

※ 国内最实用的古筝教程 ※ 超易上手的古筝培训用书 ※ 入门、考级和高考必备

古筝培训机构
指定教材

古筝

入门与考级教程

(双DVD完全示范版)

袁叶子 主编



一级到十级60首乐曲全DVD示范

每曲均附乐曲提示与简介



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

古筝

入门与考级教程

(双DVD完全示范版)

袁叶子 主编



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

古筝入门与考级教程 /袁叶子主编, — 上海: 上海音乐学院出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80692-421-1

I.古… II.袁… III.筝—奏法—教材 IV.J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043207号

书 名: 古筝入门与考级教程

作 者: 袁叶子

参与编写: 程 操 成 剑 张剑韧 周银燕 齐赞美 刘 军
吴 莎 吴国志 彭 烂 刘振华 赵石平 卜文凤

责任编辑: 陈 欣

封面设计: Y Y

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海汾阳路 20 号

印 刷: 上海书刊印刷有限公司

开 本: 880 x 1230 1/16

印 张: 17.25

字 数: 谱文 276面

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印 数: 5100 册

书 号: ISBN 978-7-80692-421-1/J.408

定 价: 48.00 元(附 2DVD)

本社图书可通过中国音乐学网站<http://www.musicology.cn>购买

目 录

人 门 部 分



第一章 认识古筝	(001)
第一节 古筝简史	(001)
第二节 古筝各部位名称	(001)
第三节 古筝的选择与护理	(002)
第四节 古筝的演奏姿势	(003)
第五节 常用指法符号注释	(004)
第二章 基本音乐知识	(007)
第一节 基本调式	(007)
第二节 基本音乐常识	(008)
第三节 节奏与节拍	(014)
第四节 和 弦	(021)
第五节 音程类型	(023)
第三章 右手基本技法及练习	(025)
第一节 认弦练习	(025)
第二节 各手指基本练习	(026)



第三节 和音练习	(030)
第四节 连弹练习	(033)
第五节 拇指“托”、“劈”练习	(036)
第六节 套指练习	(037)
第七节 快四点练习	(039)
第八节 “4”和“7”的练习技巧与练习曲	(039)
 第四章 左手基本技法及练习	(041)
第一节 揉弦练习	(041)
第二节 上行刮奏、下行刮奏的演奏方法及练习	(042)
第三节 轮指的演奏方法及练习	(043)
第四节 上、下滑音的演奏方法及练习	(044)
第五节 上、下回滑音的演奏方法及练习	(046)
第六节 摇指的演奏方法及练习	(047)
第七节 琶音的演奏方法及练习	(048)
第八节 按音的演奏方法及练习	(050)
第九节 点弦的演奏方法及练习	(051)
第十节 柱音的演奏方法及练习	(053)
第十一节 花指(厉音)的演奏方法及练习	(053)
第十二节 泛音的演奏方法及练习	(055)
第十三节 扫、拍、卜、止音的演奏方法及练习	(055)
第十四节 扫摇的演奏方法及练习	(056)
第十五节 多指摇的演奏方法及练习	(058)



考级部分

第一级

1. 北京的金山上.....西藏民歌 (060)
2. 孟姜女.....民间歌曲 (061)
3. 自由花.....河南筝曲 曹东扶传 曹正记谱 (062)
4. 嘎达梅林.....内蒙民歌 (063)
5. 凤翔歌.....山东民间乐曲 (064)
6. 穿花蜂.....民间乐曲 (065)

第二级

1. 小鸟朝凤.....河南古曲 曹正订谱 (066)
2. 上 楼.....河南民间筝曲 (067)
3. 金蛇狂舞.....聂耳曲 王蔚编订 (068)
4. 蝶恋花.....郭鹰传 曹正记谱 (069)
5. 三十三板.....浙江筝曲 (070)
6. 小飞舞.....中州古曲 曹东扶传 曹正记谱 (071)

第三级

1. 旱天雷.....广东音乐 邱大成编订 (072)
2. 西厢词.....潮州筝曲 罗九香传谱 (073)
3. 西江月.....潮州筝曲 (074)
4. 紫竹调.....民间乐曲 (076)



5. 小小竹排.....傅庚辰曲 (077)
6. 红河谷.....加拿大民歌 李贤德编订 (078)

