

刘喜编著

气度古今筝

修炼二十课



气功入门 修炼二十课

刘喜编著

CS
湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质古筝修炼二十课 / 刘喜编著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5404-8583-2

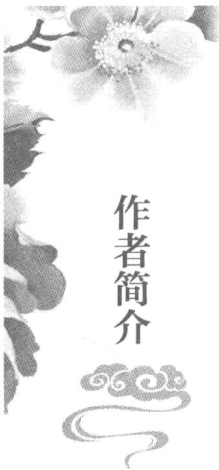
I. ①气… II. ①刘… III. ①筝—奏法 IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 038853 号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理

地址: 北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层

电话: 010-65232656-532 邮编: 100005



作者简介

刘喜, 自幼习筝, 曾师从焦金海、周望等著名古筝演奏家。毕业于湖南师范大学音乐学院, 获硕士学位。多次在国内古筝大赛中获奖, 曾作为特邀演员参加中日古筝艺术交流会。《论潮州筝曲的音乐风格和演奏技巧》《论 4、7 变音在古筝不同流派中的演奏特征》等 9 篇学术论文在国家级和省级刊物发表。主持多项省级课题并参与国家教育部人文社科青年基金等多项国家及省级科研项目。曾获“琼花杯”首届国际古筝大赛优秀指导老师奖、第 31 届“桐荪杯”国际艺术古筝大赛优秀指导老师奖、第五届国际古筝大赛优秀指导老师奖等。多次担任各类古筝大赛专业评委。曾出版专著《快乐学古筝——成人古筝入门与提高教程》《快乐学古筝——儿童古筝入门与提高教程》(1、2、3) 并多次再版, 成为国内众多专业院校和古筝培训机构专用教材。近年来创作了大量的古筝独奏曲、重奏曲等, 代表作有《影之舞》《踏雨姑娘》《如梅》《黔江行》《小桃红》《韵的芭蕾》《花鼓韵》等。其中重奏曲《影之舞》获 2017 年全国艺术创作展演一等奖, 重奏曲《小桃红》获第五届国际古筝比赛重奏组金奖。

气质古筝修炼二十课

QIZHI GUZHENG XIULIAN ERSHI KE

编 著 刘 喜

责任编辑 张 玥

封面设计 汪 勇

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)

湖南省新华书店经销

湖南贝特印务有限公司印刷

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/16

印张 8.5

ISBN 978-7-5404-8583-2

定价 39.80 元

网址: <http://www.hnwy.net>

音乐部图书邮购电话: 0731-85983102 音乐部传真电话: 0731-85983016 联系人: 朱文婕

打击盗版举报电话: 0731-85983044 85983018

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系(0731-85983029)

前言

近年来，本人一直致力于《快乐学古筝》系列教材的编写，试图将自己多年的古筝教学理念和古筝创作相结合，将枯燥技法练习融于快乐的音乐韵律中，为古筝爱好者找到一条不同的学习之路。

《快乐学古筝》少儿版和成人版教材出版后受到各方古筝朋友的青睐，多年来连续不停再版。本书同样秉承“古筝技法与经典歌曲相结合进行教学”的理念而编写，是为喜欢古筝而又没有太多时间练琴的业余爱好者们量身定做的一本全新教材。本书具有如下特点：

1. 简单易学。本教材将古筝的所有技法简化，用通俗易懂的音乐语言进行讲解，以经典易唱的歌曲作为练习曲，使学生在自娱自乐间轻松掌握古筝的基本技法。

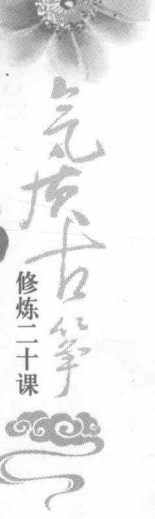
2. 示范演奏。教材中的每一课都有示范手型图，每一课、每一曲都有视频示范，用手机扫一扫二维码，学生就能和老师零距离学习。

3. 雅俗共赏。教材既包括改编成筝曲的经典民歌、流行金曲，也有传统名曲和本人的创作曲，既能通过流行歌曲来自我放松，也能在千古流传的名曲中陶冶情操，雅俗共赏。

让经典的歌曲通过古筝的演奏变得更具有魅力，让传统的乐器通过弹奏歌曲而变得更流行，让既爱古筝又爱音乐的朋友通过传统乐器与经典歌曲的结合，能挥洒自如地表达情感，享受音乐带给他们的美，感受工作学习之余的放松与惬意，这就是我编写这本教材的最大期望。

