



于水山 古琴練習曲集

于水山 著

中華書局



于水山
古琴練習曲集

于水山 著

中華書局

圖書在版編目(CIP)數據

于水山古琴練習曲集/于水山著. —北京:中華書局,
2018.11

ISBN 978-7-101-13446-9

I.于… II.于… III.古琴-練習曲-中國-現代-選集
IV.J648.311

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2018)第 215237 號

書 名 于水山古琴練習曲集
著 者 于水山
責任編輯 李曉霞
出版發行 中華書局
(北京市豐臺區太平橋西里 38 號 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷 北京市白帆印務有限公司
版 次 2018 年 11 月北京第 1 版
2018 年 11 月北京第 1 次印刷
規 格 開本/640×960 毫米 1/8
印張 28 字數 20 千字
印 數 1-4000 冊
國際書號 ISBN 978-7-101-13446-9
定 價 98.00 元

目 錄

- 1 總綱：練習曲與古琴弦法、調性、指法原則的體系化
- 15 曲一 空弦練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 16 曲二 隔鄰弦勾挑練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 18 曲三 隔弦八度勾挑練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 21 曲四 撥刺練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 24 曲五 散散撮音練習 仲呂均·仲呂調·羽音
- 26 曲六 散按撮音練習 仲呂均·仲呂調·宮音
- 29 曲七 組合模式一進復摺起 仲呂均·仲呂調·徵音
- 32 曲八 組合模式二竊摺起 仲呂均·仲呂調·羽音
- 35 曲九 泛音基本練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 38 曲十 上下走音基本練習 仲呂均·仲呂調·羽音
- 40 曲十一 組合模式三進退復上下 仲呂均·仲呂調·羽音
- 44 曲十二 “借調”練習 仲呂均·黃鐘調·羽音
- 47 曲十三 輪指基本練習 仲呂均·仲呂調·徵音
- 49 曲十四 組合模式四撮進復 仲呂均·仲呂調·羽音
- 53 曲十五 組合模式五三弦勾挑 仲呂均·仲呂調·徵音
- 56 曲十六 散按撮音進復練習 仲呂均·仲呂調·宮音
- 58 曲十七 仲呂均同均調八度關係音練習 仲呂均·仲呂調·羽音
- 60 曲十八 黃鐘均同均調八度關係音練習 黃鐘均·黃鐘調·商音
- 62 曲十九 黃鐘均同均調八度關係、走音音位練習 黃鐘均·黃鐘調·宮音

- 64 曲二十 組合模式六撮走摺撮罨 黃鐘均·黃鐘調·羽音
- 66 曲二十一 甲肉轉換鄰弦過弦走音練習 黃鐘均·黃鐘調·宮音、徵音
- 71 曲二十二 高音區甲肉轉換鄰弦過弦走音練習 黃鐘均·黃鐘調·宮音、徵音
- 76 曲二十三 轉調走音練習 仲呂均·仲呂調·羽音 轉 黃鐘調·商音
- 80 曲二十四 無射均基本音位及八度關係練習 無射均·無射調·羽音
- 84 曲二十五 仲呂均異均調音位節奏練習 仲呂均·黃鐘調·羽音
- 86 曲二十六 仲呂均異均調甲肉轉換練習 仲呂均·黃鐘調·商音
- 88 曲二十七 仲呂均異均調音位練習 仲呂均·林鐘調·宮音
- 91 曲二十八 無射均八度關係音練習 無射均·無射調·角音
- 93 曲二十九 變宮變徵清角清羽音位練習 黃鐘均·黃鐘調·羽音
- 96 曲三十 雙音散按單指走音練習 仲呂均·仲呂調·羽音
- 99 曲三十一 雙音按按單指走音練習 仲呂均·仲呂調·羽音
- 102 曲三十二 雙音按按雙指走音練習 仲呂均·仲呂調·宮音
- 106 曲三十三 四五度關係、罨虛罨練習時鐘 無射均·無射調·羽音
- 110 曲三十四 罨摺起走音練習 無射均·無射調·羽音
- 115 曲三十五 定手位各弦音程關係練習 無射均·無射調·宮音
- 119 曲三十六 定手位轉調各弦音程關係練習 無射均·無射調·商音 轉 仲呂調·宮音
- 123 曲三十七 仲呂均各調同徽域音階練習 仲呂均·仲呂調 轉黃鐘調 轉無射調 轉夾鐘
調 轉林鐘調 轉太簇調
- 127 曲三十八 林鐘均八度關係音練習 林鐘均·林鐘調·徵音
- 129 曲三十九 黃鐘均各調同徽域音階練習 黃鐘均·黃鐘調 轉林鐘調 轉仲呂調 轉太簇
調 轉南呂調 轉無射調 轉夾鐘調
- 133 曲四十 無射均各調同徽域音階練習 無射均·無射調 轉仲呂調 轉夾鐘調 轉黃鐘調
轉林鐘調 轉夷則調 轉太簇調 轉大呂調 轉蕤賓調