第四级

1. 纺织忙.....刘天一曲 (079)
2. 渔舟唱晚.....娄树华曲 (080)
3. 汉宫秋月.....山东古曲 (082)
4. 高山流水.....浙江筝曲 王巽之传 项斯华演奏谱 (083)
5. 妆台秋思.....古曲 郭雪君移订 (086)
6. 春 苗.....林 坚曲 (087)

第五级

1. 洞庭新歌.....王昌元、浦琦璋编曲 (090)
2. 浪淘沙.....潮州筝曲 (094)
3. 山丹丹开花红艳艳.....焦金海编曲 (096)
4. 浏阳河.....徐叔华曲 张燕改编 (100)
5. 小霓裳曲.....浙江民间乐曲 王巽之传谱 王昌元整理 (102)
6. 彩云追月.....傅明鉴编曲 (106)

第六级

1. 春到拉萨.....史兆云曲 (109)
2. 丰收锣鼓.....李祖基曲 (114)
3. 梅花三弄.....古琴曲 郭雪君移订 (118)
4. 绣荷包.....邱大成编曲 (122)
5. 香山射鼓.....曲 云曲 (124)

6. 瑶族舞曲..... 刘铁山、茅源曲 尹其颖编曲 (127)

第七级

1. 秦桑曲..... 周延甲曲 (133)
2. 战台风..... 王昌元曲 (136)
3. 广陵散..... 古曲 邱大成演奏谱 (143)
4. 蕉窗夜雨..... 客家筝曲 罗九香传谱 (146)
5. 彝族舞曲..... 王惠然曲 潘妙兴整理 (148)
6. 汉江韵..... 乔金文曲 (153)

第八级

1. 将军令..... 浙江民间乐曲 项斯华演奏谱 (159)
2. 雪山春晓..... 范上娥、格桑达吉曲 (164)
3. 茉莉芬芳..... 何占豪曲 (168)
4. 井冈山上太阳红..... 赵曼琴编曲 (174)
5. 幸福渠水到俺村..... 沈立良、项斯华、范上娥曲 (179)
6. 孔雀东南飞..... 郑德渊曲 邱大成编订 (186)

第九级

1. 林冲夜奔..... 王巽之、陆修棠编曲 项斯华演奏谱 (192)
2. 清江放排..... 陈国权、丁伯苓曲 (197)
3. 倚 秋..... 徐晓林曲 (203)
4. 东海渔歌..... 张 燕曲 (206)
5. 长安八景..... 杨洁明、李婉芬曲 (211)
6. 木卡姆散序与舞曲..... 李玫、周喆、邵光琛曲 (218)

第十级

1. 草原英雄小姐妹.....刘起超、张燕曲 (226)
2. 春到湘江.....宁保生曲 王中山改编 (232)
3. 月儿高.....浙江筝曲 王巽之传谱 (239)
4. 幻想曲.....王建民曲 (246)
5. 黔中赋徐晓林曲 (256)
6. 钢水奔流.....周德明曲 潘妙兴整理修订 (262)

特别鸣谢

中国书法家协会会员、长沙市书法协会秘书长——谭石光先生

中国书法家协会会员、著名书法家——彭元章先生

北京香山画院副院长、湖南省书画杂志副总编——曾招佐先生

特别鸣谢

香港维呢儿童摄影会所大陆总店提供摄影、美发、化妆、服装

入门部分



第一章 认识古筝

第一节 古筝简史

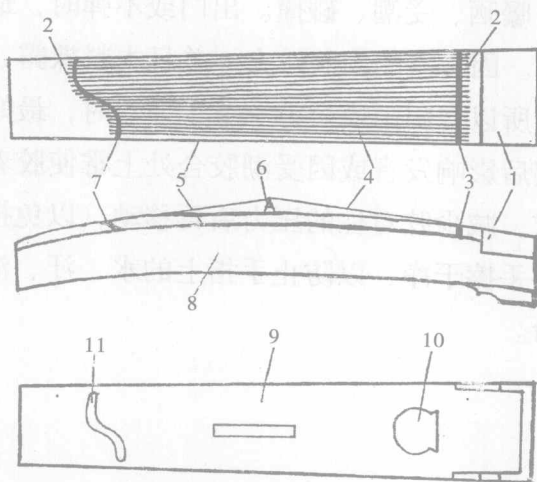
古筝是一种具有优美音色和丰富表现力的繁弦弹拨乐器，它有着悠久的历史，早在两千五百多年前的秦代就盛行于今陕西一带，所以又称“秦筝”。

