

古筝入门

基础与提高

焦力/编著



随书赠送1VCD

四川出版集团·四川美术出版社

古筝入门基础与提高

焦力/编著

四川出版集团·四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝入门基础与提高/焦力编著. —成都:四川美术出版社,2007.8

ISBN 978-7-5410-3380-3

I. 古… II. 焦… III. 筝—奏法 IV. J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101984 号

古筝入门基础与提高 焦力/编著

GU ZHENG RU MEN JI CHU YU TI GAO

责任编辑:谭 昉 陈 娟

封面设计:钟 波

技术设计:朱文圣

策 划:龙 美

责任印制:曾小峰

出版发行:四川出版集团·四川美术出版社(成都三洞桥路 12 号)

邮政编码:610031

经 销:新华书店

印 刷:成都市火炬印务有限公司

成品尺寸:21.0cm×28.5cm

印 张:14.5

字 数:380 千

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5410-3380-3

定 价:28.00 元(随书赠送 1VCD)

著作权所有·违者必究 举报电话:(028)86663481

前言

箏是我国古老的弹拨乐器之一，远在 2500 年前春秋战国时期就流行于当时的秦国（现在的陕西和甘肃一带），因此有“秦箏”之称，由于箏的历史源远流长，丰富的传统箏曲给人留下古朴典雅的情趣，故人们亦冠以“古”字，称之“古箏”。

古箏按五声音阶定弦，演奏技术十分丰富，概括起来分为右手弹拨、左手按抑和双手弹拨两大类。古箏的音委婉，动作优美，不仅能独奏，也能伴奏、重奏、合奏。古箏由于有鲜明的艺术个性和丰富的艺术表现力，正在受到越来越多的音乐爱好者的青睐。

我从六岁起，就在家母的指导下开始学习古箏，先后得到曹正、周延甲等多位古箏大师的指点，受到了严格、规范的训练。现在自己也身为人师了，经常有朋友推荐学生来求教，痛感许多孩子虽然有天赋，却因为早年的训练学习不规范而被埋没了。所以在此想告诉一下学习古箏的朋友们，学习古箏并不难，学好古箏也不难，关键在于自己的态度。要学好古箏，一是要认真严格地进行基础训练，不要因为枯燥而放弃练习，也不要急于求成。“九层之台，始于垒土，千里之行，始于足下。”自古以来的大音乐家都是自小经过刻苦练习才有日后的辉煌的。二是要“悟”。音乐是心灵的文字，是没有语言的表演。要爱琴、爱音乐，把音乐、把作品融入自己的灵魂里，用心去演奏才会发掘出音乐的美感，要把自己的感受溶入曲目里，才能成为合格的音乐家。

编者

2007 年 5 月

目 录

第一章 基础部分	(1)
古筝介绍	(1)
第一节 基本弹奏贴弦练习	(3)
练习一	(3)
练习二	(3)
练习三	(4)
练习四	(4)
练习五	(4)
手指单个练习	(5)
第二节 双手离弦弹奏练习	(5)
离弦练习	(5)
练 习	(7)
上学歌	(7)
第三节 大撮、小撮练习	(8)
大撮练习	(8)
起得早	(9)
国旗, 国旗最美丽	(9)
我有一只小公鸡	(9)
小喇叭	(10)
第四节 双手同时弹奏练习	(10)
活指练习 (一)	(10)
活指练习 (二)	(11)
乒乓歌	(12)
舞 曲 (一)	(12)
舞 曲 (二)	(12)
猜谜歌	(13)
小 兵	(13)
秧 歌	(14)
骑竹马	(14)
茉莉花	(15)

花 鼓	(15)
第五节 按音、颤音、劈、练习	(16)
连托练习	(16)
托劈练习	(16)
闪烁的小星星	(17)
军民大生产	(18)
第六节 综合练习	(19)
活指练习 (三)	(19)
活指练习 (四)	(20)
活指练习 (五)	(22)
活指练习 (六)	(23)
活指练习 (七)	(25)
活指练习 (八)	(27)
活指练习 (九)	(28)
活指练习 (十)	(29)
琶音练习 (一)	(30)
琶音练习 (二)	(30)
琶音练习 (三)	(31)
粉刷小工人	(31)
你是我的好朋友	(32)
篝火舞	(32)
喜洋洋	(32)
粗心的小画家	(33)
第七节 上滑音、下滑音练习	(34)
指序练习曲 (一)	(34)
指序练习曲 (二)	(35)
音 阶	(36)
上滑音 (一)	(36)
上滑音 (二)	(36)
下滑音 (一)	(37)
下滑音 (二)	(37)
第八节 综合练习	(37)
按音、滑音综合练习	(37)
数蛤蟆	(38)
八月桂花遍地开	(38)
绣荷包	(39)
快乐的女战士	(39)

