

国学教育丛书

丛书主编 宋婕


立体化教材

古筝艺术理论典与实训

主编 何涛宏

阮璠《琴赋》：惟夫琴之奇妙极五音之幽微，苞群声以作主，冠众乐而为师，禀洪和于津吕，笼丝木以成资。身长六尺，血津数也。故能清者感天，浊者合地，五声并用，动静简易，天兴小附，重发轻随。折而复扶，涌覆逆开，浮现抑扬，升降绮靡，殊声妙巧。不识其为，平调足均，不疾不涂。迟速合度，君子之衔也；慷慨磊落，卓砾盘纤，壮士之节也；曲高和寡，妙技鸡工。伯牙能琴，千籁为膜。蛟蟠嶮然，鹿配其踪；延年新声，岂此能同；陈惠孝文，蜀能是逢。



 中国人民大学出版社

仅供个人科学教研

国学
教养教育丛书

立体化教材

古筝艺术理论典实

- ◎ 国学精粹
- ◎ 茶艺理论与实践
- ◎ 古筝艺术理论与实践
- ◎ 古琴艺术理论与实践
- ◎ 欧体楷书技法
- ◎ 格律诗词常识、欣赏和吟诵
- ◎ 中华传统礼仪

■ 本书配有教学资源，请登录
www.crup.com.cn/jiaoyu获取

策划编辑 / 李丽虹
责任编辑 / 李丽虹 赵福琪
书名题字 / 陈永正
封面设计 / 享·时光工作室

ISBN 978-7-300-18888-1



9 787300 188881 >

定价：35.00元

仅供个人科学教研

国学教养教育丛书

丛书主编 宋婕

立体化教材

古筝艺术理论典实

主编 何涛宏

副主编 吴千

中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

古筝艺术理论与实践 / 何涛宏主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015.12
(国学教养教育丛书)
ISBN 978-7-300-18888-1

I. ①古… II. ①何… III. ①筝-奏法-研究-中国 IV. ①J632.329

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134955号

国学教养教育丛书

丛书主编 宋 婕

古筝艺术理论与实践

主 编 何涛宏

副主编 吴 千

Guzheng Yishu Lilun yu Shijian

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京易丰印捷科技股份有限公司	
规 格	185mm × 260mm 16开本	版 次 2015年12月第1版
印 张	15	印 次 2015年12月第1次印刷
字 数	278000	定 价 35.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

仅供个人科学教研

国学教养教育丛书编委会

顾问（按姓氏笔画排序）：

冯达文 邬梦兆 陈少明 陈永正 李训贵 饶宁新
徐健顺 谢导秀

主编：宋 婕

编委：言晓娟 吕君忝 卢元誉 陈是强 朱自励 何涛宏
黄伟明 杨 蓉 洪亚楠 李 华

总 序

21世纪以来,人们开始倡导“素质教育”。但是,“素质教育”也可以被理解为知识性的,如果是“知识教育”,那么近代至今并不缺少,何需重提呢?因之,倒不如以“教养教育”取代“素质教育”,更能应合现代社会的急迫需要。

现代社会面对的主要问题,毫无疑问是过度张狂的利欲追求问题。这种过度张狂的、毫不掩饰的利欲追求,其思想渊源可以追溯到西方近代像霍布斯、洛克等一批人物的理论构造。西方近代的这些思想家们,以“自然状态”为口号把人从神的禁制下解放出来,以“每个人”为口实把个人从等级统治中解救出来;由之,在“自然状态”下“每个人”的共同性,便得以而且亦只可以归结为“好利恶害”、“趋乐避苦”等一些功利性的追求。如果说,近代思想家们在与中世纪被视为“黑暗时代”的抗争中自有其进步意义,那么,在它以每个人利欲追求为中心打开的世俗化路向越往现代走来,便越显得肆无忌惮与不择手段。每个人再也无所畏惧;个人与他人,个人与社会,种族与种族,国家与国家,为获取最大利益而不得不处于无休止的对抗中。人类为自身的利益毫无节制地掠夺自然,同时也使人与自然的关系陷于日益紧张的状态。

难道这就是“人”?这就是人类的“理想”?人就只能生存于永无终了的利欲争夺,备受由争夺带来的喜怒哀乐的折磨?庄子在所作的《齐物论》篇曾经叹息:“一受其成形,不亡以待尽。与物相刃相靡,其行尽如驰,而莫之能止,不亦悲乎!”难道这是人愿意选择的生存处境吗?