- 138 曲四十一 仲吕均泛音變化音、蠲、打圓練習 仲吕均·仲吕調·羽音
- 143 曲四十二 快速勻質泛音、漸突強弱練習蜉蝣 仲吕均·仲吕調·徵音
- 146 曲四十三 按搯走音與散泛交錯行進練習柏舟 仲吕均·黃鐘調·宮音
- 149 曲四十四 單弦上的旋律生成練習小河淌水 仲吕均·仲吕調·羽音
- 153 曲四十五 滾拂、散泛按快速交替練習野有蔓草 仲吕均·仲吕調·羽音
- 157 曲四十六 轉調與按音變化音應用練習采葛 仲吕均·黃鐘調·商音 轉 仲吕調·羽音
轉 黃鐘調·羽音
- 162 曲四十七 泛、走、撮、歷渡音組合練習關雎 仲吕均·仲吕調·羽音
- 167 曲四十八 夾鐘均八度關係音練習 夾鐘均·夾鐘調·宮音
- 169 曲四十九 快速過弦練習 黃鐘均·黃鐘調·宮音
- 174 曲五十 均勻連續走音練習 林鐘均·林鐘調·羽音 徵音 宮音
- 178 曲五十一 多弦指法穿插的六種組合模式 仲吕均·仲吕調·羽音
- 184 曲五十二 多弦上的音階與變化音練習 無射均·無射調·宮音
- 188 曲五十三 散合（應合）練習 無射均·無射調·徵音
- 193 曲五十四 分開與滾拂練習 夾鐘均·夾鐘調·羽音
- 198 曲五十五 同音分佈練習 仲吕均·仲吕調·徵音
- 204 曲五十六 和弦與轉調練習 仲吕均·黃鐘調、仲吕調·宮音、羽音、徵音
- 211 主要術語索引
- 215 後 記

總綱：練習曲與古琴弦法、調性、指法原則的體系化

古琴是一件有着悠久的歷史傳承和深厚的文化積澱的樂器。在幾千年的發展過程中，古琴形成了自己獨特的記譜體系、審美趣味和雅鑒氛圍；創造了數目龐大的曲目儲備、豐富多彩的音樂風格和特色各異的地方流派；並且成爲了傳統中國文人精神的支柱之一。

特殊的人文發展環境使得古琴具有很多與其他樂器不同的特色。其一，從人文層面上看，古琴與中國歷史文化密切相關。強調“文以載道”的儒家傳統和注重融匯貫通的文人藝術要求古琴的參與者對書法、繪畫、歷代掌故、詩詞文學等有相當的熟悉程度。其二，從音樂觀念層面上看，琴樂的節奏是一種與詩文相類似的句法結構，沒有大多音樂傳統所具有的板式或節拍概念；再如指法的核心地位，不只是實現聲音的手段，其邏輯性本身就是審美要素。其三，從音樂的記錄再現與交流傳承層面上看，古琴的減字譜是一種指法譜，其記譜方式本身不鼓勵邊視譜邊演奏，不鼓勵旋律的精確性和唯一性，因而爲不同人對樂譜的不同解讀大開方便之門。其四，從藝術層面上看，古琴對演奏者的再創作有很高的要求，例如打譜過程中的節奏處理和對裝飾音（吟、猱、綽、注，等等）的取捨。其五，從技術層面上看，古琴演奏中弦法的改變給左手指位帶來的不確定性，由弦長和弦關係所帶來的把位概念的缺失等，都與其他樂器不同。

無庸置疑，古琴的這些特色和唐宋以降以文人爲主的傳承方式在當代仍然有着巨大的價值。傳統的古琴教學以對彈爲主。學習的過程主要通過老師的示範演奏、學生的觀察模仿來完成。老師往往從小曲子入手，由小到大，由淺入深，逐步引領學生登堂入室。學生則因爲專心體察老師的指法細節和音樂處理而得以複製老師的技術要領和藝術特徵，從而實現對某種風格的傳承。這有利於某種古琴流派的形成和延續。另外，這種以曲子爲主的教學可以讓天資聰慧的學生脫穎而出，而入門較慢或天性與老師的風格不合的學生則往往被早早地過濾掉。

但以對彈爲主的古琴教學的缺點也是顯而易見的。入門較慢的學生常常思考得更多，這樣的學生或許後勁更大，在學琴的路上半途而廢是很可惜的。初學便露出鋒芒的學生可能僅僅是因爲他比較認同老師的演奏風格，或者因爲老師的教育方法比較適合他。只由這樣的老師和學生所形成的古琴團體固然可以在內部惺惺相惜，互相欣賞，但內部太過一致，便也失去了由他者的眼光所帶來新鮮思想的可能性。

從演奏技術的角度說，以對彈爲主的古琴教學把經驗總結的任務完全交給了學生自己去慢慢摸索。例如，很多學生是在彈了很多年琴以後，才意識到九徽和五徽位置的音是八度關係，而十徽所對應的位置是五徽六分。諸如此類的基本知識實際上是應該從一開始就教給學生的，並通過練習曲的反復練習達到讓這些基本知識成爲一種演奏者的生理本能。通過曲子的學習需要很多年才能使人意識到的音樂原

