

李汴古筝教程

古筝自学入门与提高

李汴 编著

上



蓝天出版社

李汴古筝教程

古筝自学入门与提高

(上)

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝自学入门与提高/李汴编著. —北京:蓝天出版社,2002.11

ISBN 7-80158-266-7

I. 古... II. 李... III. 筝—奏法 IV. J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084144 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

新华书店经销

北京市朝阳燕华印刷厂印刷

880×1230 毫米 16 开本 41.5 印张 510 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价:68.00

李 汴 简 介

李汴,女,汉族,1953年1月出生,河南省开封市人,上海音乐学院毕业。国家一级演员,筝演奏家。

现任中国煤矿文工团筝独奏演员,中国音乐家协会会员,中国民族管弦乐学会理事,中国古筝学会理事,中国古筝艺术学术交流会学术委员会委员,全国古筝专家委员会委员。

幼承家学,在父亲曹东扶先生长期悉心传授和指导下,经过艺术实践和大学音乐理论深造,发扬曹派古筝演奏艺术,成为当代河南筝派的杰出代表。曹东扶先生是中国音乐界公认的古筝泰斗。

自10岁起开始协助父亲曹东扶先生辅导学生。1986年以来,中央音乐学院、中国音乐学院、中国音乐学院研究生部、中央民族大学相继聘请为客座教授,多年来培养了大批学生,日、美、法等国家及港、台地区亦常有古筝名家慕名讨教。

创作、改编数十首深受听众喜爱的筝独奏曲,出版《李汴筝独奏》唱片集、《中国古筝大全·河南卷》盒带及多种教学光盘,出版《古筝入门图解》,与胞兄曹永安合编出版《曹东扶筝曲集》《曹东扶筝曲集修订本》,并与曹永安、陈传容策划编辑出版《高山流水润中原——曹东扶先生诞辰100周年纪念册》等。

演奏技艺精湛,博采众长,娴熟掌握河南、山东、广东客家、广东潮州、浙江诸大流派筝曲及伽倻琴曲精髓,演奏北派筝曲深沉苍劲,演奏南派筝曲委婉细腻,所奏《闹元宵》《出水莲》《高山流水》《山林之春》等筝曲蜚声海内外。

中国国际广播电台以“新中国优秀青年演奏家”向世界介绍李汴的古筝艺术,1997年中央电视台《东方时空》的《东方之子》节目有专访报道。

1989年、1995年、2001年曾任中国乐器国际大赛评委,2002年担任中国文化部举办的全国首届青少年民乐大赛评委。

入编《中国音乐家名录》《中国当代青年名人大辞典》《中国当代艺术界名人录》等,曾应邀出访美国、日本、法国、加拿大、朝鲜、马来西亚等国家与香港地区。

前 言

2001年,本人应蓝天出版社之邀编写出版了《古筝自学入门图解》,此书使我结识了不少新朋友,在他们表示对该书喜爱的同时,也给我提出了新的要求和希望——能否写一本与之配套的教程。虽然几年前也曾在《小演奏家》杂志上连载数期《学习古筝的途径》,但篇幅所限只能十之取一。今天我要再次感谢蓝天出版社,使这本《教程》得以出版,希望此书对古筝学习者、爱好者以及那些寄希望于我的新朋友们能有所帮助。

该书由8部分组成,实际上可归纳为4个方面:

一、认识、了解筝

简单介绍了有关筝的一些情况,意在使学习者不光会弹筝,同时也具备一些关于筝的知识;在演奏形式上附有几张本人或与他人合奏的照片,希望大家了解筝除了独奏外还有许多形式,在你具有一定的弹奏基础后不妨也来试一试,相信你会从与他人的合作中获取同娱同乐之兴、和弦协奏之趣;在介绍筝流派及流派代表人物时配有两张珍贵的照片,其中有几位筝界老前辈已驾鹤西去:曹东扶(河南筝派)、赵玉斋(山东筝派)、罗九香(广东客家筝派)、苏文贤(广东潮州筝派)、王巽之(浙江筝派)。他们均是该流派的领军人物或杰出代表之一,共同为我国的民族音乐事业、古筝事业做出过不可磨灭的贡献,这里专此介绍出来,愿大家开阔眼界不忘他们的功绩,如再能激发你的进取心那就更好了。

