

【四】指导学习法
【五】步教学法
【四】有教学理念



Associate Professor of Shenzhen University, President of Shenzhen Guzheng Association, President of Shenzhen Fangyin Guzheng Philharmonic Society.
This book contains over thirty years of Sha Lijing's teaching experience.

深圳大学副教授、深圳市古筝学会会长、深圳芳吟古筝乐团团长
沙里晶先生呕心沥血三十年，倾情创立。

沙里晶箏法

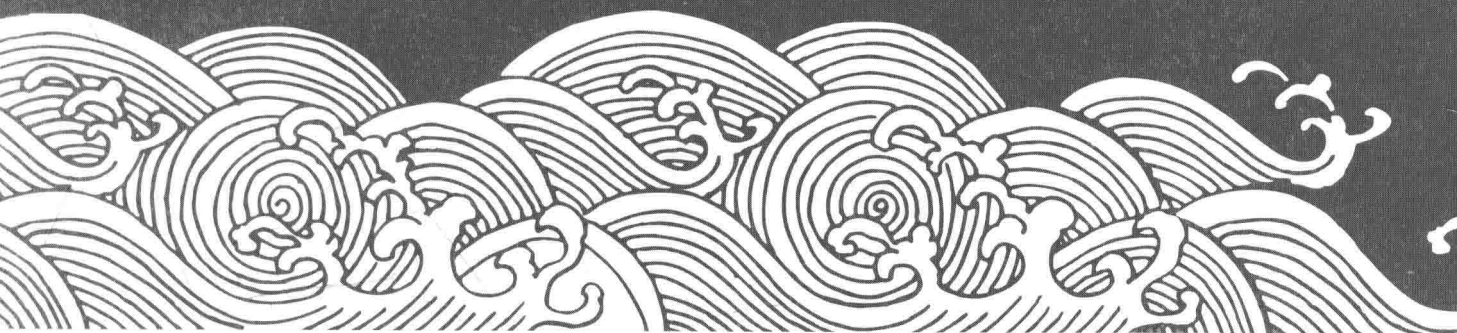
Sha Lijing Guzheng Method

沙里晶 编著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

【四 指导学习法】
【五 步教学法】
【四 有教学理念】



沙里晶箏法

Sha Li Jing Gu Zheng Method

沙里晶 编著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

沙里晶箏法 / 沙里晶编著. — 上海:上海教育出版社,
2014.9
ISBN 978-7-5444-5694-4

I. ①沙… II. ①沙… III. ①箏—器乐曲—中国—选集
IV. ①J648.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210560号



出品人 范慧英

责任编辑 朱艳林 于喜

封面设计 宋海燕

编辑部热线 021-62797755
编辑部邮箱 shijiyinyue@163.com

官方微博



官方微信



关注“上海世纪音乐”

沙里晶箏法

沙里晶 编著

出版 上海世纪出版集团教育出版社
(200031 上海市永福路123号 www.ewen.co)
出品 上海世纪出版集团世纪音乐教育文化传播公司
(200235 上海市钦州南路71号7楼 www.ewen.co/centmusic)
发行 上海世纪出版集团发行中心
经销 各地新华书店
印刷 启东市人民印刷有限公司
开本 890×1240 1/16 印张10
版次 2015年10月第1版
印次 2015年10月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5444-5694-4/J.0417
定价 28.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



深圳大学学术著作出版基金资助

Subsidized by Shenzhen University Foundation for the Production of Scholarly Monographs

序

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。她——沙里晶，热爱古筝，热爱教学。多年来对教学秉承执着、钻研的精神，为传承古筝艺术兢兢业业地努力着。

七年前，偶然一次，我们谈到关于古筝教学的设想，甚是投缘。多年来一直坚持在古筝教学第一线的沙里晶老师，希望能够融合自身多年教学实践经验而建立一种科学的古筝教学法——“沙里晶箏法”由此而来。

近年来，习箏人数逐年增加，古筝考级成为中国业余器乐考级的热门，既可喜，但也需深省其中暴露出的一些问题。所谓“台上十分钟，台下十年功”，不可忽视的是系统且规范的基本功和基础教育。强调基础的重要性是沙里晶古筝教学法的一大特色，这从她曾经出版的古筝教程中即可见。

再者，古筝音乐的流派众多，以前因各地区交通不便利，各箏派间相互交流学习的机会较少。而今，各地音乐学院相继建立，各地各流派博取所长，古筝教学得到快速发展。在这个大环境下，她学习了各个流派的箏曲特色，并运用在自身的演奏和教学实践中，很好地将古筝地方性风格融汇在她的教学法中。

