

扫描二维码
注册下载
龚老师范唱
及伴奏音乐

流动的 FLOWING TIME 时光

龚琳娜老锣
24节气古诗词歌曲

老锣 龚琳娜◎著



中国音乐学院 李西安 教授
陕西师范大学文学院 何依工 教授

作序

听龚老师演唱，乐队为您伴奏学唱

中国出版集团 现代出版社

流动的时光

F L O W I N G T I M E

龚琳娜老锣 24节气古诗词歌曲

龚琳娜老师和老锣共同创造演绎的这种古诗词歌曲，是民族的，也是古典的；因为可以印证中国传统美学的观点和主张；是尊重历史的，是在探讨和重构古诗词的灵魂、精神、意境和韵味的；同时就其技巧和结构来说，又是世界的，足以在世界乐坛上发声和对话。

——陕西师范大学 文学院教授 何依工

这部套曲除了形象地刻画各个节气不同的时令特点，填补了音乐领域的这一空白外，同时也和他们的其他作品一样，表现了作曲家对创作和发展中国音乐作品的独特视角。面对世界上当代音乐领域以西方音乐为主，缺少中国音乐的声音的现状，老锣坚定地表示：“我要在音乐里讲中文！引起人们对中国传统文化的共鸣。”没想到要在音乐里讲中文的竟是一位著名的德国作曲家，一个地道的“老外”！这不能不让人格外钦佩！

——中国音乐学院 教授 李西安

出品人：吴良柱

选题策划：赵仲明

特约编辑：经元华

制 谱：聂云雷

书法题字：柯 军

责任编辑：张红红

封面设计：

久品軒
13651259399
xy6001@126.com

上架建议：音乐歌曲

ISBN 978-7-5143-7711-8



9 787514 377118 >

定价：45.00元

流动的

FLOWING TIME

时光

龚琳娜老锣

24节气古诗词歌曲

老锣 龚琳娜◎著

演唱版



伴奏版



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流动的时光：龚琳娜老锣 24 节气古诗词歌曲 / 龚琳娜，
[德] 老锣著. — 北京：现代出版社，2019. 10

ISBN 978-7-5143-7711-8

I. ①流… II. ①龚… ②老… III. ①歌曲—中国—现代—
选集 IV. ①J642

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 080339 号

选题策划：赵仲明

责任编辑：张红红

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮 编：100011

电 话：010-64257320

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandaimusic@sina.com

印 刷：三河市宏盛印务有限公司

开 本：880×1230mm 1/16

印 张：8

版 次：2019 年 10 月第 1 版 2019 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-7711-8

定 价：45.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

作者简介

龚琳娜

中国新艺术音乐歌唱家、创立者。一位具有独到艺术思想与创新精神的艺术家。她潜心研究中国戏曲、民歌等各种不同发声方法，并独具匠心地将多种声乐技巧融汇在新艺术歌曲的演绎中，十多年来她演唱了大量中国古典诗词音乐作品，融会贯通并转化为新的音乐风格。代表作有《静夜思》《山鬼》《上下求索》等，已出版《跟着龚琳娜学唱歌》《自由女人》《走自己的路》等著作。

老锣

中国新艺术音乐作曲家，为大量古典诗词谱写新艺术歌曲，为中国乐器创作大量室内乐作品和大型中国管弦乐曲，并多年致力于曾侯乙编钟的演绎创新发掘。代表作：编钟作品《钟乐和鸣》、声乐套曲《爱之歌》、大型礼乐《春秋九歌》，已出版《老锣龚琳娜新艺术歌曲集》。

自序

一直都记得我的老师邹文琴教授告诉我的话：“人活一口气，没有了这口气，人就没有了生命。”这句话影响我一辈子。然而，这口气并不单指说话、唱歌的呼吸之气，它所蕴含的更重要的意义，是做人、做事的气节。

所谓气节，就是明白什么事情必须做、什么事情不能做。于我而言，所有在中国大地上流传过的音乐和声音，都是我汲取力量、充实生命的宝藏。在这个宝藏里，古诗词是一个魅力无穷的存在。在中国古典文化中，诗与歌一直密不可分。流传至今的古典诗词，在当时都是可以和乐歌唱或者吟诵的。遗憾的是，它们的曲谱没有被记录、保存下来。于是，弥补这份遗憾就成为我的“声音行动”里的一项重要内容——让乐音与心音共鸣，这是我的艺术生命必须要完成、永不能放弃的事业。