二、弹筝的姿势

近年来本人曾在多种古筝赛事或考级工作中担任评委,见到持不正确姿势的演奏者实在太多:有的歪着身体弹奏、左手长时间耷拉在左腿边;有的弹奏时高耸肩膀、头快扎在了琴上;有的双腿呈骑马势跨在筝架两旁等等,真是让人看在眼里急在心上。这里特配上图片,并对从头到脚的各个部位作了详细讲解,希望习筝者对这个问题引起重视,松弛、规范、挺拔、潇洒的姿态不仅形象美观,而且必将对你的演奏大有裨益。

三、指法练习

指法练习共分三部分,分为初级、中级、高级三个阶段。

初级阶段分两个步骤进行:

(1) 指法练习。掌握最基础的托、勾、抹等指法的正确手型与弹奏方法。

(2) 小曲。为配合指法学习,选编了一些欢快活泼的儿歌、旋律优美的民歌、创作歌曲及外国歌曲,使学习者掌握怎样将单纯的指法运用到乐曲中去,学习掌握不同的节奏、乐句的划

分,初步体会、感受旋律的起伏及强弱对比。

中级和高级阶段分三个步骤进行:

(1) 指法练习。中级阶段掌握指法的几种组合和一些双手配合弹奏的技法。例:勾托抹托组合、双手食指交替抹奏等。高级阶段学习、掌握一些目前创作箏曲中较为常用的、具有一定难度的指法。如:扫摇、双摇、轮指等。

(2) 小曲。学习、掌握一些较复杂的节奏;学习怎样通过旋律的强弱起伏等表达出该曲的内容或情绪。

(3) 乐曲(独奏曲)。熟练的指法练习是弹奏乐曲的必备条件,指法还应适应乐曲的需要而变化运用达到巩固提高。惟此,才能使指法技能与乐曲表现力相得益彰。因此,弹奏独奏曲时应先了解一下该曲的有关情况、风格、结构及基本曲意,练习时分清段落、句子,在能完整、熟练弹奏的基础上可在音乐的表现、乐曲的处理上下番功夫,力求所演奏的乐曲具有较强的感染力。

四、乐曲(独奏曲)

该教程在乐曲选用上分为传统箏曲和创编箏曲两部分。

传统箏曲选用了河南、山东、广东客家、广东潮州、浙江等箏流派的部分优秀代表曲目,打好了了解、掌握箏乐弹奏的基本功底。

创编箏曲多选自 20 世纪 50 年代以来部分优秀的、各具特色的、焕发着时代气息的箏独奏曲,以完成由浅入深、由点及面、由规范到变化、由传统求创新的学习过程。

在此,谨对各位传谱者、订谱者、整理者、曲作者和改编者致以由衷谢意。

李 汴

2003 年 6 月于北京

目 录

一、认识、了解箏	(1)
(一)箏简介	(1)
(二)箏各部位名称	(3)
(三)箏的定音、定调	(4)
(四)假指甲的选用及戴法	(8)
(五)怎样上箏弦	(9)
(六)需要注意的几个问题	(10)
二、弹箏的姿势	(11)
(一)坐或站立的位置	(12)
(二)身体各部位的姿势	(12)
三、指法练习第一部分(初级阶段)	(13)
(一)托指(ㄥ)	(14)
〈1〉托指练习(1)	(14)
〈2〉托指练习(2)	(15)
〈3〉托指练习(3)	(15)
〈4〉托指练习(4)	(16)
〈5〉托指练习(5)	(16)
〈6〉托指练习(6)	(16)
〈7〉《摇啊摇》	韩得常曲 李汴订谱(17)
〈8〉《小白菜》(河北民歌)	李汴订谱(17)
〈9〉《红公鸡》	陈天戈曲 李汴订谱(18)
〈10〉《小花狗》	育 苗曲 李汴订谱(18)
(二)勾指(乚)	(19)
〈1〉勾指练习(1)	(19)
〈2〉勾指练习(2)	(19)
〈3〉勾指练习(3)	(20)
〈4〉勾指练习(4)	(20)
〈5〉勾指练习(5)	(20)
〈6〉勾指练习(6)	(21)