文化艺术的繁荣促使中国传统音乐的蓬勃发展。三十年漫漫箏涯路，习箏、奏箏，并传道授业解惑。沙里晶老师将通过本书，毫无保留地呈现给大家，为传播优秀的传统音乐文化添上了生动的一笔。

周成龙

2014年11月

目 录

一、古筝的前世与今生	1
1. 古筝的起源与演变	1
2. 古筝的发展现状	2
二、“四有”古筝教学理念	5
1. 有浓厚的兴趣——情恋古筝	5
2. 有扎实的基本功——心手相应	6
3. 有丰富的内涵——情动于衷	6
4. 有优雅的姿态——“人琴合一”	7
三、“五步”古筝教学法	9
1. 听——以耳练筝	9
2. 唱——视谱唱韵	10
3. 弹——心授练指	11
4. 录——学而时习	13
5. 演——展示提升	15
四、沙里晶箏法技巧训练解析	17
1. 拨弦练习法	17
大指拨弦练习	18
食指拨弦练习	19
中指拨弦练习	19

无名指拨弦练习	20
拨弦上行练习	20
拨弦下行练习	21
组合拨弦练习	22
音阶上行拨弦练习	23
音阶下行拨弦练习	24
双手拨弦音阶练习	25
手指拨弦练习时间记录表	26
2. 弹弦练习法	26
大指弹弦练习	27
食指弹弦练习	28
中指勾弦练习	28
无名指弹弦练习	29
组合弹弦练习	29
食指与大指配合练习	30
节奏变化抹托练习	30
3. 勾托练习法	31
勾托练习一	31
勾托练习二	32
勾托练习三	32
4. 四点练习法	33
四点练习一	33
四点练习二	34
四点练习三	34
5. 轮抹练习法	35
轮抹练习一	35
轮抹练习二	36
轮抹练习三	37
6. 绕指练习法	39
绕指练习一	39
绕指练习二	40
绕指练习三	41

7. 大撮练习法	42
大撮练习一	43
大撮练习二	43
大撮练习三	44
8. 小撮练习法	45
小撮练习一	45
小撮练习二	45
小撮练习三	46
9. 颤音练习法	46
普通颤音练习	47
重颤音练习	47
点颤练习	47
按颤练习一	48
按颤练习二	48
10. 按弦练习法	48
按弦练习一	49
按弦练习二	49
按弦练习三	50
11. 滑音练习法	50
上滑音练习一	51
上滑音练习二	51
下滑音练习	52
上下滑音配合练习	52
12. 和弦练习法	52
分解和弦练习一	53
分解和弦练习二	53
分解和弦练习三	54
13. 琶音练习法	55
单手琶音练习	55
双手琶音练习一	56
双手琶音练习二	57
14. 托劈练习法	57

托臂练习一	57
托臂练习二	58
托臂练习三	58
15. 刮奏、花指练习法	59
花指练习一	60
花指练习二	60
刮奏练习一	61
刮奏练习二	61
刮奏练习三	62
16. 扫弦练习法	63
扫弦练习一	63
扫弦练习二	64
刮扫练习	64
17. 泛音练习法	65
普通泛音练习	65
特殊泛音练习	65
18. 轮指练习法	66
模进轮练习	66
分解轮练习	67
正出轮指练习	67
反出轮指练习	68
分手轮指练习	68
长轮练习	69
19. 摇指练习法	69
慢快交替摇指练习	70
三至八个音摇指练习	71
一拍摇练习	72
移位摇指练习一	73
移位摇指练习二	73
颗粒短摇练习一	73
颗粒短摇练习二	74
一分钟摇指	74

长摇练习	75
大指双摇练习	76
食指、大指双摇练习	76
中指、大指双摇练习	76
多弦摇练习	77
渐强渐弱摇练习一	77
渐强渐弱摇练习二	77
扫摇练习	78
捂弦摇练习	79

五、古筝学习方法指导	80
1. 日常练习方法	80
练琴时间分配表	81
2. 基本功训练方法	81
双手拨弦音阶练习一	83
双手拨弦音阶练习二	84
下行绕指练习	85
上行绕指练习	86
四点练习一	87
四点练习二	87
正轮练习一	88
正轮练习二	88
正轮练习三	88
正轮练习四	88
反轮练习一	89
反轮练习二	89
反轮练习三	89
反轮练习四	89
三至八个音摇指练习	90
二十一根弦过弦摇练习	91
捂弦摇练习	92
每日基本功练习表	93