則，通過練習曲則可以使人很快接受並強化，從而實現在短時間內完成對這一原則的內化。這是因為練習曲是有針對性的，一個練習曲只專注於解決某個演奏問題；而曲子是綜合的，各種技術問題與藝術處理問題交織在一起，初學者很不容易做到面面俱到。

當然，傳統的古琴教學不僅僅是一種音樂訓練，更是一種人文精神的傳承。學生從老師那裏學到的除了彈琴，還有精神感悟和人生境界。所以，這裏對練習曲的強調並不是對傳統的批判，而是提出一種更容易拾級而上的方法；其目的也不是要拋棄傳統的教琴方法，而是提供一套系統掌握古琴演奏規律和原則的訓練材料。它是一個學琴的輔助材料，但應該是非常有用的材料，而且一旦掌握，便可以為次第開發古琴更多的可能性奠定一個堅實的基礎，開啓一扇大門。

因此，對演奏經驗和原則的系統化和本能化只是練習曲的作用之一。練習曲的目的不僅僅是指法技術的訓練，更可以建立一套關於某種樂器的技法、弦法、調性的理論體系，並以之為樂曲演奏、音樂分析、新曲創作的基石。這也是本套練習曲的重要目的之一。傳統古琴文獻上的理論和技術術語很不統一，同一個術語在不同的流派裏所指也往往不一致。所以，本套練習曲首先要做的是界定這裏所採用的術語體系。

術語體系

本套練習曲力求採用當下琴界比較通行的術語，加以篩選並系統化、邏輯化、統一化，以期達到和古今其他書籍與樂譜的貫通。這個術語體系不可能涵蓋所有已存的與古琴有關的術語，但可以作為一個理解其他術語和別的術語體系的參照系。

音樂理論方面術語的選用力求有利於加強中西方音樂理論的對應與聯繫。為此，弦法和調式的命名以及樂譜的記錄——所有練習曲都用減字譜和五綫譜兩種方式書寫——假定古琴的七根弦用固定音高定音，這樣有利於使術語的指代明確化和行文討論的簡潔化。在實際的練習中，完全可以根據每件樂器的特點採用不同的絕對音高，只要弦關係相對準確就可以了。如用絲弦就很可能要把弦調得比曲譜中所記錄的絕對音低一些，但這並不影響按假定的音高所記錄的樂譜來練習。

本書裏古琴指法所採用的術語比歷代琴譜裏所記錄過的總量要少得多。練習曲所訓練的是古今琴曲裏用得最多的指法和指法組合。對古琴指法和減字譜字符的全面收錄和總結先前有專門的著作，不是本練習曲集所要做的事情。^①但從另外一個角度說，本書中的指法術語和減字譜字符又比迄今為止的任何琴譜更豐富，因為本練習曲集根據演奏需要創造了很多前人沒有提出過的概念，根據記譜需要和譜面精確

① 關於古琴古今指法的匯總，參見張子盛主編《古琴指法譜字集成》（北京：中華書局，2016年）及查阜西主編《存見古琴指法譜字輯覽》（北京：中國音樂研究所，1959年）。

而創造了很多前人沒有用過的新字符。這些新的概念和字符在第二十五首以後的練習曲中出現得尤多，曲末的“習曲指要”中有具體定義和解釋。

本練習曲集也試圖確立一些關於古琴演奏技術的新術語，這些新術語的創立是爲了明確某些非常重要的演奏概念，並且有利於在教學中應用這些概念。術語的運用使得感性的經驗理性化，也便於以最簡潔的方式在上課時對學生做出語音指導，例如“保留指”的概念以及由此所產生的“同弦保留”“鄰弦保留”“隔一保留”“隔二保留”“漸趨保留”等指法術語。

以下分別對本練習曲集所採用的術語按其所屬音樂範疇進行詳細說明。

音名與律名^②

音名爲宮、商、角、徵、羽等，用以指代一個序列的各音之間的相對關係。宮音與商音之間是大二度關係，商音與角音之間也是大二度，角音與徵音小三度，徵音與羽音大二度，羽音與少宮音小三度。宮、商、角、徵、羽五音對應於西方音樂裏首調唱名法的do、re、mi、so、la（簡譜作1、2、3、5、6）。

律名爲黃鐘、大呂、太簇、夾鐘、姑洗、仲呂、蕤賓、林鐘、夷則、南呂、無射、應鐘，用以指代以特定頻率振動的絕對音高。其中黃鐘、太簇、姑洗、蕤賓、夷則、無射稱“六律”；大呂、夾鐘、仲呂、林鐘、南呂、應鐘稱“六呂”。每相鄰的兩個律名所代表的絕對音高之間的關係均爲一個小二度。黃鐘、大呂、太簇、夾鐘、姑洗、仲呂、蕤賓、林鐘、夷則、南呂、無射、應鐘對應於西方音樂裏的C、 $\sharp C/\flat D$ 、D、 $\sharp D/\flat E$ 、E、F、 $\sharp F/\flat G$ 、G、 $\sharp G/\flat A$ 、A、 $\sharp A/\flat B$ 、B。

