

◎主编：张婷婷

通向音乐家之路

古筝 基础教程

初学者
专用版

- 最基础的乐理知识
- 最全面的演奏技巧
- 最有针对性的练习曲
- 最经典的曲目荟萃



化学工业出版社



通向音乐家之路

TONGXIANG YINYUEJIA ZHILU



ISBN 978-7-122-21931-2



9 787122 219312 >

定价: 29.00 元

通向音乐家之路

○主编：张婷婷

古筝

基础教程



化学工业出版社

·北京·

参与制作人员

于海力 董宗丽 刘冬冬 许梦依 刘思涵 李惠冉 张丽 于宁
李空云 刘庆升 史卫丹 管莲琨 李智慧 于建华 高明 于涛

图书在版编目(CIP)数据

古筝基础教程 / 张婷婷主编—北京: 化学工业出版社, 2014. 11

(通向音乐家之路)

ISBN 978-7-122-21931-2

I. ①古… II. ①张… III. ①筝-奏法-教材 IV. ①J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第225441号

责任编辑: 李 辉

文字编辑: 李 曦

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中华印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张 9½ 2015年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00 元

版权所有

违者必究

爱音乐，爱生活

音乐，是一种特殊的语言，能让不同性格的人用其独有的方式来表达自己的情感。

音乐，是一扇心灵的窗户，展示了人们对美好事物的追求及对未来生活的无限憧憬。

对音乐的爱好，是每个人与生俱来的兴趣，也吸引了无数人投入到了音乐的怀抱之中。唱歌、跳舞是对音乐爱好的表达，弹琴吹笛、抚弦弄箫，更是对音乐追求的展示。

学会演奏一门或几门乐器，是音乐爱好者发自内心的渴望，能随心所欲地用乐器来诉说情怀、展示个人才艺，更是十分快乐与惬意的事。

但如何才能轻松愉快地学会一门乐器呢？

结合本人二十多年来自娱自乐地学习了十多门乐器的体会，我认为，首先，得有浓厚的兴趣，兴趣是学习最大的动力，是成功的首要前提。在学习一门乐器前，你得清楚地问自己，我对它是真的很喜欢吗？我能从学习中得到真正的乐趣吗？如果是，那请你相信自己，坚持下去，你一定能学会的！

其次，你得有良师益友，这能让你大大地减轻学习的难度，让你事半功倍。哪里有良师益友呢？或许在培训班可以找到，在朋友圈也可以找到，但最佳的良师益友，却是一本从零起步、简明易懂、一学就会的基础教材，它能指导你一步步地往前走，随时为你解答学习中的疑惑，随时让你找到即兴演奏的乐曲。

《通向音乐家之路》就是这样的良师益友，它是由专业的音乐培训老师编写的实用性入门音乐图书，不管你是成年人，还是孩子，都可以从这里开始你的音乐之旅！

本套书秉承零起点学习的理念，从基础知识、基础演奏方法讲起，循序渐进地引导学习者一点一点地掌握相关音乐知识与演奏技巧。为了增加学习者的学习兴趣，练习曲目的安排尽量多地选用了包含较为熟悉的旋律的作品。而且，每本书的最后，都附有大量的经典曲目。

跟着这套书走，相信你一定会轻松地走进音乐的殿堂，学会演奏你所爱好的乐器，体会到音乐的无穷魅力的！

音乐爱好者，丁尚林
2014年于北京

目 录

第1章 古筝入门	1
一、关于古筝,你应该知道的	1
1. 古筝的种类	1
2. 古筝的各部位名称	1
3. 古筝的护理和系弦方法	2
二、在演奏之前	4
1. 古筝的摆放	4
2. 简谱的唱名与音符及时值	4
3. 如何认识拍子	5
4. 古筝的定弦及调弦	6
5. 古筝转调一览表	6
三、古筝演奏姿势及基本演奏手型	8
1. 古筝演奏姿势	8
2. 基本演奏手型	8
四、常用演奏方法	11
1. 基本演奏技法	11
2. 基本弹弦方法	11
3. 左右手的单手练习阶段	11
4. 双手配合	12
5. 基本练琴法——重复	13
6. 基本练琴法——慢练	14
第2章 托、勾与抹的演奏	15
一、托与勾的演奏	15
练习1 托指练习一	16
练习2 托指练习二	16
练习3 勾指练习	16
练习4 勾托练习一	17
练习5 勾托练习二	17
练习6 勾托练习三	17
练习7 勾托练习四	18
练习8 勾托练习五	18
练习9 王老先生有块地	18
二、抹的演奏	19
练习1 勾托抹练习一	19
练习2 勾托抹练习二	19
练习3 勾托抹练习三	20
练习4 丢手绢	21
练习5 我上幼儿园	21
练习6 长城调	21