面对现代社会人类生存的这种困境,若要从中“出走”,毫无疑问需要重新回到“人是什么”、“如何才能成为人”这些基本问题。这正是“教养教育”回应的问题。“教养教育”的宗旨,就在于要把人塑造成有超越功利的价值理想、对人类与自然世界有责任担当、有精神气质与心性涵养的一类人。

而在“教养教育”的实施方面,中国古典文化能够提供极其丰富的思想资源。中国上古社会,殷商时期还是以自然血统纽带建构起来的,入周以后即开启了“人文化成”的大格局。这一转变,恰恰体现了人“由自然向社会生成”的转变。人作为社会人必须被“文化”,

由是需要“教养教育”。“教养教育”通过各级学校实施。教育的内容，依《礼记·王制》所述：“乐正崇四术，立四教，顺先王《诗》、《书》、《礼》、《乐》以造士。春秋教以《礼》、《乐》，冬夏教以《诗》、《书》。”所教以《诗》、《书》、《礼》、《乐》为科目，这便是“教养教育”。

由“教养教育”开创的时代，日本学者本田成之曾美称：

此时学问与艺术完全融合，所谓艺术的教育的时代，是把人世的本身艺术化了的周朝的、“郁郁乎文哉”的时代的想象……这样，较人间的杀伐性，使四海悉至于礼乐的生活，则是所谓“比屋可封”的理想的社会里。尤其是重音乐的大司乐时代，是周代文化达于最高调之时。^①

由“教养教育”所造之“士”，则极为国学大师钱穆所赞赏：

大体言之，当时的贵族，对古代相传的宗教均已抱有一种开明而合理的见解。

因此他们对于人生，亦有一个清晰而稳健的看法。

当时的国际间，虽则不断以兵戎相见，而大体上一般趋势，则均重和平，守信义。

外交上的文雅风流，更是表现出当时一般贵族文化上的修养与了解。

即在战争中，犹能不失他们重人道、讲礼貌、守信让之素养，而有时则成为一种当时独有的幽默。道义礼信，在当时的地位，显见超出于富强攻取之上。《左传》对于当时各国的国内政治，虽记载较少，而各国贵族阶级之私生活之记载，则流传甚富。

他们理解之渊博，人格之完备，嘉言懿行，可资后代敬慕者，到处可见。

春秋时代，实可说是中国古代贵族文化已发展到一种极优美、极高尚、极细腻雅致的时代。^②

春秋之后，中国古典社会也不时为功利与权力的争夺所困迫，以《诗》、《书》、《礼》、《乐》为主导的“教养教育”也间或有所中断。然每一个新政权建立，都必当以恢复“教养教育”为重要使命。中国古典社会得以“礼乐文明”著称，毫无疑问即由“教养教育”营造。

当然，社会的现代走向，自有社会发展自己的内在逻辑，社会结构如何才能得更“公平”，也自有社会演变自身的某种脉络。“教养教育”面对社会的这种“现代性”，无疑需要有所调适。但是，人之为人，人要成为人，人要讲求精神教养，讲求风流典雅，对他人、社群、自然要承担责任，这是任何时代都不可或缺的。当今社会既然演变得越来越“俗”，人越来越被工具化与功利化，这种需要亦便越来越显得紧迫。

① [日]本田成之：《中国经学史》，45页，上海，上海书店出版社，2001。

② 钱穆：《国史大纲》上册，71页，北京，商务印书馆，1996。

正是出自“教养教育”的这种紧迫需要，广州城市职业学院成立国学院，致力于培养既有人文涵养和精神追求，又有一技之长的高素质人才，以期古典优秀文明得以持守和传播，使学生既能立人也能立业。进而，国学院院长宋婕教授组织力量，编撰这套关涉中国古典思想、古典艺术的理论与实践的丛书，以为“教养教育”的开展提供丰富资源，其努力更加可贵。

因之，我特撰本文衷心祝贺这一套丛书的出版，并期盼广大读者从中获得良好教益！

中山大学哲学系

冯达文

学前寄语

古筝是中国弹拨乐器，是目前学习人数最多、最受人们喜爱的民族乐器之一。它不仅外形美，音色更美！它最大的特点就是好听、易学。

本书突出对学生人文素质的养成教育，书中每一首乐曲都附有一篇诗词曲供学习者吟诵，学习者通过吟诵去感悟经典，通过演奏去体悟经典。我衷心希望弹筝者能以古筝为媒，更多地了解我们民族的传统文化，在传统文化的滋养下，让我们开智慧、知善恶、养德能。

