

道德经



《道德经》是中国古代哲学经典，又称《老子》，相传为春秋时期的思想家老子（李耳）所著。全书共81章，分《道经》和《德经》两部分，核心思想围绕“道”与“德”展开。### 主要内容：1. **道**：道是宇宙的本源，... 形无名，是万物生成与运行的规律。2. **德**：德是道的体现，指万物依道而行所展现的特质。3. **无为而治**：主张顺应自然，减少人为干预，以达到和谐。4. **柔弱胜刚强**：强调柔韧、谦逊的力量，认为柔弱能战胜刚

老子

目 录

- 1 目录
- 2 道经·第一章
- 3 道经·第二章
- 4 道经·第三章
- 5 道经·第四章
- 6 道经·第五章
- 7 道经·第六章
- 8 道经·第七章
- 9 道经·第八章
- 10 道经·第九章
- 11 道经·第十章
- 12 道经·第十一章
- 13 道经·第十二章
- 14 道经·第十三章
- 15 道经·第十四章
- 16 道经·第十五章
- 17 道经·第十六章
- 18 道经·第十七章
- 19 道经·第十八章
- 20 道经·第十九章
- 21 道经·第二十章
- 22 道经·第二十一章
- 23 道经·第二十二章
- 24 道经·第二十三章
- 25 道经·第二十四章
- 26 道经·第二十五章
- 27 道经·第二十六章
- 28 道经·第二十七章
- 29 道经·第二十八章
- 30 道经·第二十九章
- 31 道经·第三十章
- 32 道经·第三十一章
- 33 道经·第三十二章
- 34 道经·第三十三章

- 35 道经·第三十四章
- 36 道经·第三十五章
- 37 道经·第三十六章
- 38 道经·第三十七章
- 39 德经·第三十八章
- 40 德经·第三十九章
- 41 德经·第四十章
- 42 德经·第四十一章
- 43 德经·第四十二章
- 44 德经·第四十三章
- 45 德经·第四十四章
- 46 德经·第四十五章
- 47 德经·第四十六章
- 48 德经·第四十七章
- 49 德经·第四十八章
- 50 德经·第四十九章
- 51 德经·第五十章
- 52 德经·第五十一章
- 53 德经·第五十二章
- 54 德经·第五十三章
- 55 德经·第五十四章
- 56 德经·第五十五章
- 57 德经·第五十六章
- 58 德经·第五十七章
- 59 德经·第五十八章
- 60 德经·第五十九章
- 61 德经·第六十章
- 62 德经·第六十一章
- 63 德经·第六十二章
- 64 德经·第六十三章
- 65 德经·第六十四章
- 66 德经·第六十五章
- 67 德经·第六十六章
- 68 德经·第六十七章
- 69 德经·第六十八章
- 70 德经·第六十九章

- 71 德经·第七十章
- 72 德经·第七十一章
- 73 德经·第七十二章
- 74 德经·第七十三章
- 75 德经·第七十四章
- 76 德经·第七十五章
- 77 德经·第七十六章
- 78 德经·第七十七章
- 79 德经·第七十八章
- 80 德经·第七十九章
- 81 德经·第八十章
- 82 德经·第八十一章

目录

1. 道经·第一章
2. 道经·第二章
3. 道经·第三章
4. 道经·第四章
5. 道经·第五章
6. 道经·第六章
7. 道经·第七章
8. 道经·第八章
9. 道经·第九章
10. 道经·第十章
11. 道经·第十一章
12. 道经·第十二章
13. 道经·第十三章
14. 道经·第十四章
15. 道经·第十五章
16. 道经·第十六章
17. 道经·第十七章
18. 道经·第十八章
19. 道经·第十九章
20. 道经·第二十章
21. 道经·第二十一章
22. 道经·第二十二章
23. 道经·第二十三章
24. 道经·第二十四章
25. 道经·第二十五章
26. 道经·第二十六章
27. 道经·第二十七章
28. 道经·第二十八章
29. 道经·第二十九章
30. 道经·第三十章
31. 道经·第三十一章
32. 道经·第三十二章
33. 道经·第三十三章
34. 道经·第三十四章
35. 道经·第三十五章
36. 道经·第三十六章
37. 道经·第三十七章
38. 德经·第三十八章
39. 德经·第三十九章
40. 德经·第四十章
41. 德经·第四十一章
42. 德经·第四十二章
43. 德经·第四十三章
44. 德经·第四十四章
45. 德经·第四十五章
46. 德经·第四十六章
47. 德经·第四十七章
48. 德经·第四十八章

49. 德经·第四十九章
50. 德经·第五十章
51. 德经·第五十一章
52. 德经·第五十二章
53. 德经·第五十三章
54. 德经·第五十四章
55. 德经·第五十五章
56. 德经·第五十六章
57. 德经·第五十七章
58. 德经·第五十八章
59. 德经·第五十九章
60. 德经·第六十章
61. 德经·第六十一章
62. 德经·第六十二章
63. 德经·第六十三章
64. 德经·第六十四章
65. 德经·第六十五章
66. 德经·第六十六章
67. 德经·第六十七章
68. 德经·第六十八章
69. 德经·第六十九章
70. 德经·第七十章
71. 德经·第七十一章
72. 德经·第七十二章
73. 德经·第七十三章
74. 德经·第七十四章
75. 德经·第七十五章
76. 德经·第七十六章
77. 德经·第七十七章
78. 德经·第七十八章
79. 德经·第七十九章
80. 德经·第八十章
81. 德经·第八十一章

道经·第一章

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。

注释：《道德经》第一章的内容可以翻译为白话文如下：

“道”如果可以用言语来表述，那它就不是永恒不变的“道”；“名”如果可以用文字来命名，那它就不是永恒不变的“名”。“无”可以用来表述天地混沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门。