在后来漫长的历史长河中，古筝也随着历史的变迁而变化、发展。最初的古筝是从一种竹制的五弦乐器演变而来的，其形制到汉代发展为与瑟形制基本相同，它们的区别是瑟的弦多（二十三弦、二十五弦），而古筝则从雏形的五弦（即战国时代）逐渐发展为秦、汉时代的十二弦，唐、宋时代的十三弦，元明时代的十四弦和清代的十六弦等。到20世纪的60年代，筝的弦数又由十六弦逐渐增加到十八弦、二十一弦、二十三弦直至二十六弦，到70年代，又出现了转调古筝。筝弦也由丝弦改为钢丝弦、尼龙缠弦等，这样一来，古筝的音域和表现力就更加宽广和丰富了。同时也出现了介于两者之间的尼龙钢丝弦筝。在广大乐改工作者的努力研究试制下，还出现了转调筝、蝶式筝、七音阶筝等，当今最常被使用的是二十一弦S形筝。本教材以二十一弦筝为例。

我国幅员辽阔，使用古筝的地域也极广，在几千年的流传中，古筝音乐融合了我国各地的民歌、说唱和戏曲等民间音乐，形成了不同的音韵特点和各具特色的演奏技法的地方流派，其中以山东、河南、浙江、潮州和客家等地最为著名；在少数民族地区以蒙古筝较为著名。

古筝之花开遍祖国大地，古筝艺术走向世界，“渔舟唱晚处处华夏之声，高山流水人人皆是知音”，便恰到好处地描绘了古筝艺术在中华大地盛行之画面。

第二节 古筝各部位名称



1. 调弦盒
2. 穿弦孔
3. 岳山
4. 弦
5. 面板
6. 弦码
7. 尾岳山
8. 筝框
9. 底板
10. 筝首底板出音孔
11. 筝尾底板出音孔

第三节 古筝的选择与护理

古筝乐器质量的好坏要从音色、音质、音量、灵敏度、均衡度、工艺质量、外观造型等方面进行衡量。

音色：要柔美明朗、发音松透。高音清亮而不单薄，低音醇厚而不混浊。

音质：要纯而不噪，无沙、哑之音。

灵敏度：右手弹奏，左手按滑时各个音区原发音都很敏感。

均衡度：要求高、中、低音区的音量平衡，音色统一。

工艺质量：制作古筝所选用的材质多种多样，古筝的材质是决定古筝价格的一个重要因素，目前有国内市场所采用的紫檀木、金丝楠木、红楠木均属高档专业古筝。

外观造型：古筝既是一种横置乐器，又是一个精美的工艺品。所以在外观上要求制作精细，选材上乘；造型上以秀长、端庄为美。

许多初学古筝的学生，他们被古筝的外形和优美的音乐所吸引，在乐器店见到那些装饰华丽、价格昂贵的古筝，就毫不犹豫地先将乐器买下来，然后再寻找老师。可是，当他们发现自己购买的乐器和老师所用的乐器不一样时，常常后悔他们当初买时的决定。对于喜爱古筝，并打算购买古筝的学生，在购买古筝之前，最好去请教老师关于购买古筝的各种知识。如果老师能帮助你挑选，那是最好不过的事情。总之，买到一件合适的古筝，可能会使你以后的学习更加顺利。

目前国内古筝市场较乱，私营小厂仿冒伪劣产品很多，古筝的音色质量差别较大，如选购不当会给你造成很大损失。所以我们在选择古筝时，应综合考虑对古筝的要求，一张完善的古筝不但可使演奏者得心应手，还会给演奏者的艺术形象增色。初学者一般对古筝的性能和要求缺少了解，所以应尽量在老师的指导下挑选购买。

古筝是木质结构乐器，面、底板是由松软的桐木制成的，所以它受外界环境的影响非常敏感。一张古筝护理得好可弹一辈子，并流传后世；护理得不好，在很短的时候内就会因裂、脱（胶）、翘（变形）等而报废。