老锣和我钟情于古诗词歌曲已经十多年了。这些年里，两个孩子都曾问我：“妈妈，我为什么要学古诗词？唱古诗词歌曲跟我们有什么关系？”这也是小时候的我常有的疑惑，背诵那些生涩难懂的诗句曾经是最害怕的功课。如今，唱了许多诗词歌曲的我终于明白了诗词与我的关系：那是圣贤精神的传承，是古代文人在教我怎么做人呢！

每当我遇到重重困难，内外纠结，不知如何突围的时候，总有一首诗句出现在脑海，情不自禁吟唱出来，立刻就有了精神，明白如何面对当下，如何建立品格，如何拥有气节——唱过古诗词，我才懂得了怎样更好地活着。

高贵的品格是文人骨子里的追求。千年前的圣人早已不在，然而，他们的诗、他们的魂将最珍贵的气节留给了我们。生活在当下的人们，一生中会面对很多诱惑，会追求很多东西，可最终能够使心灵、精神得到满足的就是做人的品格与气节。这份最宝贵的财富珍藏在古诗词里，唯有将它们唱出来，用乐音激活古诗词，让它们的精髓给予我们顽强的精、气、神。

那么，除了精神层面，如何让古诗词歌曲更好地与现代生活相连呢？这个纽带就是节气。每一个节气是时间、是气候、是人们劳作与生活的变化规律。在一年二十四个节气里唱出二十四首不同风格的歌曲，是激发我们情感世界、顺应我们生命成长的良好方式。

当我选择唱二十四首节气歌，最想做到的就是将每一个节气、每一首诗句的气节唱出来。演唱古诗词与普通的歌曲大不相同，每一个字背后都有它的意境、品格、情趣、志向，唯有通过行腔走韵才能表达出来。滑音、颤音、拖腔、虚实、留白、长短等都是韵腔的不同手法和技巧。唱古典诗词是中国的高雅艺术，因为它有深度、有宽度，更有历史厚度，比唱现代汉语难多了。因此，我记录下演唱中的细节，与大家分享。

很多朋友都问过我同样的问题：除了练声，还有其它办法可以提高演唱的技巧和乐感吗？我的回答是：选择好的艺术歌曲来演唱，无论是对希望突破自我的专业歌者，还是注重提升修养的业余歌迷来说都是非常重要的。艺术歌曲不同于民间歌曲，不是大众口口相传，而是作曲家的精心创作；

艺术歌曲也不同于流行歌曲，它固然具有娱乐的功能，但更重要的是精神世界的支撑。艺术歌曲对于词曲的深度含义、演唱的质量和音乐伴奏的高度和谐都有非常专业的要求。换言之，气息、音色、共鸣，这是歌唱的“技”的层面；将音乐背后的情怀、意境、个性唱出来，通过声音的桥梁传递给听众，听众与情共振，这是歌唱的“道”的层面。在我看来，“得道”的歌曲和演唱才称得上是艺术。

我为大家推荐这一组 24 节气诗词歌，就是中国新艺术歌曲的优秀创作作品。我自己在演唱的过程中，学到了不同角度、不同音色、不同调性、不同张力以及不同风格的表现方法。唱完这 24 首歌曲之后，从对诗词的腔韵演唱、音色节奏的把控力，到中国当代音乐视野的国际化开拓，都会有很大的提高。

此次 24 首歌曲以简谱的方式出版，是为了更多的人可以演唱普及，以后若有更宽的需求，我们也会以带有乐队编配的五线谱总谱的形式再次出版。

你可以根据自己的音域选择合适的调门，也可以跟着伴奏带或自拉自弹地清唱；可以独唱，亦能全家一起齐唱，或者加入合唱团来演唱。形式多样，风格多变。

若你静静地感受时光的流动、气候的变化、情感的起伏、歌声的能量：春真夏透，秋含冬寂。唱出 24 个节气的意韵，我们一起努力！

说明：

1. 我们根据每一首歌曲旋律的难易、音域的跨度、音色的变化、节奏的繁简等各方面因素，评出相应的难度指数，难度最大的为五颗★，以此类推。
2. 对于应当读仄声和日常容易误读的字，在字的下方标注了拼音。
3. “练习提示”中提到的“练声曲”均指喜马拉雅 FM 上的音频课程《跟着龚琳娜来练声》。
4. 原唱二维码和伴奏的二维码于书中前面，方便大家欣赏、学唱以及自己跟随伴奏演唱。

