

内含珍藏版
限量教学
DVD



DAYS TO LEARN GUQIN

跟杨青老师轻轻松松学古琴



杨青  著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

学会
古琴
插图本
DAYS TO LEARN GUQIN

杨青 著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

7天学会古琴：插图本 / 杨青著 —北京：中国发展出版社，
2015.7 (2016.7重印)

ISBN 978-7-5177-0353-2

I. ①7… II. ①杨… III. ①古琴—器乐曲—中国—选集
IV. ①J648.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145930号

书 名：7天学会古琴：插图本

著作责任者：杨 青

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号：ISBN 978-7-5177-0353-2

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京科信印刷有限公司

开 本：720mm×960mm 1/16

印 张：15.5

字 数：210千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2016年7月第2次印刷

定 价：48.00元

联系电话：(010) 68990535 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：10561295@qq.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

推荐序一



学点古琴，雅乐与我相伴

生活有俗有雅，艺术有俗有雅，音乐有俗有雅。什么是雅？高尚、正经、严谨、有文化内涵、有人文修养，有超脱的品格，有清逸的品味……都应该是雅的内涵吧？这样说来，雅不是很难做到吗？其实也没有那么难，有时我们仅仅跨越一步，就进入了雅的境界。

古琴，就是一件雅而又雅的乐器；听古琴演奏，就是一桩雅而又雅的事；学习古琴就是一项雅而又雅的修养。

古琴几乎和我们中华民族的历史一样古老，它是很少有的一种从远古流传至今，式样基本没有改变的古老乐器，说它是活化石也不为过。正是因为它的古老，所以它就承载了丰厚的中华历史文化。中国人的人文气质，中国人的理想情操，都在古琴艺术中得到深刻的体现，说它是中国文化之魂也不为过。所以，中国古琴很早就被列入世界非物质文化遗产名录，就是很自然的了。

古琴的文化艺术内涵是综合的。它不仅仅是音乐，而是集音乐与诗词歌赋于一体。琴离不开歌唱，离不开文学，它伴随着《诗经》，伴随着唐诗、宋词、元曲一路走来。琴因为有了文学，不断地丰富了内涵；文学因为有了琴，而添加了飞翔的翅膀。学琴可以不修文，修文可以不学琴。所以，古来许多文人雅士都与琴结下不了之缘。这样说来，古琴不是很难学习吗？其实也没有那么难，这不，古琴大师杨青先生为我们设计了一个便捷的路径，虽然不是一步就跨进古琴的美好境界，但短短7天就可以领你入门了。

杨青先生是当代古琴艺术家中的佼佼者。他研究、实践古琴艺术数十年，不仅拥有高超的古琴艺术，而且有着丰富的古琴艺术教学经验。他常年活跃在各地古琴演奏的舞台上，也奔波于各个古琴教学的场所。在专业领域，他有众多的弟子，在大众范围，他也热心地做着普及工作。他的自觉的传承、普及中华优秀传统文化的担当精神，受到普遍赞誉和推重，因而他被推举担任了国际中国音乐家联合会副主席、国际古琴学会常务副会长兼秘书长等许多国际的、全国性的专业组织的领导职务，日前又被推举担任中国文化网络传播研究会副会长。

如今，杨先生为大众奉上这部古琴教材精品《7天学会古琴》，体现了一个大师举重若轻的能力和化繁为简的本领。

这是一部内涵极深而操作极简的教材。说它内涵极深，是因为它几乎包括了古琴文化的全部内容，古琴的历史、琴曲、琴歌、古典诗词、古琴艺术的演奏与欣赏、古琴的学习方法等；说它操作极简，是因为其教学课程设计极易实行，只要按部就班、循序渐进，就能拾阶而上登堂入室。如果你暂时还不打算学习演奏，读这部书，也会得到古琴文化的基本知识。同时，这部书的行文、内容很可供人研读品鉴，阅读它不难得到艺术享受的愉悦。

在匆匆行走的忙碌中，我们不妨一刻静下心来，跟随杨青老师进入古琴这片绿洲。这是一片古老的但充满青春、鲜活气息的地方。让我们在这里亲近悠久的中华文化，让我们在这里享有我们祖先的遗泽，让我们在这里走进高雅，修炼我们的高雅情操。学点古琴吧，雅乐与我们一路相伴！

