器乐教学丛书
QIYUE JIAOXUE CONGSHU

贾晓莉　编著



JIA XIAOLI 贾晓莉

GUZHENG YANZOU JICHU JIAOCHENG 古筝演奏基础教程

西南師範大學出版社
国家一级出版社　全国百佳图书出版单位

需要全本请访问 www.ertongbook.com



器乐教学从书
QIYUE JIAOXUE CONGSHU

贾晓莉　编著

JIA XIAOLI 贾晓莉
GU ZHENG YAN ZOU JI CHU JIAO CHENG 古筝演奏基础教程

西南師範大學出版社
国家一级出版社　全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

贾晓莉古筝演奏基础教程 / 贾晓莉编著. — 重庆 : 西南师范大学出版社, 2019.4
(器乐教学丛书)
ISBN 978-7-5621-4945-3

Ⅰ. ①贾… Ⅱ. ①贾… Ⅲ. ①筝－奏法－教材
Ⅳ. ①J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237100号

贾晓莉古筝演奏基础教程

贾晓莉　编著

责任编辑：董宏宇
责任校对：王　斌
封面设计：郭　阳　周　娟　刘　玲
排　　版：上海辞谱文化传媒有限公司·曹杰
出版发行：西南师范大学出版社
地址：重庆市北碚区天生路2号
邮编：400715
网址：http:// www.xscbs.com
电话：023-68254353
经　　销：全国新华书店
印　　刷：重庆紫石东南印务有限公司
幅面尺寸：210mm×285mm
印　　张：17.75
字　　数：512千字
版　　次：2019年5月　第1版
印　　次：2019年5月　第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5621-4945-3
定　　价：59.00元

序一

1962年六一儿童节演出，搬钢琴时不慎将一手中指砸伤，为此我由作曲专业改为扬琴专业，不久我又无师自通学会了演奏中阮，经常参加学校的大小各类演出，也就对各民族乐器有了更深的了解。于是，我与民乐有了割舍不断的情怀，尤其对古筝那明亮激越的音色，低则浅吟、高则通透的丰富音乐表现力情有独钟。也为我们民族在两千多年前即已产生并流传至今的乐器感到骄傲。留给我记忆最深的是当时的两位古筝大师，曹正与赵玉斋先生的风采，无论是《汉宫秋月》亦或是《庆丰年》都为我在学习音乐的道路上留下了深深的印记。鉴于上述原因，当贾晓莉老师的古筝教材出版之际，请我做序我欣然同意。

近些年来，让孩子们学点艺术，尤其是学点音乐，已被很多家长共识，而学音乐的入门则以学习钢琴和古筝为宜。一是音准并没造成入门的困难，二是钢琴和古筝都属于多声乐器，十指的均匀练习对孩子们的思维及智力成长大有益处。但钢琴教材比比皆是，而古筝教材尤其是系统教材却是凤毛麟角。贾晓莉老师的古筝教材的出版，无疑让我们为她点个大大的赞。

