**曾仕强讲道德经：背不下《道德经》，至少背下这些精华**

**1**

**道可道非常道。（《道德经》第1章）**

这句话有三种标点方式。第一种：道，可道，非常道。告诉我们，道之可说的那一部分，不是所谓的长恒不变之道。第二种：道可，道非，常道。告诉我们，只要有人说这样可以，就有人说这样不可以。这是常态，这个就叫做常道。第三种，也是一般最常用的：道可道，非常道。告诉我们，大家所说的都是道，没有错，但是只是道的一小部分，大家没有办法把“道”完完整整地说清楚。

**2**

**上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。（《道德经》第8章）**

人应该修道，但是修道要有一个榜样，这个榜样就是水。水，很善于无私地帮助万物，无私地利于万物而不求回报，它没有说你用它，就要收你多少钱。人都很讨厌比别的人低下，可是水却往低处流，冲走污秽，几几乎乎接近于道。

**3**

**致虚极，守静笃。（《道德经》第16章）**

虚掉心中的执著，去除不必要的欲念，减少莫名的烦恼，然后使内心保持原来的那种虚和静，这样才能够有新的发现，才能够知道原来道清清楚楚地在这里，只是自己糊涂，看不见而已。我们常讲的四个字“清心寡欲”，其实就是从这里来的。

**4**

**大道废，有仁义；慧智出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。（《道德经》第18章）**

大道被丢掉了，才有提倡仁义的需要；聪明智巧的现象出现了，伪诈才盛行一时；家庭出现了纠纷，才能显示出孝与慈；国家陷于混乱，才能见出忠臣。

**5**

**人法地，地法天，天法道，道法自然。 （《道德经》第25章）**

人取法地，地取法天，天取法道，道才能够代表自然。人要一步一步来。你要走路，先把地看好，脚步站稳，才不会摔跤，才能抬头去看方向。看了方向以后，才知道哪个是正道，哪个不是正道，慢慢养成习惯，就自然而然了。

**6**

**上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。 （《道德经》第41章）**

上等智慧的人，听到道，是跟他的内心相通的，他会非常勤劳，不断地用实践来增强对道的感悟。他不但不会怀疑、不会评论，更不会到处讲给人家听。中等智慧的人听到道，好像听得懂，又好像听不懂。下士听到道，认为你在乱讲，认为肯定不可能有这种事情，才会哈哈大笑。

**7**

**道生一，一生二，二生三，三生万物。（《道德经》第42章）**

如果我们把这一句话中间部分去掉，只留下前后四个字，就是“道生万物”，但是道生万物是一个很长的历程。“一”是从无到有的一个开始。“二”开始有阴阳，有了不一样的性质。“三”是阴阳和阴阳互动，有阴，有阳，有它们的交合、调试、交互作用，这样就产生了万物。

**8**

**为学日益。为道日损。损之又损，以至于无为。无为而不为。 （《道德经》第48章）**

学习知识，当然是越多越好，增加你的见闻，使你懂得更多的东西。可是这个时候你就要提醒自己，除了为学以外还要为道。就是你每学一样东西，都要回归以道，合不合理，合不合天道，合天道就去实证，不合天道，你知道是怎么一回事但是不做。把学来的东西筛选，该减少的减少，该忘掉的忘掉，损到你所知道的知识全部都合乎天道，你就会无为而无不为。

**9**

**天道无亲，常与善人。（《道德经》第79章）**

天道没有亲戚，没有朋友，但是常常跟那些尊道而行的人在一起，道本来是跟每个人在一起的，只不过你离天道越来越远，天道也莫能助。意思是说你只要顺自然，只要顺天道，尽力而为，不是老天来照顾你，而是你本来就应该得到好的结果。这跟道本身没有关系，完全是你自作自受。

**10**

**天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。（《道德经》第81章）**

天道为什么会生生不已，因为它永远对万物有利而无害。圣人为什么会为而不争？因为他仿效天道，天道只有奉献，它没有争任何东西，圣人永远为大家服务，永远施多于取。