第3章 颤音、大撮和小撮的演奏	22
一、颤音的演奏	22
练习1 颤音练习一	23
练习2 颤音练习二	23
练习3 小白菜	24
二、大撮和小撮的演奏	24
练习1 大撮练习一	24
练习2 大撮练习二	25
练习3 小撮练习	25
练习4 红孩子	25
练习5 希望	26
练习6 钟声	26
练习7 世上只有妈妈好	26
练习8 齐步走	26
练习9 浙江民歌	27
第4章 劈与4、7按音的演奏	28
一、劈的演奏	28
练习1 托劈练习一	28
练习2 托劈练习二	29
练习3 托劈练习三	29
练习4 托劈练习四	29
练习5 托劈练习五	30
练习6 托劈练习六	30
练习7 撮劈练习	31
练习8 爷爷为我打月饼	32
练习9 一分钱	32
二、4、7按音的演奏	32
练习1 “4”练习	33
练习2 “7”练习	33
练习3 两只老虎	33
练习4 樱花	33
练习5 娃哈哈	33
练习6 小熊和洋娃娃跳舞	34
练习7 泥娃娃	34
练习8 小星星	34
第5章 上滑音、下滑音与固定按音的演奏	35
一、上滑音与下滑音的演奏	35
练习1 上滑音练习	35
练习2 下滑音练习	36
练习3 凤翔歌	36

练习4	千声佛	36
练习5	关山月	37
练习6	小剪剪花	37
练习7	穿花蜂	37
练习8	小开手	38
二、固定按音的演奏		38
练习1	固定按音练习	38
练习2	粉刷匠	39
练习3	单八板	39
练习4	剪靛花	39
练习5	红娘巧辩	40
练习6	新年乐	40
第6章	回滑音与花指的演奏	41
一、回滑音的演奏		41
练习1	南泥湾	41
练习2	渔舟唱晚(片段)	42
练习3	无锡景	42
练习4	阳调	42
二、花指的演奏		43
练习1	花指练习	43
练习2	自由花	43
练习3	凤凰台	44
练习4	小开门	44
练习5	鸿雁捎书	44
练习6	洪湖水浪打浪	45
第7章	四点与摇指的演奏	46
一、四点的演奏		46
练习1	四点练习一	46
练习2	四点练习二	47
练习3	四点练习三	47
练习4	嘎达梅林	48
练习5	孟姜女	48
练习6	三十三板	49
二、摇指的演奏		49
练习1	摇指练习	50
练习2	小燕子	51
练习3	小白船	51
练习4	春苗	52
附录1	古筝练习曲	55

卖报歌·····	55
我是一个兵·····	56
采茶扑蝶·····	57
快乐的女战士·····	58
铃儿响叮当·····	59
放马山歌·····	60
喜洋洋·····	60
秧歌·····	62
挤牛奶·····	63
我有一头小毛驴·····	65

附录2 传统筝曲·····	69
小飞舞·····	69
小鸟朝凤·····	70
蝶恋花·····	71
高山流水·····	72
绣金匾·····	73
河南八板·····	74
开扇窗·····	75
上楼·····	76
汉宫秋月·····	77
闺怨·····	78
琴韵·····	79
天下同·····	80
画眉跳架·····	81
紫竹调·····	82
夜静奎铃·····	83
哭周瑜·····	84
纺织忙·····	85
锦上花·····	86
旱天雷·····	87
西江月·····	88
花流水·····	90
阳关三叠·····	92
灯月交辉·····	94
苏武思乡·····	96
扫雪·····	98
一点金·····	100
寒鸦戏水·····	102
汉江韵·····	105
樱花·····	108
云庆·····	111
故乡的太阳·····	115
井冈山上太阳红·····	119
赶场·····	124
闹春·····	130
茶山之春·····	136



本章导读

古筝的分类以及古筝各部分的名称、构造，了解在使用的过程中如何护理和保养古筝。

了解在演奏前对琴的摆放、装弦、系弦等基础入门知识。

学习基本的乐理并了解古筝的转调规律。

正确掌握在演奏古筝时的身体姿势及手部形态。

学习一些古筝基本的弹奏技法，体会重复与慢练在器乐学习中的重要性。

一、关于古筝，你应该知道的

筝，是我国古老的弹拨乐器之一，到今天已经有两千多年的历史了。在古代，筝还被称为秦筝、瑶筝、银筝、云筝、素筝等。这种乐器，既善于表现优美抒情的曲调，又能够抒发出气势磅礴的乐章，受到了社会各阶层的喜爱。

