



阮咸别曲四座愁，
赖是春风不是秋。
漫漫江行访兄弟，
猿声猿夜宿荊州。

入门与提高

中阮

ZHONGRUAN
RUMEN YU
TIGAO

孙福华 © 编著



- 1 大字号、免翻页排版，演奏更方便。
- 2 合奏曲目与伴奏音型训练，绝无仅有。
- 3 首调音阶位置练习，更科学、易掌握。
- 4 指法、弦法标订空前详细，初学者不再无所适从。

金盾出版社

中阮入门与提高

孙福华◎编著



金盾出版社

内 容 提 要

中阮与琵琶相近,却更易掌握。音色既可韵味流长也可潇洒时尚,可独奏,可重奏,可合奏,也可组成阮族乐团。本书在编写时考虑到旋律性、趣味性和快速解决技术能力兼顾,对于各调音阶位置练习,进行了大胆尝试;为方便使用,编排时,同一首作品不用翻页;左手指法的标订,也更加详细一些,免得初学者无所适从;尤其是中阮的记谱,在本书中体现得更加科学合理。本书不仅适合自学者使用,对于专业文艺工作者和艺术院校的中阮教学也具有参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

中阮入门与提高/孙福华编著. —北京:金盾出版社,2015. 9
ISBN 978-7-5186-0410-4

I. ①中… II. ①孙… III. ①阮咸—奏法 IV. ①J632.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161879 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/16 印张:11.5

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:35.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

本书音乐作品著作权使用费已交中国音乐著作权协会
联系地址:北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层(邮编 100005)
电话:(010)65232656—535

目 录

第一单元 中阮概述及技法符号

中阮概述

阮的历史渊源.....	2
阮的构造.....	3
阮的分类.....	4
中阮的定弦.....	4
中阮常用首调弦法.....	5
中阮的记谱.....	6
弹阮工具.....	6
阮的选购.....	7
演奏姿势.....	7
如何持琴.....	8
拨片持法.....	8
触弦点位.....	8
左右手手型图.....	9

技法符号

弦序符号.....	11
指序符号.....	11
右手演奏符号与说明.....	12
左手演奏符号与说明.....	12
右手附加演奏符号与说明.....	13
认读音名与唱名.....	13
视唱.....	14

第二单元 D调学习与演奏

练习曲

D调音位图	16
空弦弹挑练习	17
d弦按指练习	18
g弦按指练习	18
d ¹ 弦按指练习	18
音位练习	19
一把位按指练习	20
双弹练习	21
按指与弹挑练习	21
模进弹挑	21
弹弹挑练习	22
十六分音符快速弹挑练习	23
二把位练习	23
换把练习	24
五声音阶模进练习	25
换把练习	25
二把位按音练习	25
移指换把练习	26
音型模进练习	26

乐 曲

拔萝卜	27
粉刷匠	27
找朋友	28
小星星	28

小蜜蜂.....	28
八月桂花遍地开.....	29
杨柳青.....	29
摘辣椒.....	29
春天在哪里.....	30
坐火车.....	31

第三单元 G调学习与演奏

练习曲

G调音位图.....	34
G调音位练习	35
G调快速弹挑练习	36
常规换把练习.....	37
音型模进练习.....	37
滚轮练习.....	38
前十六分音符练习.....	38
换把练习.....	39
三度音程滑指换把练习.....	39
旋律流畅练习.....	39
滑指换把练习.....	40
活指练习.....	41
旋律流畅练习.....	42