第九节 摇指练习	(40)
摇指单音练习	(40)
摇指过弦练习	(40)
摇指练习 (一)	(40)
摇指练习 (二)	(40)
北京金山上	(41)
小白菜	(41)
摇指练习曲 (一)	(41)
沂蒙民歌	(42)
兰花花	(42)
摇指练习曲 (二)	(42)
摇指练习曲 (三)	(43)
摇指练习曲 (四)	(44)
摇指练习曲 (五)	(44)
摇指练习曲 (六)	(45)
蝴蝶花	(45)
第二章 乐曲部分	(46)
自由花	河南筝曲 曹正记谱 (46)
小开手	中州古调 姜树华传 曹正译订 (46)
剪靛花	河南民间乐曲 曹东扶传 曹正记谱整理 (47)
关山月	古琴曲 曹正移植 (47)
凤翔歌	山东民间乐曲 (48)
小鸟朝凤	河南古曲 曹正订谱 (48)
三十三板	浙江筝曲 王巽之传谱 (49)
蝶恋花	潮州筝曲 郭鹰传 曹正记谱 (51)
旱天雷	广东民间乐曲 (52)
闹花灯	云南民歌 周延甲改编 (54)
挤牛奶	张燕改编 (55)
高山流水	浙江筝曲 姜树华传谱 曹正译订 (57)
秋收	陕北民歌 曹东扶改编 (58)
变奏秧歌	曹东扶改编 (60)
灯月交辉	浙江筝曲 王巽之传谱 (62)
纺织忙	刘天一曲 (64)
红星照我去战斗	傅庚辰曲 姜延改编 (65)
绣金匾	陕北民歌 周延甲改编 (68)
粉蝶采花	潮州筝曲 苏文贤传谱 苏巧筝整理 (69)

云 庆	浙江筝曲 王巽之 传谱 (71)
渔舟唱晚	娄树华 曲 曹 正 译订 (74)
浏阳河	唐壁光 曲 张 燕 改编 (76)
丰收锣鼓	李祖基 曲 (78)
单点头	客家筝曲 罗九香 传谱 (82)
汉宫秋月	山东筝曲 张为昭 传谱 高自成 演奏谱 (84)
山丹丹开花红艳艳	刘 烽 曲 焦金海 编曲 (85)
瑶族舞曲	刘铁山 茅 沅 曲 尹其颖 改编 (90)
山水莲	客家筝曲 罗九香 传谱 (96)
苏武思乡	河南筝曲 曹东扶 订谱 (99)
香山射鼓	曲 云 曲 (101)
洞庭新歌	王昌元 浦琦璋 编曲 (104)
高山流水	山东筝曲 黎连俊 传谱 赵玉斋 演奏谱 (108)
书 韵	山东筝曲 黎连俊 传谱 赵玉斋 演奏 曹 正 记谱 (110)
寒鸦戏水	潮州筝曲 郭鹰 传谱 (111)
雪山春晓	范上娥 格桑达吉 曲 (114)
伊犁河畔	成公亮 曲 (118)
战台风	王昌元 曲 (122)
月儿高	浙江筝曲 王巽之 传谱 项斯华 演奏谱 (129)
东海渔歌	张 燕 曲 (135)
幸福渠水到俺村	沈立良 项斯华 范上娥 曲 (139)
井冈山上太阳红	赵曼琴 编曲 (146)
将军令	浙江筝曲 王巽之 传谱 项斯华 演奏谱 (151)
四段锦	山东筝曲 赵玉斋 编曲 (156)
茉莉芬芳	何占豪 曲 (159)
打虎上山	上海京剧院《智取威虎山》剧组 创作 赵曼琴 改编 (165)
林冲夜奔	王巽之 陆修棠 编曲 (171)
草原英雄小姐妹	刘起超 张 燕 曲 (177)
幻想曲	王建民 曲 (183)
春到湘江	王中山 改编 (193)
山的遐想	庄 曜 曲 (200)
西域随想	王建民 曲 (207)

常用指法符号说明	(217)
----------------	-------

第一章 基础部分

古筝介绍

筝，是中华民族最古老的弹拨乐器之一。据考证，筝在春秋、战国时期就广泛流传于陕西、甘肃一带，至今已有两千五百多年的历史。在两千多年的历史长河中，它以其优美细腻的音色，别具一格的韵味，丰富多变的演奏技法在民族器乐领域占有十分重要的地位并逐渐成为我国最受欢迎且普及最广的民族乐器之一。

一、筝的构造

筝是一种多弦多柱的弹拨乐器。它的外形近似于长箱形，中间稍微突起，底板呈平面或近似于平面。筝的头部有缓缓而落的筝脚。在木制箱体的面板上张设筝弦。在每条弦下面安置码子，码子可以左右移动，用来调整音高和音质。筝的品种不一，构造也不尽相同，下面介绍的是一种二十一弦筝的构造。

筝主要由面板、底板、边板、筝头、筝尾、岳山、码子、琴钉、出音孔和筝弦等部位组成。筝的优劣取决于各部分材料质地及制作工艺的高低。

筝的共鸣体由面板、底板和两个筝边组成。在共鸣体内有音桥，呈拱形，它除了共鸣效果的需要外，还起着支撑的作用。共鸣体的质量和结构对筝的音响影响很大。

二、筝基本演奏技法

1. 传统的右手技法

以弹弦为主，其基本任务是取音，是筝发音的动力源。用大指、食指、中指、无名指四指弹弦发音，控制节奏和音的强弱变化。

(1) 右手单指技法

这是筝演奏使用最频繁的、最基本的技法。它包括参加弹奏手指的正反向弹法。包括“托”“劈”（大指），“抹”“挑”（食指），“勾”“剔”（中指），“打”“摘”（无名指）。除此之外，还有“双托”、“双劈”、“双抹”、“双挑”等技法。