赞其一，普及性。简单明了，即使没有专业教师，家长及稍大些的学生也能读懂，或许还能“无师自通”，利于普及、利于传播。

赞其二，系统性。在第一册学习后，第二册、第三册教程将会陆续出版，使古筝专业有了循序渐进的系统教材。

赞其三，科学性。教程中的曲目好多都有针对性的解决了古筝技法的技术难题，同时，好多趣味性的音乐小品对学生的音乐审美需求及身心健康都大有益处。

当然还可以点上更多的赞，还是留一些待教程出版后，给更多的人点赞的机会吧。

徐占海

2017年12月16日

目录

古筝基础知识 …… 1

第一章　右手夹弹法演奏技法 …… 5

第一节　托指夹弹法弹奏练习 …… 5

第一课 …… 5

练习曲(一) …… 6

练习曲(二) …… 6

练习曲(三) …… 7

我和你 …… 7

第二课 …… 7

练习曲 …… 8

风中有朵雨做的云 …… 8

数苹果 …… 9

一起唱 …… 9

第二节　勾指夹弹法弹奏练习 …… 9

练习曲 …… 10

嘎达梅林 …… 11

小小船 …… 11

第三节　勾托交替夹弹法弹奏练习 …… 12

练习曲 …… 13

卖报歌 …… 13

第二章　右手提弹法与摇指弹奏技法 …… 14

第一节　勾托交替提弹法弹奏练习 …… 14

第一课 …… 14

练习曲 …… 14

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二课 “前十六”与“后十六”节奏型练习 …… 15
练习曲 …… 15
小雨滴 …… 16
第二节 大撮与小撮提弹法弹奏练习 …… 16
第一课 八度大撮练习 …… 16
练习曲(一)…… 18
练习曲(二)…… 18
第二课 延音线与附点练习 …… 19
摆积木 …… 19
打电话 …… 20
一分钱 …… 20
小燕子 …… 21
第三课 单手小撮练习 …… 21
练习曲 …… 22
丢手绢 …… 22
第三节 抹托提弹法弹奏练习 …… 23
第一课 单手抹托弹奏练习 …… 23
练习曲(一)…… 24
练习曲(二)…… 24
练习曲(三)…… 25
练习曲(四)…… 26
拔萝卜 …… 26
沧海一声笑 …… 27
第二课 切分音 …… 27
练习曲(一)…… 28
练习曲(二)…… 28
练习曲(三)…… 29
茉莉花 …… 29
第四节 摇指弹奏练习 …… 30
第一课 摇指 …… 30
练习曲(一)…… 30
练习曲(二)…… 31
练习曲(三)…… 31

第二课 …… 32
小蜗牛 …… 32
我和你 …… 32
第三课 简谱与五线谱 …… 33
渔光曲 …… 34
第四课 音名与唱名 …… 34

第三章 左手弹奏技法 …… 35
第一节 颤音与揉弦 …… 35
第一课 …… 35
练习曲 …… 36
第二课 谱号与谱表 …… 36
第二节 半音与按音练习 …… 36
第一课 **4**与**7** …… 36
练习曲 …… 37
生日歌 …… 38
第二课 左手半音同时按弦练习 …… 38
第三节 上滑音与下滑音练习 …… 39
第一课 上滑音练习 …… 39
练习曲(一) …… 40
练习曲(二) …… 40
练习曲(三) …… 40
小步舞曲(片段) …… 41
第二课 上滑音乐曲 …… 41
阿里郎 …… 41
弥渡山歌 …… 42
第三课 下滑音 …… 42
练习曲(一) …… 43
练习曲(二) …… 43
练习曲(三) …… 44
第四课 …… 44
荷塘月色 …… 44
珊瑚颂 …… 45

第四章　勾托抹托与双手配合弹奏技法 …… 46
第一节　托劈与双托练习 …… 46
第一课　托劈练习 …… 46
练习曲(一) …… 47
练习曲(二) …… 48
第二课　双托练习 …… 48
练习曲(一) …… 49
练习曲(二) …… 49
第三课　双劈练习 …… 50
练习曲(一) …… 50
练习曲(二) …… 51
啊哩哩 …… 51
编花蓝 …… 52
第二节　勾托抹托提弹法弹奏练习 …… 53
第一课 …… 53
第二课　练习曲 …… 54
练习曲(一) …… 54
练习曲(二) …… 54
练习曲(三) …… 55
练习曲(四) …… 55
第三课　乐曲 …… 56
雪绒花 …… 56
傣家风情 …… 57
第三节　双手轮抹弹奏练习 …… 58
第一课 …… 58
练习曲(一) …… 59
练习曲(二) …… 59
第二课　乐曲 …… 60
采茶扑蝶 …… 60
阿里山的姑娘 …… 61
第四节　扫摇与左手扫弦练习 …… 62
第一课　扫摇练习 …… 62
练习曲(一) …… 62

练习曲(二)…… 63
故乡的亲人 …… 64
映山红 …… 64
第二课 左手扫弦练习 …… 65
练习曲 …… 65
四季歌 …… 66
第五节 泛音与刮奏、花指练习 …… 66
第一课 泛音 …… 66
练习曲 …… 67
小星星 …… 67
第二课 刮奏、花指练习 …… 67
练习曲 …… 68
练习曲 …… 69
第三课 乐曲 …… 69
月牙五更 …… 69