毛佩琦

2015年6月15日

于北京昌平北七家村

推荐人简介

中国人民大学历史学院教授、博士生导师，中国文物保护基金会历史文化专家委员会主任。

推荐序二



雅琴与至人

春秋时期伯牙和子期的故事所传递的是何为“知音”、知音难觅，伯牙与子期之谊，也成为人人关系的范本，也是在这一层面，他们的故事广为传播，家喻户晓。架起他们联系纽带的桥梁是一把琴，“琴”与今人亦息息相关，成为艺术的标志，然若在“琴”前加一“古”字，立时“知音”锐减。伯牙所善之琴，是今日我们所云古琴范畴。伯牙与子期是极具艺术审美和艺术鉴赏之人，他们之“善鼓琴”与“善听”，是高洁、超俗的，是一种进入至高境界的交流和碰撞，这种境界也必将是一种阻绝，那就是不谙高山流水之音者。这是古人先贤树立的标高，作为交流媒介的古琴也成为“雅”和有思想艺术境界追求的象征物。

在经历了一段物质化、洋化与逐俗的历程后，21世纪又峰回路转，以昆曲艺术进入联合国教科文组织人类口头与非物质文化遗产代表作为标志，开启了重视传统与传承的新时期，昆曲之后，继之古琴成为中国列入联合国教科文组织的第二项代表作。这应该不是一种巧合，而能够看出昆曲与古琴之于传统文化、传统艺术的代表性。他们本分属不同的艺术领域，一为戏剧，一为音乐，但共同的是他们臻于戏剧领域、音乐领域极致，阳春白雪，典雅细腻，意境旷远，寄情深邃，成为精英文化和古典艺术的至高典范。

余之所学，固执于戏曲，不觉已30多年，近年染指昆曲，亦甚不深；言及古琴，属于隔行，敬而远之。然古琴界杨青先生大名，缘了我们共同弟子雅欣之故，早有耳闻，并生敬仰。故而，初次见面印象极深。记得那是在台湾会馆的一次活动中，先生由远而近，迎面而来，余之所感，比想象的要年

轻很多，先生谦谦平和，其发型有个性，一身装束中最具特征的是他肩上挎着他那标志性的家什——古琴，虽非飘然而至，却也觉颇有仙风道骨之感。有此之缘，不时能够蹭听琴曲，总也怀着一种敬仰之心，受其熏陶。观察身边，近年习琴者渐多，不久前余去临沂讲学，期间受邀见一位音乐界朋友，据称临沂习古琴微信群达500人之多，余半信半疑，却也说明习琴之时尚绝非北京一地。

杨青先生在古琴演奏、古琴教育、古琴研究方面造诣很深，影响极广，却十分看重古琴的教育和普及、推广。彼时，琴人下放身段，国人上嗅其音，乐操其琴，真乃阴阳交替，四季轮回，周期更新，文化昌盛之迹，亦文化自觉之途？余甚信！深信！自古：曲高和寡，知音难觅，于今乐琴习琴善琴者日众，乃人文上移，曲高和众，为时代大势。“性洁静以端理，含至德之和乎”，这不仅是一种文化指数，更是人文修为德操，体现今日国人的“文化”程度。

杨先生与余联系，让余二惊。一惊者，《7天学会古琴》书名，太励志却颇质疑，觉得不可思议。当对杨先生教育实践有所了解后，即由惊转叹，由衷佩服。7天学会古琴，能够窥其门径，也见出杨先生古琴艺术上之殚精竭虑，不愧大家！二惊者，嘱余为其书作序，一时无语，继而有所悟，琴道不隔，遂不在辞。7天走近古琴、学会古琴，多么美好美妙！

晋代嵇康《琴赋》曰：“愔愔琴德，不可测兮。体清心远，邈难极兮。良质美手，遇今世兮。纷纶翕响，冠众艺兮。知音者希，孰能珍兮？能尽雅琴，唯至人兮！”

能尽雅琴，唯至人兮！

刘 楨

2015年6月18日夜
于京城非非想书斋

推荐人简介

中国艺术研究院研究员、博士生导师，梅兰芳纪念馆副馆长。



一本令有意习琴者梦想成真的书

有一年，我去日本京都参加“佛教音乐节”，其中有来自日本、韩国、印度、斯里兰卡与中国的乐团参加。我弹奏了古琴名曲《流水》，赢得了观众热烈的欢迎，京都灵云院长老则竹秀南两次在公开场合当众对我说：“你的音乐就是我心中的佛教境界，而我们日本的佛教音乐有些热闹”。

有一年，我去美国、欧洲参加了几次音乐活动，那里的人们也很喜欢古琴。记得在波兰华沙（肖邦的故乡）和德国柏林（巴赫、贝多芬、勃拉姆斯的故乡）的音乐会上，古琴与琴歌成为最受欢迎的节目，弹唱之后，所在国的观众掌声经久不息，当地的华侨上台与我们含泪倾诉：“从来没有这样被感动过！”

