弦连续使用
◆	摇指	手指在同一根弦上向内向外连续快速地弹奏
*(\ /)	花指(刮奏)	用连托、连抹或连勾快速地弹奏连续的多个音符
ㄣ	大撮	中指和大指同时弹奏
ㄣ	小撮	食指和大指同时弹奏
5 6 7 1	琶音	下方音符至上方音符依次快速地弹奏
~~~~~	揉弦	右手弹弦后,左手手指在琴码左侧弦段上有规律的上下揉动
3'	上滑音	右手弹弦后,左手手指在琴码左侧弦段向下压按至所需的音高
6	下滑音	左手先按至所需要的高音,右手弹奏后放松该弦回原音

# 第一课

## 学弹托指与勾指

### 托 指

“托”的指法标记为L，演奏方法是大指与琴弦约呈45°角，手指向琴弦低音区方向拨弦。弹奏时，手自然弯曲呈半握拳状，虎口呈圆形。发音过后，手指立即放松，可轻轻贴在下行邻近的琴弦上（如右图）。

左手可采用同样的方法练习。



### 托指音阶

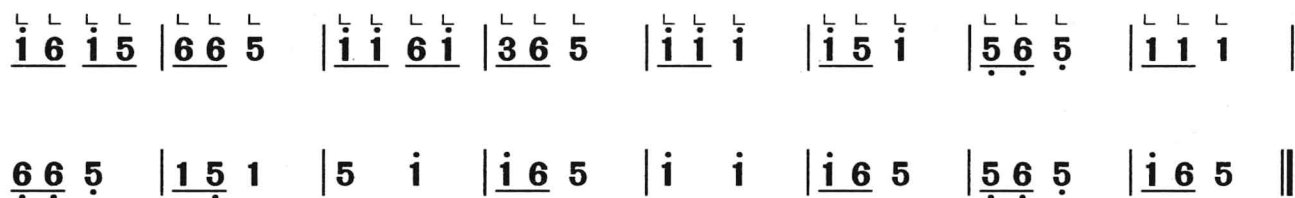
1=D  $\frac{4}{4}$

$\overset{L}{1}$	-	$\overset{L}{1}$	-	$\overset{L}{2}$	-	$\overset{L}{2}$	-	$\overset{L}{3}$	-	$\overset{L}{3}$	-	$\overset{L}{5}$	-	$\overset{L}{5}$	-	
6	-	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6	-	6	-	
5	-	5	-	3	-	3	-	2	-	2	-	1	-	1	-	
1	1	<u>1 1</u>	<u>1 1</u>	2	2	<u>2 2</u>	<u>2 2</u>	3	3	<u>3 3</u>	<u>3 3</u>	5	5	<u>5 5</u>	<u>5 5</u>	
