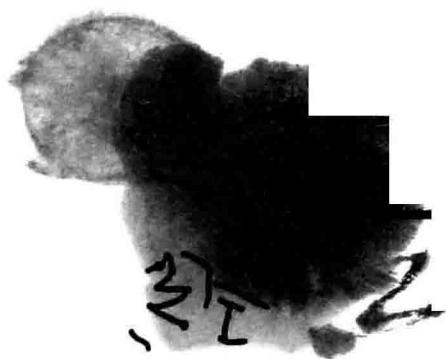




楊晨  
念  
《道德經》

楊晨◎主編／朗讀

中華書局



## 图书在版编目(CIP)数据

杨晨念《道德经》/ 杨晨主编 / 朗读. —北京: 中华书局, 2014.7

ISBN 978 - 7 - 101 - 09865 - 5

I. 杨… II. 杨… III. 《道德经》—朗诵—语言艺术  
IV. ①B223.1②H019

中国版本图书馆 CIP数据核字(2013)第 277661 号

- 
- |      |                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 杨晨念《道德经》                                                                                                                     |
| 主编朗读 | 杨 晨                                                                                                                          |
| 责任编辑 | 包 岩 何明昕                                                                                                                      |
| 出版发行 | 中华书局<br>(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)<br><a href="http://www.zhbc.com.cn">http://www.zhbc.com.cn</a><br>E-mail: zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷  | 北京天来印务有限公司                                                                                                                   |
| 版 次  | 2014 年 7 月北京第 1 版<br>2014 年 7 月北京第 1 次印刷                                                                                     |
| 规 格  | 开本 /880×1230 毫米 1/32<br>印张 4 $\frac{1}{8}$ 字数 100 千字                                                                         |
| 印 数  | 1-10000 册                                                                                                                    |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 09865 - 5                                                                                               |
| 定 价  | 26.00 元                                                                                                                      |
-

## 序

### 阳光清晨试念经

001

做了十二年电台主持人，发行了四张人声专辑，做了三场“杨晨说话”会。三十六岁了，该怎么继续生活下去呢？说什么话？录什么音？录一版《道德经》吧，录成我脑海里的样子，十月的一天我突然这么想。

进入三十六岁，发现自己突然可以坐得住。主动去翻那些从来不怎么看，也静不下心去仔细看的古书，查字典，并真的享受这个过程。还是不怎么看得懂《道德经》，但这一次，那些那样码放在一起的字，在我的脑海里立体，鲜活，并飞或者说呼之欲出了起来。它们有的

像士兵，有的像小溪，有的像咖啡豆，还有的像雪花，有的念起来构成唇齿之间一种从未有过，但很过瘾的摩擦。气味上的体验也随之产生，很自由安稳，感到一种不差毫厘的美。

002

我决定录这样一版《道德经》，首先，它是好听的，甚至是爱谁谁的，你可能随时对它听而不闻。是的，它绝不打扰你做事，但当你一转身的時候，它就清晰地，轻轻地出现在你耳边；它一定没有至少是我小时候对于古汉语的以下印象：深奥，复杂，严肃，不可喘大气，伴随着古乐，洪亮而掷地有声，一种声情并茂的朗诵。我甚至希望，听了之后，你都未觉得它是经。我还做不到把它录得像水，那它会是

什么样子呢？我喜欢那种外皮厚而干硬，长势旺盛的树，满手攥上去，冰凉而厚重。我还喜欢冬天里飘下来的一片雪花。它就是那种冰凉的感觉吧。

## 003

其实，原本是有些私心的。错过了学生时代的那一课，现在想背下《道德经》着实需要时间，也有点难。那就把它录成盘再随身听，或者放在车里随时听吧。有和我一样需求的朋友一定不少，那就好好鼓捣鼓捣，然后和大家一起分享吧，就作为我们学习中国古代智慧的第一课。从小就喜欢声音，后来说话又成了我的工作。一直努力让自己的声音成为自己想要的样子，并不断跳出来想客观地去倾听和评价