(2) 右手组合技法

在传统技法中，大、食、中指组合弹奏也相当普遍，其结合方式以“四点”（勾托抹托）为框架在一个八度内来演奏，参加弹奏手指也包括正反向弹奏。如“大撮”“大反撮”（大指用“托”，中指用“勾”同时弹奏一个八度音），“小撮”“小反撮”（大指用“托”，食指用“抹”在两根弦上同时相对拨弦），“剔撮”“劈撮”（大指用“托”，中指用“剔”在两根弦上同时向外拨弦），“重撮”（大指用“托”，食指用“抹”，中指用“勾”三种指法在三根弦上同时使用）。

(3) 右手其它指法

历音：顺着弦序，用右手或左手自下而上或自上而下连续拨弦，也称“刮奏”。历音是筝演奏中最富有特色的技法之一。在各种传统筝曲中，历音运用广泛而丰富多彩。

琶音：用无名、中、食、大四指由下而上顺音的弦序拨奏，反之亦可。也有仅用大、中、食三指拨弦的。筝演奏时，有时单手，有时双手配合。

持续音：作为弹拨乐器的箏，以“点”的发音形式出现，其长音就依靠某种技法的持续演奏，形成连续、密集的点来构成。在传统箏曲中，主要有在一根弦上快速托劈的摇指和八度交替快速弹奏的轮指两种。

2. 传统的左手技法

以按弦为主，在琴码左侧顺应弦的张力，用食、中指或无名指按弦，控制弦音变化，即润美音色。

颤音：是由原音与稍高一点的音迅速交替而产生“波动”的演奏方式。常见的有“轻颤音”、“小颤音”、“重颤音”、“持续颤音”、“节奏颤音”、“按颤”、“滑颤”。颤音的使用是因人而异的，是由演奏者的修养决定的。

滑音：主要包括上滑音、下滑音、连续滑音、上回转滑音、点滑等。

按音：左手按弦的演奏，弹出本弦发出以外的音，特别是五声音阶以外的音。如 mi 音经过按弦变为 fa 音或升 fa，la 音经过按弦变为 si 或降 si 音。

三、箏的流派

自秦、汉以来古箏从我国西北地区逐渐流传到全国各地，并与当地戏曲、说唱和民间音乐相融汇，形成了各种具有浓郁地方风格的流派。

1. “中州古调”——河南箏艺

由秦箏传入河南和当地民间音乐融合发展成为后世有名的中州古调。河南地处中原，有着深厚的民间音乐传统。在河南箏的演奏风格上，以高亢激昂见长。其右手弹弦技法，较为朴实简练，较多运用大指的“托”、“托劈”（此处多为“夹弹法”）。深沉内在慷慨激昂为其特色。

2. “齐鲁大板”——山东箏艺

传统的山东派主要流传在鲁西南的菏泽地区和鲁西的聊城地区。山东人个性耿直、朴实，所以演奏时右手大指使用频繁且极具特色，触弦时刚键有力，颗粒感极强。大多和山东琴书、民间音乐有直接联系。曲子多为宫调式，以大八板编组而成。其演奏风格纯朴古雅。

3. “真秦之声”——陕西箏艺

陕西是箏的故乡，陕西箏曲也极富特色。主要是委婉中多悲怨，慷慨急楚，激越中有抒情。这些特色与技法的运用是密不可分的。即“苦音”的运用。“苦音”又称哭音，是我国部分地区特有的一种音乐现象。从广义上讲，是一种苦楚、激愤的腔调。从狭义上讲，则是指这种腔调中两个变音的游移性：微升 fa 和微降 si。所谓“微”当然不是指升（降）半音，而是游移不定的。

4. “韩江丝竹”——潮州箏艺

潮州箏流传于广东潮州一带，音乐结构特殊，旋法别具一格。它以其右手的流畅华丽、左手按滑音的独有加花奏法，变化细腻、微妙而独具一格。主要曲调有《重六》《轻六》《活五》《反线》等。其中《重六》调乐曲比较委婉；《轻六》调乐曲清新明快；《活五》调乐曲缠绵悲切，律调很有特点。

5. “汉皋古韵”——客家箏艺

即广东汉乐箏曲，是广东优秀传统文化音乐之一。客家箏在我国诸多箏流派中以古朴、典雅而著称。广东汉乐的古箏演奏有悠久的历史，它是以《汉皋旧谱》（即汉调音乐）为主要依据，受当地风格及方言影响而形成了文静含蓄的风格。

