

新
编

XINBIAN
GUZHENG
PEIXUN JIAOCHENG

古 箏

培训教程

赵文轩◎编著

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

新编

古筝

培训教程

赵文轩◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编古筝培训教程/赵文轩编著. —合肥:安徽文艺出版社,
2015.8(2016.10重印)

ISBN 978-7-5396-5433-1

I. ①新… II. ①赵… III. ①筝-奏法-教材 IV. ①
J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123868号

出版人:朱寒冬

责任编辑:刘军玲

装帧设计:张诚鑫

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营销部:(0551)63533889

印制:合肥锐达印务有限责任公司 (0551)62827094

开本:880×1230 1/16 印张:19.25 字数:300千字

版次:2015年8月第1版 2016年10月第4次印刷

定价:39.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

作者简介

赵文轩

现任教于阜阳师范学院附中古筝专业，中国音乐家协会古筝学会会员，中国民族管弦乐协会会员，先后师从于王琪、谢迎春、赵星、李庆丰、任洁、程皓如、周望。

2007年大学期间被选送到法国、德国、奥地利参加文化艺术交流。

2007年获全国第三届艺术人才推选大赛青年专业组银奖。

2008年举办赵文轩师生喜迎奥运古筝专场音乐会。

2009年获得中国音乐家协会考级优秀辅导教师奖。

2010年举办赵文轩古筝独奏音乐会。

2011年获第二届北京国际古筝音乐节优秀辅导教师奖。

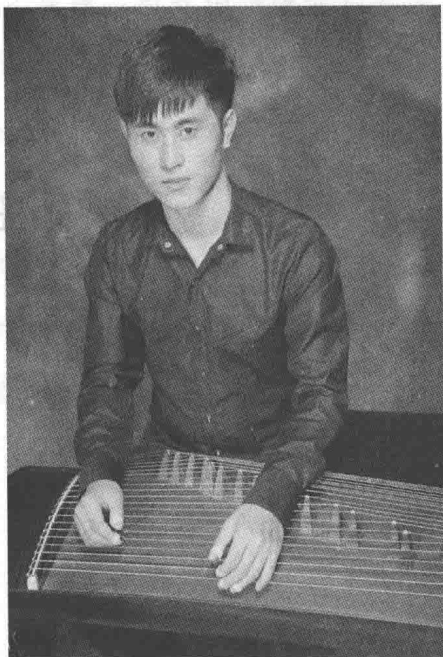
2013年分别在北京音乐厅和北京大学音乐厅参加古筝专场演出。

2014年在韩国首尔参加中韩艺术文化交流。

2014年组织举办“翔声之夜”青年古筝演奏家刘乐、程皓如专场音乐会。

2014年参加中央电视台新科动漫频道新年晚会。

2015年创作筝曲《忆恋》、《弦之月舞》、《紫藤随想曲》等。



前言

箏，是我国民族器乐中的重要组成部分，其深厚的文化底蕴，对我国传统音乐的传承与发展起着不可忽视的作用，它自古被称为“仁智之器”、“众乐之师”，距今已有 2500 多年的历史，因其历史悠久，后被称为“古筝”。古筝的韵味独特、旋律动听优美、外形美观、演奏优雅，引无数音乐爱好者青睐。

我从事古筝教学 11 年，在这期间我教了不同年龄段的学生，如幼儿、少儿、青少年、成人、老人。在教学的同时，逐渐摸索出一套自己的教学方法，这本“古筝培训教程”是专门为古筝爱好者量身编订的，也是我多年演奏经验的精华所在。本着提高学习者兴趣、规范演奏方法的宗旨，较为详尽的介绍了古筝的基础知识、演奏技法及考级曲目和流行乐曲等。

全书内容丰富，风格多样，由易及难，循序渐进。有《春江花月夜》《高山流水》等中国经典曲目，有《梅花三弄》《女儿情》等电影电视剧音乐插曲，也有《习大大爱着彭麻麻》等网络神曲，还有《大风车》《数鸭子》等儿童歌曲收录其中。

另外还配置了一部分双手练习曲来辅助中高级别乐曲的学习。

本教程在编写过程中，得到我的恩师江苏师范大学赵星老师、青年演奏家谢迎春老师的指导，扬州翔声乐器厂贾洪流先生友情支持，以及江菲、石艳、杨凯、赵士强、曹雨、王琦几位老师对后期乐谱的校正，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，书中难免疏漏，敬请广大读者批评指正，提出宝贵意见。