1. 古筝的种类

筝的种类繁多，总的来说有传统筝和改革筝之分。

(1) 传统筝

传统筝按照用弦的数量可以分为十二弦筝、十三弦筝、十四弦筝、十五弦筝、十六弦筝这几种。历史上，各传统筝主要是用丝弦，从清朝中叶开始用铜弦。

(2) 改革筝

改革筝的种类有：上海二十一弦筝、广州十八弦筝和二十一弦筝、苏州二十一弦筝、北京二十一弦筝等。

2. 古筝的各部位名称

古筝是一种多弦多柱的弹拨乐器，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。在木制箱体的面板上设有筝弦；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。

古筝的品种不一，构造也不尽相同，在这里我们给大家介绍现在比较通用的二十一弦筝的构造。筝的优劣，取决于各部分材料质地及制作工艺的高低，见图1所示。

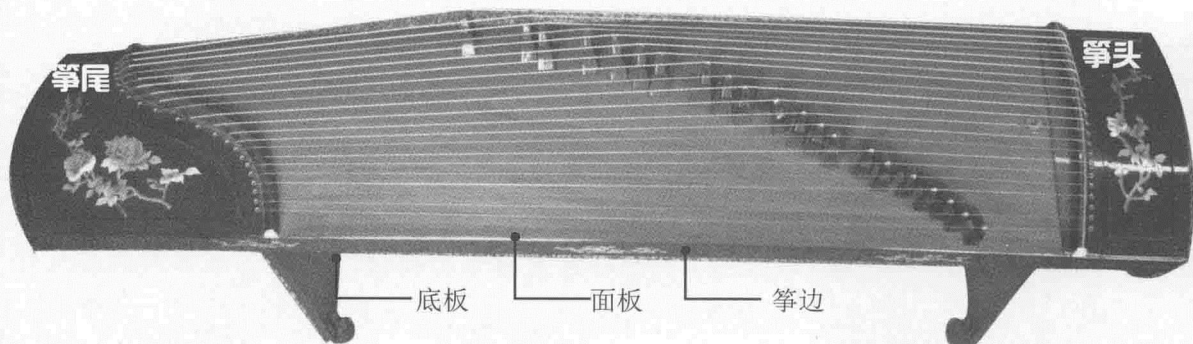


图1 古筝各部位名称

(1) 面板

古筝的面板是决定古筝音色的一个重要因素。从古筝的发声原理来说，面板的传导效果与筝体的振动状态有着直接的因果关系，对古筝声音品质的优劣起着决定性的作用。古筝的面板通常由放置多年、木质干而松的梧桐木来制作。有些人会使用一种白松制作。蒙族筝的面板则使用杨木制成的。

(2) 底板

底板是古筝共鸣体的组成部分，会对音色产生较大的影响。底板的一个最大功能是将面板传导下的音波进行适当的反射和吸收。通常来说，底板是用梧桐木制作的，也有用其他的硬质木料制作的。