古筝的护理应注意：防止曝晒、受潮、碰撞。出门或不弹时，最好装入箜包或用布等软物包裹，防晒、防雨淋、防尘。因古筝的内腔较大，并且木料裸露，特别是面板材料松软，非常容易吸收空气中的水分，所以在阴雨或黄霉季节不弹奏时，最好把古筝装入箜包，或用软布包裹起来，以免箜体受潮后影响发音或因受潮胶合处上霉使胶着力过早的失效。移动箜柱校音时，应用手先向上抵弦，减少弦对柱的压力后再移动，以免损伤弦（特别是尼龙钢丝弦）和擦伤面板。弹奏前要将手擦干净，以防止手指上的水、汗、油脂等物粘在弦上，使弦被弄脏或生锈而缩短使用寿命。

第四节 古筝的演奏姿势

演奏姿势的正确与否是能否演奏好乐曲的关键问题之一，因此，对初学者而言，时常提醒自己保持正确的演奏姿势是完全必要的。请注意以下几个方面：

1. 无论坐姿或站姿演奏都应该将古筝平置于腰间部位。
2. 身体要端正，自然放松，微向前倾，背部要挺直。
3. 两臂放松下垂与小臂夹角不小于 90° ，小臂约平行于筝面，切忌高抬肘或紧夹腰间。
4. 注意身体各部位的放松（松不等于弛），身体与筝体之间要有一定的距离（放进一个拳头即可），以便在演奏时身体能自然转动和前俯（低音区的演奏）。
5. 双腿自然弯曲，左脚稍前，右脚稍后。
6. 双手放松呈现半圆状放在古筝弦上。
7. 演奏时不可摇头晃脑，动作过频过碎，但也要避免呆板僵硬，恰到好处的动作可达到内在、外在统一，以便更好地表达乐曲内容。

下面顺便讲讲演奏时的手形，手形姿势要注意以下几点：

1. 手形保持弧形，手指要弯曲。
2. 每个手指要能独立演奏，例如某一手指弹奏时，其他不弹奏的手指不要跟着乱动。
3. 弹奏时应注意手指触弦的一瞬间要有力度，并富有弹性。
4. 换弦弹奏时应整个手形移动，而不是仅仅移动手指，更不要有手腕或手臂的移动动作。
5. 弹弦后应注意手形处于自然放松的状态。



（侧面姿势图）



（正面姿势图）

第五节 常用指法符号注释

一、右手指法表

┐	托	拇指向外弹弦	≡	双托	拇指向外快速连弹两弦
┌	劈	拇指向里弹弦	≡	双劈	拇指向里快速连弹两弦
＼	抹	食指向里弹弦	≡	双抹	食指向里快速连弹两弦
／	挑	食指向外弹弦	≡	双挑	食指向外快速连弹两弦
┐	勾	中指向上弹弦	≡	双勾	中指向上快速连弹两弦
┌	剔	中指向外弹弦	≡	双剔	中指向外快速连弹两弦
Λ	打	无名指向里弹弦	≡	双打	无名指向里快速连弹两弦
V	摘	无名指向外弹弦	≡	双摘	无名指向外快速连弹两弦
┐---	连托	拇指向外连续弹数弦	≡	重托	拇指向外快速连弹三弦
┌---	连劈	拇指向里连续弹数弦	≡	重劈	拇指向里快速连弹三弦
＼---	连抹	食指向里连续弹数弦	≡	重抹	食指向里快速连弹三弦
／---	连挑	食指向外连续弹数弦	≡	重挑	食指向外快速连弹三弦
┐---	连勾	中指向上连续弹数弦	≡	重勾	中指向上快速连弹三弦
┌---	连剔	中指向外连续弹数弦	≡	重剔	中指向外快速连弹三弦
Λ---	连打	无名指向里连续弹数弦	≡	重打	无名指向里快速连弹三弦
V---	连摘	无名指向外连续弹数弦	≡	重摘	无名指向外快速连弹三弦
┐	大撮	拇指托、中指勾，在两弦上同时弹弦 一般相对弹奏八度音	┐	小反撮	拇指劈、食指挑，在两弦上同时弹弦
┌	反撮	拇指劈、中指剔，在两弦上同时弹弦 一般反向弹奏八度音	┌	劈抹	拇指劈、食指抹，在两弦上同时弹弦
┐	剔撮	拇指托、中指剔，在两弦上同时弹弦	┐	托挑	拇指托、食指挑，在两弦上同时弹弦
┌	劈撮	拇指劈、中指勾，在两弦上同时弹弦	┌	勾抹	食指抹、中指勾，在两弦上同时弹弦
┐	小撮	拇指托、食指抹，在两弦上同时弹弦	┐	剔挑	食指挑、中指剔，在两弦上同时弹弦