龚琳娜

2018 年 9 月 5 日

天上落下一片云

——琳娜老师印象

我与龚琳娜老师结识，始于她的艺术。不过偶尔在电视镜头前面看了一眼她演唱的李白的《静夜思》，就被她创造出的那种秋夜一般沉静和澄澈的气氛控制住了，进入到一种康德所推崇的理想的审美状态——短暂地忘却生活中一切琐细和庸俗，把自己托付给那歌声，陶醉于仿佛从天穹缓缓降落、覆盖下来的温暖的抚慰。那时我正深刻地怀疑中国学校古诗词教育中单纯依靠分析解说的教学模式，正在探讨重构传统“兴于象，感于目，会于心”（叶燮语）的研习诗词的方法，琳娜老师的演绎和效果，激活了我很多灵感，于是辗转托朋友与琳娜老师建立了联系。

我大半生从事中国古代文学的研究和教学，自然会注意以古诗词为题材或素材所创作的音乐作品。从我这个音乐外行的角度看，它大致可分为三类：根据当下流行的音乐元素，适应或迎合当下大众对节奏、音色、旋律等的感觉，来演绎古诗词，此其一。运用中国包括戏曲在内的民族音乐元素，突出旋律的婉转动听，为古诗词谱写歌曲，此其二。第一类作品的倾向我不能同意，虽然那类作品往往以普及传统文化为旗号，但其实质却是根据诠释者当下的兴趣和目的，任意改写古诗词，往往成了对古诗词的消费和娱乐。对于第二类倾向我也持谨慎的怀疑（尽管我的怀疑实在是燭火微光，无足轻重），原因就在于那一类古诗词歌曲美则美矣，听起来也有中国民族音乐的特点，但是唯独没有对今天的听众而言，中国传统文化、审美和音乐所应该具有的那种古、远、朴茂和陌生感，结果听来听去都不过是比较近代或现代歌曲的翻版。说它是古诗词歌曲，缺乏说服力。第三类就是龚琳娜老师和老锣共同创造的这种新艺术音乐。在我个人看来，琳娜老师创作演绎的古诗词歌曲，是民族的（这一点不用我费词赘言），也是古典的，因为可以印证中国传统美学的观点和主张；是尊重历史的，是在探讨和重构古诗词的灵魂、精神、意境和韵味的；同时就其技巧和结构来说，又是世界的，足以在世界乐坛上发声和对话的。

琳娜老师的二十四节气歌，全部用古诗词作歌词，绝不做损益，相比于当下将古诗词与现代观念和感觉拼贴到一起的曲风，我对老锣和琳娜老师满怀敬意，以为没有虔诚的信念，没有对中国传统文化和古诗词满怀着的理解和深情，没有对中国民族声乐的自豪和使命感，是绝做不到的。同时我也认为，琳娜老师这一系列的古诗词歌曲，是对当下流行的任意改写历史文本的思潮和倾向的反驳。我在其中惊异地发现琳娜老师的声音、风格和技巧的丰富和变化，尤为强烈的印象或者说令我感动的是，琳娜老师往往可以把俨然矛盾甚至对立的音乐风格——细腻而又豪迈、委婉而又雄挺、奔放而又无尽、苍凉而又韶秀等——打成一片，融化无迹，她从音乐的角度让我印证和体验到了中国传统美学的高级境界。

我始料未及的是琳娜老师的音乐观给予我的启示。美国新马克思主义文化批评家弗雷德里克·

詹姆逊主张，在阐释历史文本时，要重构那个历史语境。他提出一个十分具体的要求，即把听故事的人援引进来，与讲故事的人一起构成理解历史文本的语境或前提条件。碰巧我就听到了琳娜老师讲述她在贵州或云南采风时一个晚上听到青年男女唱情歌的那一段经历，并把这段经历和体验作为诠释、演绎《小河淌水》一曲的语境。一位艺术家和一位著名的马克思主义文化批评理论家从不同的领域和方向，阐明了同一个道理。后来我讲解《诗经·陈风·月出》一篇，“月出皎兮，佼人僚兮，舒窈纠兮，劳心悄兮”，一张口，琳娜老师讲述的那个场景就浮现在脑海。这让我意识到，《诗经·国风》里的许多诗篇，它们最初的创作和传播语境就是这样的。