(3) 筝边

就是所谓筝的侧帮。筝有两个筝边：内筝边和外筝边。其中，靠近身体的一侧称为内筝边，另一侧则称为外筝边。

(4) 筝头

筝头的作用是固定琴弦，由穿弦孔来固定。在筝头的侧面上有一个出音孔，音孔上有一个音窗，用来出音。由于筝头与共鸣体相通，所以扩大了共鸣的范围。

(5) 筝尾

这部分主要用来安装琴钉。在造型上，起着与筝头对称平衡的作用。

3. 古筝的护理和系弦方法

(1) 古筝的护理

经常使用乐器，使乐器处于良好的振动状态，有利乐器各结构之间进一步调和，所谓“琴靠人

养”。那么，如何来护理古筝呢？

※需干燥

要将古筝放到干燥、阴凉的通风处，尽量减少潮湿、雨淋和阳光的直接曝晒。同时，也不要放在厨房内或容易接触油烟的地方，因为油烟的吸附会直接影响乐器音色。

※做好护理

要定期对古筝进行护理，可以用软毛刷或干软布等清理擦拭琴体，千万不能用水淋洗。如果短时间内不弹琴，也不要将弦子松掉了，只要做好防潮、防晒、防灰即可。

※选好温度和湿度

古筝使用的场合最佳温度为20℃，最佳湿度为50%。一般情况下，温度保持在16~28℃、湿度在50%~70%的空间内使用古筝，对乐器振动和发音都较有利。

※做好调音

古筝的音准会受到温度、湿度和振动等条件的影响，一旦发现琴的声音不准了，要及时调音，否则会影响演奏效果。经常把音调准，才能保持音色的纯净。

※防生锈

为了防止古筝生锈，在使用后，要用干软布拭去琴弦上的汗渍等。不用的时候，最好用箜篌罩罩上，从而减少灰尘、光线或潮湿空气等对古筝的侵蚀。

※常用常新

琴体经常振动，可以有效促进音色日趋完美。只有经常演奏古筝，才有利于琴弦张力的稳定。不能将古筝“束之高阁”。

※勿碰撞

古筝在使用时，要轻拿轻放，不要出现碰撞或剧烈振动。

(2) 古筝的系弦方法

系弦时，可以按照如下步骤进行。

首先，要先将无卡头的一方插入背板穿弦孔处相应的弦孔上，然后从面板后端弦孔拉出。

接着，通过面板，找到前端相应的弦孔，将弦插入相应的上弦销子孔内，并系在销子上。同时，把码子立在相应琴弦的面板上。

然后，用上弦扳手按顺时针方向转动销子，将弦调至所需的音高。码子的排列可先按高低顺序排列出来，最高的音用最低的码子，最低的音用最高的码子；最高的音码子离前岳山15~18厘米，最低的音码子离前岳山86~96厘米。

二、在演奏之前

1. 古筝的摆放

(1) 古筝架的选择

通常来说，古筝是摆放在专用的古筝架上。常用的古筝架有两种：人字架和板式古筝架。

古筝的摆放是有一定规矩的，通常情况下，右边的筝架应偏高、偏大一些，左边的筝架应偏低、偏小一些。右边的筝架最好放在筝头的位置上，左边的筝架放在后岳山的位置。否则，会盖住音孔，对筝体的发音造成影响；同时，还会影响坐姿。

(2) 筝码的安装

安装琴码的时候，第一弦琴码应距前岳山15厘米左右，二十一弦的琴码应距前岳山88厘米左右。

第一弦至第二十一弦中间，各弦的琴码放置位置的大小，从高音到低音，由窄到宽，由小到大，逐渐过渡。

弦距并不是一成不变的，如果将码子向左移，可以让弦的张力提高，音色会更明亮；右移，会减少弦的张力，音色会更浑厚一些。

有时专业演奏，会通过调整码子的位置来让琴发出更好的声音。

新琴筝柱上好后，要调整一下距离和左右位置，使两岳山和筝柱三点成一线。同时，为了防止新筝定音后易跑弦，要用双手在筝柱的两侧弦上反复下按。

(3) 琴凳的挑选

古筝对琴凳并没有什么特殊的要求，凳椅的高度选择因人高而异，最好在50厘米左右。

演奏者的两腿自然变曲成90°时，大腿最好低于筝背板3厘米。

(4) 琴弦的安装

一般来说，厂家出厂都已经给琴装配好了一副琴弦，由细到粗分别是第一弦到第二十一弦。

如果琴弦不小心折断或脱丝了，要及时更换、维护。

2. 简谱的唱名与音符及时值

(1) 简谱的唱名

在演唱旋律时，为方便唱谱而采用的名称，叫做唱名。简谱中将1、2、3、4、5、6、7分别唱作：do、re、mi、fa、sol、la、si（或ti）。

唱名有两种：首调唱名法和绝对唱名法。所谓首调唱名法，就是将当前调的主音唱成do。而绝对唱名法，则是将 do、re、mi、fa、sol、la、si 与 C、D、E、F、G、A、B 一一对应。无论哪个调，唱名都是绝对的。

(2) 简谱的音符和时值

时值，也称为音符值或音值，在乐谱中主要是用来表达各音符之间的相对持续时间的，如表1所示。

表1 时值

音符	说明
全音符	全音符是在音符的右侧加3条横线，它是音符家族的老大哥，其他音符的时值都比它短，而且要以它为准。依次分为两半、四半等。例：“ 1 — — — ”
二分音符	二分音符是在音符的右侧加1条横线，它的长度是全音符的一半，等于2个四分音符的时值。例：“ 1 — ”
四分音符	四分音符比二分音符小一半，它等于全音符1/4的时值。例：“ 1 ”
八分音符	八分音符是在音符的下方加1条横线，它比四分音符小一半，它等于全音符1/8的时值。例：“ 1 ”
十六分音符	十六分音符是在音符的下方加2条横线，它比八分音符小一半，等于八分音符1/2的时值，等于全音符1/16的时值。例：“ 1 ”
三十二分音符	三十二分音符是在音符的下方加3条横线。它比十六分音符少一半，等于十六分音符1/8的时值，它等于全音符1/32的时值。例：“ 1 ”