有一年，我带着北京人大附中西山学校的“中学生古琴艺术团”在美国进行交流时，美国学校的学生也知道古琴是“孔子的乐器”，他们好奇地拨弄琴弦，与我国弹琴的孩子用英语交流着，看到他们亲昵地侃侃而谈，我就知道中国文化艺术已经在美国孩子们心中扎下根来。

……

当下，古琴已经逐渐被世人所认识、所喜爱。我所去过的国内外许多地方，都能遇到古琴的爱好者、习琴者。作为一名国乐家和中国文化网络传播研究会的副会长，我经常被邀请参加北大国学社等举办的中国传统文化讲座，发现只有在作古琴讲座时，听众们的反响才最热烈：认真听讲，积极提问，互动热烈，欲罢不能。

古琴的内涵很深，但琴技比较简单，笔者集多年之实践经验积累，动笔写了这本名字叫《7天学会古琴》的书。7天学会古琴听起来匪夷所思：开玩笑吧？怎么可能？听说古琴很难学的呀……无论是教古琴的、学古琴的，还是各位路过的看官——10个人中有9个会这么说。但事实证明，这是可以做到的。

笔者从2000年开始成规模地教授少儿、幼儿弹古琴，2002年在北京金帆音乐厅举办了史上第一场少儿古琴音乐会，得到了音乐界、古琴界的专家学者与同道们的肯定与赞扬。数十年来，有教无类，笔者尝试了在年龄跨度从4~75岁、包括失聪少年等残障人士在内的广泛社会人群中进行古琴教学实践。在社会大环境里始终坚持不设限的进行古琴教学，从没有拒绝过任何一个想进入古琴大门的人。所以从教材到教学，总结归纳出一套科学实用的规则与方法，并在多年实践

中历经检验、长期运用、逐步完善。

在古琴教学实践中，笔者发现当今社会有这样一个特点：大家都很忙：小孩子忙读书考试；成年人忙养家糊口；尤其是成功人士就更忙，他们的特点是流动性大，工作与生活少有规律，很难在同一时间出现在同一地点。我接触过的许多人都喜爱古琴并想学习，却遗憾没有能坐下来稳稳地、耐心地、踏实地学琴的机会与时间，“再等等吧，等不忙的时候……”几年过去了、十几年过去了，久久等不到这种机遇，总也实现不了自己的古琴梦。试想，佛法有渐悟，也有顿悟；修行有按部就班的程序，也有方便法门。而让大家短时间内学会弹奏古琴，就是提供给想习练古琴者的“方便法门”。于是在2008年，笔者开创了古琴学习短训班：3~5天的时间，学会三四首琴曲：《仙翁操》、《秋风词》、《酒狂》、《阳关三叠》。这种短训班经过七、八年的实践，在全国各地开办过几十期，事实证明还是行之有效的。当然，学会不等于熟练，只是将长期班的“学习内容”压缩在几天内讲完，教会学生习练古琴的方法，配备齐科学的教本与辅助材料。然后“练习的内容”由学生在今后的一段时间里、在各自的环境中独立完成，最终达到掌握并熟练。“授之以鱼不如授之以渔”，这种学琴方法可以形象地比喻为“查字典”（找到规律，提高自学能力），“先吃下去再消化”（先学懂，再练熟）。习练古琴可以分为四个步骤：①琴技；②琴艺；③琴学；④琴道。短训班重点解决的是“琴技”。纵观中国古代几千年的历史，许多载入史册的名人都习琴弹琴：尧、舜、周文王、周武王、孔子、蔡邕、蔡文姬、司马相如、李白、白居易、苏东坡、李清照……“左琴右书”成为一种时尚，“礼乐射御书数”、“琴棋书画”成为必备的技艺与学养。可以说这些历史人物都很忙，可又都弹得一手好琴，他们用事实证明“琴技”不难学，功夫是在“琴外”。而恰恰许多社会成功人士都有自己的人生阅历，有各自的知识储备，“琴外”的东西已经先拥有了，对于他们来说，只要学会“琴技”这第一关，过了这道门槛，再往下就是他们的强项了。

文化部为了健康开展全国的民族乐器考级，下设“全国社会艺术水平考级中心”，笔者身为考官，寓教于乐，将用7天的课程，精妙展现名列古琴十大名曲之列的《阳关三叠》和《酒狂》。这两首曲目的实际可操作性与功效，熟练这两个曲目，就可以直接达到古琴中级演奏级别了。^①笔者愿与古琴爱好者们一同分享正确弹奏琴曲的快乐，有了正确的学琴观，有了科学的教材，有了快捷实用的习琴方法，又有一个愿意度大家乘古琴之舟到达彼岸的授琴者，为爱琴之人圆一个古琴梦，就真的不再是遥遥无期了，而是美梦成真的梦想达成。