我跟琳娜老师只在西安见过一面。当初我还担心，琳娜老师是一个明星，在哪儿露面都会被围观拥堵，我们怎么见面？

“我是个艺术家，不是明星。平日我外出或采风，挎一个包说走就走。不化妆，人们注意不到我。”电话那头琳娜老师说得爽朗明快、云淡风轻。

艺术家和明星不一样！明星需要不断刷脸和包装，方能证明自己的存在；艺术家则是要靠作品说话的。

2018年9月10日，琳娜老师在微信里说：

在舞台上唱歌也如当老师教书一样，你给观众什么，他们就接受什么。一个歌者一次演出可能要面对成千上万的观众，所以，必须每天勤奋地练习，无论是否成功，也不能有一丝懈怠，舞台上永远要充满精气神，唱出最好的能量！

台湾诗人席慕蓉谈及对艺术家的认识，大意是艺术家对这个世界要有诚挚的热爱、强烈的感动和谦卑的描摹，艺术家最要具备的是那个真诚的“初心”。其实，无论是一个艺术家，还是一个研究者，最重要的都是当初那个单纯饱满的“初衷”和内在动机，我们往往囿于名利和世俗偏见，渐渐忘记了它，可琳娜老师没有忘。她说：

唱歌是一种自在，不以青春论成败；唱歌是一种释怀，不论老少都愉快！

我愈来愈清楚，我与琳娜老师结识，我的这篇文章，不仅是作为一个喜爱琳娜老师歌声和作品的歌迷，更是因为感佩琳娜老师作为一位中国艺术家的人生和追求。这些特质，比音乐作品更深远迷人，也可以敦促我做一个纯粹的研究者。

“天上落云，声音空灵。地上长草，声音结实。人与动物，声音丰富。”多么漂亮的表述！一位音乐家在解释庄子的天籁、地籁和人籁，而其最终，势必指向音乐、万物和人的本原。

琳娜老师和老锣为中国的二十四节气所创作的诗词歌曲，现在出版了。

我就借来做标题吧。

陕西师范大学 文学院教授 何依工

2019年5月6日

寻回正在失落的生命密码

——《龚琳娜老锣二十四节气古诗词歌曲》序

一

近十几年来，作曲家老锣和歌唱家龚琳娜夫妇之所以让大家一次次感到惊奇，一次次引起轰动，最根本的一点，是打破既有思维定式的大胆创新。不论选题上，音乐写法上，还是演唱风格上。

在被称为“神曲”的《忐忑》一夜之间红遍大江南北后不久，他们出人意外地华丽转身，把全部注意力转向了屈原和曾侯乙编钟这两个中国文化中最为凝重而又艰深的主题。先后推出了《钟乐和鸣》（香港中乐团2014）以及屈原系列《湘夫人之歌》（北京卫视2017）、《遂古之初》（央视2017）、《上下求索》（央视2018）等作品，引起极大关注。目前，老锣正在创作全面展现楚辞的集大成之作《春秋九歌》，以实现他们让两千多年前的楚辞和曾侯乙编钟能够走进新的时代，走向世界的理想。然而，就在紧锣密鼓地创作《春秋九歌》的期间，他们又推出了《龚琳娜老锣二十四节气古诗词歌曲》（2019），从楚辞忽然转到民俗，不仅让大家感到意外，也着实让我吃了一惊。

二

大家都知道，二十四节气是根据地球在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置把一年中的运行轨迹划分为24等份，每一等份为一个节气，通过观察地球与太阳的不同位置，认知一年中时令、气候、物候等方面的变化规律。

但二十四节气除了可以观时令、气候、物候外，自古以来，它就和诗歌艺术密不可分。无论抒写喜怒哀乐还是悲欢离合，居家耕作还是羁旅天涯，常常和特定的节气紧密结合，更深刻地凸显“此时”“此情”“此景”。老锣和龚琳娜的二十四节气古诗词歌曲就是从诗经至明清的诗歌中精选出二十四首与各节气密切相关的诗歌，谱写成的一幅幅不同时代、不同时节、不同际遇的人生万象图。