它。对，它就是我的面孔，它是有故事的，我想要把它写出来。我不是学播音的，没有很好的先天条件，也不具备大而宏亮的嗓门，直到现在，也没法像那些所有磁性而宏亮的声音一样去做事。

004

当年我很苦恼，但这根本没法改变，于是我就试着像 90 年代末流行的一些快乐的声音一样，热情而亢奋地去主持，虽然那不是我，但至少在形式上，我勉强做得到，也必须得去做。

直到有一天，我第一次听到 David Arkenstone 的世界音乐，那让我惊为天人，被深深震撼，并且，在那一刹那，我突然开窍了。

我即刻开始用最小的声音，在自己最舒服的音域说话，不再学任何人，也不再梦想有一天可以去念台标：您现在收看的是某某某电视台。而从那一刻，我人生中的第一个节目《悦耳调频》被很多人喜欢，开始有很多人说我的声音如何如何好听，我也拥有了自己所谓的主持风格——阳光清晨。

## 005

在国际台的《网络调频》停播后，我来到北京交通台工作，之前已经有了所谓被认可的阳光清晨风格，就是在自己最舒服、最擅长的位置做自己，不关民生，只说文艺。

可是，到交通台后，我的工作变成了快速地播报路况，经常调侃各种家长里短，和各位



大厨师谈论美食。当时主持“一路畅通”和“美食风尚”，这是我最不擅长的，我害怕自己再没机会回到阳光清晨的年代。我郁闷，也抱怨，但又有什么用呢？做吧！后来，后来好歹，不管怎样我坚持下来了，适应了，大家也适应了。虽然我内心深处的郁闷并没有停止过。

006

三年后，当我再次在一个节目里客串一把文艺的时候，我第二次开窍了。我突然明白，让一个人成长最好的办法其实根本不是让他做最擅长的事，而是做最不擅长的事。不是让他顺利，而是让他负重。拿我举例说：各种调侃的说话方式，以及和各种人的交谈，用本来音域之外的声音说话，大大地拓展了我声音的宽

度和厚度，这是我那三年里并未觉察的，也是别的训练达不到的效果，再念风月，再回阳光清晨，我发现一种前所未有的游刃有余，并添了一种备而不用力量。

后来，一直有去进修一下的心思，但朋友们都劝我别去，他们都希望我保持原生态。但我也有所困扰，因为我所谓原生态的声音非常接近自然的说话状态，听起来实在不象是训练出来的“艺术”。自然度是够了，但它缺少相应的响度和穿透力，就像通俗唱法和美声唱法的差别。

007

从小就喜欢武术。

2009年，我跟一个朋友去学意拳。因为老

师说站桩对身体好，我就稀里糊涂地站了一年桩，一年后才突然知道我的老师其实是国内顶尖的武术家——内家拳的高手姚承荣先生。而站桩也让我的身体更加放松，精力充沛。那是突然的某一天，我不知从哪里来了那么充沛的底气，与之前的生命体验完全不同。老师的一句话点醒了我：力在拳外求。

原来是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫啊！于是，我继续学习并练习意拳，参照它来解决说话过程中的一些困惑和问题，渐渐解决了之前说的那个如何让响度和自然度并存的状态。朋友们说我像个孩子，在自己的世界里自说自话，无忧无虑，不作他想，哭的难过也乐的快，对感兴趣的事滔滔不绝，单纯而自在。其实我倒没想那么多，只是单纯地想把我说给你听。

# 目 录

序 阳光清晨试念经 / 壹

关于音乐 和这本书 / 一一五

《道德经》原典





第壹章

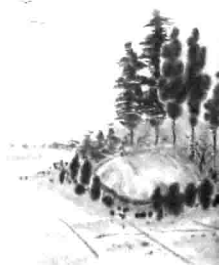
道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始，有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

第②章

**天下**皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，**功成而弗居**。夫唯弗居，是以不去。





### 第③章

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。  
**为无为，则无不治。**