杨青

2015年7月1日

^①《古琴考级曲集》分10级：1~3为初级，4~7为中级，8~10为高级。《阳关三叠》和《酒狂》列为4级（属于中级）。

目录



第1天

上午课程

第一节 古琴的前世今生 / 2

1. 学前释疑——古琴，并非曲高和寡 / 2
2. 岳山玉柱，琴箏有别——古琴与古筝的异同 / 7
3. “七”之趣话——由古琴的七弦说开去 / 10

第二节 古琴的构造与养护 / 16

1. 法天象地、龙凤呈祥——古琴的样式与构造 / 19
2. 古琴的养护 / 21
3. 一曰良质，二曰善斫——选琴法 / 31
4. 声拂琴床生雅趣——琴桌尺度 / 44

第三节 识读古琴谱 / 46

1. 减字谱的起源 / 46
2. 几分钟读出“天书”——减字谱的结构与读谱规则 / 47

下午课程

第一节 古琴的摆放 / 54

第二节 弹琴坐姿 / 55

第三节 手指与指甲的保护 / 57

1. 指甲的修剪 / 57
2. 指甲的养护 / 57

第四节 右手基本指法手势图说 / 59

1. 右手起势——“鸣凤翔云势” / 59

2. 右手食指“抹”、“拂”——“鸣鹤在阴势” / 60
3. 右手食指“挑”——“神龟出水势” / 62
4. 右手中指“勾”、“剔”——“孤鹭顾群势” / 63
5. 右手大指“托”、“擘”——“风惊鹤舞势” / 65
6. 右手名指“打”“摘”——“商羊鼓舞势” / 66
7. 右手食指、中指“小撮”、“反小撮”——“螳螂捕蝉势” / 68
8. 右手大、中指“大撮”“反大撮”——“飞龙擎云势” / 69
9. 右手食、中、名指“拨”“刺”——“游鱼摆尾势” / 70

第五节 古琴左手基本指法手势图说 / 72

1. 左手各指指名 / 72
2. 左手大指按弦——“神凤衔书势” / 72
3. 左手名指按弦——“栖凤梳翎势” / 74
4. 左手食指按弦——“野雉登木势” / 75
5. 左手食指按弦——“芳林娇莺势” / 76
6. 左手腕指按弦——“文豹抱物势” / 77
7. 左手指法“掐起”、“抬起”、“对按”——“鸣鸠阴雨势” / 78
8. 左手点按泛音——“蜻蜓点水势” / 79