第五章 双手综合练习曲 …… 70
第一节 双手琶音与和弦练习 …… 70
第一课 …… 70
练习曲(一)…… 70
练习曲(二)…… 71
练习曲(一)…… 72
练习曲(二)…… 73
练习曲(三)…… 75
练习曲(四)…… 77
练习曲(五)…… 79
第二课 乐曲 …… 81
小河淌水 …… 81
第二节 三指轮音与四指轮音练习 …… 82
第一课 单手三指轮音练习 …… 82
练习曲(一)…… 83
练习曲(二)…… 83
第二课 单手四指轮音练习 …… 84
练习曲(一)…… 84

练习曲(二)…… 85
练习曲(三)…… 86
月亮调 …… 87
第三节 双手勾托抹托与小撮大撮综合练习 …… 88
练习曲(一)…… 88
练习曲(二)…… 90
练习曲 …… 91
第四节 初级综合练习曲 …… 93
碎 …… 93
小 竹 …… 95
涯 …… 97

乐曲

小鸟朝凤…… 中州古曲 民间乐曲 曹 正订谱99
自由花…… 河南民间乐曲99
阳 调…… 河南民间乐曲100
上 楼…… 河南民间乐曲100
双叠翠…… 河南民间乐曲101
小剪剪花…… 河南曲子曲牌 曹东扶订谱101
凤翔歌…… 山东牌子曲102
穿花蜂…… 山东民间乐曲103
小金钱…… 鲁琴书曲牌 高自成订谱103
大银纽丝…… 鲁琴书唱牌 高自成订谱104
过江龙…… 潮州筝曲105
双飞燕…… 潮州筝曲106
十杯酒 (轻六调)二十五板 …… 潮州民间乐曲 杨秀明演奏 李 萌记谱106
千声佛…… 梁在平传谱 曹 正订谱107
飞凤含书 (轻六调)四十板 …… 潮州民间乐曲108
川山龙 (重六调)…… 广东潮州乐曲108
老六板…… 江南民间乐曲 潘妙兴订谱109
关山月…… 琴曲移植110
孟姜女…… 民间乐曲 邱大成改编110
小猫钓鱼…… 黄 准曲 郭雪君改编111
在北京的金山上…… 西藏民歌 邱大成编曲112

虞美人…… 陕西鄜鄠曲牌　曲　云订谱113
拔萝卜(符点音符练习曲)…… 杨娜妮曲114
快乐的女战士…… 赵淑屏改编115
小开手…… 中州古曲　民间乐曲　曹　正整理谱116
剪靛花…… 中州古曲　民间乐曲　曹　正订谱116
天下大同 (又名《河南八板》) …… 中州古曲　民间乐曲　曹　正订谱117
赏　秋…… 河南筝曲　曹东扶订谱118
画眉跳架 (重六调)二十四板 …… 潮州民间乐曲　杨秀明筝演奏　李　萌记谱119
西江月 (又名《一点红》) (轻六调)二十八板 …… 潮州民间乐曲　郭　鹰筝演奏　李　萌记谱120
蝶恋花…… 潮州乐曲122
莲花赞 (轻六调)…… 潮州庙堂音乐(焰口佛曲)　林毛根筝演奏　李　萌记谱123
锦上花…… 潮州筝曲　梁在平传谱　曹　正订谱124
开扇窗 (轻六调)二十六板 …… 潮州民间乐曲　杨秀明筝演奏　李　萌记谱125
西厢词…… 汉调筝曲　项斯华演奏谱126
飞花点翠…… 山东筝曲　高自成订谱127
三十三板…… 浙江筝曲　项斯华演奏谱128
小放牛…… 河北民歌　曲　云编订129
陇东小调…… 孙文妍编曲131
紫竹调…… 沪剧曲牌　郭雪君改编133
小星星…… 傅明鉴编曲134
天下同…… 山东古曲　张鹤鸣传　曹　正记谱135
小飞舞…… 中州古调　曹东扶传　曹　正记谱136
倒骑驴 (反线调)二十六板 …… 潮州民间乐曲　林毛根筝演奏　李　萌记谱137
一点金 (又名《秋芙蓉》) (轻六调)二十八板 …… 潮州民间乐曲　郭　鹰筝演奏　李　萌记谱139
柳青娘 (轻六调)三十板 …… 潮州民间乐曲　杨秀明筝演奏　李　萌记谱141
单点头 (六十八板)…… 广东客家筝曲　罗九香传谱　史兆元记谱142
乱插花 (六十八板)…… 广东客家筝曲　罗九香传谱　史兆元记谱144
高山流水…… 武林逸韵　民间乐曲145
灯月交辉 (又名《刺绣鞋》) …… 浙江筝曲　王巽之传谱　项斯华演奏谱146
叹颜回…… 河南筝曲　曹东扶订谱148
旱天雷…… 广东音乐　邱大成编订149
绣金匾…… 陕北民歌　周延甲改编150
扫　雪…… 陕西筝曲　周延甲改编151
秋思曲…… 潮州筝曲　郭　鹰传谱　项斯华演奏谱152
捣衣曲…… 古琴曲　童宜风改编154