3. 指法规则指引	94
六、古筝定弦方法指导	97
1. D调定弦及音阶排列	97
2. 古筝常用调音位的排列	98
3. 古筝常用调的转调步骤	98
4. 古筝作品中的特殊定弦	102
(1)《黔中赋》	102
(2)《抒情幻想曲》	103
(3)《幻想曲》	104
(4)《溟山》	104
(5)《喀什早春》《葡萄架下》	105
(6)《箜篌引》	106
(7)《樱花》	107
(8)《木卡姆散序与舞曲》	108
(9)《西域随想》	109
(10)《黄陵随想》	110
(11)《倚秋》	111
(12)《莲花谣》	112
(13)《长相思》	113
(14)《枫桥夜泊》	114
(15)《戏韵》	115
(16)《情景三章》	116
(17)《剑令》	117
(18)《林泉》	118
(19)《山魅》	119
(20)《云岭音画》	121
(21)《西部主题畅想曲》	121
(22)《华丽之序》《华丽》	123
七、传统古筝流派探微	125
1. 潮州筝曲	125
2. 客家筝曲	127

3. 浙江筝曲	127
4. 河南筝曲	128
5. 山东筝曲	129
6. 陕西筝曲	129
八、古筝乐曲分类	131
1. 乐曲内容分类法	131
2. 乐曲来源分类法	132
3. 演奏风格分类法	132
九、古筝的魅力与艺术价值	133
1. 音乐的起源	133
2. 古筝的魅力	134
3. 古筝和修身	135
4. 古筝和齐家	137
5. 古筝与社会	139
后 记	141
沙里晶简介	142

一、古筝的前世与今生

1. 古筝的起源与演变

古筝作为我国最古老的民族乐器之一，已经有 2500 多年的历史。早在战国时期，古筝就已经在秦、齐、赵等国流行。其中，秦国最为普及，被誉为“真秦之声”，成为“国乐”，古筝也因此被称作“秦筝”。

那么，古筝是怎样来到这个世界上的呢？关于这个问题，自古流传着几种不同的说法。

一种说法是：古筝由“瑟”变化而来。唐代赵璘《因话录》记载：远古时期，黄帝来了雅兴，让素女为他鼓瑟，素女弹了一支很悲伤的曲子，黄帝听后悲痛不已，就把瑟掷到地上，摔成了两截，使原来 50 根弦的瑟一分为二，变成两台 25 弦的瑟。后来秦国有一对兄弟争瑟，又破成两半，“筝”名由此而来，就是取“争”的谐音。

日本一位宫廷音乐师也讲了一个类似的故事：秦朝时期有一个叫婉无义的人，擅长弹奏一种叫瑟的乐器，他的两个女儿自小耳濡目染，对瑟很有兴趣。有一天，姐妹俩又为了弹瑟而你争我夺，互不相让。父亲看到后，毅然把瑟劈成两半，把一半 13 弦的给了姐姐，12 弦的给了妹妹，于是姐妹皆大欢喜，各自弹瑟去了。秦王听说这件事后，觉得十分有趣，因为是两姐妹相争而来，而且是用竹子制作的，所以把它命名为“筝”。

另一种说法是：古筝是由秦国大将蒙恬发明或改造的。关于蒙恬造筝的说法，已经被历代学者推翻。大部分研究古筝的学者认为，蒙恬不是古筝的发明者，很有可能是古筝的改造者。

东汉学者应劭在《风俗通》中解释说：“筝五弦，筑身而瑟弦。”认为古筝最早是五弦竹筝，它的身体像筑（一种五弦乐器），弦同瑟一样。

除了上述几种说法外，也有少数学者认为古筝源于古代游牧民族，是一种便于携带、尺寸不大、弦数不多的简单乐器，而不是由汉族既大又复杂的瑟演变而来。不过，对于这一观点争议较大。

综合来看,古筝很有可能来自于一种大竹筒制作的五弦或少于五弦的简单乐器。年代应该在春秋战国时期,也有可能在春秋战国以前,不是秦始皇统一后的秦朝。至于箏与筑、瑟等乐器的关系,既不是分瑟为箏,也不是由筑演变为箏,很有可能是箏、筑同源,箏、瑟并存。随着时间的推移,五弦竹制箏逐步演变为 12 弦木制箏。