6. “武林逸韵”——浙派箏艺

浙江箏曲调典雅文静，深厚古朴，含义深邃，流行在杭州一带。与江南丝竹有着密切的联系，其乐曲以移植琵琶曲为多。

除以上介绍外，尚有闽南地区的福建箏、朝鲜的“伽椰琴”、蒙古的“雅格托”等也逐渐形成了自己的演奏体系和演奏特色。

回顾箏史，自秦以来，经汉、魏、唐、宋、元、明、清至现代，箏在艺术家们的努力下，箏的演奏技法与曲库拓展获得了世人高度赞赏，这使得箏能够历经时间长河的淘洗而更加富有活力，箏因此而获得恒久的艺术生命力。

第一节 基本弹奏贴弦练习

● 基本手形

- ① 手心空。
- ② 手指是放松状态下的自然弯曲，手指关节自然突出。
- ③ 手腕平。
- ④ 手肘、肩自然下垂。

● 指法符号

- | | |
|----------|-----------|
| L (大指) 托 | \ (食指) 抹 |
| ㄣ (中指) 勾 | ㄣ (无名指) 提 |

练习一

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

焦 力 曲

右手: $\overset{\frown}{6} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{6} - \mid \overset{\frown}{5} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{5} - \mid \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{3} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{1} \mid \overset{\frown}{1} - : \parallel$

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

左手: $\overset{\frown}{6} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{6} - \mid \overset{\frown}{5} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{5} - \mid \overset{\frown}{3} \overset{\frown}{3} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{1} \mid \overset{\frown}{1} - : \parallel$

练习二

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

焦 力 曲

右手: $\overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{5} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{5} - : \parallel$

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

左手: $\overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \mid \overset{\frown}{3} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{5} - \mid \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{6} \mid \overset{\frown}{5} - : \parallel$

练习三

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

焦力曲

右手: $\overset{\vee}{6} \overset{\vee}{3} \mid \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{3} \mid \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{6} \mid \overset{\vee}{3} - \mid \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{5} \mid \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{5} \mid \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{1} \mid \overset{\vee}{5} - :||$

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

左手: $\overset{\diagup}{6} \overset{4}{3} \mid \overset{\diagup}{6} \overset{4}{3} \mid \overset{\diagup}{6} \overset{\diagdown}{6} \mid \overset{4}{3} - \mid \overset{L}{1} \overset{(\diagup)}{5} \mid \overset{L}{1} \overset{(\diagup)}{5} \mid \overset{L}{1} \overset{L}{1} \mid \overset{(\diagup)}{5} - :||$

练习四

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

焦力曲

右手: $\dot{1}^{\text{f}} \overset{\text{f}}{6} \mid \overset{\text{f}}{5} \overset{\text{f}}{3} \mid \overset{\text{f}}{6} \overset{\text{f}}{5} \mid \overset{\text{f}}{3} - \mid \overset{\text{f}}{5} \overset{\text{f}}{3} \mid \dot{1}^{\text{f}} \overset{\text{f}}{5} \mid \overset{\text{f}}{6} - \mid \overset{\text{f}}{6} - \mid$

$\dot{1}^{\text{f}} \overset{\text{f}}{6} \mid \overset{\text{f}}{5} \overset{\text{f}}{3} \mid \overset{\text{f}}{6} \overset{\text{f}}{5} \mid \overset{\text{f}}{3} - \mid \overset{\text{f}}{5} \dot{1}^{\text{f}} \mid \overset{\text{f}}{3} \dot{1}^{\text{f}} \mid \overset{\text{f}}{6} - :||$

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

左手: $\overset{\text{L}}{1} \overset{\text{V}}{6} \mid \overset{\text{A}}{5} \overset{\text{V}}{3} \mid \overset{\text{V}}{6} \overset{\text{A}}{5} \mid \overset{\text{V}}{3} - \mid \overset{\text{A}}{5} \overset{\text{V}}{3} \mid \overset{\text{L}}{1} \overset{\text{A}}{5} \mid \overset{\text{V}}{6} - \mid \overset{\text{V}}{6} - \mid$

$\overset{\text{L}}{1} \overset{\text{V}}{6} \mid \overset{\text{A}}{5} \overset{\text{V}}{3} \mid \overset{\text{V}}{6} \overset{\text{A}}{5} \mid \overset{\text{V}}{3} - \mid \overset{\text{A}}{5} \overset{\text{L}}{1} \mid \overset{\text{V}}{3} \overset{\text{L}}{1} \mid \overset{\text{V}}{6} - :||$

练习五

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

焦力曲

右手: $\overset{4}{3} \overset{\frown}{5} \overset{\backslash}{6} - \mid \overset{4}{3} \overset{\frown}{5} \overset{\backslash}{6} - \mid \overset{4}{3} \overset{\frown}{5} \mid \overset{L}{\dot{1}} \overset{\frown}{5} \overset{\backslash}{6} - \mid \overset{\backslash}{6} - : \parallel$

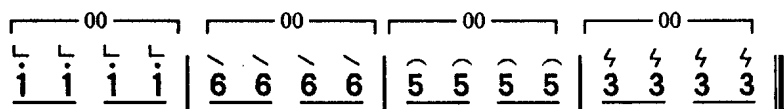
$$1 = C \frac{2}{4}$$

左手: $\overset{4}{3} \overset{5}{5} \overset{6}{6} - \mid \overset{4}{3} \overset{5}{5} \overset{6}{6} - \mid \overset{4}{3} \overset{5}{5} \overset{6}{6} - \mid \overset{4}{1} \overset{5}{5} \overset{6}{6} - \mid \overset{6}{6} - :||$