古琴的七根弦之間的相對關係可因不同的曲子而變更，但無論是用何種弦法、無論彈奏哪首曲子，每根琴弦都既對應某個律名，又對應某個音名。例如，傳統琴曲最常用的定弦（即所謂的正調定弦）——本體系稱爲“仲呂均”——七根琴弦從低到高分別對應黃鐘、太簇、仲呂、林鐘、南呂、清黃鐘、清太簇（即CDFGAc_d）七個絕對音高；在大多數（即同均調）情況下，這七根弦同時也對應下徵、下羽、宮、商、角、徵、羽（即 $\underset{\cdot\cdot}{5}\underset{\cdot\cdot}{6}\underset{\cdot\cdot}{1}\underset{\cdot\cdot}{2}\underset{\cdot\cdot}{3}\underset{\cdot\cdot}{5}\underset{\cdot\cdot}{6}$ ）七個相對音名。

對於古琴演奏來說，確認彈某首曲子時每根弦所屬的音名至關重要。其中，一定要牢記宮音和角音

② 亥姆霍茲音高體系（Helmholtz pitch notation），即以將音按八度關係由低到高分成C₂-B₂、C₁-B₁、C-B、c-b、c¹-b¹、c²-b²、c³-b³等組，是通行的絕對音高寫法之一。按亥姆霍茲體系，古琴所謂正調由低到高各弦的絕對音高相當於CDFGAc_d；按簡譜曲譜的習慣寫法，古琴所謂正調由低到高各弦的唱名記作 $\underset{\cdot\cdot}{5}\underset{\cdot\cdot}{6}\underset{\cdot\cdot}{1}\underset{\cdot\cdot}{2}\underset{\cdot\cdot}{3}\underset{\cdot\cdot}{5}\underset{\cdot\cdot}{6}$ 。在律名上，中國古人有時以“倍”字記低八度，以“清”字記高八度，如“倍黃鐘”“清黃鐘”之於“黃鐘”；在音名上，中國古人有時以“大”“下”等字記低八度，以“少”字記高八度，如“大徵”“下徵”之於“徵”、“少宮”之於“宮”。在有必要做出區分的時候，本書採用“倍”“清”“下”“少”等字。特此說明。

所在的弦，因為不規則音位（本體系稱為“側位”，指在某個徽域只有少數弦上序列正音所在的位置，例如十徽八分、八徽半等；相應的，在某個徽域多數弦上序列正音所在的位置稱為“正位”，例如十徽、九徽等）都出現在宮、角兩弦。例如，仲呂均定弦，宮弦是三弦，角弦是五弦；宮弦上的角音在十徽八分，角弦上的宮音在八徽半，而在所有其他弦上，這兩個徽域的正音都分別在十徽和九徽。

另外，宮、角兩弦也是改變弦法（本體系稱為“換均”）的關鍵，常用定弦法之間的轉換，不是慢宮變角，就是緊角變宮。例如，由仲呂均慢宮變角，得黃鐘均，換均後宮弦是一、六弦，角弦是三弦；這時的十徽八分音位便轉到了一、六弦，而八徽半則在三弦，但這兩個側位還在宮、角兩弦。由仲呂均緊角變宮，得無射均，換均後宮弦是五弦，角弦是二、七弦；這時的十徽八分音位便轉到了五弦，而八徽半則在二、七弦，但這兩個側位仍不出宮、角兩弦。

均、調、音

本練習曲集借用“均”的概念來命名古琴的定弦法，即七根弦之間的音高關係。古今琴人琴譜對古琴的定弦法稱謂不統一，習慣上的用“調”來命名定弦也容易造成概念上的混亂，給人造成的感覺是一種定弦只能演奏某一個調。但事實上並非如此。每一種定弦法都可以演奏任何調，“均”“調”分開命名，也就沒有必要再有“借調”這種似是而非的概念。

中國傳統音樂裏的“均”本來是一個律制的概念。很多中國古典樂器——包括古琴——常用的律制是五度相生律（也稱三分損益律）。按照這一律制，以某個絕對音為宮音，依次找其他音，最終得到的原宮音的高八度音（即少宮音）與原宮音並非絕對的雙倍頻率關係。因此，以某個絕對音為宮音而獲得的音階系列就需要定義。中國古人把這種律制意義上的找音體系稱為“均”。十二律呂便對應十二個均。古人把以六律（黃鐘、太簇、姑洗、蕤賓、夷則、無射）為基音宮所產生的各調音階叫做“正均”，把以六呂（大呂、夾鐘、仲呂、林鐘、南呂、應鐘）為基音宮所產生的各調音階叫做“清均”。^③

本練習曲集的術語體系則採用“均”的概念來命名定弦，以宮音所在弦的律名命名某種定弦法為“某某均”。圖一為古琴常用定弦法的均名及各弦的中西音名、唱名，其中宮音的律名——即用來命名均的律名——用粗體；由上一均緊慢弦所得到的音的律名用較大字體，與正調仲呂均相比變動過的弦的律名用顏色加以區分——慢弦用藍色、緊弦用紅色——以示醒目。