赵文轩

2015 年 4 月

目 录

contents

作者简介	1
前 言	3
第一章 概 述	1
一、古筝简史	1
二、古筝流派	1
三、古筝结构	1
四、古筝定弦	3
(一) 筝码的安装	3
(二) 定 弦	3
五、义甲佩戴	5
六、演奏姿势	5
(一) 古筝的摆放	5
(二) 坐 姿	5
(三) 手与手臂的姿势	5
第二章 基本技法及乐曲	6
一、抹指的弹奏	6
(一) 基本指法	6
(二) 练习曲	6
练习一	6
练习二	6
(三) 乐 曲	7
上学歌	7
打电话	7

二、勾指的弹奏	8
(一) 基本指法	8
(二) 练习曲	9
练习一	9
练习二	9
(三) 乐 曲	9
小燕子	9
丢手绢	9
三、托指的弹奏	10
(一) 基本指法	10
(二) 练习曲	10
练习一	10
练习二	11
(三) 乐 曲	11
世上只有妈妈好	11
卖报歌	11
四、抹托组合弹奏	11
(一) 基本指法	11
(二) 练习曲	12
练习一	12
练习二	12
(三) 乐 曲	13
小兔子乖乖	13
花非花	13
北京有个金太阳	13
五、勾托组合弹奏	14
(一) 基本指法	14
(二) 练习曲	14
练习一	14
练习二	14
练习三	15
(三) 乐 曲	15

小城故事(片断)	15
我和你(片断)	16
六、勾托抹托组合弹奏	16
(一) 基本指法	16
(二) 练习曲	16
练习一	16
练习二	16
练习三	16
(三) 乐 曲	17
妈妈的吻	17
七、颤 音	18
(一) 基本指法	18
(二) 练习曲	18
练习一	18
练习二	18
(三) 乐 曲	19
小白菜	19
草原上升起不落的太阳	19
一分钱	19
八、大 撮	20
(一) 基本指法	20
(二) 练习曲	20
练习一	20
练习二	20
(三) 乐 曲	21
友谊地久天长	21
大长今	21
九、小 撮	22
(一) 基本指法	22
(二) 练习曲	22
练习一	22
练习二	22

(三) 乐 曲	22
《大风车》主题曲	22
采 山	23
菊花台	23
十、4、7 按弦	24
(一) 基本指法	24
(二) 练习曲	24
练习一	24
练习二	24
(三) 乐 曲	25
闪烁的小星	25
小汉斯	25
祝你生日快乐	25
新年好	26
牧童之歌	26
低碳贝贝	26
十一、上滑音	26
(一) 基本指法	26
(二) 练习曲	27
(三) 乐 曲	27
鸿 雁	27
绣荷包	27
南泥湾	28
十二、下滑音	28
(一) 基本指法	28
(二) 练习曲	28
(三) 乐 曲	28
小粉刷匠	28
月光下的凤尾竹	29
采蘑菇的小姑娘	29
十三、花指与刮奏	29
(一) 基本指法	29

(二) 练习曲	30
(三) 乐 曲	30
小螺号	30
数鸭子	31
康定情歌	31
十四、连托、连抹、连勾与托劈弹奏	32
(一) 基本指法	32
(二) 练习曲	33
练习一	33
练习二	33
(三) 乐 曲	34
沧海一声笑	34
渔舟唱晚(片断)	34
娃哈哈	34
十五、回滑音、点音、左手大指按弦	35
(一) 基本指法	35
(二) 练习曲	35
练习一	35
练习二	35
练习三	36
(三) 乐 曲	36
贝加尔湖畔	36
十六、摇 指	37
(一) 基本指法	37
(二) 练习曲	38
(三) 乐 曲	38
小白船	38
渔舟唱晚(片段)	39
十七、扫 弦	39
(一) 基本指法	39
(二) 练习曲	40
(三) 乐 曲	40