古筝自诞生起,就一直在民间流行,是老百姓喜闻乐见的乐器。比如《战国策·齐策》中就有这样的描述:“临淄甚而实,其民无不吹芋、鼓瑟、击筑、弹箏。”意思是说,临淄这个地方很富足,当地的百姓没有不会吹芋、鼓瑟、击筑、弹箏的。西汉经济学家桑弘羊在《盐铁论·散不足》也有类似的记载:“往者民间酒会,各以党俗,弹箏鼓缶而已。”大意是,这一时期,民间的酒会和其他的节庆日,老百姓是用叩缶、弹箏来庆贺的。由此可见,古筝在古代就在民间落地生根了,和老百姓的生活息息相关。

古筝发展到汉代已出现了转调。东汉侯瑾的《箏赋》云:“于是急弦促柱,变调为曲。”就是说通过移动箏的码子,在演奏时已经能够转调了。北朝时期,古筝在艺术表现上又有了新的的发展,根据明代《敦煌实录》记载,有一个叫索丞的人,箏艺高超,弹悲伤的曲子能够让高兴的人忽然掉泪,弹欢快的曲子能够让忧伤的人转悲为喜,跟着曲子跳舞。到了隋代,已开始流行 13 弦箏了,隋文帝开皇雅乐中最早出现了使用 13 弦箏的记载。

古筝在唐代音乐中已经得到了广泛使用,出现了大量与古筝有关的美妙诗句。如杜甫的“银甲弹箏用,金鱼换酒来”(《陪郑广文游何将军山林十首》);白居易的“珠联千拍碎,刀截一声终”(《箏》);李白的“清箏何缭绕,度曲绿云垂”(《邯郸南亭观妓》)等。经过宋、元时期的进一步发展,明代开始出现 15 弦箏,这说明随着社会生活的日益丰富多元,古筝及其表现手法也在不断丰富和完善。

到了清代,箏又有了新的发展,14 弦箏已经开始使用七声音阶的定弦。在《律吕正义合编》记载有:“今箏十四弦则五声二变七,倍之为十四也。”指的就是七声音阶定弦。清末又出现了 16 弦箏,从而使箏演变进一步扩展了音韵,丰富了表现力。据有关史料记载,清朝康熙年间,曾经有人用箏等四种乐器在宫廷合奏了康熙皇帝根据琴曲改编的《平沙落雁》。当时还有人用箏独奏了变调的《月风儿》。

箏在漫长的演变过程中,在全国各地形成了不同的演奏风格和地方流派,如河南箏、山东箏、浙江箏、潮州箏、客家箏、福建箏、内蒙箏等。在延边朝鲜自治州,箏又演变发展为伽倻琴。箏还流传到朝鲜、日本、越南等国家。

2. 古筝的发展现状

下面我结合自己的亲身经历浅要叙述古筝的发展现状。

“巴西丢箏”的小故事。2005 年,我作为文化使者跟随深圳市政府代表团出访巴西。当

我们一行人横穿万里高空抵达巴西后,意想不到的事情发生了:我从香港托运的古筝居然中途丢失了。当时我的心里十分着急,心想:这下完了,没有了古筝,我岂不是大老远白跑来巴西一趟!要知道,对于一个弹古筝的人来说,古筝就是他的喉舌,他的思想,他的表达工具,他与世界对话的媒介。正当我像热锅上的蚂蚁,急得团团转时,同行的领导与驻巴大使馆取得了联系。好消息很快传来,使馆工作人员在短时间内从当地华人那儿联系到了三台古筝。这下让我喜出望外,想不到绕地球大半个圈子,在远离东方的南美洲也能觅到古筝的芳迹,这既让我感到惊讶,更让我感到欣慰!最后我们决定借用一个来自台湾家庭的古筝。

这次丢筝的经历让我深信:有华人的地方就有古筝!随着国人走向世界,古筝已经流传到了大半个世界。特别是在港澳台地区以及东南亚各国,古筝得到了前所未有的大发展。我查阅了一下资料,甚是感到欣慰。目前就台湾地区约有50万人弹古筝。不少中小学还规定学古筝是学生的必修课。女孩子出嫁用钢琴陪嫁已经过时,时兴陪上一张古色古香的古筝,以示文静高雅。港澳地区更是兴起了学古筝的热潮,他们经常举办各种古筝音乐会和古筝赛事。而且,为了培养更多的青少年人才,香港还成立了许多教授古筝等民族器乐的机构。在日本,古筝在唐代就已成为日本人民喜爱的民族乐器之一。许多日本女孩自幼就学习古筝,据说花道、茶道、箏道,是日本女孩子必须精通的“三道”。而新加坡则涌现出了许多边工作边参加演出的古筝演奏者,他们不计名利,自发地为弘扬古筝艺术尽心尽力。近些年来,西方一些国家也掀起了古筝热,不断地邀请我国古筝艺术家赴境外演出讲学,并称古筝为“迷人的东方尤物”、“东方的钢琴”。就拿我本人来说,自1986年开始,以艺术家身份先后出访过日本、韩国、意大利、荷兰、法国、澳大利亚、德国、希腊、埃及、巴西等国家。所到之处,都引起了不小的反响,深受当地市民欢迎。不只这样,我的不少优秀学生的身影也开始活跃在国际舞台上。古筝已成为文化交流的世界性语言。