需要全本请访问 www.ertongbook.com

劳动最光荣…… 黄　准曲　史兆元改编156
挤牛奶(影片《草原儿女》插曲) …… 张　燕改编158
我有一头小毛驴…… 佚　名曲　娜　妮编曲160
康定情歌…… 四川民歌　李　萌改编163
南泥湾…… 马　可曲　阎　俐改编164
浪淘沙…… 潮州民间筝曲　邱大成订谱166
狮子戏球 (重六调)四十板 …… 潮州民间音乐　杨秀明筝演奏　李　萌记谱168
秋　思 (重六调)二十板 …… 潮州民间音乐　郭　鹰筝演奏　李　萌记谱整理171
思　凡 (轻六调)…… 潮州民间乐曲　林玉波传谱　林毛根筝演奏　李　萌记谱173
有缘千里 (七十六板)…… 客家筝曲　罗九香传谱　史兆元整理177
纺织忙…… 刘天一曲182
蜻蜓点水…… 闽南筝曲　陈友章传谱　陈去非演奏183
湘妃泪…… 琵琶古曲　邱大成移植184
梅花三弄…… 古琴曲　项斯华筝演奏谱185
汉宫秋月…… 山东筝曲　高自成演奏谱189
延边之歌…… 金凤浩原曲　浦琦璋、王昌元改编190
娃哈哈…… 郭石夫曲　李婉芬编曲193
春　苗…… 林　坚曲195
红楼梦曲…… 王立平曲　邱大成改编198
八月桂花遍地开…… 江西民歌　李　萌改编199
红星照我去战斗…… 傅庚辰曲　邱大成改编201
欢乐的阿佤…… 杨正仁原曲　叶申龙改编202
渔舟唱晚…… 娄树华曲　曹　正订谱205
云　庆…… 浙江筝曲　王巽之传谱　项斯华演奏曲207
原板三六…… 江南丝竹　史兆元改编210
春雨未晴…… 闽南筝曲　陈友章传谱　陈去非演奏213
无意凭栏…… 闽南筝曲　陈友章传谱　陈茂锦订谱214
苏武思乡…… 河南筝曲　曹东扶订谱　曹永安、李　汴整理215
高山流水…… 河南民间筝曲　曹东扶订谱　曹永安、李　汴整理217
打　雁…… 河南筝曲　曹东扶订谱219
哭周瑜…… 河南民间乐曲　任清志演奏　李　萌记谱221
粉蝶采花 (轻六调)二十八板 …… 潮州民间乐曲　杨秀明筝演奏　李　萌记谱222
梅花引 (赚)…… 西安鼓乐道光元年抄本　曲　云译编226
天上月亮带星星…… 广西壮族民歌　李　萌改编229
春满漓江…… 林　坚、焦金海曲230

辽南情…… 阎　俐曲236
洞庭新歌…… 王昌元、浦琦璋编曲239
浏阳河…… 唐璧光原曲　张　燕改编243
山丹丹开花红艳艳…… 陕北民歌　焦金海编曲246
鄂伦春舞曲…… 鄂伦春族民歌　李　萌改编250
泼　水（《云南风情组曲》之一）…… 张树德曲252
蜜柑红…… 苏巧筝编曲256
月夜情歌…… 杨娜妮、柴　珏编曲259
高山流水…… 浙江筝曲　王巽之传谱　项斯华演奏谱264