笑傲江湖(片段)	40
十八、扫 摇	40
(一) 基本指法	40
(二) 练习曲	41
(三) 乐 曲	42
采茶扑蝶	42
战台风(片段)	43
十九、和弦的弹奏	44
(一) 基本指法	44
(二) 练习曲	44
练习一	44
练习二	45
练习三	45
(三) 乐 曲	46
战台风(片段)	46
二十、琶 音	46
(一) 基本指法	46
(二) 练习曲	47
(三) 乐 曲	48
小白菜	48
东方红	49
金孔雀轻轻跳	49
二十一、泛 音	50
(一) 基本指法	50
(二) 练习曲	51
(三) 乐 曲	51
钟 声	51
春江花月夜	51
二十二、轮抹与勾轮抹	52
(一) 基本指法	52
(二) 练习曲	52
(三) 乐 曲	53

洞庭新歌(片段)	53
幸福渠水到俺村	53
将军令(片段)	54
劳动最光荣	55
二十三、撮抹与轮撮	56
(一) 基本指法	56
(二) 练习曲	56
练习一	56
练习二	57
(三) 乐 曲	58
香山射鼓(片段)	58
纺织忙(片段)	58
二十四、轮 指	59
(一) 基本指法	59
(二) 练习曲	59
(三) 乐 曲	60
彝族舞曲(片段)	60
二十五、双托、八度双托、双抹、双劈、双勾、双八度双托	61
(一) 基本指法	61
(二) 练习曲	62
(三) 乐 曲	63
苏武牧羊	63
二十六、双手活指练习	64
双手练习一	64
双手练习二	65
双手练习三	66
双手练习四	67
双手练习五	68
双手练习六	69
双手练习七	70
双手练习八	71
双手练习九	73

第三章 流行乐曲及民歌····· 75

习大大爱着彭麻麻····· 75

爬山调····· 75

鄂伦春舞曲····· 76

绣荷包····· 76

游击队歌····· 77

花蛤蟆····· 78

弥渡山歌····· 79

八月桂花遍地开····· 79

菠萝菠萝蜜····· 80

采蘑菇的小姑娘····· 81

泉水叮咚响····· 82

马兰谣····· 83

映山红····· 84

我还是我····· 86

茉莉花····· 88

我的祖国····· 89

画 心····· 90

荷塘月色····· 92

梅花三弄····· 94

梁 祝····· 96

琵琶语····· 98

天竺少女····· 100

女儿情····· 102

第四章 考级曲目····· 105

第一级····· 105

关山月····· 105

孟姜女····· 106

在北京的金山上····· 107

老六板	108
穿花蜂	109
小猫钓鱼	110
第二级	111
画眉跳架	111
三十三板	112
上 楼	113
小鸟朝凤	114
放马山歌	115
挤牛奶	116
第三级	118
早天雷	118
锦上花	119
绣金匾	120
银纽丝	122
紫竹调	123
洋娃娃和小熊跳舞	125
第四级	126
纺织忙	126
小小竹排	128
渔舟唱晚	130
高山流水	132
娃哈哈	136
春 苗	139
第五级	143
山丹丹开花红艳艳	143
洞庭新歌	149
绣荷包	154
浏阳河	156
第六级	159
丰收锣鼓	159
瑶族舞曲	165

花儿与少年	172
香山射鼓	177
第七级	181
彝族舞曲	181
战台风	188
秦桑曲	197
侗族舞曲	200
第八级	207
幸福渠水到俺村	207
伊犁河畔	216
雪山春晓	222
春江花月夜	227
第九级	230
井冈山上太阳红	230
将军令	236
台湾儿女的心愿	241
林冲夜奔	246
第十级	252
草原英雄小姐妹	252
春到湘江	260
打虎上山	269
幻想曲	275
附录：古筝指法符号表	286

第一章 概述

一、古筝简史

筝是我国古老的弹拨乐器之一，早在战国时期就流传于当时的秦地，史籍也把筝称为“秦筝”。筝的历史至今已有 2500 多年了，由于它的历史久远，所以人们称它为“古筝”。

古筝在历史长河中伴随着人类文明的进步，不断地得到改进和完善。其标志之一是增加弦数，扩展音域：汉晋时期用的筝是 12 弦筝，到隋朝出现了 13 弦筝，到元朝出现了 14 弦筝，明朝出现了 15 弦筝，到清朝末期出现了 16 弦筝。新中国成立后，陆续研制出了 18 弦、21 弦、25 弦古筝。（21 弦古筝使用最为广泛）标志之二是筝弦由蚕丝改用金属弦。