本书由浅入深共分六章：第一章 认识古筝；第二章 古筝的演奏姿势；第三章 古筝的基本演奏技法；第四章 练习曲；第五章 流行歌曲；第六章 乐曲。书中将一批经典的歌曲汇编成册，其中第五章就是把大家耳熟能详的歌曲做了重新的编排。在不改变原乐曲旋律的基础上，降低了乐曲的演奏技法难度，使初学者也能很快地掌握这些经典名曲，提高学习兴趣，享受学习乐趣！

感谢广州城市职业学院国学院院长宋婕女士在本书编写过程中对我的帮助。感谢我的恩师饶宁新先生、杨娜妮女士在古筝演奏与教学方面对我的悉心指导。感谢本书的副主编吴千女士以及我的家人、朋友对我的大力支持！

对于本书的编写，笔者竭尽所能地做了大量的工作，但由于时间仓促、水平有限，在编写的过程中难免有疏漏和不足之处，恳请大家批评指正。

何涛宏

2015年10月于广州

目 录

第一章 认识古筝	1
第一节 古筝的概况	1
第二节 古筝的种类及各部件的名称	2
第三节 古筝的定弦与转调	4
第四节 古筝的系弦及护理方法	7
第二章 古筝的演奏姿势	9
第三章 古筝的基本演奏技法	12
第一节 勾、抹、托、打、劈	12
勾托练习	13
抹托练习	14
勾托抹托练习	14
托劈练习	15
笑傲江湖	黄 霏曲 何涛宏改编 17
菊花台	周杰伦曲 何涛宏改编 17
第二节 小撮、大撮	18
卖报歌	聂 耳曲 何涛宏改编 18
小兔子乖乖	黎锦晖曲 何涛宏改编 19
春花秋月	古 曲 何涛宏改编 19
第三节 花指、刮奏	20
一分钱	潘振声曲 何涛宏改编 21
绿岛小夜曲	周蓝萍曲 何涛宏改编 21
第四节 颤音、揉弦	22
上学歌	段福培曲 何涛宏改编 22
我和你	陈其钢曲 何涛宏改编 23

	康定情歌·····江定仙编配 何涛宏改编	23
	天涯歌女·····贺绿汀曲 何涛宏改编	24
第五节	4、7 变音、按音·····	24
	小星星·····莫扎特曲 何涛宏改编	25
	乡间的小路·····叶佳修曲 吴千改编	25
	劳动最光荣·····黄准曲 何涛宏改编	26
第六节	上滑音、下滑音·····	26
	上、下滑音练习·····	27
	茉莉花·····江苏民歌 何涛宏改编	27
	月光下的凤尾竹·····施光南曲 何涛宏改编	28
第七节	双手练习·····	28
	小燕子·····儿 歌 何涛宏改编	29
第八节	分解和弦与琶音·····	30
	北风吹(舞剧《白毛女》片段)·····张鲁曲 何涛宏改编	31
第九节	泛音·····	32
	梅花三弄(筝曲《梅花三弄》片段)·····原古琴曲	33
第十节	摇指·····	33
	小白船·····尹克荣曲 何涛宏改编	34
第四章	练习曲 ·····	36
第一节	初级练习曲·····	36
	啰唆·····杨娜妮曲	36
	锁链·····杨娜妮曲	37
	捡豆豆·····杨娜妮曲	38
	山间小路·····杨娜妮曲	38
	前进着的车轮·····杨娜妮曲	39
	点点头·····杨娜妮曲	40
第二节	中级练习曲·····	40
	快速轮抹练习(《凉山春》片段)·····	40
	分指弹奏练习(小溪)·····周望曲	42
	双手弹奏练习(江南小调)·····周望曲	44