乐 曲

探妹.....	42
五更调.....	43
我们把祖国爱在心窝.....	43
牧童之歌.....	43

欢乐颂..... 44

洁白的哈达..... 44

纤夫的爱..... 45

歌声与微笑..... 45

天路..... 46

向着太阳..... 46

旱天雷..... 47

洗衣歌..... 48

第四单元 C调学习与演奏

练习曲

C调音位图 52

C调音阶位置练习 53

五声音阶练习..... 54

C调旋律练习 55

C调把位练习 56

附点音符练习..... 56

弹挑颗粒性练习..... 57

快速弹挑练习..... 57

乐 曲

女战士刀舞..... 58

军民大生产..... 59

红梅赞..... 59

陕北秧歌..... 60

马兰花开..... 60

中国，中国，鲜红的太阳永不落..... 60

九九艳阳天..... 61

赶牲灵	61
山路十八弯	62
拔根芦柴花	63
采茶舞曲	64
放马山歌	66
赶牲灵	66
龙船调	67

第五单元 F调学习与演奏

练习曲

F调音位图	70
F调音阶位置练习	71
第一、二把位音位练习	72
滚轮音练习	72
音位练习	73
快速弹挑练习	74
第三品切把训练	75
第五品切把训练	75
和声音程练习	76

乐 曲

珠穆朗玛	77
母亲	78
辣妹子	79
草原之夜	80
骏马奔驰保边疆	81
子弟兵和老百姓	82
马铃响来玉鸟儿唱	83

好日子.....	84
赛马.....	86

第六单元 A调学习与演奏

练习曲

A调音位图	90
音阶位置练习.....	91
音型模进练习.....	92
五声音阶模进练习.....	92
弹挑颗粒性练习.....	93
快速弹挑练习.....	94
转调练习.....	94
十六分音符快速练习.....	96

乐 曲

春天在哪里.....	97
黄土高坡.....	98
涛声依旧.....	100
婚誓.....	101
我和你.....	101
牵手.....	102
游击队歌.....	103
牧民新歌.....	104

第七单元 降B调学习与演奏

练习曲

降B调音位图	108
--------------	-----

降B调音位练习	109
三度音程模进练习	110
右手灵活性练习	110
分解和弦练习	111
音型模进与节奏练习	112
八度练习	113

乐 曲

四季歌	114
北京的金山上	114
白发亲娘	115
微山湖	116
知音	116
唱支山歌给党听	118
二泉吟	119
长江之歌	120
微山湖	121
江河水	122
金珠玛米赞	124

第八单元 中阮小品快乐奏

茉莉花	128
别亦难	130
小白杨	133
采茶灯	134
绣荷包	136
假如你要认识我	137
同一首歌	138

浏阳河.....	140
夫妻双双把家还.....	141
月光下的凤尾竹.....	142

第九单元 中阮经典作品选

流.....	146
倒垂帘.....	148
侗歌.....	151
火把节之夜.....	154
雪雁南飞.....	158
少儿欢歌.....	161
彩云追月.....	162
新春乐.....	164
平湖秋月.....	166
美丽的梦中人.....	168
附：降E调、E调音位图	171

第一单元

中阮概述及技法符号

中阮概述

阮的历史渊源

阮是一件很古老的中国乐器，传说是因晋代名士“竹林七贤”之一的阮咸发明并且善弹此器，得以此名，至今在江南某些地区还仍然称此乐器为“阮咸”。古代也称阮为“阮咸琵琶”，西晋傅玄在《琵琶赋·序》中有如此描绘：“观其器，中虚外实，天地象也；盘圆柄直，阴阳叙也；柱十二，配律吕也；四弦，法四是也；以方语目之，故云琵琶。”

阮的制造与演奏在唐代就已经有较高水准，唐代大诗人白居易在《和令狐仆射小饮听阮咸》中有诗云：掩抑复凄清，非琴不是箏。还弹乐府曲，别占阮家名。古调何人识？初闻满座惊。落盘珠历历，摇佩玉铮铮。似劝杯中物，如含林下情。时移音律改，岂是昔日声。