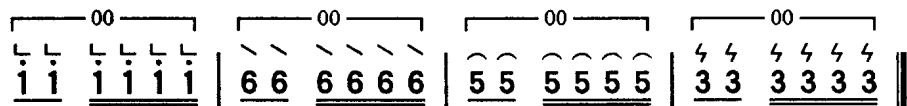
手指单个练习

(1) 1=C $\frac{2}{4}$

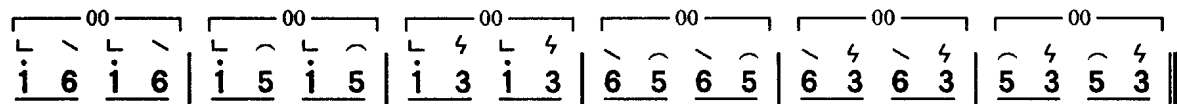
焦 力 曲



(2) 1=C $\frac{2}{4}$



(3) 1=C $\frac{2}{4}$



● 注意事项

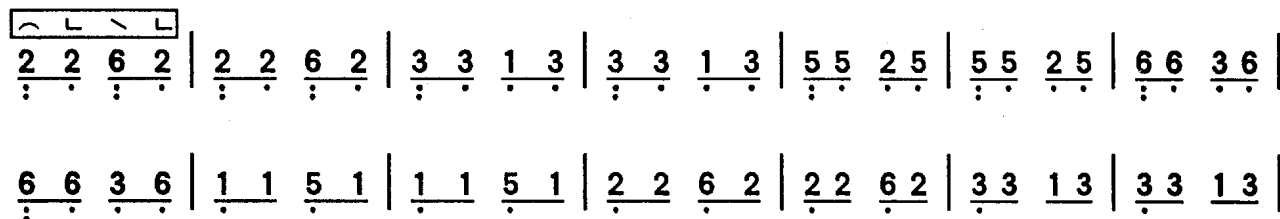
- ① (1) ~ (3) 条要求贴弦弹奏。
- ② 弹奏时, 手指第一关节不要下陷。
- ③ 没弹音的手指要放松。
- ④ 手指弦力点要集中。