二、左手指法表

	吟	右手弹弦后, 左手食指、中指在柱外弦段上下较慢地轻微颤动筝弦
	颤	右手弹弦后, 左手食指、中指在柱外弦段上下中速轻微地颤动筝弦
	小 颤	右手弹弦时, 左手食指、中指在柱外弦段上下快速、轻微、紧张地颤动筝弦 常用于按音上的颤音
	大 颤	右手弹弦时, 左手食指、中指在柱外弦段上下快速、较大幅度地颤动筝弦 (重颤)
	上 滑	先弹后按, 按滑至上方弦的音高, 如: $\curvearrowright 3 = \underline{\underline{35}}$
	下 滑	先按后弹, 从上方弦音下滑至本音位, 如: $\curvearrowleft 3 = \underline{\underline{53}}$
	有时值上滑音	先弹后按, 按滑有节奏时值, 如: $\underline{\underline{3. 5}}$
	有时值下滑音	先按后弹, 按滑有节奏时值, 如: $\underline{\underline{5. 3}}$
$\overset{1}{2}$	装饰性上滑音	先弹后按, 上滑为装饰音性质
2^1	装饰性下滑音	先按后弹, 下滑为装饰音性质
	揉 弦	上下滑音的结合, 左手揉按筝弦, 做较大幅度的波动, 如: $\overset{\sim}{2} = \underline{\underline{232323}}, \overset{\sim}{2} = \underline{\underline{323232}}$
$\wedge \vee$	上 揉	上下滑音的结合, 先上滑后下滑, 或再上滑, 如: $\overset{\wedge}{2} = \underline{\underline{232}}, \overset{\wedge}{2} = \underline{\underline{2323}}$
$\vee \wedge$	下 揉	上下滑音的结合, 先下滑后上滑, 或再下滑, 如: $\overset{\vee}{2} = \underline{\underline{323}}, \overset{\vee}{2} = \underline{\underline{3232}}$
(3) ⑥	按	右手弹弦时, 左手下按圈内弦段, 发出上方弦的音高, 如: $\overset{(3)}{5} \overset{⑥}{i}$
$\downarrow$	点	右手弹弦的同时或弹弦后, 左手轻轻点按柱外弦段, 点按即离, 使音波动
⊕	柱 音	右手弹弦时, 左手食指轻按筝柱头, 发出哑闷声
○	泛 音	右手弹弦的同时, 左手在前梁与筝柱二分之一处轻触筝弦, 一点即发, 发出高八度的音响
ㄣ	拨	小指肉指拨弦
	重 撮	拇指托、食指抹、中指勾, 在三根弦上同时弹弦
	重反撮	拇指劈、食指挑、中指剔, 在三根弦上同时弹弦
$\times$	食指摇	食指向里向外快速拨弦

	拇指摇	拇指向里向外快速拨弦
	双指摇	拇指、食指或食指、中指同时向里向外在两根弦上快速拨弦
	三指摇	拇指、食指、中指三指同时向里向外在三根弦上快速拨弦
	四指摇	拇指、食指、中指、无名指四指同时向里向外在四根弦上快速拨弦
	花 指	拇指向外快速连弹数弦
	轮	无名指、中指、食指三指向里，拇指向外依次快速在一根弦上连续轮奏
	琶 音	无名指、中指、食指、拇指四指依次由低音到高音或由高音到低音快速弹弦
	扫	食指、中指、无名指三指在低音区向外或向里快速拨数弦，如发一声，似击锣声
	拍	用手掌拍击筝弦，如击鼓声
	卜	食指、中指按住筝弦，拇指向外弹弦，发出“木鱼”声
	止 音	弹弦后即用手掌侧按弦止音，起休止作用
	上行刮奏	用中指或食指由低音向高音快速刮奏筝弦（未标起止音则无具体音高要求）
	下行刮奏	用拇指由高音到低音快速刮奏筝弦
	上行柱外刮奏	用中指或食指在柱左侧弦段由外向里快速刮奏筝弦
	下行柱外刮奏	用拇指在柱左侧弦段由里向外快速刮奏筝弦
	四 点	勾托抹托的快速弹奏
	勾 搭	勾托的快速弹奏
	扫 摇	中指重勾与拇指托劈的快速弹奏