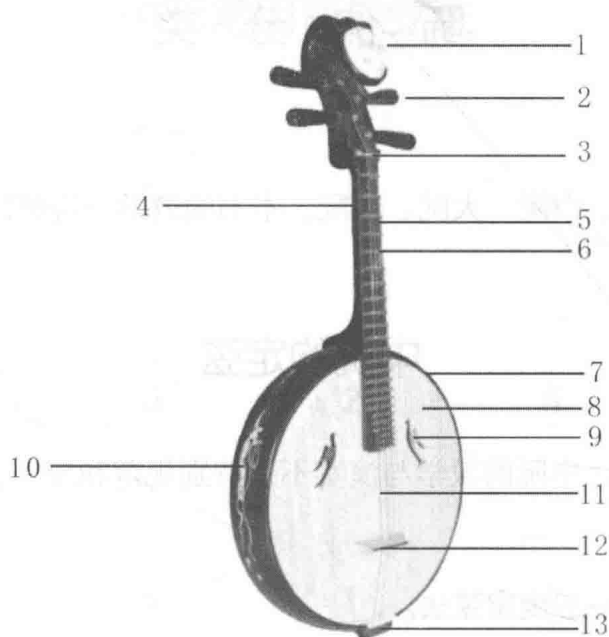
史料记载，古时阮曲非常丰富：宋代以前有《擘阮指法》一卷、《琴阮二弄谱》一卷、《阮咸谱》二十卷等。宋代有喻修枢《阮咸谱》和季昌文《阮咸弄谱》各一卷等。宋代以后，阮的制造与演奏逐渐走向衰落。更为遗憾的是，不知在哪朝哪代，古时的阮谱资料已全部失传。

新中国成立后，特别是二十世纪六七十年代，各高等音乐艺术院校纷纷开设了阮专业课，教学和教材也逐步规范化。经过严格科学的系统化训练，涌现出一大批富有才华的阮演奏家和教育家。如：王仲丙、王慧、王勇、宁勇、刘波、冯满天、林吉良、徐阳、诸新城、魏育茹等。中阮的演奏艺术水平也得到了极大的提高。

总而言之，阮这件中国乐器，虽然历史比较悠久，但是历史发展过程和古琴、古筝、琵琶、笛、笙等相比却大不一样。阮的历史发展特点是：历史悠久，几代失传，起步较晚，发展迅猛。

阮艺术光辉灿烂的明天，要靠我们新一代青少年去努力开创。

阮 的 构 造



1. **琴头** 位于阮的最上部，“如意”形状，也有仿唐直柄琴头为半镂空木雕或镶嵌骨雕、贝雕、珠宝等。

2. **琴轴** 四只，由硬质红木或牛角、仿牛角制成，与金属蜗轮组合，通过旋转以调解琴弦的松紧与音高。

3. **山口** 位于指板顶端与琴头连接处，多由硬骨或硬木制成，其上刻有四个弦槽，用于固定琴弦位置。

4. **琴柱** 硬质红木制成，上端连接琴头，下端嵌入共鸣箱，正面粘贴指板与音品。

5. **指板** 由硬质红木制成，粘贴于琴柱之上，用于镶嵌音品。

6. **音品** 二十四个，按十二平均律排列于指板之上，多以竹、骨、硬木镶嵌金属条制成。

7. **共鸣箱** 由面板、背板、侧板组成，开音孔两个。它是中阮发音的共鸣体。

8. **面板** 由桐木制成，粘贴于侧板正面。背板也由桐木制成，粘贴于侧板背面。

9. **音孔** 位于面板之上，它的作用是传导声音。

10. **侧板** 通常由红木、檀木等硬质木料制成。

11. **琴弦** 金属缠弦，四根，粗细不等，粗弦音低，细弦音高。

12. **琴码** 硬木制成，其上镶嵌骨条，置于面板之上，它的作用是支撑琴弦。

13. **缚弦** 位于侧板最下方，用于缚挂琴弦。

阮 的 分 类

阮有五种类型：

分别为高音阮、小阮、中阮、大阮、低阮。本书的教学与讲解以最常用的中阮为例。

中阮的定弦

建国以前及建国初期，中阮的教学与演奏不是特别规范和统一，由于地域不同，定弦法也多有不同。

第一种：五——五——五度定弦法。

将“型最粗、音最低”的一根弦（通常称：四弦）定为大字组的“G”，将“型较粗、音较低”的一根弦（通常称：三弦）定为小字组的“d”，将“型较细、音较高”的一根弦（通常称：二弦）定为小字组的“a”，将“型最细、音最高”的一根弦（通常称：一弦）定为小字一组的“e”。

