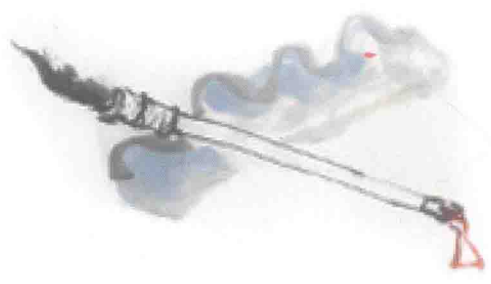
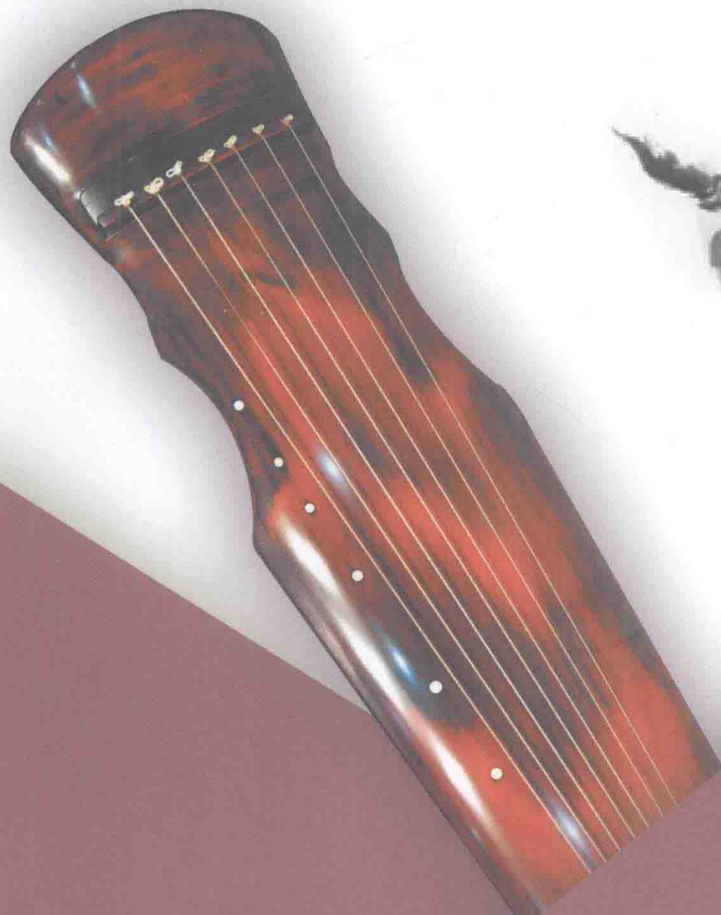


中国文化网络传播研究会
【诗书礼乐】国学体系推荐



从零学音乐入门丛书
CONG LING XUE YIN YUE RU MEN CONG SHU

从零起步

CONG LING QI BU
XUE GU QIN

学古琴

轻松入门

杨青 主编

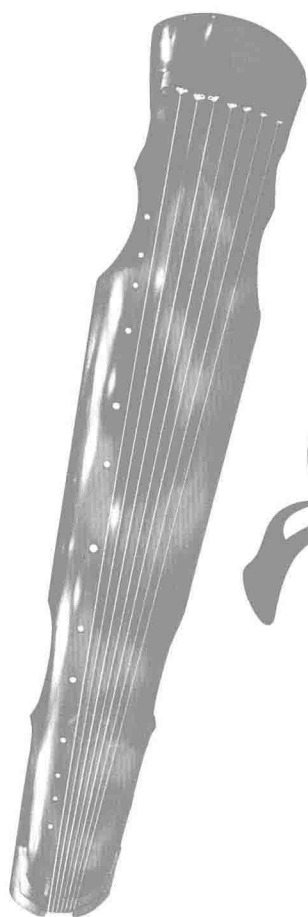


上海音乐学院出版社

中国文化网络传播研究会【诗书礼乐】国学体系推荐

从零学音乐入门丛书

CONG LING XUE YIN LE RU MEN CONG SHU



从零起步

CONG LING QI BU
XUE GU QIN

学古琴

轻松入门

主 编：杨 青

副主编：徐 元 曹雅欣

编 委：龚莲伊 梁 雅 刘 杨

沈怡乔 杨南潇 张依冉 赵晓霞



上海音乐学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零起步学古琴 / 杨青主编. — 上海: 上海音乐学院出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5566-0068-7