6	6	<u>6 6</u>	<u>6 6</u>	1	1	<u>1 1</u>	<u>1 1</u>	1	1	<u>1 1</u>	<u>1 1</u>	6	6	<u>6 6</u>	<u>6 6</u>	
5	5	<u>5 5</u>	<u>5 5</u>	3	3	<u>3 3</u>	<u>3 3</u>	2	2	<u>2 2</u>	<u>2 2</u>	1	-	-	-	

# 踢 毽

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

高 雁改编

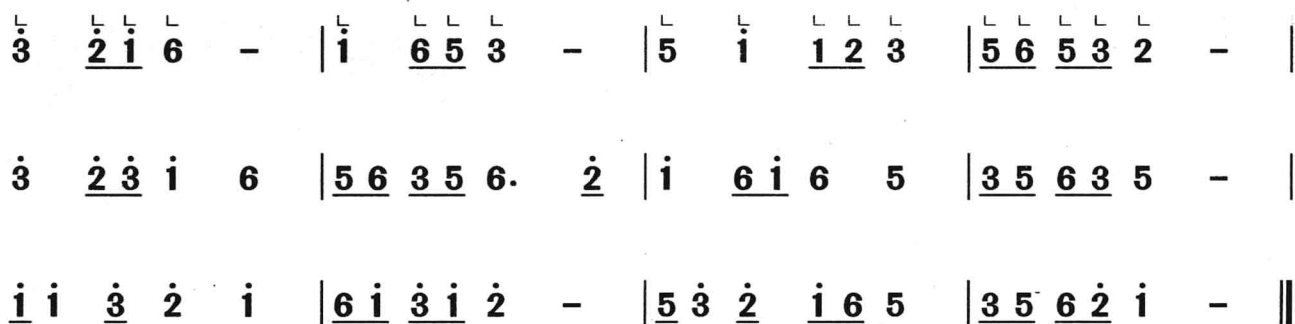


# 我和树苗比长短

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

邱刚强 曲

胡 菁改编



## 勾 指

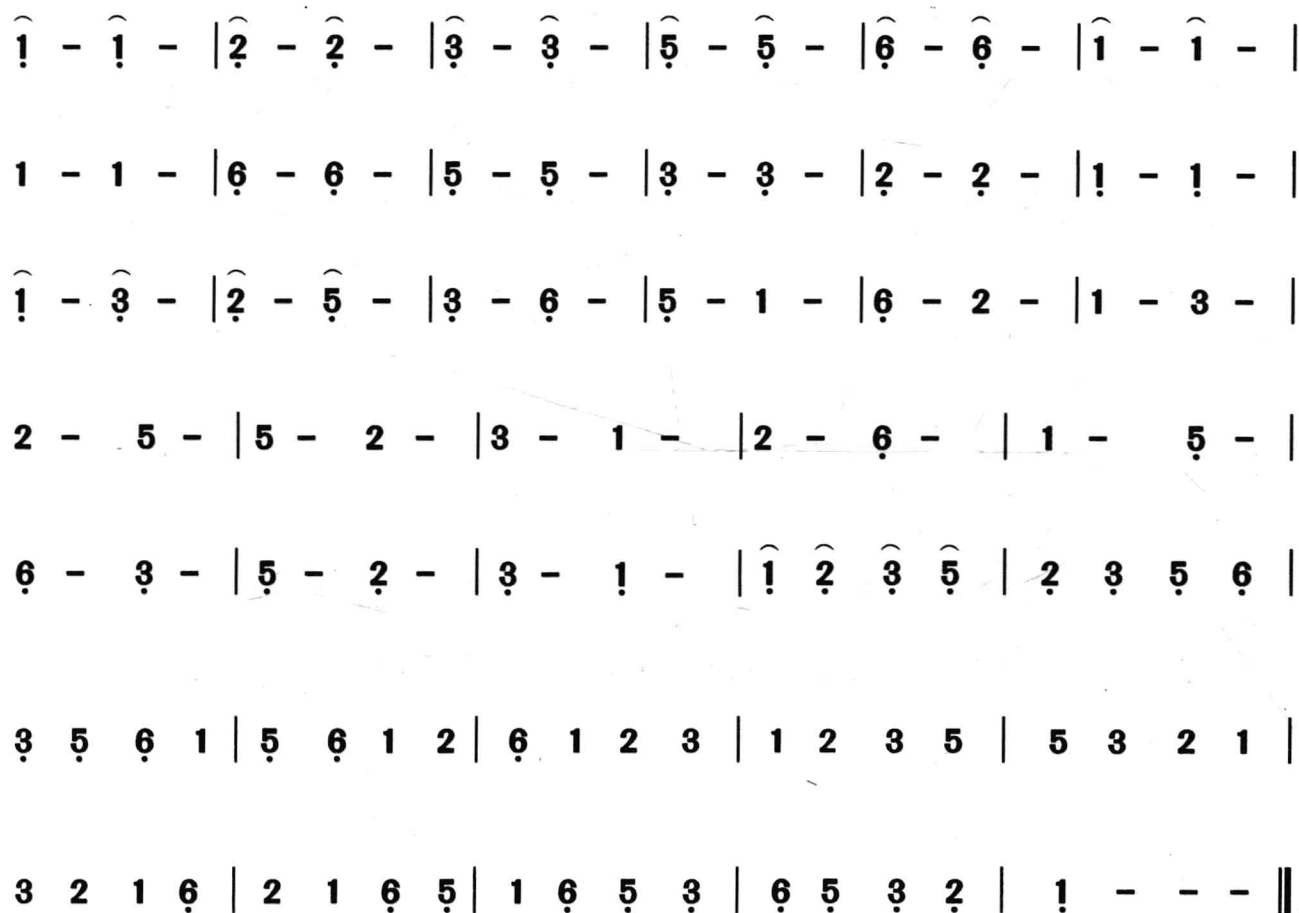
“勾”的指法标记为 $\frown$ ，演奏方法是中指与琴弦大约呈 $45^\circ$ 角，手指向琴弦高音区方向拨弦，小关节要保持一定的弧度，不要出现折指（即关节处扁、塌）的现象。发音过后，手指立即放松，可轻轻贴在上行邻近的琴弦上（如右图）。

左手可采用同样的方法练习。



## 勾指音阶

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



## 雨滴答

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

高 雁改编