3. 如何认识拍子

在音乐中，构成节拍的单位叫“拍”，在表示小节长短的类型时则用“拍子”这个词。通常来说，一小节中有几拍，就叫几拍子。

(1) 节拍

我们在说话的时候，常把某些词说得比其他词重一些。在弹奏古筝的时候，也有这种情况，某些音会比其他音强一些，形成重音。而且，音乐中重音的出现是有一定规律的，往往是定期的反复。

强音与弱音有规律地交替出现，便形成了节拍。

(2) 拍号

拍号，是用来表示拍子的记号，由两个阿拉伯数字来表明，上面那个数字表示一小节有几拍，下面那个数字表示以哪一种音符作为一拍。

通常来说，拍号写在乐谱的开头部分，紧挨在调号的后面。读拍号的时候，一般采用先下后上的读法。不能把拍号读作几分之几拍，因为拍号不是数学中的分数。

单节拍，在小节内，带有重音的单位拍叫强拍，不带重音的单位拍叫弱拍。一小节内只有一个强拍，叫作单节拍。

单节拍有两种：一种是二拍子，它的强弱规律是：一强一弱（●○）；另一种是三拍子，它的强弱规律是强弱弱（●○○）。

复节拍，把几个相同的单节拍合在一起，就是复节拍。复节拍中，除了第一拍是强拍以外，其他的

重音都叫次强拍，也就是稍稍强一点的意思。

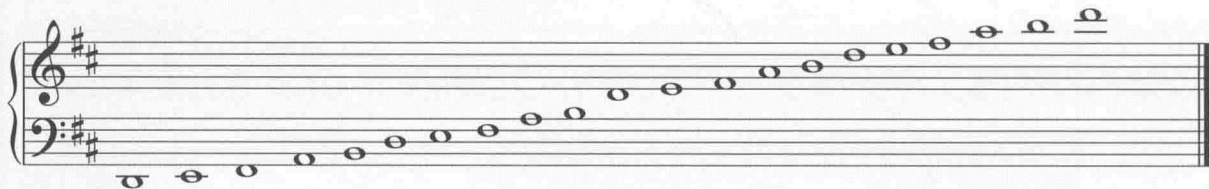
复节拍包括：四拍子——强 弱 次强 弱（● ○ ● ○）；六拍子——强 弱 弱 次强 弱 弱（● ○ ○ ● ○ ○）。

4. 古筝的定弦及调弦

(1) 古筝的定弦

筝的定弦是宫、商、角、徵、羽，即：**1、2、3、5、6** 五声音阶定弦。

二十一弦筝D调的定弦从低向高的排列如下。



在D调的定弦中，有色弦的音高通常为440~442音分，称为标准音，是首调的5音。

D调定弦由高到低的顺序，简谱首调的音阶排列如下。

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

(2) 古筝的调弦

古筝的调弦可以按以下步骤进行。

第一步，先把四条有色弦根据标准音叉调准。

在二十一弦古筝上，第四、九、十四、十九四条琴弦都是带色的，分别表示为 a^2 、 a^1 、 a 、 A 等四个音，也就是D调的 **5̇ 5̇ 5̇ 5̇** 等四个音。第九弦的 a^1 音应与音叉上的标准音 a^1 相同，所以首先要将第九弦定成与音叉 a^1 一样的音高。这样就可以第九弦 a^1 为标准，根据上下八度关系再顺序把 a^2 、 a 、 A 等音弦调准。

第二步，按照五声音阶先定好 **5̇ ~ 5** 这个音区内的各个音，再以这个音区为标准，根据八度关系从低到高把 **5̇ ~ 1̇** 音区内各个音调准，然后又从高到低把 **5̇ ~ 1̇** 这音区的各个音调准。