I. ①从… II. ①杨… III. ①古琴—奏法
IV. ①J632. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 219636 号

书 名: 从零起步学古琴
作 者: 杨 青
责任编辑: 陈 欣
封面设计: 王月裕
出版发行: 上海音乐学院出版社
地 址: 上海市汾阳路 20 号
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司
开 本: 880×1230 1/16
印 张: 16. 5
字 数: 谱文 258 面
版 次: 2015 年 10 月第 1 版 2016 年 1 月第 2 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5566-0068-7/ J. 1049
定 价: 58.00 元 (含 DVD)

本社图书可通过中国音乐学网站 <http://www.musicology.cn> 购买

更多关于音乐图书、教材、乐谱、视频等相关信息请登陆以下官网:



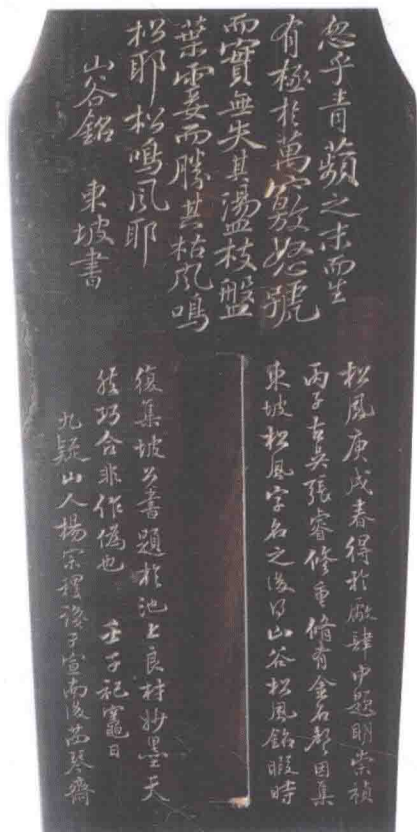
bjdgiwh.1688.com



ruidongts.tmall.com



ruidong.jd.com



宋琴“松风”，仲尼式，此琴为民国时期被誉为民国古琴第一人——九疑山人杨宗稷之旧藏，著录于《杨氏琴学丛书·藏琴录》，现为收藏家高洪斌先生珍藏。



明琴“龙吟”，落霞式，此琴为明代益王琴，琴背刻有富平籍扬州文化名宿、古琴名家刘少椿藏款，现为广陵派后人、陶渊明第57代世孙陶艺先生收藏。



一、用细铜丝将绒扣从琴轸底孔穿过顶孔



二、用细铜丝横向勾住绒扣，由顶孔穿出琴轸侧孔



三、将绒扣带出琴轸侧孔



四、在箭头位置拧一圈麻花



五、将绒扣套上琴轸颈部



六、两头拉紧完成

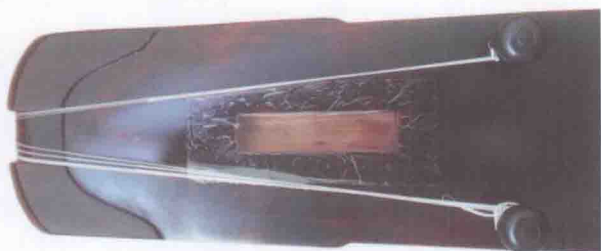
上图：传统绒扣穿琴轸六步法



这是目前新出现的一种璇玑琴轸，由吴跃华先生发明。璇玑琴轸利用了螺旋机构的自锁和省力原理，不但转动灵活、调音精细，而且可以根据实际需要的调音范围设计螺母长度，从而有效解决了传统琴轸的调音范围小、拧动困难、容易打滑或卡顿等问题。