这部套曲除了形象地刻画各个节气不同的时令特点，填补了音乐领域的这一空白外，同时也和他们的其他作品一样，表现了作曲家对创作和发展中国音乐作品的独特视角。面对世界上当代音乐领域以西方音乐为主，缺少中国音乐的声音的现状，老锣坚定地表示：“我要在音乐里讲中文！引起人们对中国传统文化的共鸣。”没想到要在音乐里讲中文的竟是一位著名的德国作曲家，一个地道的“老外”！这不能不让人格外钦佩！

三

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”而二十四节气正是人法自然，“天人合一”的具体体现。这种产生于农耕文明的智慧，指导着黄河中下游的人们春播、夏种、秋收、冬藏，护佑着中华民族的生活劳作和繁衍生息。或者说，它是中华民族以至整个人类（很多民族都有自己特定地区的节气类别）赖以生存和发展的“生命密码”！但工业文明和后工业文明的突然闯入，却使它离我们渐行渐远，并随着科学技术日新月异的发展，随着“人定胜天”取代“天人合一”以及人类对物质的无限奢求和对地球环境的彻底破坏，它几近完全失落。举个例子，诸多的蔬菜品种数千年来本是与天地时序同步变换的，各有各的播种和收获季节，而今由于人为的干预，蔬菜已经没有了季节的区分，以致现在的年轻人干脆就不知道“时令蔬菜”为何物。然而，无论男女老少却不为之担忧、为之恐惧的却是残留在蔬菜上的化肥、农药，更遑论需要成百上千年才能净化的对土地的深度污染……

然而正当欧美的智者们聚集在大学里，带着对人类命运的终极关怀，忧心忡忡地探讨地球和人类面临的生存危机的时候，我们却在回归到历史原点寻找出路，而且欣喜地看到了一线生机，仿佛一场复兴古老民俗——二十四节气，重建对大自然的敬畏，努力寻回人类“生命密码”的势头正在悄然兴起：

2006年5月20日，“二十四节气”作为民俗项目经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

2016年11月30日，中国“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。在国际气象界，二十四节气被誉为“中国的第五大发明”。

2018年12月21日，“冬至”前一天，同济大学以“冬至”开头启动“二十四节气传统文化教育系列活动”，聆听传统节气讲座、包饺子品饺子。并表示今后在每一个节气都会有相应的举动。

2018年12月23日，作家杨金志的新书《给孩子的节气古诗词》在上海书城首发。

更让人想象不到的是近年来在互联网上，大量传播着逐个介绍二十四节气的信息，告诉大家今天是什么节气，有什么特点，该怎么过，该吃什么，该注意什么，其介绍之详尽，普及面之广，是文化学者和民俗学家们始料不及的。

.....

老铎和龚琳娜的二十四节气古诗词歌曲的问世，无疑为复兴古老民俗节气和重新寻回中华民族的“生命密码”的热潮，添上浓重的一笔。以他们以前的作品引起的轰动效应和教唱部分新节气歌受欢迎的程度来看，二十四节气古诗词歌曲将把他们俩开创的“新艺术歌曲”推向一个新的境地。