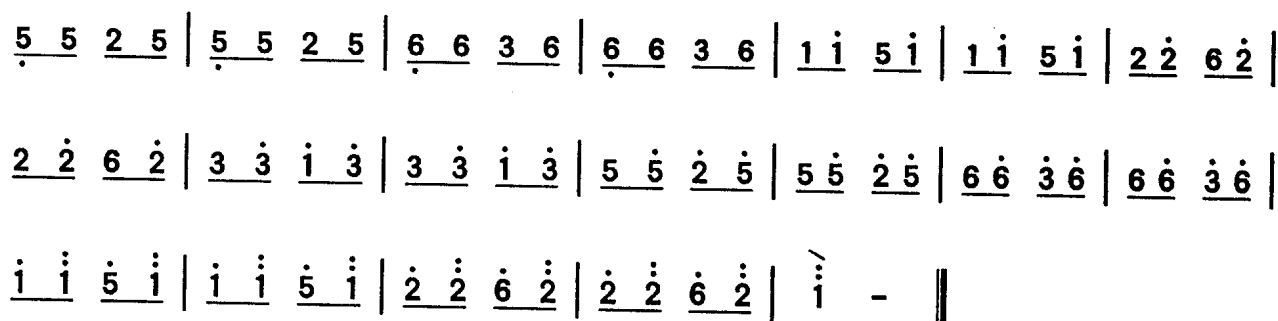
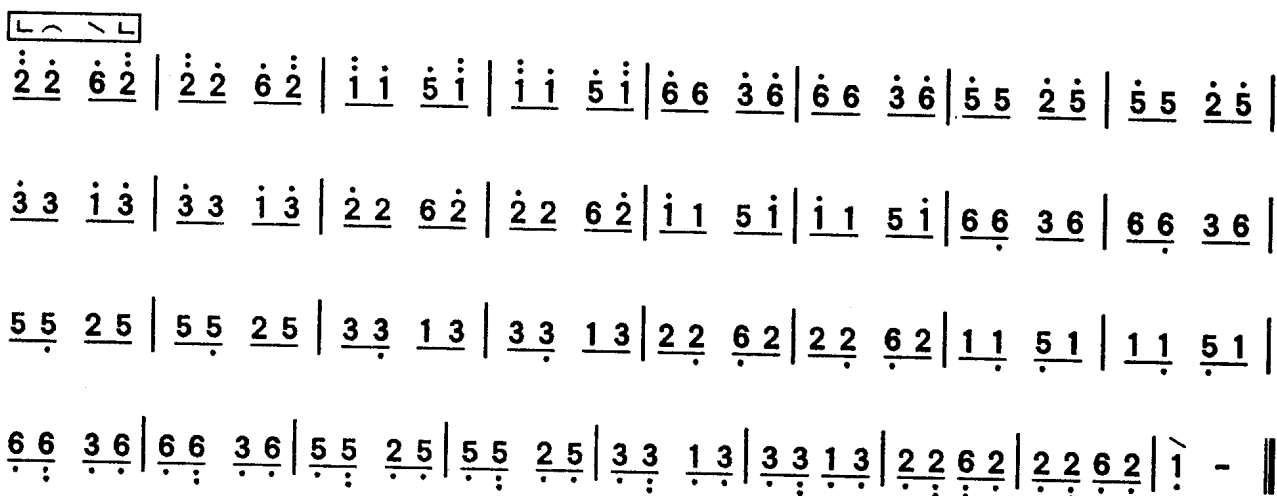
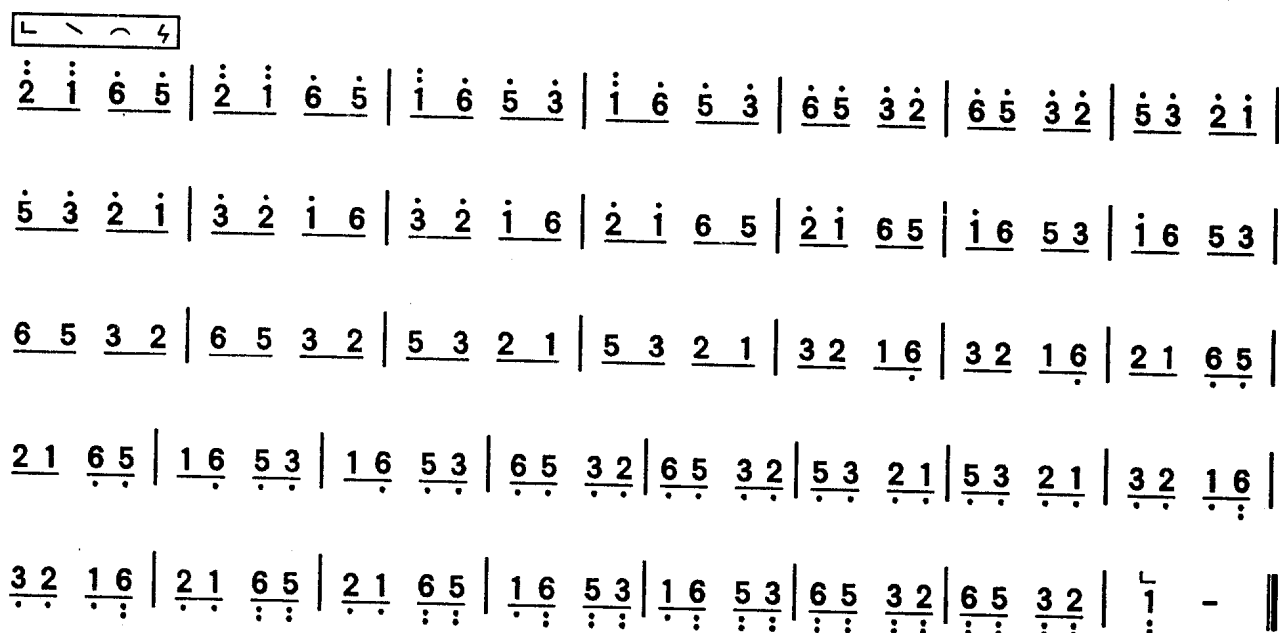
第二节 双手离弦弹奏练习