第六节 正调调弦练习 / 82

1. 正调的概念 / 82
2. 正调的调弦方法 / 82
3. 辅助校弦工具 / 84

第2天

上午课程

第一节 调弦入弄《仙翁操》讲解与练习 / 88

第二节 几项基础指法练习要点 / 89

下午课程

第一节 《凤求凰》题解与典故：凤飞翱翔兮，四海求凰 / 94

第二节 《凤求凰》逐句讲解与练习 / 100

第3天

上午课程

第一节 题解与典故：湘江湘水碧澄澄，未抵相思一半深 / 102

第二节 《湘江怨》逐句讲解与练习 / 105

下午课程

第一节 《酒狂》题解与典故：薄帷鉴明月，清风吹我襟 / 110

第二节 《酒狂》逐句讲解与练习（前半曲） / 114

第4天

上午课程

第一节 《酒狂》逐句讲解与练习（后半曲） / 116

第二节 《酒狂》串讲复习、情感表现讲解 / 117

下午课程

第一节 紧五弦定弦法与练习 / 120

第二节 《阳关三叠》：劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人 / 121

第三节 《阳关三叠》第一叠逐句讲解与练习 / 125

第5天

上午课程

《阳关三叠》第二、三叠逐句讲解与练习 / 128

下午课程

《阳关三叠》串讲复习、情感表现讲解 / 130

第6天

上午课程

《凤求凰》、《湘江怨》、《酒狂》、《阳关三叠》总复习 / 132

下午课程

第一节 如何更好地表达琴曲的意境 / 144

第二节 琴歌唱法浅析 / 146

第7天

上午课程

第一节 花径不曾缘客扫，蓬门今始为君开：琴歌《客至》赏析 / 152

第二节 笋迸苔钱嫩绿，花偎雪坞浓香：琴歌《春光好》赏析 / 154

第三节 山有木兮木有枝，心悦君兮君不知：琴歌《越人歌》赏析 / 157

下午课程

第一节 故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州：

琴歌《黄鹤楼送孟浩然之广陵》赏析 / 160

第二节 长安一片月，万户捣衣声：琴歌《子夜吴歌》赏析 / 163

第三节 北方有佳人，绝世而独立：琴歌《佳人曲》赏析 / 166

第四节 沧海一声笑，滔滔两岸潮：琴歌《沧海一声笑》赏析 / 169

附录

附录1 古琴谱字符号集注 / 172

附录2 古琴的音位与定弦 / 181

附录3 古琴三十问 / 191

附录4 古琴活动图片 / 214

参考书目 / 228

后记 / 229



第 1 天

上午课程



第一节 古琴的前世今生^①

1. 学前释疑——古琴，并非曲高和寡

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，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。

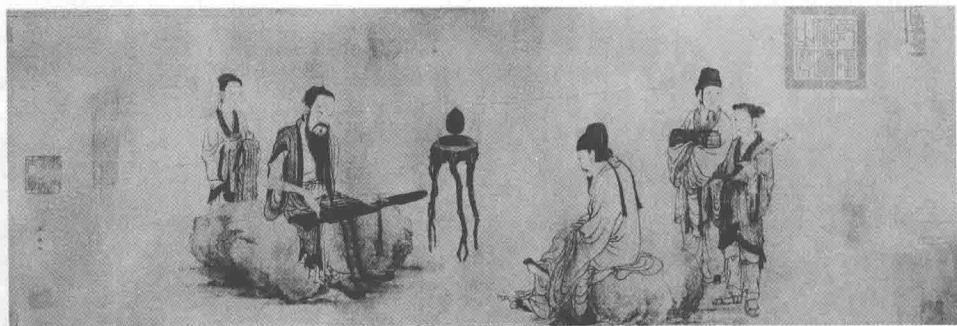


图1 元代 王振鹏《伯牙鼓琴图》

^① 7天课程分为上午和下午，均为3课时，每课时1小时，每天6课时。

古琴已有4000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，并为之教化天下。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”^①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4000年的历史。

《史记·五帝本纪》：“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。

小编絮语

古琴是最能体现中国传统审美范式与精神内涵的乐器，并且自古至今有着完好的传承。古琴于2003年入选人类口头与非物质文化遗产代表作。自古文人四艺“琴、棋、书、画”，琴为首，四艺是一个人综合文化修养的体现。

“我有嘉宾，鼓瑟鼓琴”，“琴瑟在御，莫不静好”，“窈窕淑女，琴瑟友之”，从《诗经》、唐诗宋词到明清传奇，从戏曲唱词到武侠小说，古琴的题材经常出现，这充分说明古琴在古时是比较生活化的乐器，有着丰富的表现题材，并非都是曲高和寡，玄奥难懂。在当今很多影视作品中也经

① 樂：“乐”的繁体字。

常出现古琴，如《知音》、《秦颂》、《英雄》、《孔子》、《红楼梦》、《三国演义》、《赤壁》等。

早在春秋时代，琴就成为文人雅士的必修乐器。很多王公贵族也喜好古琴，上行下效，这也促使职业琴家出现于历史舞台，据史籍记载，春秋时就有了专业化的琴师，如钟仪、师旷、师文、师襄子（孔子的古琴老师）等人，自西汉起，历代均设有琴待诏的官职，唐代著名职业琴家薛易简所著《琴诀》对后世琴学规范影响很大，而以琴为生的董庭兰更是在当时的文人阶层中美名远扬，以至于唐代很多著名诗人都曾为他写下诗篇，其中“莫愁前路无知已，天下谁人不识君”更是千古绝句（高适《别董大》）。此外，历代还有很多历史文化名人均通晓古琴或擅长抚琴，古琴艺术发展至唐宋时，已形成了气象万千、颇具文人意趣的古琴美学。

明、清时期由于印刷术的发展，大量琴论、琴谱得到刊刻流传。对后世



图2 汉代 弦歌（抚琴而歌）俑

有重要影响的是明初朱权编撰的《神奇秘谱》（1425年），这是我国目前发现最早的古琴曲集，使很多面临失传的琴谱重现于世。明代还有琴论专辑《太音大全集》、《琴书大全》（现存收录古代琴学文献最多的一部书）等，书中载有大量古琴的美学思想、演奏技巧和艺术表现理论。清代著名琴学专著有《大

还阁琴谱》、《五知斋琴谱》、《琴学入门》等。但自清末开始，由于社会的变迁和战乱，古琴艺术逐步濒于绝灭。