李西安

2019年元旦于北京

目 录

1. 立春偶成.....	[宋]张 栻词	老 铎曲 (2)
2. 春夜喜雨.....	[唐]杜 甫词	老 铎曲 (7)
3. 新 雷.....	[清]张维屏词	老 铎曲 (11)
4. 春 晓.....	[唐]孟浩然词	老 铎曲 (15)
5. 为伊消得人憔悴.....	[宋]柳 永词	老 铎曲 (20)
6. 一蓑烟雨任平生.....	[宋]苏 轼词	老 铎曲 (25)
7. 天仙子.....	[宋]张 先词	老 铎曲 (29)
8. 乡村四月.....	[宋]翁 卷词	老 铎曲 (34)
9. 山亭夏日.....	[唐]高 骈词	老 铎曲 (39)
10. 稻花香里说丰年.....	[宋]辛弃疾词	老 铎曲 (44)
11. 如梦令.....	[宋]李清照词	老 铎曲 (50)
12. 燎沉香.....	[宋]周邦彦词	老 铎曲 (57)
13. 少年游.....	[宋]柳 永词	老 铎曲 (61)
14. 昨夜西风.....	[宋]晏 殊词	老 铎曲 (66)
15. 玲珑望秋月.....	[唐]李 白词	老 铎曲 (71)
16. 秋 词.....	[唐]刘禹锡词	老 铎曲 (75)
17. 断肠人在天涯.....	[元]马致远词	老 铎曲 (79)
18. 碧云天.....	[宋]范仲淹词	老 铎曲 (83)
19. 渔家傲.....	[宋]范仲淹词	老 铎曲 (88)
20. 天下谁人不识君.....	[唐]高 适词	老 铎曲 (92)
21. 风雪夜归人.....	[唐]刘长卿词	老 铎曲 (96)
22. 梅花醉.....	[宋]李清照词	老 铎曲 (101)
23. 为有暗香来.....	[宋]王安石词	老 铎曲 (105)
24. 大寒出江陵西门.....	[宋]陆 游词	老 铎曲 (110)

1

立春偶成

宋·张栻

律回岁晚冰霜少，
春到人间草木知。
便觉眼前生意满，
东风吹水绿参差。

立春偶成

立春是中国农历二十四节气中的第一个节气。在自然界，在人们的心理上，立春意味着风和日暖、鸟语花香，也意味着农家播种，万物生长。

很多北方的朋友可能会疑惑：立春的时候我们这里还是天寒地冻呢！其实，这是因为节气的认知体系是基于黄河流域以及与之临近的华北部分地区的地理特征而产生的，对于其他地方来说，与节气相对应的气候特征就没有那么严丝合缝了。

诗词原文

立春偶成

宋·张栻

律回岁晚冰霜少，
春到人间草木知。
便觉眼前生意满，
东风吹水绿参差。

诗词背景

这首诗的作者是与朱熹、吕祖谦并称为“东南三贤”的南宋著名学者张栻。他出生于南宋初年，父亲是宋高宗时的宰相。时代和家庭的背景以及他自身的学养，使得这首诗于平和、大气之中不失生动、可爱，充满了春天来临时欣喜和期待的情感。题为“立春偶成”，确是节气与人心相互感发的不朽名篇。