安装在古琴上的璇玑琴轸，这种琴轸已穿好绒扣，不改变传统古琴外观，不用改造琴体。



保鲜膜护琴法，详见本教程第 13 页。此法不损琴漆，简便实用，在很大程度上减少了在北方干燥季节使用古琴易开裂变形的现象，也可防止雨季古琴受潮，实践证明在龙池和凤沼贴膜后对琴的音色并无明显影响，无碍日常练琴。



2001年9月29日，杨青带学生探望吕骥老先生。



杨青的学生肖硕为吕骥老弹奏古琴曲。

吕骥先生早年曾创作《中华民族不会亡》、《抗日军政大学校歌》等歌曲，在根据地军民中广为传唱，产生了很大社会影响。解放后，吕骥致力于中国民族民间音乐遗产的收集和整理工作，任中国音乐家协会一、二、三届主席和第四届名誉主席，2001年获得首届中国音乐金钟奖“终身荣誉勋章”。他曾负责中央音乐学院的筹建工作，在该院民族器乐系内设立了第一个古琴专业，在他的关心扶持下，古琴音乐的发掘整理、研究、教学工作得以开展，有力地促进了这一古老民族乐种的传承。他自建国后所做的诸多开拓性功绩，为中国古琴2003年成功入选联合国教科文组织“人类口述和非物质文化遗产代表作”奠定了重要基础。



杨青师生与吴钊先生在吕骥老先生家合影留念。



2001年夏，在京老琴家吴钊（右二）、李祥霆（右三）、陈阅聪（右四）、陈长林（右五）等人观看杨青（左一）古琴班教学成果。



2001年夏，李璠、吴钊、李祥霆、陈阅聪、陈长林、余青欣等在京琴家与杨青古琴班师生合影。



王迪教授杨青九嶷派琴曲。



2001年4月，杨青授业恩师，九嶷派古琴名家王迪（捧花者）看望杨青古琴班的学员们。



2002年3月，杨青老师参与组织并主持在北京人民大会堂召开的《扬州文化名宿——刘少椿先生古琴艺术纪念会》，王迪、刘蓉珍、梅曰强、李祥霆等琴家上台发言。



携琴拜访著名文物专家、学者、文物鉴赏家、收藏家、国家文物局中国文化遗产研究院研究员、中央文史研究馆馆员王世襄老先生。



王世襄（右一）、袁荃猷（抚琴者，她是王世襄的夫人，琴艺得自管平湖先生亲传）、杨青（左一）、陶艺（左二）。



2001年11月20日，中国首个专业古琴社会团体——(中国琴会)在北京人民大会堂成立，时任全国人大副委员长王光英亲笔题写会名并与夫人应伊利共同出席成立仪式，共襄盛会的还有中国民族管弦乐学会会长朴东升、副会长兼秘书长张殿英及部分古琴家，龚一、李祥霆、陈长林及杨青老师的学生隋子珺等琴家和琴童现场为嘉宾抚琴。中国琴会现任会长是龚一，荣誉会长吴钊和李祥霆，副会长（按姓氏笔画）：丁承运、李风云、杨青、赵家珍、曾成伟、戴晓莲，秘书长：杨青。