^③ 參見黃翔鵬編著《中國傳統音樂一百八十調譜例集》（北京：人民音樂出版社，2003年），I-VIII；另見查阜西《中國聲律之調停與琴之聲律》，《查阜西琴學藝術》（上海：龍音製作有限公司·新匯集團上海音像有限公司，2015年），20-35頁。

仲吕均（正調）

黄鐘 — 太簇 — 仲吕 — 林鐘 — 南吕 — 黄鐘 — 太簇
 C — D — F — G — A — c — d
 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣
 下徵 — 下羽 — 宫 — 商 — 角 — 徵 — 羽

慢宫變角

緊角變宫

黄鐘均（慢三弦）

黄鐘 — 太簇 — 姑洗 — 林鐘 — 南吕 — 黄鐘 — 太簇
 C — D — E — G — A — c — d
 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣
 宫 — 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫 — 少商

無射均（緊五弦）

黄鐘 — 太簇 — 仲吕 — 林鐘 — 無射 — 黄鐘 — 太簇
 C — D — F — G — ^bB — c — d
 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣
 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫 — 少商 — 少角

林鐘均（慢一三六弦）

應鐘 — 太簇 — 姑洗 — 林鐘 — 南吕 — 應鐘 — 太簇
 B₁ — D — E — G — A — B — d
 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣
 下角 — 下徵 — 下羽 — 宫 — 商 — 角 — 徵

夾鐘均（緊二五七弦）

黄鐘 — 夾鐘 — 仲吕 — 林鐘 — 無射 — 黄鐘 — 夾鐘
 C — ^bE — F — G — ^bB — c — ^be
 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣
 下羽 — 宫 — 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫

太簇均（慢一三四六弦）

應鐘 — 太簇 — 姑洗 — 蕤賓 — 南吕 — 應鐘 — 太簇
 B₁ — D — E — [#]F — A — B — d
 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣
 下羽 — 宫 — 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫

夷則均（緊二四五七弦）

黄鐘 — 夾鐘 — 仲吕 — 夷則 — 無射 — 黄鐘 — 夾鐘
 C — ^bE — F — ^bA — ^bB — c — ^be
 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣
 下角 — 下徵 — 下羽 — 宫 — 商 — 角 — 徵

南吕均（慢一二三四六七弦）

應鐘 — 大吕 — 姑洗 — 蕤賓 — 南吕 — 應鐘 — 大吕
 B₁ — [#]C — E — [#]F — A — B — [#]c
 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣ — 3̣
 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫 — 少商 — 少角

大吕均（緊一二四五六七弦）

大吕 — 夾鐘 — 仲吕 — 夷則 — 無射 — 大吕 — 夾鐘
^bD — ^bE — F — ^bA — ^bB — ^bd — ^be
 1̣ — 2̣ — 3̣ — 5̣ — 6̣ — 1̣ — 2̣
 宫 — 商 — 角 — 徵 — 羽 — 少宫 — 少商

圖一

其中最後四個均（即太簇均、夷則均、南呂均、大呂均），因為其相對音關係序列可以通過變動更少的弦數而獲得，在實際的演奏尤其是獨奏中幾乎不用。然而，如果古琴要與其他樂器合奏，需要一定的絕對音高，需要與樂隊採用統一的譜子，這些不常用的均還是會有用的。

以上是常用均，也就是七根弦的關係是按宮、商、角、徵、羽依次排列的各均的情況。其他的均為“特色均”，也就是為某個曲子量身定做的非常用均，例如：“廣陵散”均（慢二，1145612）；“胡笳”均（緊五慢一，1356123）；“離騷”均（緊二五，2456123或6123567）；“古怨”均（慢三四六，^b7123561）。^④

在本練習曲集的術語體系中，“調”只用來命名一首樂曲所用的音的序列特徵。調性分“調名”與“調式”。調名用律名，如“仲呂調”“黃鐘調”“林鐘調”；調式用音名，稱“某某音”，如“宮音”“商音”“羽音”。古琴曲裏的“某某音”相當於西方音樂中的大小調概念。西方主流古典音樂中的調式只有大調、小調，大調以do為主音，小調以la為主音；而中國古琴音樂中則五音皆可為主音，故有宮音、商音、角音、徵音、羽音等多種調式。調名如無特殊說明，皆指“宮調”，例如：“仲呂調”即“仲呂宮調”，也就是宮音為仲呂音。以此類推，宮音為黃鐘音稱“黃鐘調”，宮音為無射音稱“無射調”。

因此，在本練習曲集的術語體系中，每首曲子都要由均、調、音三個概念來確定。“均”用來確定各弦的相對關係；“調”用來確定宮音的所屬律名即音高；“音”用來確定調式即以哪一個音為主音。也可以用這些概念來定位傳統古琴曲，例如：《關山月》是仲呂均、仲呂調、宮音；《秋風詞》是仲呂均、黃鐘調、宮音；《陽關三疊》是無射均、無射調、商音。^⑤