〈7〉《排排坐》	佚名曲	李汴订谱(21)
〈8〉《喇叭调》(湖北民歌)		李汴订谱(22)
〈9〉《打电话》	汪玲曲	李汴订谱(22)
〈10〉《春天里》	惊涛曲	李汴订谱(23)
(三)抹指(∖)、打指(∧)		(23)
〈1〉抹指、打指练习(1)		(23)
〈2〉抹指、打指练习(2)		(24)
〈3〉抹指、打指练习(3)		(24)
〈4〉抹指、打指练习(4)		(24)
〈5〉抹指、打指练习(5)		(25)
〈6〉抹指、打指练习(6)		(25)
〈7〉《劳动最光荣》	黄淮曲	李汴订谱(26)
〈8〉《秧歌》(陕北民歌)		李汴订谱(26)
〈9〉《小铃铛》	佚名曲	李汴订谱(27)
〈10〉《捉迷藏》	马伟民曲	李汴订谱(27)
(四)勾托(ㄣ)、托勾(ㄣ)组合		(28)
〈1〉勾托、托勾组合练习(1)		(28)
〈2〉勾托、托勾组合练习(2)		(28)
〈3〉勾托、托勾组合练习(3)		(28)
〈4〉勾托、托勾组合练习(4)		(29)
〈5〉勾托、托勾组合练习(5)		(29)
〈6〉勾托、托勾组合练习(6)		(30)
〈7〉勾托、托勾组合练习(7)		(30)
〈8〉勾托、托勾组合练习(8)		(31)
〈9〉《小羊羔》	佚名曲	李汴订谱(31)
〈10〉《太阳》(四川民歌)		李汴订谱(31)
〈11〉《朵朵鲜花向太阳》	段时俊曲	李汴改编(32)
〈12〉《一群小花鸡》	刘明将曲	李汴改编(33)
〈13〉《小豆苗》	李慧明曲	李汴改编(33)
〈14〉《向往》	竞波曲	李汴改编(34)
(五)抹托(ㄣ)组合		(34)
〈1〉抹托组合练习(1)		(34)
〈2〉抹托组合练习(2)		(34)
〈3〉抹托组合练习(3)		(35)
〈4〉抹托组合练习(4)		(35)
〈5〉抹托组合练习(5)		(35)

〈6〉抹托组合练习(6)	(36)
〈7〉抹托组合练习(7)	(36)
〈8〉抹托组合练习(8)	(37)
〈9〉《三个乐队》	佚名曲 李汴订谱(37)
〈10〉《献花》(河北民歌)	李汴订谱(38)
〈11〉《小鼓响咚咚》	李重光曲 李汴订谱(38)
〈12〉《秀丽的早晨》	金月苓曲 李汴改编(39)
〈13〉《蚕宝宝》	金苗苓曲 李汴改编(40)
〈14〉《捡豆豆》	李汴曲(41)
(六)大撮(ㄣ)	(42)
〈1〉大撮练习(1)	(42)
〈2〉大撮练习(2)	(42)
〈3〉大撮练习(3)	(42)
〈4〉大撮练习(4)	(43)
〈5〉大撮练习(5)	(43)
〈6〉大撮练习(6)	(44)
〈7〉大撮练习(7)	(44)
〈8〉大撮练习(8)	(45)
〈9〉《小河淌水》(云南民歌)	李汴订谱(45)
〈10〉《乌拉山》(内蒙古民歌)	李汴订谱(46)
〈11〉《小春笋》	苏永进曲 李汴编订(47)
〈12〉《小燕子》	王云阶曲 李汴改编(48)
〈13〉《我的梅花小鹿》	李群曲 李汴改编(49)
〈14〉《韭菜开花》(福建民歌)	李汴改编(50)
(七)小撮(ㄣ)	(51)
〈1〉小撮练习(1)	(51)
〈2〉小撮练习(2)	(52)
〈3〉小撮练习(3)	(52)
〈4〉小撮练习(4)	(52)
〈5〉小撮练习(5)	(53)
〈6〉小撮练习(6)	(53)
〈7〉小撮练习(7)	(54)
〈8〉小撮练习(8)	(54)
〈9〉《我的家在日喀则》(藏族民歌)	李汴编订(55)
〈10〉《太阳出来喜洋洋》(四川民歌)	李汴编订(55)
〈11〉《嗯嘿呀》(朝鲜族民歌)	李汴编订(56)