古筝演奏技法符号表…… 267
后　记…… 269

古筝基础知识

一、筝的概述

筝，我国古代的弹拨乐器。筝在春秋战国时期的秦、鲁、齐等地就已广泛流行。至今已有2500多年的历史。司马迁的《史记·李斯列转·谏逐客书》中“夫击瓮，叩缶、弹筝、搏髀，而歌呼呜呜快耳目者，真秦之声也。”是我国古代文献中关于筝的最早记载。所以关于筝产生于秦国的说法和记载较多，故称“秦筝”。

关于筝的命名，有两种说法，一是分瑟为筝而来。《集韵》中记载：“秦俗薄恶，父子有争瑟者，人各其半，当时名为筝”。二是因其发音铮铮而得名。刘熙《释名》中“筝，施弦高，筝筝然”。

此外筝的起源与筝的命名有着十分密切的联系。筝的起源虽然众说纷纭，终无定论，但大致有三种说法：

1. 分瑟为筝之说。认为古筝的产生是分瑟的结果。《集韵》中记载：“秦俗薄恶，父子有争瑟者，人各其半，当时名为筝”。

2. 源于筑之说。《风俗通》载文：“筝，谨按《礼·乐记》五弦，筑身也。”

3. 蒙恬造筝说。《风俗通》中记载：“筝，谨按《礼·乐记》五弦，筑身也。今并、凉二州筝形如瑟，不知谁所改作也。或曰蒙恬所造。”

筝最早为五弦，“魏晋时期筝的基本定型为十二弦，多用骨甲代指并出现了“促柱”的转调手法”。到战国末期筝体加长并增加音域至十二弦。[1]随后“十三弦”筝[2]开始在隋代流行，在唐代音乐中的七部乐、九部乐、十部乐得到广泛使用。并且，筝还细分为弹筝、云和筝、扎挣等不同类型。进入明代筝的音域得到进一步扩大，多为十四弦、十五弦，清末发展为十六弦。1957年，沈阳音乐学院教授赵玉斋老师向沈阳音乐学院乐器厂提出加大筝体、增加琴弦的设想，于是第一台21弦筝便诞生了，它是现代古筝的雏形。后经赵先生的建议，1959年上海民族器乐一厂王巽之与徐振高成功研制出S型21弦古筝。

筝弦最早的材料是使用鹞鸡的筋作弦。春秋时期，我国第一部诗歌总集《诗经》中就出现了琴瑟两种丝弦乐器，由此可见丝弦开始被使用。明末清初开始使用铜和钢的金属弦。现在是以钢丝为芯弦，外缠尼龙丝的钢丝尼龙弦。

20世纪初，民间筝乐活动以地域性为代表初具地方风格特点，当时大致分为南北两派：山东地区、河南地区、陕西地区为北派，浙江、潮州、汕头、大浦等地区为南派，之后逐渐细分为“九派”。九派即河南筝派、山东筝派、潮州筝派、客家筝派、陕西筝派、浙江筝派、福建筝派、武林筝派、蒙古筝派。

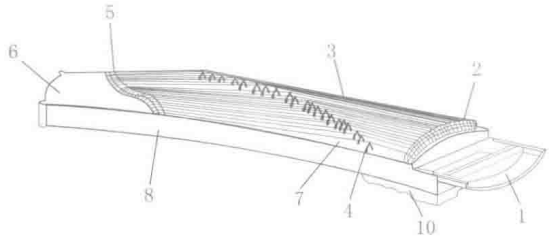
---

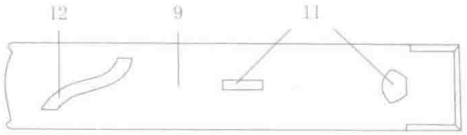
1 王英睿，《二十世纪的中国筝乐艺术》，中国艺术研究院，2007年。

2 《旧唐书·音乐志》“京房造五音准，如瑟，十三弦，此乃筝也。”