谨以此书送给我的闺蜜女高音歌唱家邹慧女士，感谢她多年来对我事业的帮助；感谢贤妹刘玲玉、弟子何永同学承担着《快乐学古筝》系列教材的校对工作；感谢我的家人对我始终如一的关爱；感谢多年来一直选择使用《快乐学古筝》系列教材的古筝朋友。唯有在音乐的道路上继续风雨兼程，用最真诚的音乐作为爱的诚挚回馈！





目录

古筝概况

古筝的历史	001
古筝的流派	001
古筝的结构	001
古筝的定弦	002

第一课 识弦与食指“抹”

003

练习曲一	004
练习曲二 知道不知道	姚敏 曲 004

第二课 识弦与大指“托”

005

练习曲一	006
练习曲二 沧海一声笑	黄霑 曲 006

第三课 识弦与中指“勾”

007

练习曲一	008
练习曲二 花非花	河北民歌 008

第四课 勾、抹、托组合

009

练习曲一	010
练习曲二 渔舟唱晚(片段)	娄树华 曲 010

第五课 颤音

011

练习曲一	012
练习曲二 女人花	李安修 曲 012

综合练习一

练习曲一	013
练习曲二 祈祷	日本古曲 013

第六课 大撮

014

练习曲一	015
练习曲二 上海滩	顾嘉辉 曲 刘喜 改编 015

第七课 小撮

016

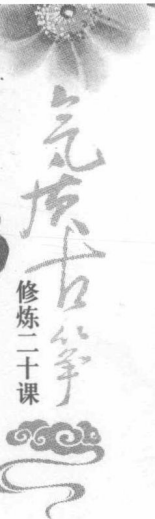
练习曲一	017
练习曲二 滴答	高帝 曲 刘喜 改编 017

第八课 上滑音

018



练习曲一	019
练习曲二 月光下的凤尾竹	施光南 曲 刘喜 改编 019
第九课 下滑音.....	020
练习曲一	021
练习曲二 滑雪	刘喜 曲 021
综合练习二	
练习曲一 琴趣	刘喜 曲 022
练习曲二 阿里山的姑娘	张彻 曲 刘喜 改编 023
第十课 变音.....	024
练习曲一	025
练习曲二 小草	张卓娅 曲 刘喜 改编 025
第十一课 托劈.....	026
练习曲一	027
练习曲二 虹彩妹妹	河北民歌 刘喜 改编 027
第十二课 历音.....	028
练习曲一	029
练习曲二 涟漪曲	刘喜 曲 029
第十三课 泛音.....	030
练习曲一	031
练习曲二 荷露	刘喜 曲 031
第十四课 双托.....	032
练习曲一	033
练习曲二 粉蝶浮花	刘喜 曲 033
综合练习三	
练习曲一 恰似梅开	刘喜 曲 034
练习曲二 高山流水	民间乐曲 曹正 演奏谱 036
第十五课 琶音.....	038
练习曲一	039
练习曲二 又见炊烟	海沼实 曲 刘喜 改编 039
第十六课 点奏.....	040
练习曲一	041
练习曲二 北京欢迎你	小柯 曲 刘喜 改编 042
第十七课 双手练习.....	043
练习曲一	044
练习曲二 跑马溜溜的山上	四川民歌 刘喜 改编 044
第十八课 轮指.....	046
练习曲一	046