練習曲與指法

練習曲的一個重要目的是訓練指法，包括三個方面：一是左右手正確的動作；二是左右手在音樂行進中高效的、邏輯清晰的運指；三是對減字譜高度敏感性和反應即時性的獲得。

先說右手指法。

關於指法動作的一對重要概念是右手的“入弦”和“出弦”。凡是趨向手心的運指叫入弦，凡是背離手心的運指叫出弦。前者包括勾、抹、托、打、大撮；後者包括挑、剔、劈、摘、大反撮。小撮是中

④ 參見龔一編著《古琴演奏法》（重慶：重慶出版集團·重慶出版社，2015年），18-25頁。

⑤ 仲呂調、宮音也可以稱為“仲呂宮調”；黃鐘調、宮音也可以稱為“黃鐘宮調”；而無射調、商音則可以稱為“黃鐘商調”，因為以無射為宮則商音為黃鐘。本練習曲集不採用後者的命名方法。

指入弦、食指出弦；小反撮是中指出弦、食指入弦。兩者都是兩個手指同時做方向相反的動作，所以較爲難練。關於指法另外一對重要的概念是“內弦”和“外弦”，用以指代弦與弦的相對位置關係。內弦指離彈琴者身體較近的弦；外弦指離彈琴者身體較遠的弦。例如，四弦相對於三弦是內弦，相對於五弦是外弦。^⑥

以上右手單個指法的一般原則是：（一）中鋒下指原則：彈琴時手指與琴弦大致成直角，指端中部觸弦，稱爲中鋒；反之，右手手指與弦成銳角，用指端側面觸弦，稱側鋒。右手彈弦，手指多用中鋒。（二）手掌不動原則：彈弦的瞬間手掌不動，入弦時手指以指根爲原點向內轉動，同時由直到彎；出弦時手指以指根爲原點向外轉動，同時由彎伸直。（三）45°運指原則：勾、挑、抹、打、托等動作，手指運行方向與琴面大約成45°向下；剔、摘、劈等動作，手指運行方向與琴面大約成45°向上。（四）靠指原則：勾、抹、托、打等入弦動作完成後，指肚應停靠在相應的鄰弦上；挑完成後，指甲應停靠在離身體較遠的鄰弦（相鄰外弦）上；剔、劈、摘等指法不靠指；大小撮皆靠指，大小反撮皆不靠指。

高效的、邏輯清晰的運指，是說如果沒有特意的音樂表達上的需要，指法設計要以最少、最省力的動作，獲得滿足需要的最好、最多、最豐富的音響。本練習曲集稱之爲運指的“經濟原則”。運指的“經濟原則”很重要的一個方法是“不動原則”，即如無必要，手指彈完一個音，就要自然地停留在靠指的位置上不動，因爲那很可能就是彈下一個音最好的位置，而高效有邏輯的指法恰恰也應該按照這樣的位置設計。

不動原則傳統的表達方式是“手不離弦”。要成功地做到這一點，就必須保證彈弦的手指和不彈弦的手指所放置的位置有利於後面的音的彈奏。按照這一原則所選擇、所設計的手指的有目的地放置稱爲“保留指”。右手保留指最重要的是勾、挑的保留指，因爲勾、挑是用得最多的右手指法。

勾的保留指有“同弦保留”和“鄰弦保留”兩種。（一）同弦保留：右手中、名二指自然彎曲，保留在所要勾的弦上，保持放鬆狀態；中鋒下指，下指前瞬間中指離弦伸直，名指繼續保留在弦上；中指下轉、彎曲，觸弦瞬間名指抬起離弦；中指勾弦後自然彎曲停靠在相鄰內弦。（二）鄰弦保留：勾的過程中無名指始終自然彎曲保留在要勾之弦的相鄰內弦；中指的其他要領如上條。

挑的保留指有“隔一保留”“隔二保留”“鄰弦保留”“同弦保留”“漸趨保留”五種。（一）隔一保留：右手中、名二指自然彎曲，保留在所挑之弦的隔一弦的外弦上，如挑四則保留在二，挑七則保留在五，保持放鬆狀態；食指以指甲的觸弦點輕抵所挑之弦；下指前瞬間食指彎曲離弦，指根上轉，

^⑥ 對“內”“外”“出”“入”的不同理解是造成不同琴譜對“劈”“托”指法相反解釋的原因。本練習曲集明確定義，以免造成混淆。

關節伸直，指甲觸弦發聲；食指挑弦後自然停靠在相鄰外弦。（二）隔二保留：右手中、名二指自然彎曲，保留在所挑之弦的隔二弦的外弦上，如挑四則保留在一，挑七則保留在四，保持放鬆狀態；其他如上條。（三）鄰弦保留：右手中、名二指自然彎曲，保留在所挑之弦的相鄰外弦上，如挑四則保留在三，挑七則保留在六，保持放鬆狀態；其他如上。（四）同弦保留：右手中指自然彎曲，保留在所挑之弦上；觸弦瞬間中指抬起離弦；同弦保留指食指多水平或向上運指，而非 45° 向下，挑弦後也一般不停靠在相鄰外弦；其他如上。（五）漸趨保留：多用於連挑兩弦或多弦如“歷”；當要保留的弦在所挑之弦外相隔超過二弦時用；開始挑時中指隔空指向要保留的弦，待挑至相隔二弦以內時才落下保留；其他如上。