这种定弦，相邻的两根弦之间都是纯五度。

第二种：四——五——四度定弦法。

将“型最粗、音最低”的一根弦（通常称：四弦）定为大字组的“A”，将“型较粗、音较低”的一根弦（通常称：三弦）定为小字组的“d”，将“型较细、音较高”的一根弦（通常称：二弦）定为小字组的“a”，将“型最细、音最高”的一根弦（通常称：一弦）定为小字一组的“d”。

这种定弦，四弦与三弦之间为纯四度，三弦与二弦之间为纯五度，二弦与一弦之间为纯四度。

第三种：五——四——五度定弦法。

将“型最粗、音最低”的一根弦（通常称：四弦）定为大字组的“G”，将“型较粗、音较低”的一根弦（通常称：三弦）定为小字组的“d”，将“型较细、音较高”的一根弦（通常称：二弦）定为小字组的“g”，将“型最细、音最高”的一根弦（通常称：一弦）定为小字一组的“d”。

这种定弦，四弦与三弦之间为纯五度，三弦与二弦之间为纯四度，二弦与一弦之间为纯五度。

目前，第三种定弦方法普遍被艺术院校和文艺团体的专业文艺工作者所采用，作曲家编配作品时也都参照这种弦法编配。因此，建议初学者还是采用此种弦法为最佳。本书的教学也以这种弦法为例。

中阮常用首调弦法

弦 序 : G d g d¹

1 = C : 5_· 2_· 5_· 2_·

1 = D : 4_· 1_· 4_· 1_·

1 = $\flat$ E : 3_· 7_· 3_· 7_·

1 = F : 2_· 6_· 2_· 6_·

1 = G : 1_· 5_· 1_· 5_·

1 = A : $\flat$ 7_· 4_· $\flat$ 7_· 4_·

1 = $\flat$ B : 6_· 3_· 6_· 3_·

中阮的记谱

从市面上所见到的书籍和编者手中已有的资料看，关于如何用简谱记写中阮曲谱，还不够规范。比如，有的教材说中阮定弦为：G Ḋ g d¹，有的教材说是：G D g d，也有教材说是：G D G D。

试想，第三弦如果是大字组的“D音”的话，比第四弦大字组“G音”还低了四度，显然不对。二弦定小字组的“g音”，一弦定小字组的“d音”，那么，一弦比二弦又低了四度，这个又不太可能。再假设，如果说那样写没有问题的话，我们再把它译成C调的简谱看：

G	D	g	d ¹	G	D	g	d	G	D	G	D
① 5̣	2̣	5̣	2	② 5̣	2̣	5̣	2̣	③ 5̣	2̣	5̣	2̣

作者是要这样定弦吗？显然不是。

正确的定音应是：G d g d¹，译成C调简谱应是：5̣ 2̣ 5̣ 2

再以一弦的空弦音——小字一组D（d¹）为例，好多教本C调、D调都写得正确，将小字一组D（d¹）记作C调的：2、D调的：1。

可是，记写F调、G调、A调简谱时，就索性将小字一组D（d¹）记写成了F调的：6、G调的：5、A调的：4，名曰中阮记谱比实际音高高一个八度。那么，我们不禁质疑：C调、D调怎么就没有移高八度记谱？（C调的：2、D调的：1、F调的：6、G调的：5、A调的：4、^bB调的：3是等音，这是无疑议的）。

正确的记谱，务必要与本书第6页的正确记法相一致。

弹 阮 工 具

弹阮工具有两种：

1. 拨片

可到乐器专营店购买吉他拨片，材质有尼龙、塑料、赛璐珞等，形状以等边三角形或等腰三角形为佳，厚薄选择0.8mm~0.9mm为宜。

采用拨片弹奏，力度强、音量大，塑造音乐形象棱角分明，使用方便，容易掌握。但技术表现能力略逊色一些。