第十九课

练习曲二 彝族舞曲 王惠然 曲 刘喜 改编 047

摇指..... 048

练习曲一 049

练习曲二 茉莉花 江苏民歌 刘喜 改编 050

第二十课

摇指与左手配弹..... 051

练习曲一 清明上河图 张宏光 曲 刘喜 改编 052

练习曲二 三月里的小雨 谭健常 曲 刘喜 改编 053

综合乐曲

- 山不转水转 刘青 曲 刘喜 改编 054
- 大海 陈大力 曲 刘喜 改编 055
- 云水禅心 邹建平 曲 刘喜 改编 056
- 梁祝 何占豪、陈钢 曲 刘喜 改编 057
- 梦里水乡 周笛 曲 刘喜 改编 058
- 烟花三月下扬州 陈小奇 曲 刘喜 改编 060
- 春江花月夜 琵琶古曲 刘喜 改编 062
- 爱江山更爱美人 小虫 曲 刘喜 改编 063
- 北国之春 日本民歌 刘喜 改编 064
- 隐形的翅膀 王雅君 曲 刘喜 改编 066
- 知音 王酩 曲 刘喜 改编 068
- 枉凝眉 王立平 曲 刘喜 改编 069
- 湘妃泪 琵琶古曲 邱大成 移植 070
- 阿里郎 朝鲜民歌 刘喜 改编 072
- 斯卡保罗集市 英国民歌 刘喜 改编 074
- 如梅 刘喜 曲 077
- 又唱浏阳河 邓东源 曲 刘喜 改编 080
- 花鼓韵 刘喜 曲 082
- 禅院钟声 广东音乐 连荣史 订箏谱 084
- 渔舟唱晚 姜树华 曲 曹正 订谱 086
- 出水莲 罗九香 传谱 陈安华 整理 088
- 汉宫秋月 山东古曲 092
- 童年 罗大佑 曲 刘喜 改编 094
- 黔江行 刘喜 曲 096
- 韵的芭蕾 刘喜 曲 105
- 小桃红（重奏版） 刘喜 曲 112
- 影之舞（重奏版） 刘喜 曲 120



古筝概况

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，因此现被称为“古筝”。早在战国时期的秦国（今陕西省）筝就极为盛行了，所以又名“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。”它外形古朴典雅，声音优美，雅俗共赏，被誉为“群音之主，众乐之师，仁智之器”。

古筝的流派

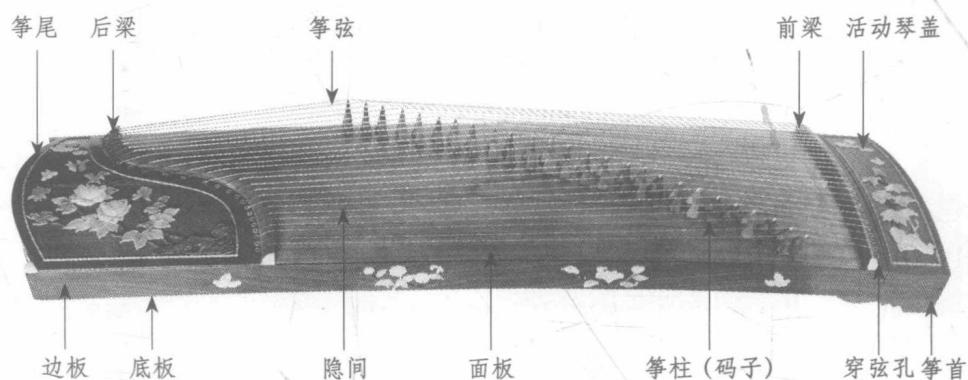
在漫长的历史变迁中，秦筝也随着东渐南移，在和各地的戏曲、说唱和民间音乐的结合过程中形成了许多具有特色的风格和流派。如古朴典雅的客家筝、委婉抒情的陕西筝、华丽柔美的潮州筝、高亢泼辣的河南筝、苍劲明快的山东筝、流畅淡雅的浙江筝、文雅生动的闽南筝等。除了这些流派，还有流传到蒙古的蒙古筝、朝鲜的伽耶筝和流传到日本的 KOTO，及越南的十六弦筝等。

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。筝由琴弦、琴体两大部分组成：琴弦使用的是尼龙丝弦，内芯为钢丝弦，外缠尼龙丝；琴体由框板、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。琴框外部多镶嵌有凸条花纹，古朴典雅，

端庄大方，富有民族特色。整个琴体形成一个中空共鸣箱，箱内胶有音梁。琴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。