第三步，琴弦都调好后，再从最低音到最高音，又从最高音到最低音顺着音阶检查一遍，直至感到声音全部正确和谐为止。

一般情况下，至此调弦工作就算已完成。但为确保调音更准确，还可以同时采取和音调弦法。其做法是：先以 **5** 为标准上行五度调好 **2̇** 再从 **2̇** 下行四度调好 **6**，从 **6** 上行五度调 **3̇**，又从 **5** 上行八度调好 **5̇**，再从 **5̇** 下行五度调好 **1̇**，至此 **5̇ ~ 5** 一组音就全部调好了。最后以这组音为标准，根据八度关系把其他各组音全部调准。

5. 古筝转调一览表

在传统筝的演奏中，各风格流派的演奏对音高、调式的选择通常都是不一样的。由于乐曲的情绪、乐器的特点、习惯的审美情趣、语言的特点的不同，古筝发出的乐声也就不同。

现代创作的曲目，绝大多数是根据乐曲的内容、音乐表现的需要来选择音高、音域和调

式。通常来说，箏转调的方法有“移柱转调”和“按弦转调”两种。两种方法各具特点，但不管哪种方法都是通过改编弦的长短、松紧来求得新的音高的。

现在，常用的转调方法是“移柱转调”。我们以D调定弦的二十一弦箏的音高、弦序来说明各调转调时，柱子（即码子）向左或向右移动的情况，见表2所示。

表2 移柱转调柱子移动情况

弦序	由低往高	E调	A调	D调简谱唱名	D调基本音高	G调	C调	F调	♭B调	弦序	由低往高
一		←	←	1̣	D					一	
二				2̣	E			→	→	二	
三				3̣	♯F	→	→	→	→	三	
四		←		5̣	A				→	四	
五				6̣	B		→	→	→	五	
六		←	←	1̣	d					六	
七				2̣	e			→	→	七	
八				3̣	♯f	→	→	→	→	八	
九		←		5̣	a				→	九	
十				6̣	b		→	→	→	十	
十一		←	←	1̣	d ¹					十一	
十二				2̣	e ¹			→	→	十二	
十三				3̣	f ¹	→	→	→	→	十三	
十四		←		5̣	a ¹				→	十四	
十五				6̣	b ¹		→	→	→	十五	
十六		←	←	1̣	d ²					十六	
十七				2̣	e ²			→	→	十七	
十八				3̣	f ²	→	→	→	→	十八	
十九		←		5̣	a ²				→	十九	
二十				6̣	b ²		→	→	→	二十	
二十一		←	←	1̣	d ³					二十一	

注：“→”表示向右移动使音升高小二度，“←”则表示向左移动使音降低小二度。

三、古筝演奏姿势及基本演奏手型

1. 古筝演奏姿势

古筝演奏是一门综合艺术，演奏姿势的优美典雅也是这门艺术的一项内容。初学者应该遵循弹奏姿势的一般原理，让自己一步一步熟练。具体来说，古筝的演奏姿势应注意以下几点。

①弹奏者要坐在靠近筝首的位置上，上身中线对着第二个高音琴码，身体距筝一拳距离。

②坐凳时，股部不能满坐。肩膀放松，两腿前后适当分开，双脚踩地，或一脚踩在筝架横档上，以免演奏时筝体晃动。

③身体要端正，要自然放松，微向前倾。

④两大臂放松，下垂与小臂夹角不小于 90° 。小臂约平行于筝面，千万不要抬肘或肘部紧夹腰间。

⑤双腿自然弯曲，左脚稍前，右脚稍后，呈丁字步。两腿不要向前伸直，这样容易使腰弯曲无力；也不要同时向后屈起，否则容易造成膝部、腿部、腰部的肌肉紧张。

⑥让身体各部位放松，演奏时便于身体的自然转动和前俯。

⑦演奏时，不要摇头晃脑，但也要避免呆板僵硬。演奏者所作的动作，要符合乐曲内容的表达。

当演奏者能够做到以上方面的时候，也就掌握了学习古筝的第一步。需要说明的是，古筝演奏姿势的状态并不是一成不变的，在实际演奏中，演奏者要根据音乐的要求投入自己的感情，使得演奏的姿势有所变化，如图2所示。

指甲一般用胶布来粘在手上。胶布放在指甲的三分之二处，指甲放在指肚上，胶布缠绕时应覆盖住自己指甲的一半。大指应将弯度的指甲戴上。若选用的指甲有平凸两面，则要将凸的一面朝外放置。



图2 古筝演奏姿势

2. 基本演奏手型

手型，是古筝演奏质量的关键，正确的手型是各种技巧、速度和力度的基础，直接决定了音色优劣。

通常来说，古筝的基础手型由手腕、手掌、手指和指尖所构成，它们相互作用、相辅相成。如图3、