挑的保留指的選擇要看下一個勾在哪一弦，例如，若“散挑七”接“散勾六”則挑用鄰弦保留；若“散歷七六”接“散勾四”則挑用隔二保留。勾一般情況下皆用同弦保留；鄰弦保留多用在“打圓”等密集連續勾同一弦的指法中。

再說左手指法。

與右手相反，左手按弦多用側鋒。大指用正側，即指面與琴面垂直，完全用大指的側面；名指用偏側，即用指面靠小指一側的半邊按弦；中指和食指是例外，用中鋒，中指多用於一弦，食指多用於泛音。

與右手彈弦多用食指、中指相反，左手按弦多用大指、名指。大指、名指按弦各有兩個位置：（一）大指甲音：甲音按弦，大指須彎，其關節必須成一個角度，以 120° 左右為宜，即大指甲音的屈指原則；大指肉音：肉音按弦，用關節處，略偏指端一側，大指需伸直，即大指肉音的直指原則。（二）名指指端按弦：用指肚端部偏小指一側，名指彎指按弦成一自然弧形；名指關節按弦：用端關節凸出處偏小指一側按弦，名指需伸直。

大指甲音、名指指端按弦時，左手成自然弧形，如手握一球，掌面與琴面、虎口面與琴面各成約 45° 夾角。各指需自然分開，能各自用力；不可兩指緊靠，不可互相扶助。中指按弦時亦須成自然弧狀。中指、食指按泛音時則需伸直，手掌不動，手指以指根為原點上下快速轉動觸弦，古書上稱為“蜻蜓點水”；以綫找點，觸弦點不拘端末，取音方能迅速而準確。

左手手指雖然可彎可直，但切忌反折。除大指外，其餘手指正反皆不可折。

以上技法原則，都有專門的練習曲訓練，以期快速形成良好的彈琴習慣。

練習曲之於指法的另外一個重要目的，是訓練演奏者對減字譜的指法字符形成快速反應。通過對常用指法和指法組合的集中練習，彈琴者一看字符或者一聽唱弦，就可以馬上正確地彈奏出來。這對於教學、自學和打譜都是大有裨益的。

練習曲與“指法母題”

“指法母題”指在不同的曲子裏反復或經常出現的、具有某種固定程式的指法組合。它可以是某種套頭指法，如蠲、鎖、分開、打圓、間勾等，但更多的則是某幾個單獨指法或套頭指法的組合。之所以稱之為“母題”，是因為這些指法組合的主體相對固定，但從一個相對簡單主體可以發展出各種變體，類似於西方音樂裏的“動機”（motif）。和西方音樂裏的動機相似，某些指法母題也常常因為在某首古琴曲裏反復出現而成為該曲子的特徵。不同的是，西方音樂裏的動機主要是就以音高和節奏為要素的旋律而言，至於如何實現這一旋律，用什麼指法，甚至用什麼樂器，對於動機及其變奏（variations）而言是不重要的。而古琴的指法母題則不然，指法相對固定，而產生出來的旋律則千差萬別。

本練習曲集裏的很多曲子都針對某個常用的指法母題。這些指法母題在傳統曲目裏經常出現。通過練習曲的練習，可以很快熟悉並掌握這些常用的指法組合，並在習琴的過程中舉一反三。指法母題的概念彰顯了指法作為古琴音樂之核心的地位。在古琴音樂裏，指法不僅是實現某種音高序列的手段，指法選擇的多樣性更可以使同一音高的音發生豐富的色彩變化，從而產生出一種質感旋律。而各種指法母題則對應於不同的節奏類型，在音樂中體現為抑揚頓挫、起承轉合，類似於文章的句法結構。通過練習曲系統地掌握這樣一些指法母題、與之相對應的音樂句法及其在傳統曲目裏的體現和應用，對於習琴和打譜都是大有裨益的。關於古琴的演奏，古人有“審聲以知音，審音以知樂”之說。^⑦作為這“音、樂”的基礎，由不同的指法和指法組合所產生的質感、色彩和混響各異的“聲”，是古琴音樂的重要特徵和魅力源泉。應該在古人的“審知”序列前加“審指以知聲”。而練習曲的練習則可以將審指知聲的過程濃縮、聚焦，並且體系化。

一個指法母題中不變的往往是右手指法，即所謂的“聲”；而可變的往往是左手指法，即所謂的“韻”。本練習曲集裏的曲子一般只寫出了某個指法母題的一種變奏，即左手的某一種情況。練習者完全可以在右手指法不變的情況下，更換練習各種左手走音，例如將“進復”改為“退復”，反之亦然。右手指法是古琴音樂的骨骼，左手指法是古琴音樂的血肉。一首曲子裏的某一個指法母題，在歷代傳承演變的過程中，以右手指法所構成的骨骼往往是穩定的，而左手指法的流變多樣則給不同的版本賦予了色彩各異的血肉風姿。

^⑦ 《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），928頁；另見張鯤《風宣玄品》序，《琴曲集成》第二冊（北京：中華書局，1980年），3-4頁。