结构图如下：



筝各部位名称（正面）

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”。目前古筝最常用的调是D调，其音阶排列如下：

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



【卷五】【竹部】箏。
鼓弦竹身乐也。从竹争声。侧茎切。

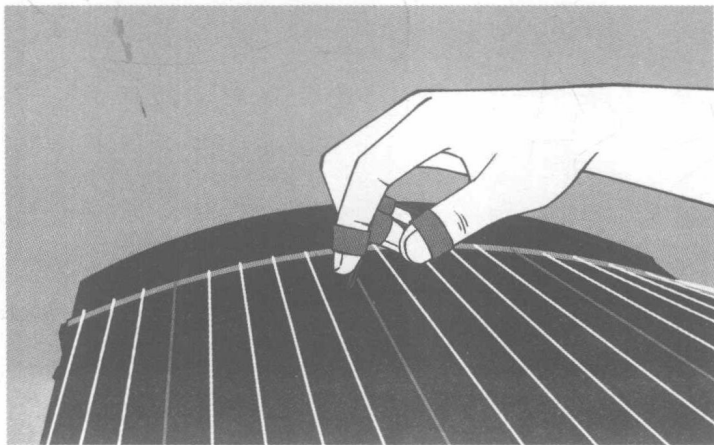
《说文解字》汉·许慎

第一课 识弦与食指“抹”

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，能更大地发挥手指的积极性。手指是否独立、是否能运用自然，取决于手型是否合理，因此每种指法的训练都有其重要性及必要性。

抹（\）

抹是由食指往里拨弦。弹奏时食指用力方向要与箏弦基本垂直，在食指触弦前，用指关节突然曲起的瞬间产生的力量去弹奏。一定要避免在弹奏前早就把食指弯曲起来，然后再去弹箏弦，这样弹奏出来的声音会有杂音。在演奏中要通过食指的第一指关节的运动来带动其他关节，运指时要有爆发力。



认识弦位：

5̣ 6̣ 1 2 3 5

练习曲一

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

1̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 3̣ - 2̣ - | 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ | 2̣ - 1̣ - |

5̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 1̣ - 6̣ - | 5̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 1̣ - - - ||

练习曲二

知道不知道



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

姚 敏 曲

3̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ - | 3̣ 3̣ 2̣ 1̣ 5̣ 3̣ | 2̣ - - - |

3̣ 5̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 6̣ | 1̣ 6̣ 1̣ 2̣ - | 2̣ 2̣ 6̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 5̣ - - - ||

锦城丝管日纷纷，半入江风半入云。
此曲只应天上有，人间能得几回闻。

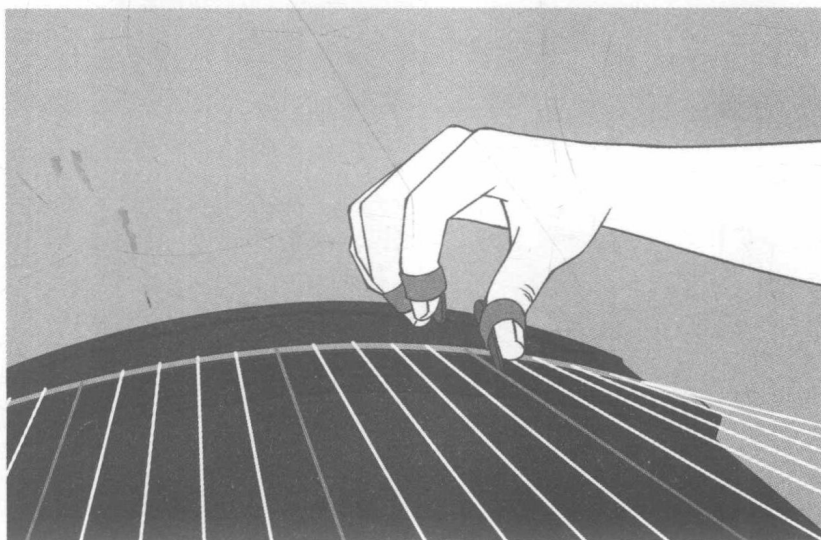
《赠花卿》唐·杜甫

第二课

识弦与大指“托”

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，避免指甲用力往下拨弦。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节（掌关节），这样弹奏出来的声音就会柔中有刚，刚柔兼备。



认识弦位：

5̣ 6̣ 1 2 3 5 6

练习曲一

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

$\overset{\text{L}}{6}$ $\overset{\text{L}}{5}$ $\overset{\text{L}}{3}$ $\overset{\text{L}}{2}$ | $\overset{\text{L}}{1}$ - $\overset{\text{L}}{2}$ - | 5 3 2 1 | $\overset{\text{L}}{6}$ - 1 - |
 3 2 1 $\overset{\text{L}}{6}$ | $\overset{\text{L}}{5}$ - $\overset{\text{L}}{6}$ - | 2 1 $\overset{\text{L}}{6}$ $\overset{\text{L}}{5}$ | 1 - - - ||