〈12〉《大悟山高又高》(湖北民歌)	李汴改编(57)
〈13〉《映山红花满山坡》(达斡尔族民歌)	李汴改编(57)
〈14〉《三个娃娃种葵花》	樊祖荫曲 李汴改编(58)
(八) 颤音(ㄣ)	(59)
〈1〉颤音练习(1)	(60)
〈2〉颤音练习(2)	(60)
〈3〉颤音练习(3)	(61)
〈4〉颤音练习(4)	(61)
〈5〉颤音练习(5)	(62)
〈6〉颤音练习(6)	(62)
〈7〉《小白船》(朝鲜童谣)	李汴编订(63)
〈8〉《故乡的亲人》(美国歌曲)	李汴编订(64)
〈9〉《桔梗谣》(朝鲜族民歌)	李汴编订(64)
〈10〉《妈妈爱我我爱她》	何振京曲 李汴编订(65)
〈11〉《五月里好太阳》	严金萱曲 李汴编订(66)
〈12〉《我们的海螺会唱歌》	颂 今曲 李汴改编(67)
(九) 4、7 按变音	(67)
〈1〉4、7 按变音练习(1)	(68)
〈2〉4、7 按变音练习(2)	(68)
〈3〉4、7 按变音练习(3)	(69)
〈4〉4、7 按变音练习(4)	(69)
〈5〉4、7 按变音练习(5)	(70)
〈6〉4、7 按变音练习(6)	(70)
〈7〉《雪绒花》(美国歌曲)	李汴编订(71)
〈8〉《牧童》(捷克民歌)	李汴编订(72)
〈9〉《小鸭子》	潘振声曲 李汴编订(73)
〈10〉《快乐的节日》	李 群曲 李汴改编(73)
〈11〉《祖国四季多么美》	沈传薪曲 李汴改编(75)
〈12〉《花》	[日本] 潼廉太郎曲 李汴改编(76)
(十) 上滑音(ノ)	(77)
〈1〉上滑音练习(1)	(77)
〈2〉上滑音练习(2)	(78)
〈3〉上滑音练习(3)	(78)
〈4〉上滑音练习(4)	(79)
〈5〉上滑音练习(5)	(79)
〈6〉上滑音练习(6)	(80)

〈7〉《儿童团》(河北民歌)	李汴编订(81)
〈8〉《孟姜女》(江苏民歌)	李汴编订(81)
〈9〉《一只鸟仔》(台湾民歌)	李汴改编(82)
〈10〉《我爱我的小竹笛》	高 维曲 李汴改编(83)
〈11〉《小手套》	刘德昌曲 李汴改编(85)
〈12〉《解放军叔叔进村来》	王永泉曲 李汴改编(86)
(十一)下滑音(ㄣ)	(87)
〈1〉下滑音练习(1)	(88)
〈2〉下滑音练习(2)	(89)
〈3〉下滑音练习(3)	(90)
〈4〉下滑音练习(4)	(91)
〈5〉下滑音练习(5)	(92)
〈6〉下滑音练习(6)	(93)
〈7〉《放牛歌》(四川民歌)	李汴改编(94)
〈8〉《种瓜》	刘天浪曲 李汴改编(95)
〈9〉《小树今天过生日》	任兆学曲 李汴改编(96)
〈10〉《打黄羊》(陕西民歌)	李汴编订(98)
〈11〉《捉浪花》	黄 田曲 李汴编订(99)
〈12〉《包粽子》	东华、崔裕康曲 李汴编订(101)
(十二)左手配大撮(ㄣ)指法	(103)
〈1〉左手配大撮指法练习(1)	(103)
〈2〉左手配大撮指法练习(2)	(104)
〈3〉左手配大撮指法练习(3)	(105)
〈4〉左手配大撮指法练习(4)	(105)
〈5〉左手配大撮指法练习(5)	(106)
〈6〉左手配大撮指法练习(6)	(107)
〈7〉《麦克唐纳》(美国歌曲)	李汴编订(108)
〈8〉《我有一只小羊羔》(美国歌曲)	李汴编订(109)
〈9〉《鸭罗罗》(湖北儿歌)	李汴改编(110)
〈10〉《摘果子》(山西儿歌)	李汴改编(111)
〈11〉《蜗牛快犁地》(陕西儿歌)	李汴编订(112)
〈12〉《数瓜》(河南儿歌)	李汴改编(113)
(十三)左手配小撮(ㄣ)指法	(115)
〈1〉左手配小撮指法练习(1)	(115)
〈2〉左手配小撮指法练习(2)	(115)
〈3〉左手配小撮指法练习(3)	(116)