2000年11月，应邀在中科院“中关村古琴班”教古琴。



应邀在北京大学古琴讲座。



2000年起在北京景山、什刹海等地开办古琴班。



2011年主持全国古琴教学经验交流会。



2013年在龚一全国古琴教学研习班任教务主任。



应邀在国家级文化产业示范基地——中国龙人古琴文化村教学



应邀在北京度一学堂开办古琴研修班。



应邀在深圳九嶷琴社开办古琴班。



2004全国首届古琴大赛（团中央、中央文明办等主办），杨青老师学生肖硕、蔡晓萌获非职业少年组和儿童组金奖。



2006年首届及2007年第二届中国古琴幽兰阳春艺术节，杨青老师的学生隋子珺和杨欣雨获少年组金奖。





2005年8月28日，组织学生参加《56个民族56张古琴庆祝建国56周年大型长城庆典活动》（北京居庸关长城），杨青老师领奏《流水》。



应邀担任2009及2012年度CCTV民族器乐大赛古琴组评委。



2012年12月赴欧洲六国演出，与著名古典音乐演唱家哈辉合演琴歌。



2014年10月在加拿大温哥华路德堂与著名笛箫大师郑济民同台。



欧洲六国巡演之波兰华沙演出。



2012年10月在芝加哥大湖音乐节与美国歌唱家弹唱“迷途的羔羊”。



2013年9月13日，杨青先生受邀在北京国家大剧院古琴讲座。



作为文化部认证考官，牵头组织北京古琴考级工作已连续十五年。



《琴梦红楼》演出，与87版《红楼梦》中出演宝钗、妙玉等演员合影。

2014年以来，移植87版《红楼梦》经典电视剧插曲及组织挖掘打谱《诗经》古谱，编演《琴梦红楼》及《琴颂诗经》系列古琴弦歌艺术音乐会，并在清华大学音乐厅、天津大剧院等地多次演出。

2015年9月17日，中国文化网络传播研究会国乐中心在北京大观园成立，中心主任由研究会副会长杨青担任。“国乐中心”尚在筹备阶段就已成功举办全国首创的“国艺演说”舞台形式。



2015年11月3日，北京古琴学会正式成立。中国民族器乐学会常务副会长毕可炜（中）与北京古琴学会首届会长杨青、秘书长张子盛及副会长、副秘书长等人合影。

前 言

《从零起步学古琴》一书，既有简洁明了的实用性，又有一定程度的学术性，是笔者多年在社会教学、为大众传承古琴的经验凝练与心血结晶。

古琴，是一件历史极为悠久、传世曲目极多、表现力极为丰富的中国传统乐器。习琴者和教琴者各有自己的经历与理念，大多数人会认为古琴很难学会、很难弹奏。当然，古琴的综合学问很广很深，但单就古琴弹奏技术来讲，与其他中国弹弦乐器相比还是比较容易的。根据笔者多年的教学经验——既教过一对一的私人课程，也教过大班的集体课程；既教过四岁的幼儿，也教过七十多岁的老者；既教过针对一名学生连续多年的系统课程，也教过从零起步的三、五天的短训课程。因此，亲身体会到——琴学深广，琴技不难。之所以说琴技不难，主要是因为：第一，传统古琴曲大多节奏舒缓，和琵琶、古筝弹奏的乐曲相比，在乐段乐句内音符较疏，音位较少，运指弹弦密集度小，因此没有很多时间专研技法的人群，也可以比较轻松地掌握一些难度不太高的琴曲演奏；第二，古琴具有十分独特的、规律性很强的“减字谱”，只要懂汉字的人，一学就会。这就让许多不具备音乐基础理论知识甚至不识音谱的琴生，也能顺利读谱、识谱。

学习与钻研古琴大概分为这样几个步骤：琴技的训练，琴艺的修炼，琴学的锤炼。也有人认为还需追求“琴道”，那是更高境界的把握。

而从零起步，首先就要学习琴技：认识减字谱、熟悉基本指法、按句按段习练开指小曲。而后，注意音准、节奏，其后，还要关注音色与音乐表现。琴，为爱它的人而鸣响。只要你喜欢它的美妙与魅力，选择一位好的老师，选择一本优秀的古琴教材，持续习练弹奏下去，琴技就会不断提高，琴艺就会不断精进，琴学也会不断深厚。

不要迷信，不要畏惧，不要犹豫，步入古琴的大门，走上学习古琴的道路，就能领略到古琴艺术的无穷魅力——那是一条通向美好音乐艺术世界的大路，路边兰花馥郁，前程优雅祥和。请跟我来习练古琴，在浮躁喧嚣的周边环境“曲径通幽”。