二、古筝流派

自秦、汉以来古筝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合，逐渐形成风格迥异的各种流派。最具代表性的主要有：陕西筝派“秦筝”、河南筝派“中州筝”、山东筝派“齐鲁筝”、浙江筝派“武林筝”、广东潮州筝派、岭南客家筝派、福建筝派等。

三、古筝结构

21 弦形制的古筝一般长度为 163cm，筝首宽 35cm，筝尾宽 30cm，筝体厚 8cm。各部位的名称见图 1、图 2、图 3、图 4、图 5。

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| ① 筝首 | ⑦ 筝弦 | ⑬ 筝足 |
| ② 前弦孔 | ⑧ 后岳山（后梁） | ⑭ 前音孔 |
| ③ 弦轴 | ⑨ 后弦孔 | ⑮ 中音孔 |
| ④ 前岳山（前梁） | ⑩ 筝尾 | ⑯ 筝架 |
| ⑤ 面板 | ⑪ 边板 | ⑰ 筝扳子 |
| ⑥ 筝码（雁柱） | ⑫ 底板 | |

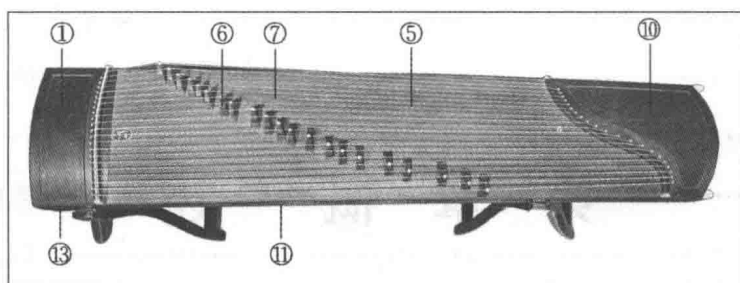


图 1

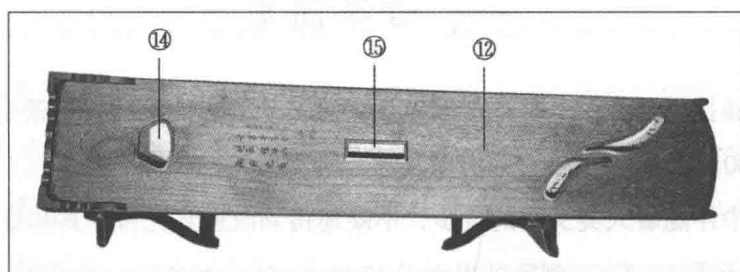


图 2

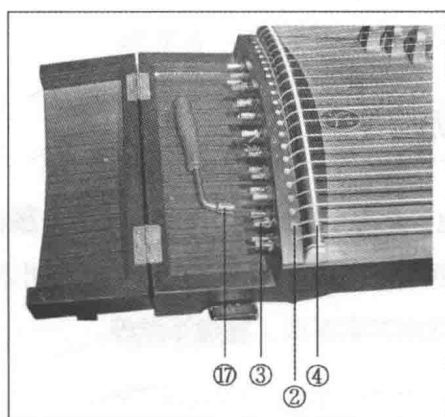


图 3

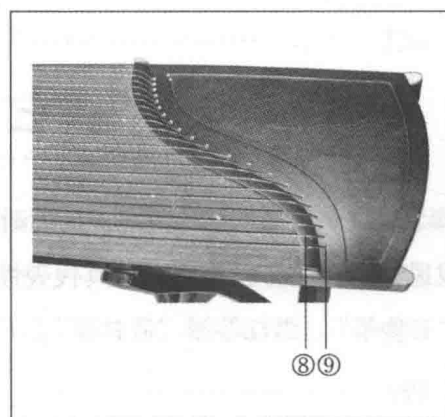


图 4

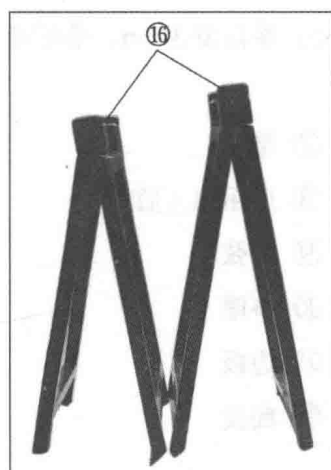


图 5