离弦练习

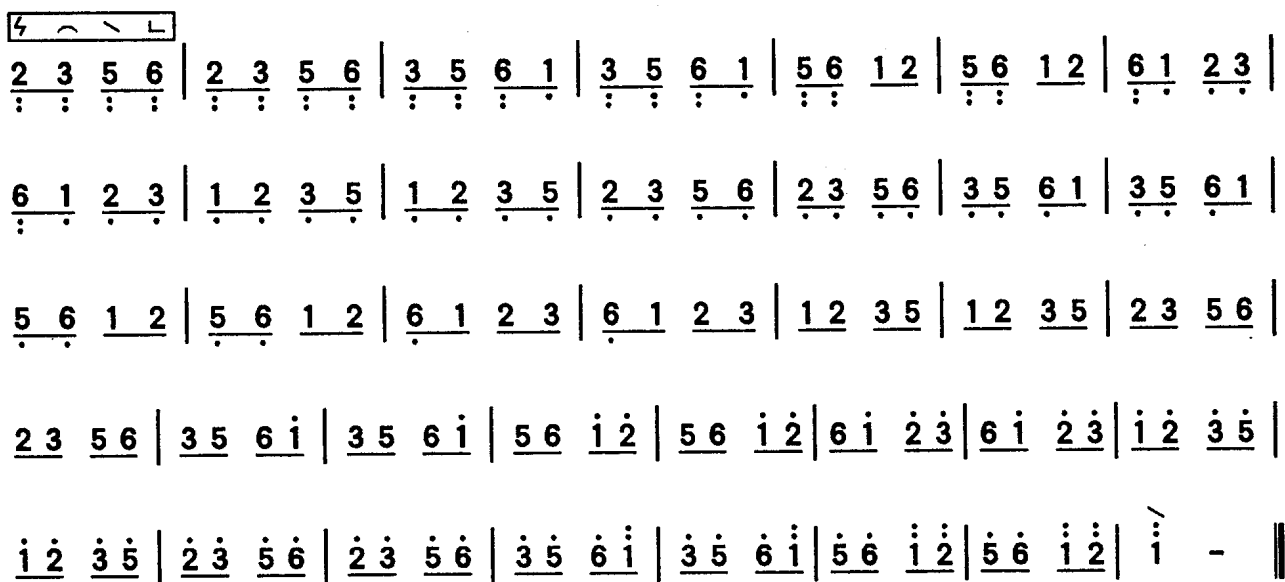
(1) 1=C $\frac{2}{4}$

焦 力 曲




$$(2) \quad 1 = C \frac{2}{4}$$

$$(3) \quad 1 = C \frac{2}{4}$$


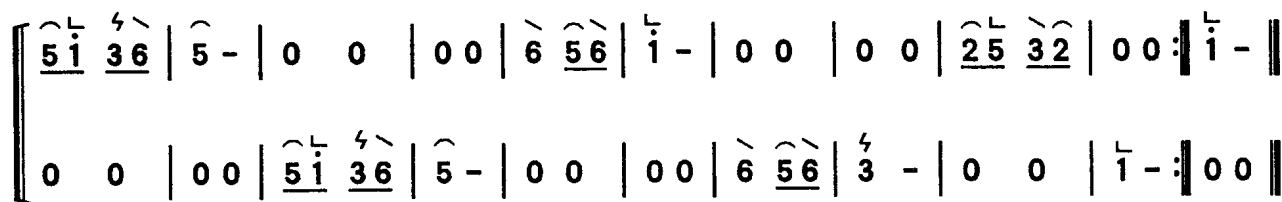
(4) $1=C \frac{2}{4}$



练 习

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

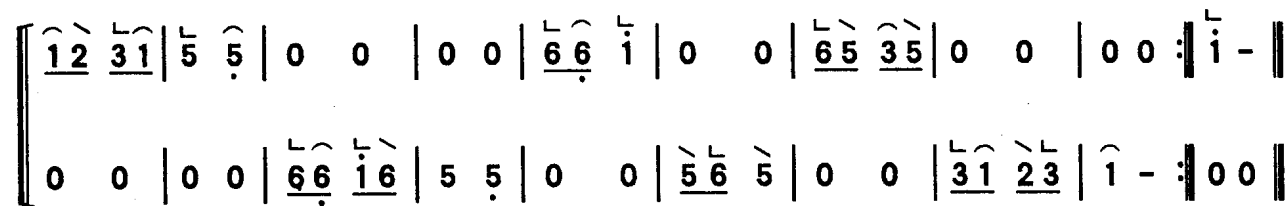
焦 力 曲



上 学 歌

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

李 柯 订 谱



● 注意事项

- ① 弹奏时保持正确的手形。
- ② 手指关节要主动，手臂、手腕不要有多余动作。

第三节 大撮、小撮练习

● 指法符号

ㄣ 大撮

① 大指和中指同时向手心弹奏。

② 多用于八度、六度、四度音程弹奏。

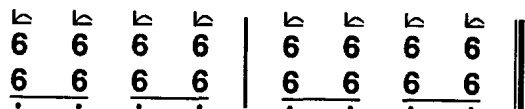
ㄣ 小撮

大指和食指同时向手心弹奏。

大撮练习

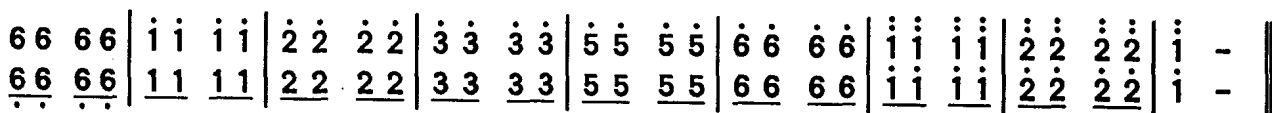
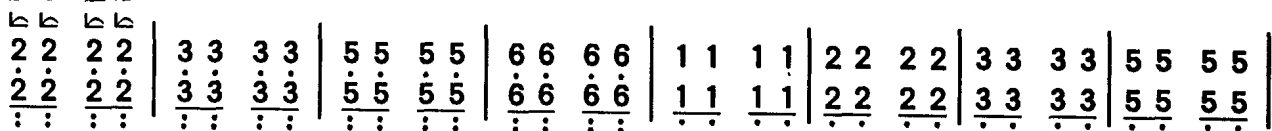
(1) 单个练习