〈4〉左手配小撮指法练习(4)	(117)
〈5〉左手配小撮指法练习(5)	(118)
〈6〉左手配小撮指法练习(6)	(119)
〈7〉《小兔乖乖》(传统儿歌)	李汴改编(120)
〈8〉《丢手绢》	关鹤岩曲 李汴编订(121)
〈9〉《唤蚂蚁》(浙江儿歌)	李汴编订(122)
〈10〉《牛犁歌》(台湾民歌)	李汴改编(123)
〈11〉《大黄牛》(安徽民歌)	李汴改编(124)
〈12〉《“六一”国际儿童节歌》	马 可曲 李汴改编(126)
(十四)左手配“抹托”(ㄣ)指法	(128)
〈1〉左手配“抹托”指法练习(1)	(128)
〈2〉左手配“抹托”指法练习(2)	(128)
〈3〉左手配“抹托”指法练习(3)	(129)
〈4〉左手配“抹托”指法练习(4)	(130)
〈5〉左手配“抹托”指法练习(5)	(131)
〈6〉左手配“抹托”指法练习(6)	(132)
〈7〉《快乐的罗嗦》(彝族舞曲)	李汴改编(133)
〈8〉《上学歌》	北京市小学唱歌教研室集体曲 李汴改编(134)
〈9〉《丢丢铜》(台湾民谣)	李汴改编(135)
〈10〉《小镰刀》	刘明将曲 李汴改编(136)
〈11〉《跳绳》	张 梈曲 李汴改编(138)
〈12〉《采蘑菇》	程 恺曲 李汴改编(139)
(十五)左手配“勾托抹托”(ㄣㄣ)指法	(141)
〈1〉左手配“勾托抹托”指法练习(1)	(141)
〈2〉左手配“勾托抹托”指法练习(2)	(142)
〈3〉左手配“勾托抹托”指法练习(3)	(143)
〈4〉左手配“勾托抹托”指法练习(4)	(144)
〈5〉左手配“勾托抹托”指法练习(5)	(145)
〈6〉左手配“勾托抹托”指法练习(6)	(146)
〈7〉《找朋友》	林 绿曲 李汴改编(147)
〈8〉《小雨沙沙》	王天荣曲 李汴改编(148)
〈9〉《小松树》(内蒙古儿歌)	李汴改编(149)
〈10〉《节日赛跑歌》(台湾民歌)	李汴改编(151)
〈11〉《盼红军》(四川民歌)	李汴改编(152)
〈12〉《嘀哩哩》	潘振声曲 李汴改编(154)

四、乐曲(第一部分) (156)

1. 双翠鸟(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(156)
2. 茨儿山(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(157)
3. 下河扬调(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(157)
4. 小剪剪花(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(158)
5. 自由花(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(158)
6. 老剪剪花(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(159)
7. 斗鹌鹑(河南筝曲) 曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(160)
8. 十杯酒(潮州筝曲) (160)
9. 西厢词(客家筝曲) 罗九香传谱(161)
10. 画眉跳架(潮州筝曲) (162)
11. 茉莉花(江苏民歌) 李汴编订(163)
12. 苏武牧羊 李汴改编(164)
13. 两只老虎(儿歌) 李汴改编(165)
14. 罐舞(斯里兰卡乐曲) 李汴改编(167)
15. 三十里铺(陕西民歌) 李汴改编(168)
16. 绣罗裙(东北民歌) 李汴改编(170)
17. 幸福拍手歌(美国民歌) 李汴改编(171)