练习曲二

沧海一声笑



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

黄霑曲

$\overset{\text{L}}{6.}$ $\overset{\text{L}}{5}$ $\overset{\text{L}}{3}$ $\overset{\text{L}}{2}$ | $\overset{\text{L}}{1}$ - - - | $\overset{\text{L}}{3.}$ $\overset{\text{L}}{2}$ $\overset{\text{L}}{1}$ $\overset{\text{L}}{6}$ | $\overset{\text{L}}{5}$ - - - |
 $\overset{\text{L}}{5.}$ $\overset{\text{L}}{6}$ $\overset{\text{L}}{5}$ $\overset{\text{L}}{6}$ | $\overset{\text{L}}{1}$ $\overset{\text{L}}{2}$ $\overset{\text{L}}{3}$ $\overset{\text{L}}{5}$ | $\overset{\text{L}}{6.}$ $\overset{\text{L}}{5}$ $\overset{\text{L}}{3}$ $\overset{\text{L}}{2}$ $\overset{\text{L}}{1}$ | 2 - - - ||

蜀僧抱绿绮，西下峨眉峰。为我一挥手，如听万壑松。
客心洗流水，余响入霜钟。不觉碧山暮，秋云暗几重。

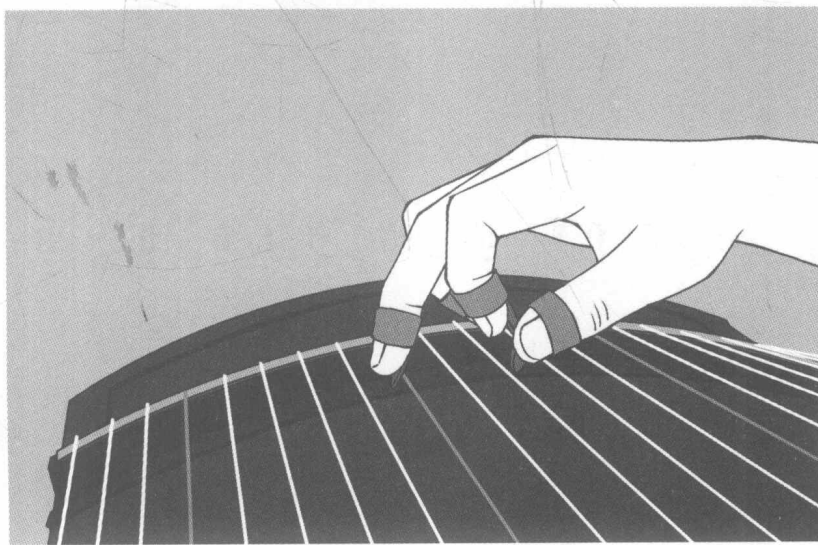
《听蜀僧浚弹琴》唐·李白

第三课

识弦与中指“勾”

勾（一）

“勾”就是用中指从外往里弹弦。弹奏时要注意运指方向与筝弦成直角，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，运指方向与筝面应是平行的。



认识弦位：

5̣ 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ 5̣

练习曲一

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

(5̣) (6̣) (1̣) (2̣) | (3̣) - 3̣ - | 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ | 5̣ - 5̣ - |

1̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 6̣ - 6̣ - | 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ | 5̣ - - - ||

练习曲二

花非花



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

河北民歌

(5̣) (6̣) (5̣) (5̣) (3̣) | 1̣ 2̣ 1̣ 1̣ 6̣ | 5̣ 5̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ - |

2̣ 3̣ 5̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 2̣ 1̣ 6̣ - | 1̣ 6̣ 1̣ 5̣ 3̣ 5̣ | 6̣ 2̣ 3̣ 1̣ - ||



酒乍醒，月初明，谁家小楼调玉笋，
指拨轻清，音律和平，
一字字诉衷情。

恰流莺花底叮咛，又孤鸿云外悲鸣，
滴碎金砌雨，敲碎玉壶冰。
听，尽是断肠声！

《听箏》元·汤式

第四课

勾、抹、托组合

勾、抹、托是古筝里最基础、最重要的指法之一，又叫“套指”或“四点”。弹奏时中指的力量要饱满，大指与食指用力均匀，不能太重。三个手指组合既需要手指有独立性，也需要手指之间很好地配合，弹奏时切忌手指、手腕上下蹦跳或僵硬，手臂、腕、指都需要自然放松。

1 2 3 5 6 i

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

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