練習曲與音位

本練習曲集中的所有曲子都注重對音位準確度和熟悉度的訓練。這其中主要包括兩點：一是對音位規律的總結；二是通過不同均、調的練習曲，彈琴者可以熟悉不同定弦、不同調性各弦上的序列音的位置。

關於音位規律最重要的有兩個。第一個，是對不規則音位（本體系稱為“側位”）的掌握。例如“十徽八分”在仲呂均、仲呂調上出現在三弦，在仲呂均、黃鐘調上出現在一、六弦，在無射均、無射調上出現在五弦，等等。如果將不同均、不同調的所有可能性全部寫出來，那將是一個浩大的工程。本練習曲集目前只選取一些常用的均、調加以着重練習。

第二個，是對相關八度音音位的掌握。下表列出常用的八度音音位。

十徽	五徽六分	二徽六分
九徽	五徽	二徽
十徽八分	六徽	三徽
八徽半	四徽八分	一徽八分
徽外	六徽四分	三徽四分
十二徽	六徽二分	三徽二分
七徽九分	四徽六分	一徽六分
七徽六分	四徽四分	一徽四分

對於這些規律，僅僅知道是不夠的，必須通過練習曲，讓音位規律成為下指取音的習慣，才能發揮其真正的作用。同樣，如果將各均、各調、各音所有指法組合的可能性用練習曲一一寫出，既不可能也無必要。本練習曲集還是選取一些常用的均、調加以着重練習。

練習曲與琴譜

本練習曲集採用減字譜與五絃譜對應的方式記譜。通過本練習曲集的系統訓練，一定會對彈琴者依照旋律譜彈琴有所幫助，甚至可以按照頭腦裏的曲調在古琴上摸索出音響可聽、指法可觀的彈法；但編寫本練習曲集的目的絕不是要用五絃譜取代減字譜。筆者認為減字譜不但是古琴音樂的技術載體，更是古琴文化的精神核心。浩瀚的古譜之復活需要認讀減字譜的能力。同一首曲子色彩紛呈的不同演繹版

本，是減字譜巨大包容力和活力的具體詮釋。

本練習曲集希望實現的是加強演奏者對減字譜的視奏能力，以提高打譜的效率和樂趣。而這個視奏也僅限於打譜階段，對一首琴曲的完全駕馭永遠依賴銘刻於心中和手上的記憶。然而，練習曲可以幫助人們做到，至少在看譜自學或打譜的時候，眼睛可以暫時離開左手，追蹤琴譜。練習曲的集中訓練可以使左手對音位、右手對弦位的感知更加準確而快速，因而大大提高減字譜的利用效率。

在與減字譜相配的旋律譜的選擇上，本練習曲集並用五絃譜。五絃譜以單行二聲部記譜為主。這是因為雖然傳統的琴曲以單旋律為主，但裏面往往有因散音和泛音而產生的複雜的和聲。這一點常常被忽略，但卻恰恰是古琴音樂最迷人的地方。這些和聲的產生也大多是並非有意為之的，用二聲部記譜可以更清楚準確地標示出這些和聲，從而引導人們對古琴和聲認識的深入和在實踐上進一步的引申。而且實際上古琴有演奏復合旋律的能力，在練習曲中用這樣的譜式將有利於未來對古琴複調潛力的開發。本練習曲集第三十首以後便有有意為複調音樂而寫的練習曲。

少量曲子用了雙行大譜表。本古琴練習曲中五絃譜運用的一般規律是，大譜表中的下行（一般用低音譜號）標示散音，上行（高音譜號、低音譜號視情況而定）標示按音與泛音。具體分三種情況：散按交替的旋律，下行標示散音用低音譜號，上行標示按音，七弦七徽以上的音為主的用高音譜號，七弦七徽以下的音為主的用低音譜號；散泛交替的旋律，下行標示散音用低音譜號，上行標示泛音用高音譜號；泛按交替的旋律，下行標示按音，七弦七徽以上的音為主的用高音譜號，七弦七徽以下的音為主的用低音譜號，上行標示泛音用高音譜號，此情況為特例。

簡譜因為與傳統工尺譜的相似而為許多中國樂器所採用，也為很多琴人所熟悉，將來可附加之。練習者可以作為課後作業給每首曲子加上簡譜；如是，則訓練了當代古琴常用的所有三種曲譜，有利於識譜能力的培養和各種曲譜的互通。三種譜式也各有所長，可各司其職。減字譜詳解指法，承續傳統；簡譜歸納旋律，訓練首調唱名法讀譜；五絃譜彰顯和聲，訓練固定唱名法讀譜。

練習曲與琴曲

本練習曲集裏的指法組合練習多針對古琴曲中常用或有一定難度的樂句或段落。因此，彈好本集裏的練習曲對學曲子是有很大幫助的。相關練習曲後有的附有該指法組合應用的常見琴曲標題及其段落，以便學曲子時有針對性地練習。

毫無疑問，練習曲要解決的主要是技術問題。而技術問題是一向為部分琴人所忽視，甚至不齒的。文人文化中重道輕器的傳統對古琴影響尤甚，琴生從一開始便學曲子，正如畫畫從一開始便臨摹作品。