五、指法练习第二部分(中级阶段) (173)

- (十六)勾托抹托组合练习(△△△△) (173)
- 〈1〉勾托抹托组合练习(1) (173)
 - 〈2〉勾托抹托组合练习(2) (173)
 - 〈3〉勾托抹托组合练习(3) (174)
 - 〈4〉勾托抹托组合练习(4) (174)
 - 〈5〉勾托抹托组合练习(5) (175)
 - 〈6〉勾托抹托组合练习(6) (175)
 - 〈7〉《世上只有妈妈好》 林国雄曲 李汴编订(176)
 - 〈8〉《绣荷包》(山西民歌) 李汴编订(176)
 - 〈9〉《放牛歌》(河南民歌) 李汴编订(177)
 - 〈10〉《鄂伦春族小唱》(鄂伦春族民歌) 李汴编订(178)
 - 〈11〉《叮叮月琴》(彝族民歌) 李汴改编(179)
 - 〈12〉《蛤蟆跳下水》(四川民歌) 李汴改编(180)

乐曲 (181)

1. 开扇窗(潮州筝曲) 杨秀明演奏谱(181)
2. 三十三板(浙江筝曲) 项斯华演奏谱(183)

3. 西江月(潮州筝曲)	杨秀明演奏谱(185)
(十七)分指	(187)
〈1〉分指练习(1)	(187)
〈2〉分指练习(2)	(187)
〈3〉分指练习(3)	(187)
〈4〉分指练习(4)	(188)
〈5〉分指练习(5)	(188)
〈6〉分指练习(6)	(189)
〈7〉《数鸭蛋》(江苏儿歌)	李汴改编(190)
〈8〉《彝族舞曲》(片段)	王惠然曲 李汴移订(190)
〈9〉《采蘑菇》	程 恺曲 李汴改编(191)
〈10〉《萤火虫》	程 恺曲 李汴改编(191)
〈11〉《数花》(宁夏民歌)	李汴改编(192)
〈12〉《小看戏》(东北民歌)	李汴改编(193)
(十八)连托(┐-----)、连抹(┘-----)	(194)
〈1〉连托、连抹练习(1)	(194)
〈2〉连托、连抹练习(2)	(195)
〈3〉连托、连抹练习(3)	(195)
〈4〉连托、连抹练习(4)	(196)
〈5〉连托、连抹练习(5)	(196)
〈6〉连托、连抹练习(6)	(197)
〈7〉《花鼓》(安徽民歌)	李汴编订(198)
〈8〉《藏族舞曲》	李汴编订(199)
〈9〉《还家》(黄梅戏选段)	李汴编订(200)
〈10〉《只有山歌敬亲人》(电影《刘三姐》插曲)	李汴编订(201)
〈11〉《河北民歌》	李汴编订(202)
〈12〉《风暴歌》(浙江民歌)	李汴编订(203)
乐曲	(204)
1. 满舟(河南筝曲)	曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(204)
2. 赏秋(河南筝曲)	曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(205)
(十九)劈指(┐)	(206)
〈1〉托劈练习(1)	(206)
〈2〉托劈练习(2)	(206)
〈3〉托劈练习(3)	(207)
〈4〉托劈练习(4)	(208)