目 录

一、探本求源说古琴——认识古琴	1
(一) 古琴概述	1
1. 琴者，乐之统也——中国古琴艺术简介	1
2. 金徽玉柱，琴箏有别——古琴与古箏的异同	5
(二) 古琴的构造与养护	7
1. 法天象地、龙凤呈祥——古琴的样式与构造	7
(1) 古琴的样式	7
(2) 古琴的构造	9
2. 松下有琴闲未收——古琴的养护	11
(1) 试拂尘埃张断弦——护琴法	11
(2) 卧看素壁挂瑶琴——挂琴法	14
(3) 携得瑶琴月下弹——携琴法	15
3. 七弦妙制饶仙品——选琴法	17
(三) 古琴的配置	25
1. 细拨冰弦调玉轸——上弦法	25
2. 静拂琴床有落花——琴桌尺度	28
(四) 古琴的定弦与音位	29
1. 须臾促轸变宫徵——古琴常用调式定弦法	29
2. 绿绮新调正始音——校音法	36
3. 金徽泛处应能雪——古琴各弦按音与泛音音位图	38
二、谱入宫商与世传——识读古琴谱	43
(一) 减字谱的起源与读法	43
1. 减字谱的起源	43
2. 几分钟读出“天书”——减字谱的结构与读谱规则	44
(二) 古琴谱字符号综述	47
1. 右手指法符号说明	47
2. 左手指法符号说明	51
3. 左右手联动指法谱字说明	53
4. 其他含义的谱字说明	53
三、挑拢捺抹缓复急——古琴的弹奏方法	55
(一) 古琴的摆放	55

(二) 弹琴坐姿	55
(三) 右手手势图说	56
(四) 左手手势图说	63
(五) 指甲的修剪与养护	71
四、起坐窗前弄玉琴——练习曲	75
(一) 细调素琴音相和——调弦入弄	75
1. F (正) 调散、按音调弦练习	75
2. F (正) 调泛音调弦练习	75
3. \flat B (紧五弦) 调散、按音调弦练习	75
4. \flat B (紧五弦) 调泛音调弦练习	76
5. 调弦入弄《仙翁操》	76
(二) 调弦练习	78
1. 正调 (F 调) 调弦练习	78
(1) 正调 (F 调) 音域练习	78
(2) 正调 (F 调) 散、按音调弦练习	78
(3) 正调 (F 调) 泛音调弦练习	78
(4) 正调 (F 调) 泛音旋律调弦练习曲《沧海一声笑》	79
(5) 正调 (F 调) 泛音旋律调弦练习《菊花台》	79
2. 紧五弦 (\flat B 调) 调弦练习	80
(1) 紧五弦 (\flat B 调) 泛音旋律调弦练习曲《有所思》	80
(2) 紧五弦 (\flat B 调) 泛音旋律调弦练习曲《佳人曲》	81
3. 借正调 (C 调) 调弦练习	81
(1) 借正调 (C 调) 散、按音调弦练习	81
(2) 借正调 (C 调) 泛音调弦练习	82
(3) 借正调 (C 调) 泛音旋律调弦练习曲《茉莉花》	82
(三) 右手练习曲	83
1. 散音“挑、勾”练习	83
2. 散音“连挑、勾”练习 (4 种)	83
3. 散音“托、劈、勾、剔”练习	84
4. 散音“托、勾、挑、撮”练习	84
5. 散音“抹、挑、打、摘”练习	85
6. 散音轮指练习	85
7. “锁”组合练习	85
(1) 散音“锁”练习	85
(2) 散音“背锁”练习	86
(3) 散音“短锁”练习	86
(4) 散音“长锁”练习	87
8. 泛音“索铃”练习	88