焦力曲



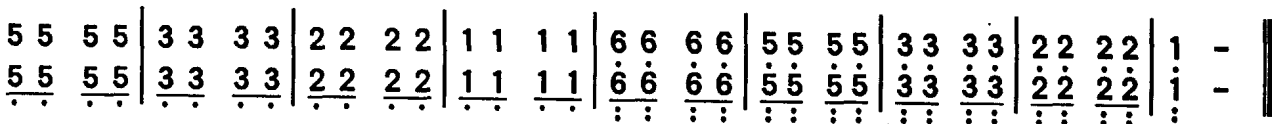
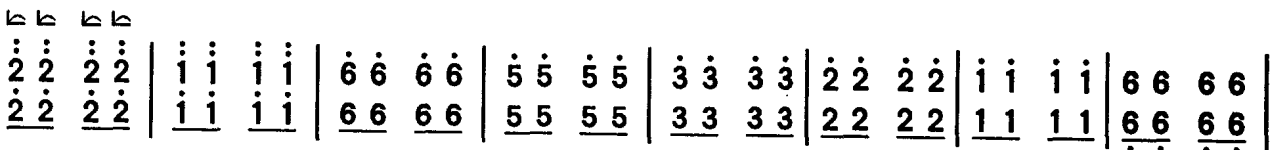
(2) $1=C \quad \frac{2}{4}$

左右 左右



(3) $1=C \quad \frac{2}{4}$

左右 左右



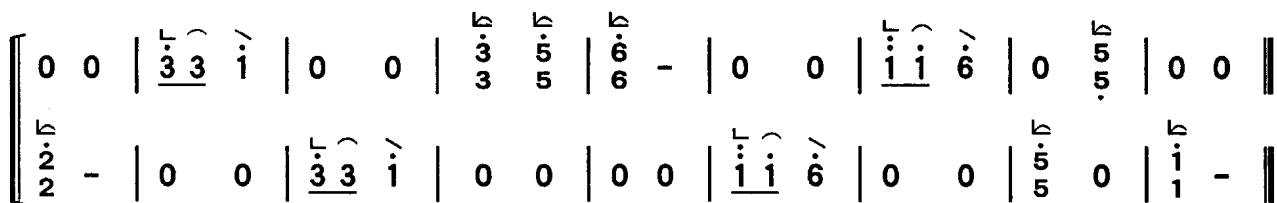
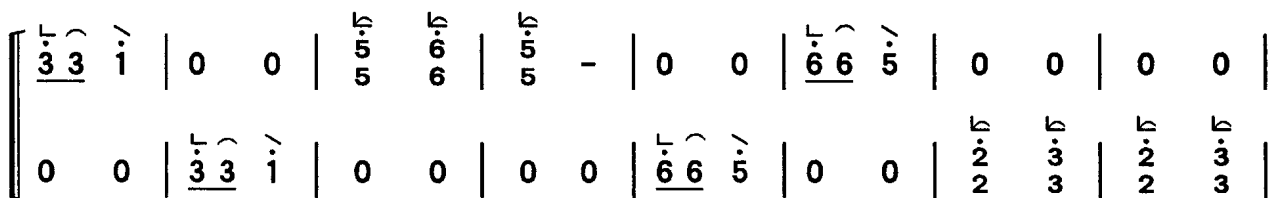
● 注意事项

- ① 大指、中指关节要运动向手心弹奏，不能用捏的动作。
- ② 两手指的音同时发声，音量要平衡，弹奏时不能有推拉的动作。
- ③ 手腕放松。

起得早

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

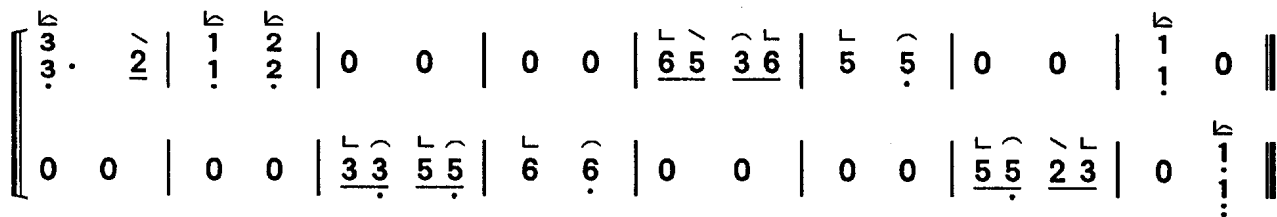
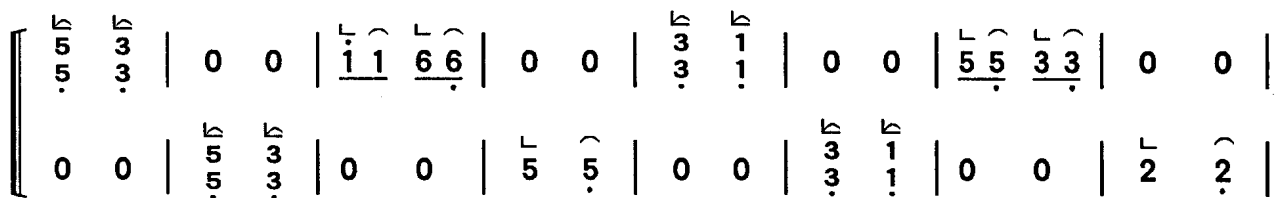
李 柯 订谱



国旗，国旗最美丽

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

李 柯 订谱



我有一只小公鸡

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

李 柯 订谱