那么,古筝在国内的发展如何呢?

应该说,古筝在国内的发展迅猛。近些年来,古筝社团组织如雨后春笋,在各地蓬勃发展,对指导古筝普及活动起到了积极作用。同时,全国乃至世界性古筝比赛评奖活动、考级活动都对形成“古筝热”起到了很好的推动作用。据我了解,近年来,全国各大中城市几乎都开办了幼儿、少儿、成人乃至老年古筝学习班。2005年,我去新疆哈密市出差。空余时间,我去当地的书店闲逛,居然意外地发现由我主编的古筝专业丛书均放在艺术书店的抢眼位置。原来古筝旋风不只吹绿了沿海城市,也刮到了祖国的西北边陲。

全民学筝的热情令人振奋。值得一提的是,这股热潮是由下而上,民间自发掀起的。这恰恰说明了古筝一直就是老百姓喜爱的乐器,是一个生命力很强的乐器。

不仅如此,随着教育改革向素质教育转变,学校音乐课比例逐年提高,对古筝的需求不断增大。高校及附中、附小,普遍增加了古筝招生名额,培养了一大批少年儿童。群众性古

箏普及教育也得到迅猛发展。据悉,全国已经有 261 所院校招收古箏学生,有 70 余所大学开设了古箏专业。这对古箏的发展而言无疑是一个大好的消息。一方面可以为国家培养更多的古箏专业人才,另一方面也可以让更多自幼学习古箏的孩子将来进入院校深造。

有人曾用“渔舟唱晚处处华夏之声,高山流水人人皆是知音”来预言古箏艺术在中国的发展前景。事实上,这个梦想如今已经成为现实。

二、“四有”古筝教学理念

古筝作为一种传统乐器,及其筝曲,蕴含着我国传统文化中淡泊明志、宁静致远的道德情操与中和雅致的审美情趣。对这样一种优雅的艺术形式,一定要用最美的方式来表现。不仅要在演奏技艺上下功夫,在服饰、表情、仪态等方面也要讲究,更要在修身养性上下功夫,让欣赏者在听觉和视觉上都得到美的享受。

因此,我们要求古筝学习者不仅要有精湛的演奏技巧,还要有丰富的文学艺术修养、较高的审美情趣和优雅的姿态。在古筝教学中不仅强调基本功和演奏技巧的训练,还需进行文化艺术修养教育、舞蹈训练和歌唱训练。让每一个学员都能做到情恋古筝,情动于衷,最终达到心手相应、人琴合一的境界,从而提高古筝演奏的总体素质,推动古筝艺术的健康发展。具体地说,就是要让古筝学习者具有以下四种素质。

1. 有浓厚的兴趣——情恋古筝

当我们还只有六个月生命的时候,就已经能感知到外界的声音,并且会随着音乐的变化,出现情绪上的反应。伟大的德国音乐教育理论家奥尔夫提出,音乐是人的一种本能。但是,不同的人对于不同的音乐门类,会表现出不同的偏好,这是兴趣的开始。

同样是民乐,人们对古筝、古琴、二胡、琵琶、笛、箫、扬琴各有所衷,源于各自不同的兴趣。不同科目的老师在挑选学生时,要把学生是否真正具备对古筝的兴趣作为首要条件。

如今,古筝已经成为我国传统文化的一张名片,是世界文化交流中代表中国文明的音乐语言。古筝音色清亮圆润,容易上手,多数有意培养子女音乐特长的家长,常常会以之为首选。但是,作为音乐教育来讲,让一个人喜欢古筝的音色,不难;让一个人开始学习欣赏和弹奏,也不难;难的是,可以听一辈子、弹一辈子、揣摩交流一辈子。我们提倡的兴趣,是一种真正的发自内心的爱好,而非出于功利性的追求;是根植于内心情感的需要,就如同要和古筝过一辈子的那种感觉,这才是真正的情恋古筝。