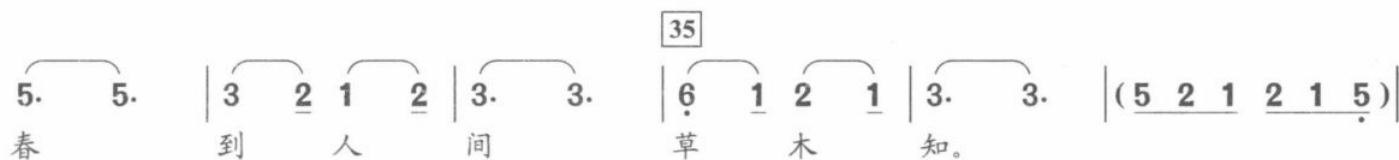
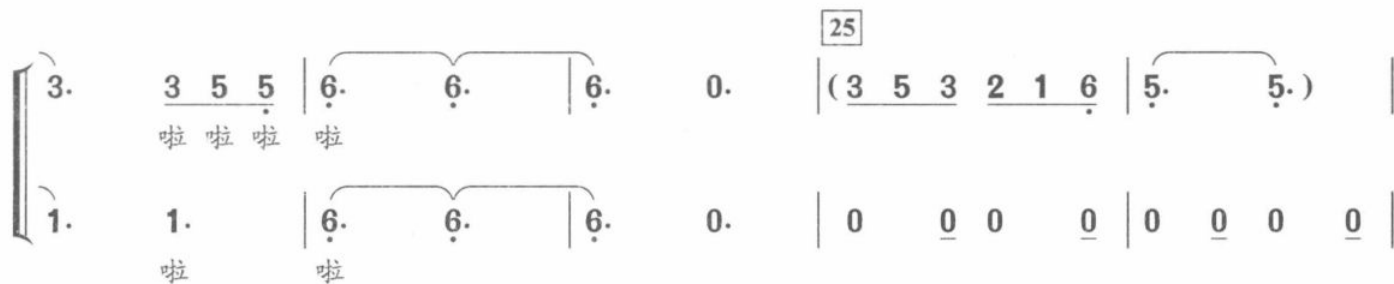
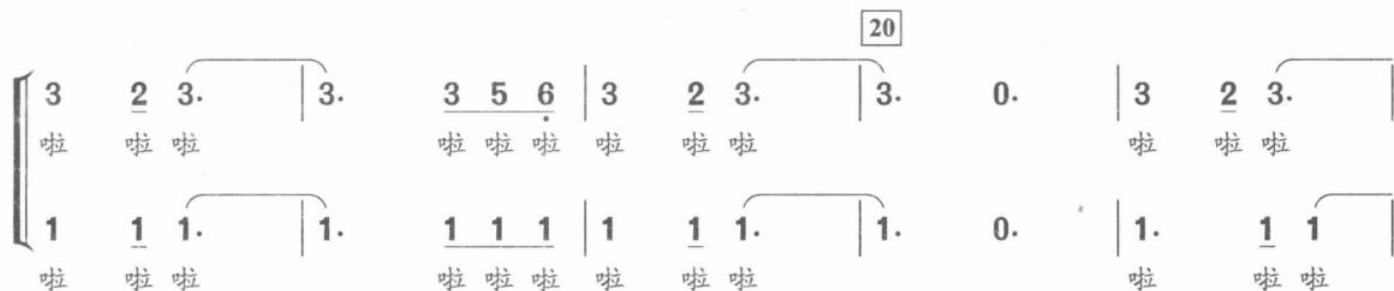
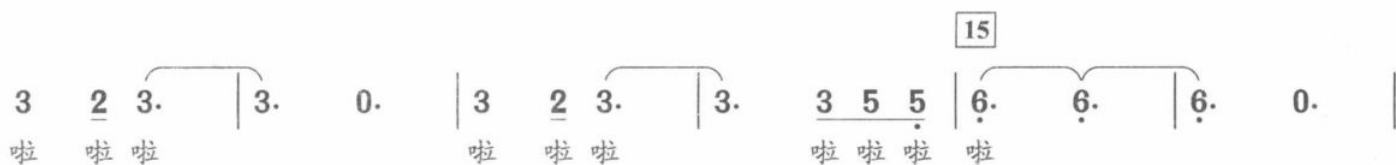
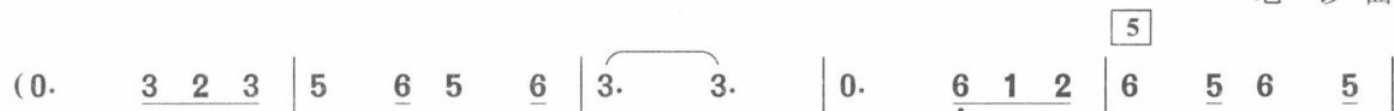
“春到人间草木知”一句尤其为人称道，不但把草木比拟成人，更艺术地提醒着读者：人类看到草木抽芽才会得出“春天来了”的判断，而草木比人类更早地感知到了春的气息。它与苏轼著名的“春江水暖鸭先知”有着异曲同工之妙，是描写春天到来的千古名句。