〈6〉《春天》(希腊民歌)·····	李汴改编(235)
〈7〉《北风吹》·····	马可 张鲁曲 李汴改编(236)
〈8〉《四季歌》·····	贺绿汀编曲 李汴改编(237)
〈9〉《洪湖水浪打浪》·····	张静安、欧阳谦叔曲 李汴改编(238)
〈10〉《小蝌蚪》·····	茹银鹤曲 李汴改编(239)
乐曲·····	(240)
1. 采茶灯(福建民歌)·····	曹东扶改编(240)
2. 关山月(古曲)·····	李汴改编(243)
(二十二)双托(ㄣ)双抹(ㄣ)·····	(245)
〈1〉双托、双抹练习(1)·····	(245)
〈2〉双托、双抹练习(2)·····	(246)
〈3〉双托、双抹练习(3)·····	(246)
〈4〉双托、双抹练习(4)·····	(247)
〈5〉双托、双抹练习(5)·····	(247)
〈6〉双托、双抹练习(6)·····	(248)
〈7〉《生产忙》(东北民歌)·····	李汴改编(248)
〈8〉《陇东小调》(甘肃民歌)·····	李汴改编(249)
〈9〉《兰花花》(陕西民歌)·····	李汴改编(250)
〈10〉《打酸枣》(山西民歌)·····	李汴改编(251)
〈11〉《下滩号子》(四川民歌)·····	李汴改编(251)
〈12〉《阿里郎》(朝鲜族民歌)·····	李汴改编(252)
乐曲·····	(253)
1. 汉宫秋月(山东筝曲)·····	(253)
2. 夜静銮铃(山东筝曲)·····	(254)
3. 粉蝶采花(潮州筝曲)·····	苏文贤传谱、陈安华整理(255)
(二十三)泛音(。)·····	(258)
〈1〉泛音练习(1)·····	(258)
〈2〉泛音练习(2)·····	(258)
〈3〉泛音练习(3)·····	(259)
〈4〉泛音练习(4)·····	(259)
〈5〉泛音练习(5)·····	(260)
〈6〉《五指山歌》(黎族民歌)·····	李汴编订(260)
〈7〉《摇篮曲》(满族民歌)·····	李汴改编(261)
〈8〉《湖光》·····	李汴 曲(261)
〈9〉《风铃》·····	李汴 曲(262)

〈10〉《小喜鹊》·····	李汴 曲(263)
乐曲 ·····	(263)
1. 阳光三叠(古曲) ·····	李汴编曲(263)
2. 梅花三弄(琴曲) ·····	项斯华演奏谱(266)
(二十四)摇指(ㄥ、ㄨ、ㄣ) ·····	(271)
〈1〉摇指练习(1) ·····	(271)
〈2〉摇指练习(2) ·····	(271)
〈3〉摇指练习(3) ·····	(272)
〈4〉摇指练习(4) ·····	(272)
〈5〉摇指练习(5) ·····	(273)
〈6〉摇指练习(6) ·····	(273)
〈7〉《知了》·····	广 流曲 李汴改编(274)
〈8〉《鹰》·····	[日]梁田贞曲 李汴改编(274)
〈9〉《花鼓子》(湖北民歌) ·····	李汴改编(275)
〈10〉《十二月花》(湖北民歌) ·····	李汴改编(276)
〈11〉《沂蒙山好风光》(山东民歌) ·····	李汴改编(277)
〈12〉《红蜻蜓》 ·····	[日]山田耕曲 李汴改编(278)
乐曲 ·····	(279)
1. 上楼(河南筝曲) ·····	曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(279)
2. 小飞舞(河南筝曲) ·····	曹东扶订谱 曹永安、李汴整理(281)
3. 高山流水(浙江筝曲) ·····	王巽之传谱、项斯华演奏谱(282)
(二十五)双手食指交替抹奏(又称:双食抹奏、双食点奏)(ㄣㄣㄣ) ·····	(286)
〈1〉双手食指交替抹奏练习(1) ·····	(286)
〈2〉双手食指交替抹奏练习(2) ·····	(286)
〈3〉双手食指交替抹奏练习(3) ·····	(287)
〈4〉双手食指交替抹奏练习(4) ·····	(287)
〈5〉《小青蛙》(内蒙儿歌) ·····	李汴改编(288)
〈6〉《织手巾》(甘肃民歌) ·····	李汴改编(289)
〈7〉双手小撮交替弹奏练习(1) ·····	(290)
〈8〉双手小撮交替弹奏练习(2) ·····	(290)
〈9〉双手小撮交替弹奏练习(3) ·····	(291)
〈10〉双手小撮交替弹奏练习(4) ·····	(292)
〈11〉《今天是个大好日子》(索马里歌曲) ·····	李汴改编(292)
〈12〉《小菊花》 ·····	罗星光曲 李汴改编(293)
〈13〉右手大撮与左手抹指交替弹奏练习(1) ·····	(294)