二、古筝的构造、摆放及保养

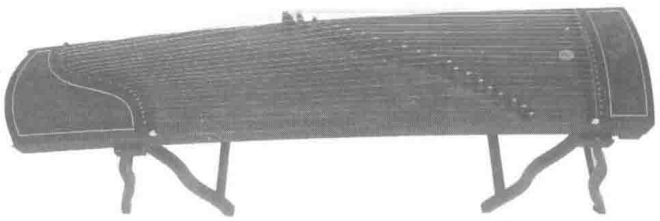
(一)构造

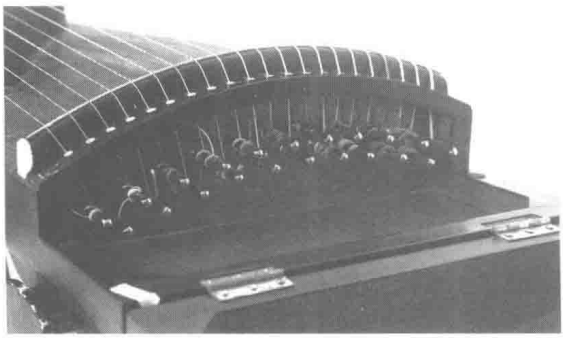




1. 筝首(调音盒)
2. 前岳山
3. 琴弦
4. 琴码(雁柱)
5. 后岳山
6. 筝尾
7. 面板
8. 侧板
9. 底板
10. 琴足
11. 音孔
12. 穿弦孔



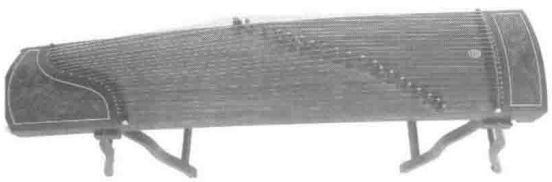


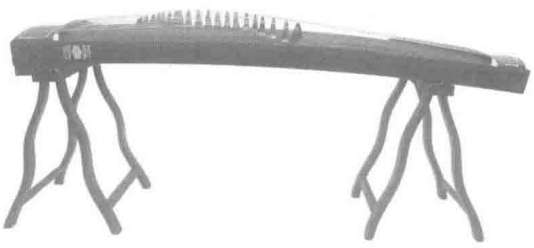




古筝是一种多弦多柱乐器。外形近似于长箱形,中间稍微突起,底板呈平面或近似于平面,总长约163厘米。

(二)摆放





摆放原则:筝架摆放遵循前高后低的原则,前筝架卡于琴足处,后筝架置于后岳山附近,保持琴体平稳不晃动。

（三）基本保养

（1）古筝应置于干燥、阴凉通风处，避免潮湿、雨淋和阳光直接暴晒。

（2）古筝在使用运输或携带过程中时应轻拿轻放，长距离运输应将琴码全部卸下，避免碰撞或剧烈震动。

（3）保持整体清洁，使用前后专用清洁刷擦拭灰尘，切勿用湿毛巾。

（4）演奏前保持手指干燥，可用干毛巾擦拭琴弦，避免琴弦生锈。定期更换琴弦以保持音色。

（5）经常使用以使古筝琴体经常震动，促进音色日趋完美，达到良好的声学状态。

三、佩戴假甲（义甲）





方法：

将胶布缠于假甲的三分之一处固定住（中指无名指大指方法相同），一只手捏住假甲，另一只手缠绕胶布。注意：左右手大指方向，左右手大指假甲弧度向外。



右手



左手

四、坐姿





在初学阶段，正确的演奏姿势将对演奏产生重要的影响，因此一定要严格把握端正、放松的基本演奏状态。

要求：

1. 根据各人身材比例，选用合适的凳子。

2. 身体坐于第一琴码一侧，身体坐正，两肩放松，气息下沉，身体距离琴体约两拳左右，双手自然搭在琴码两侧。

3. 双腿并拢。小朋友双脚可踩住小板凳，切勿双脚悬空。

五、古筝的音域、调音及常用调

古筝共有 21 根弦，为了区分音名相同而音高不同的各音，我们可将古筝分为五个音区，即倍低音区、低音区、中音区、高音区、倍高音区。同时古筝为宫、商、角、徵、羽的传统五声音阶调式，即为 1、2、3、5、6 循环出现。常用的调性为 D 调、G 调、C 调、A 调、F 调、降 B 调，E 调等。

调号	弦序	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
D 调	记谱	1	2	3	5	6	1	2	3	5	6	1	2	3	5	6	1	2	3	5	6	1
	唱名	do	re	mi	sol	la	do	re	mi	sol	la	do	re	mi	sol	la	do	re	mi	sol	la	do
	音名	D	E	#F	A	B	D	E	#F	A	B	D	E	#F	A	B	D	E	#F	A	B	D







需要全本请访问 www.ertongbook.com