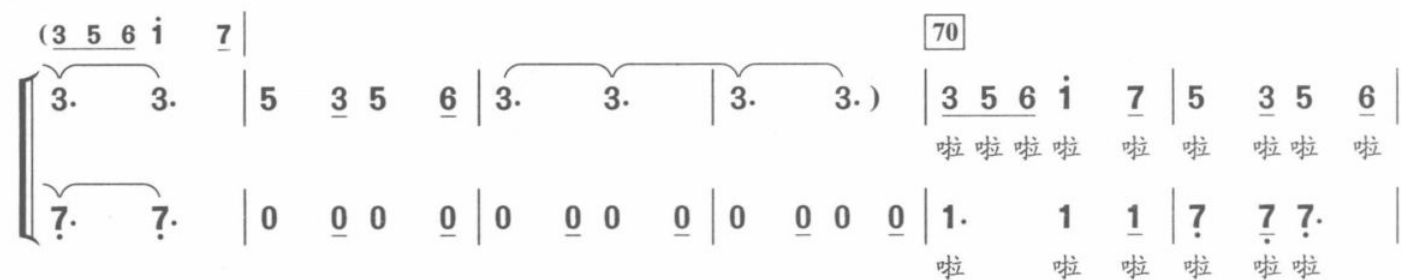
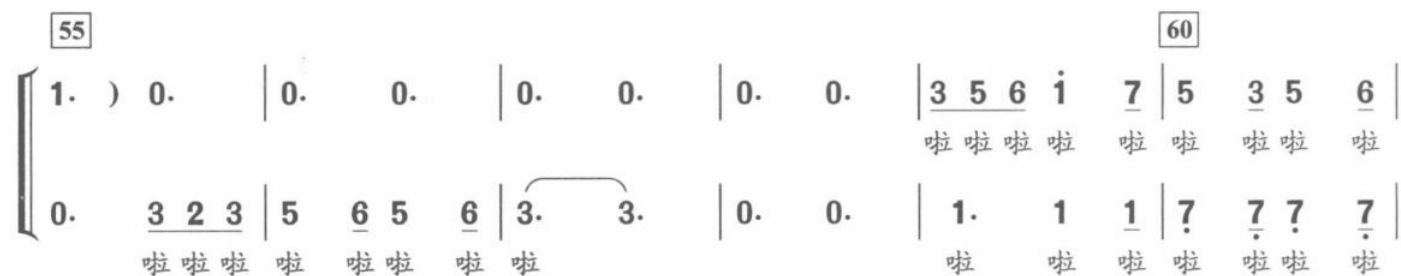
后两句令人如沐春风。诗情最终投射到碧波荡漾的水面上，富于动感又韵味无穷。

1. 立春偶成

1 = D $\frac{6}{8}$

宋·张 栻 词
老 锣 曲





80



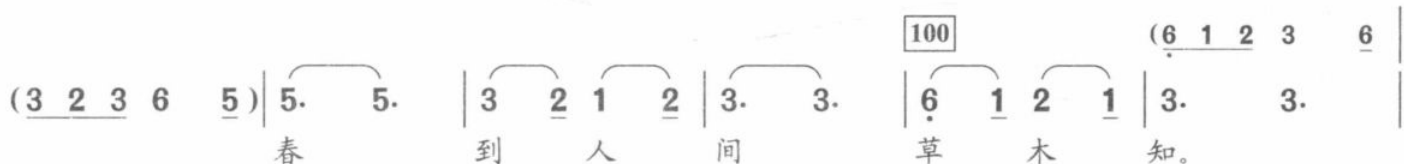
85



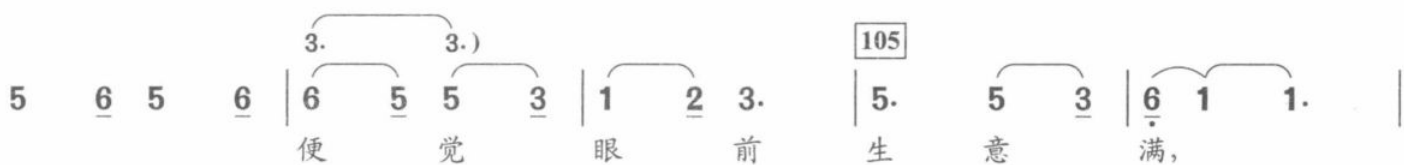
90



95



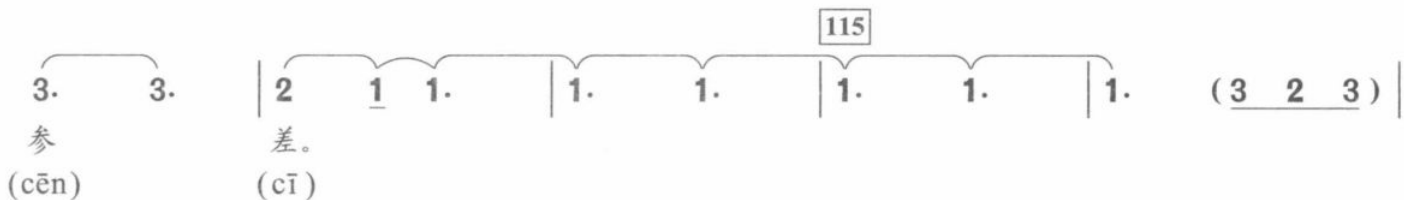
100



105



110



115



120