9. 散音“滚拂”练习	88
10. 散音“拂”旋律练习曲《沧海一声笑》	89
11. 散、按音“打圆”练习	89
12. 散音“大撮、小撮”及“反撮”练习	89
13. 散音“挑、擘”练习	90
(四) 左右手配合练习	90
1. 音阶练习(五声音阶)	90
(1) 七弦音阶练习	90
(2) 六弦音阶练习	90
(3) 五弦音阶练习	91
(4) 四弦音阶练习	91
(5) 三弦音阶练习	91
(6) 二弦音阶练习	92
(7) 一弦音阶练习	92
2. 音位变化练习	92
(1) 同音不同弦	92
(2) 同弦不同音(含跪指练习共七首)	93
3. 散、按音“拨、刺”练习	98
4. “掐撮三声”(罨、掐、撮)练习	98
(五) 左右手综合练习	99
1. 左右手综合练习(一)	99
2. 左右手综合练习(二)	100
(六) 古琴基础指法练习要领	100
1. 右手基础指法练习要领	100
2. 右手其它指法练习要领	101
3. 左手基础指法练习要领	102
4. 其他初学指法注意事项	106
五、一曲瑶琴知此意——曲谱与题解	108
1. 《仙翁操》——抱道山中,洗心物外	108
(1) 《仙翁操》题解与文化背景	108
(2) 《仙翁操》琴谱	110
2. 《秋风词》——相思相见知何日,此时此夜难为情	112
(1) 《秋风词》题解与文化背景	112
(2) 《秋风词》琴谱	113
3. 《凤求凰》——凤飞翱翔兮,四海求凰	117
(1) 《凤求凰》题解与文化背景	117
(2) 《凤求凰》琴谱	121
4. 《良宵引》——闲庭信步,良宵雅兴	123
(1) 《良宵引》题解与文化背景	123

(2) 《良宵引》琴谱	125
5. 《酒狂》——薄帷鉴明月，清风吹我襟	129
(1) 《酒狂》题解与文化背景	129
(2) 《酒狂》琴谱	131
6. 《阳关三叠》——劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人	137
(1) 《阳关三叠》题解与文化背景	137
(2) 《阳关三叠》琴谱	139
7. 《关山月》——明月出天山，苍茫云海间	146
(1) 《关山月》题解与文化背景	146
(2) 《关山月》琴谱	147
8. 《平沙落雁》——借鸿鹄之远志，写逸士之心胸	151
(1) 《平沙落雁》题解与文化背景	151
(2) 《平沙落雁》琴谱	158
六、一曲清歌一弄琴——琴歌赏析	169
1. 《长相思》——赵瑟初停凤凰柱，蜀琴欲奏鸳鸯弦	169
2. 《客至》——花径不曾缘客扫，蓬门今始为君开	174
3. 《黄鹤楼送孟浩然之广陵》——故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州	176
4. 《忆王孙》——萋萋芳草忆王孙，柳外楼高空断魂	178
5. 《子夜吴歌》——长安一片月，万户捣衣声	180
6. 《春光好》——笋迸苔钱嫩绿，花偎雪坞浓香	182
7. 《无题》——春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干	184
8. 《钗头凤》——一怀愁绪，几年离索；欲笺心事，独语斜阑	187
9. 《沈园二首》——伤心桥下春波绿，曾是惊鸿照影来	192
10. 《佳人曲》——北方有佳人，绝世而独立	195
11. 《越人歌》——山有木兮木有枝，心悦君兮君不知	197
12. 《幽兰操》——兰之猗猗，扬扬其香	199
13. 《知音》——人生难得一知己，千古知音最难觅	204
14. 《沧海一声笑》——沧海一声笑，滔滔两岸潮	207
15. 《青花瓷》——天青色等烟雨，而我在等你	209
附 录	212
《初学古琴三十问》	212
《怎样学好古琴》	230
《“琴道”与个人修养》	237
《诗说古琴》	244
引用目录	256
后 记	257

一、探本求源说古琴——认识古琴

（一）古琴概述

1. 琴者，乐之统也——中国古琴艺术简介

古琴是中国传统民族乐器中最杰出的代表，古琴艺术也是目前世界上保存至今的活着的音乐艺术中历史最为悠久的历史之一。从《诗经》、《史记》，直至唐诗宋词、古典文学名著、戏曲唱词、古代绘画、传世瓷器等等，古琴题材经常出现；上到帝王将相，下至普通百姓，皆有不少与古琴相关的历史典故。这足以证明古琴在古代社会中高度的认知程度，深受人们所喜爱。