第二章 基本音乐知识

第一节 基本调式

一、调式与音阶

一个孤立的音或和声，是无法满足音乐的表达要求的；同样，一群彼此毫无关系的音，也难以表现音乐思想。若干高低不同的乐音，围绕某一个有稳定感的中心音，按一定的音程关系组织在一起，成为一个有机的体系，称为调式。调式是人们在长期的音乐实践中创立的乐音组织的结构形式。一段带有一定调式色彩的旋律，之所以区别于简单的音群，就在于调式中的各音均有特定的调式意义。

调式体系中的音级，称为调式音级。在调式中起支柱作用并给人以稳定感的音级；称为稳定音级。其中，最稳定并具有中心作用的音称为主音。给人以不稳定感的音级，称为不稳定音级。在调式音乐中，不稳定音级具有进行到稳定音级的倾向；不稳定音级根据其倾向性进行到稳定音级，称为解决。

调式中的各音从主音上行或下行到主音的排列，称为调式音阶。调式音阶则重于就音列内部的音程关系以及倾向性来指称各级音的排列，这很大程度上体现出调式的基本特征和规律。

调式音阶的结构：

级	数	I	II	III	IV	V	VI	VII	I
大	调	1	2	3	4	5	6	7	i
小	调	6̣	7̣	1	2	3	4	5	6
专有名称		主音	上主音	中音	下属音	属音	下中音	导音	主音

二、民族调式

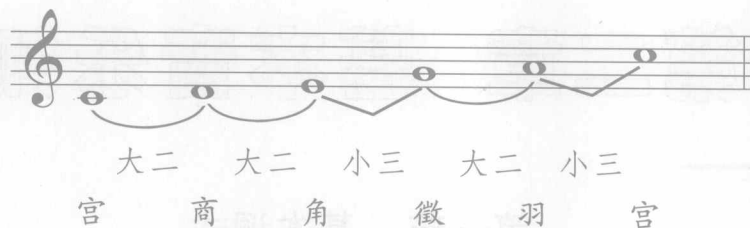
中国的民族调式以五声音阶为基础。五声音阶的五个音的名称是宫、商、角、徵、羽，它们之间的音程关系是固定不变的。



五声音阶中的宫、商、角、徵、羽音，都可以作为主音分别构成五声调式，这五种调式的宫音相同，所使用的音相同，但主音不同，调式结构不同，称为同宫系统五声调式。

C宫调式是以C为主音的宫调式。

C宫调音阶结构如下：



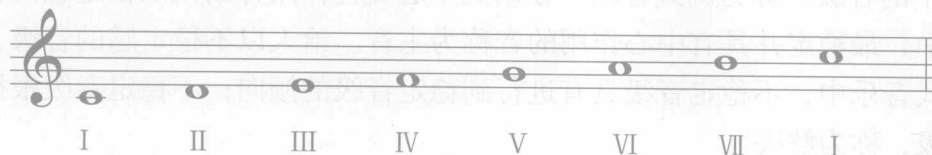
三、C自然大调

用七个基本音级，从C音开始顺序排列一个八度，构成了自然大调式的音阶，这个音阶以C为主音，称为C自然大调，简称C大调。

自然大调的音阶结构是全音、全音、半音、全音、全音、全音、半音。可以看成是两个结构相同的四声音阶中间由一个全音连接而成。

C大调中的主音C为Ⅰ级，其它音级依次定为Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ级音。

C自然大调音阶结构如下：



第二节 基本音乐常识

一、音

音乐是由音构成的，音是由物体的振动而产生的，音具有高低、长短、强弱、音色四种性质。

音乐中使用的有固定音高的音叫做乐音。

乐音之间最小的音高距离是半音，两个半音相加等于一个全音。键盘乐器上，相邻的两个琴键（包括白键和黑键）之间构成半音关系，隔开一个琴键之间构成全音关系。

二、基本音级

乐音体系中，七个具有独立名称的音级叫做基本音级，它们的音名分别是C、D、E、F、G、A、B，在使用固定唱名法时，它们的唱名是do re mi fa sol la si。其中E—F、B—C之间为半音关系，其余相邻的两音级之间为全音关系。