第三节 高级练习曲	46
扫摇练习 (《男儿当自强》片段)	周 望改编 46
快速双撮练习 (《闹春》片段)	49
长摇指练习 (渔光曲)	任 光曲 李 萌改编 53
第五章 流行歌曲	57
最炫民族风	张 超曲 何涛宏改编 58
荷塘月色	张 超曲 何涛宏改编 60
但愿人长久	梁弘志曲 何涛宏改编 63
女儿情	王立平曲 何涛宏改编 65
一帘幽梦	刘家昌曲 何涛宏改编 67
梅花三弄	陈志远曲 何涛宏改编 69
倩女幽魂	黄 霏曲 吴 千改编 72
梁祝	何占豪、陈 钢曲 何涛宏整理 73
琵琶语	林 海曲 何涛宏整理 76
云水禅心	邹建平、王森地曲 何涛宏整理 79
第六章 乐 曲	81
第一节	81
齐步走	杨娜妮曲 82
龙船谣	潮州传统乐曲 郭雪君订谱 83
虞美人	陕西郿鄂曲牌 曲 云订谱 84
喜洋洋	刘明源曲 何涛宏改编 86
第二节	88
平湖	广东汉乐筝曲 饶宁新演奏谱 89
上楼	河南民间筝曲 90
紫竹调	沪剧曲调 郭雪君改编 91
步步高	广东音乐 何涛宏改编 94
第三节	96
西厢词	广东汉乐曲 饶宁新演奏谱 96
早天雷	广东民间音乐 林 玲编订 98
彩云追月	任 光曲 何涛宏整理 100
妆台秋思	广东粤乐曲 饶宁新演奏谱 102

第四节	105
渔舟唱晚	玉田、娄树华曲 饶宁新演奏谱 105
汉宫秋月	山东筝曲 107
阳关三叠	古琴曲 吴青整理 109
平湖秋月	吕文成曲 饶宁新演奏谱 112
第五节	114
春苗	林坚曲 114
浏阳河	徐叔华曲 张燕改编 118
高山流水	浙江筝曲 王巽一传谱 项斯华演奏谱 122
第六节	126
洞庭新歌	王昌元、浦琦璋编曲 126
赶花会	四川民谣 饶宁新编筝谱 133
山丹丹花开红艳艳	陕西民歌 焦金海改编 138
第七节	145
彝族舞曲	王惠然曲 潘妙兴整理 145
秦桑曲	周延甲曲 153
孔雀东南飞	郑德渊曲 邱大成改编 157
第八节	165
寒鸦戏水(重六调)	潮州筝曲六十八板 陈浚辉记谱整理 陈玛原演奏谱 165
禅院钟声	广东音乐 崔蔚林曲 饶宁新编筝谱 171
伊犁河畔	成公亮曲 174
第九节	181
春江花月夜	古曲 何涛宏整理 182
幸福渠水到俺村	沈立良、项斯华、范上娥曲 189
汉江韵	乔金文曲 任清志演奏谱 200
第十节	205
出水莲	广东汉乐筝曲六十八板 饶宁新演奏 陈浚辉记谱 205
临安遗恨(古筝声部谱)	何占豪曲 210
附录 演奏技法符号索引	223
参考书目	226

第一章 认识古筝



- 学习目标:** 1.了解古筝的历史、流派、古筝的种类及各部件名称。
2.掌握古筝的定弦与转调、古筝的系弦及护理方法。
3.掌握以上理论基础,为后续的古筝学习打下基础。

重 点: 了解古筝的历史、种类及各部件名称。

难 点: 掌握古筝的定弦、转调。

第一节 古筝的概况

一、古筝的历史

筝是我国最古老的弹拨乐器之一,至今已有两千多年的历史。它既善于表现优美抒情的曲调,又能够抒发气势磅礴的乐章。古人曾用“弹筝奋逸响,新声妙入神”、“坐客满筵都不语,一行哀雁十三声”的生动诗句,描绘了筝的演奏艺术所达到的令人神驰的境地。

筝,通常人们又把它叫作古筝。这与它具有古老的历史渊源、浓郁的民族特色以及丰富的传统筝曲给人们留下的古朴雅致的情趣有关。

二、古筝的琴弦

最初的古筝是从一种木制的五弦乐器演变而成,其形制到汉代又发展为与瑟形制基本相同。古筝从战国时期的五弦逐渐发展为秦、汉时代的十二弦,唐、宋时代的十三弦,元、明时代的十四弦和清代的十六弦等。到20世纪60年代,筝又由十六弦逐渐增加到十八弦、二十一弦、二十三弦直至二十六弦。到20世纪70年代,又出现了新型的转调筝、蝶式筝等。筝弦也由最早的丝弦改为钢丝弦,直至发展为目前的尼龙缠弦(中间为金属弦,外缠尼龙丝)。它使古筝的音色更柔美、清脆、浑厚,表现力更丰富。