古琴已有四千多年的历史

古琴传说是伏羲、神农、尧、舜等中华民族的先祖圣王所创制，并以之教化天下。如东汉蔡邕《琴操》：“昔伏羲氏之作琴，所以修身理性，返天真也。”又如马融《长笛赋》：“昔庖羲作琴；神农造瑟。”（李善注：“庖羲即伏羲也”。）甲骨文及金文中的“乐”字是“上丝下木”，丝张于木上的象形，被甲骨文学者视为琴瑟一类张弦乐器的早期形象。根据史料记载，古琴的创制不晚于尧舜时期，距今已有着至少四千年的历史。《史记·五帝本记》：“尧乃赐舜絺衣，与琴，为筑仓廩，予牛羊。”《礼记·乐记》：“昔者舜作五弦之琴，以歌《南风》。”《孔子家语·辩乐解》：“昔者舜弹五弦之琴，造‘南风’之诗。其诗曰：南风之熏兮，可以解吾民之愠兮；南风之时兮，可以阜吾民之财兮。”在《韩诗外传》中也有“舜弹五弦之琴，以歌‘南风’而天下治”的记载。



[汉] 弦歌（抚琴而歌）俑

曾一度为民间流行乐器

先秦时期，古琴除用于郊庙祭祀、朝会、典礼等雅乐外，一度盛兴于民间，深得人们喜爱，用以抒情咏怀。关于这一点，我们可以从当时的民间诗歌集《诗经》中得到印证：《诗经·周南·关雎》“窈窕淑女，琴瑟友之”；《诗

经·小雅·鹿鸣》“呦呦鹿鸣，食野之芩。我有嘉宾，鼓瑟鼓琴”；《诗经·小雅·常棣》“妻子好合，如鼓瑟琴”；《诗经·小雅·鼓钟》“鼓钟钦钦，鼓瑟鼓琴”；《诗经·小雅·甫田》“琴瑟击鼓，以御田祖”；《诗经·邶风·定之方中》“椅桐梓漆，爰伐琴瑟”；《诗经·郑风·女曰鸡鸣》：“琴瑟在御，莫不静好”；《诗经》中收集的多是西周时期的歌谣，后由孔子删订成书；这说明至少在西周时期，古琴已是在社会生活中较为常见、非常受人们喜爱的乐器。

独奏、合奏与琴歌三种表现形式

古琴的主要演奏形式有琴歌弹唱、与其他器乐合奏、独奏三种。关于以琴为声乐伴奏的形式，在《尚书》中有：“舜弹五弦之琴，歌南风之诗，而天下治。”“搏拊琴瑟以咏”的记载。周代，琴瑟多用来伴奏歌诗，称“弦歌”，即唐宋以来所谓的“琴歌”。《史记·孔子世家》中说孔子“于三百五篇皆弦歌之”。在东汉蔡邕所著《琴操》中，有歌诗五曲，即周之弦歌，其中的“十二操”、“九引”及“河间杂歌”，都是援琴而歌的。

关于古琴与其他乐器的合奏也有很多存见于古画之中。在历史上，南朝宋、齐时清商乐的平、清、瑟三调和隋、唐九部、十部乐的清乐中，都是琴、笙与琵琶并用。唐代还有《琴阮二弄谱》，而五代周文矩的名画《宫中图》表现的便是琴、阮合奏的场景。



[五代] 周文矩 《宫中图》中的琴阮合奏局部

五弦琴、七弦琴的由来

古琴的器形优美，制作工艺及技术水平从早期的“削桐为琴，绳丝为弦”发展至唐代达到了高峰。《礼记·乐记》：“昔者舜作五弦之琴，以歌《南风》。”《孔子家语·辩乐解》：“昔者舜弹五弦之琴，造‘南风’之诗。”从这些文献中可知早期的古琴是五根弦，据汉代应勋的《风俗通》载“七弦者，法七星也，大弦为君，小弦为臣，文王、武王加二弦，以合君臣之恩。”传说现在七弦琴的样式是缘于周文王与周武王各加一根弦的结果。而根据目前对战国墓的考古发现，至迟在战国中期以前就已出现了七弦琴。到了三国时期，古琴七弦、十三徽的形制开始定型。唐代的古琴已与今天没什么两样。至今在世界各博物馆和民间收藏家