解释这段古文，可以从以下几个方面进行：

1. “道可道，非常道；名可名，非常名。”这里老子提出了“道”的概念，并指出“道”是不可言说的，如果可以用言语表述，那就不是真正的“道”。同样，“名”也是不可命名的，如果可以用文字来命名，那就不是真正的“名”。这表明“道”和“名”都是超越人类语言和概念的存在。
2. “无名天地之始，有名万物之母。”老子认为，在天地未开之前，宇宙处于一种“无”的状态，这是“道”的初始状态。而当宇宙开始分化，万物产生时，就有了“有”，这是“道”的具体表现。因此，“无”和“有”是“道”的两个方面，它们共同构成了宇宙的本源。
3. “故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼。”老子教导人们，应该从“无”中去观察“道”的奥妙，从“有”中去体会“道”的端倪。这意味着人们应该保持一种无欲无求的心态，去感悟“道”的深远和玄妙。
4. “此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”老子指出，“无”和“有”虽然名称不同，但它们是同出一源的，都是“道”的表现。它们都是玄妙、深远的，而“道”则是所有玄妙、深远的根源，是通向宇宙万物奥妙的门户。

总的来说，老子在这一章中通过“道”和“名”的概念，阐述了宇宙的本源和运行规律，强调了“道”的玄妙和深远，并教导人们如何通过“无”和“有”去观察和领悟“道”的奥妙。

道经·第二章

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，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，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

注释：#### 白话文翻译：

当天下人都知道什么是美的时候，丑也就出现了；当天下人都知道什么是善的时候，恶也就产生了。因此，有和无相互依存，难和易相互成就，长和短相互对比，高和下相互映衬，音和声相互和谐，前和后相互跟随，这是永恒不变的道理。所以，圣人以“无为”的态度处事，用“不言”的方式教导，让万物自然生长而不加干涉，创造了却不占有，成就了却不自恃，功成而不居功。正因为不居功，所以功绩永远不会消失。

解释：

这段文字出自《道德经》第二章，主要阐述了老子关于相对性、自然无为和圣人处世之道的思想。

1. **相对性：**老子认为，事物的存在是相对的，美与丑、善与恶、有与无、难与易、长与短、高与下、音与声、前与后等，都是相互依存、相互对比的。没有美，就没有丑；没有善，就没有恶。这种相对性是宇宙运行的规律，是“恒也”（永恒不变的道理）。
2. **无为与不言：**圣人（即理想中的统治者或智者）以“无为”的态度处事，即不强行干预，顺应自然规律，让万物按照自己的方式发展。同时，圣人用“不言”的方式教导，即不通过言语强制他人，而是以身作则，潜移默化地影响他人。
3. **不占有、不自恃、不居功：**圣人创造了万物，却不占有它们；成就了事业，却不自恃其能；功成名就，却不居功自傲。正因为不居功，所以功绩永远不会消失。这种态度体现了老子对“道”的理解，即顺应自然、不争不抢、谦虚退让。

总的来说，这段文字强调了顺应自然、谦虚退让、不争不抢的处世哲学，认为只有这样才能达到真正的长久和成功。

道经·第三章

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。使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。

注释：#### 白话文翻译：

不推崇贤能，使民众不争名夺利；不珍视稀有的物品，使民众不去偷盗；不展示诱人的欲望，使民众的心不被扰乱。因此，圣人治理国家的方法是：让民众的心灵空虚，满足他们的基本生活需求；削弱他们的野心，增强他们的体魄。常常使民众保持无知无欲的状态。这样，即使有聪明才智的人也不敢轻举妄动。以“无为”的方式治理，就没有什么治理不好的。

解释：

1. 不尚贤，使民不争：

- **尚贤**：推崇贤能，给予特殊待遇。
- **不争**：不争名夺利。
- 解释：如果不过分推崇贤能，民众就不会为了争夺名位和利益而产生纷争。

2. 不贵难得之货，使民不为盗：

- **难得之货**：稀有、珍贵的物品。
- **不为盗**：不去偷盗。
- 解释：如果不珍视稀有的物品，民众就不会因为贪图这些物品而去偷盗。

3. 不见可欲，使民心不乱：

- **可欲**：诱人的欲望。
- **心不乱**：心不被扰乱。
- 解释：如果不展示诱人的欲望，民众的心就不会被扰乱，保持平静。

4. 是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨：

- **虚其心**：使心灵空虚，无过多欲望。
- **实其腹**：满足基本生活需求。
- **弱其志**：削弱野心。
- **强其骨**：增强体魄。
- 解释：圣人治理国家的方法是让民众的心灵保持空虚，满足他们的基本生活需求，削弱他们的野心，增强他们的体魄。

5. 常使民无知无欲：

- **无知无欲**：保持无知无欲的状态。
- **解释**：常常使民众保持无知无欲的状态，避免产生过多的欲望和纷争。

6. 使夫知者不敢为也：

- **知者**：聪明才智的人。
- **不敢为**：不敢轻举妄动。
- **解释**：这样，即使有聪明才智的人也不敢轻举妄动。

7. 为无为，则无不治：

- **为无为**：以“无为”的方式治理。
- **无不治**：没有什么治理不好的。
- **解释**：以“无为”的方式治理，就没有什么治理不好的。

总结：

这一章主要讲述了老子关于治国理政的思想。他认为，治理国家应该避免过度推崇贤能、珍视稀有物品和展示诱人欲望，以免引起民众的争名夺利、偷盗和心乱。圣人治理国家的方法是让民众保持心灵空虚、满足基本生活需求、削弱野心、增强体魄，并保持无知无欲的状态。这样，即使有聪明才智的人也不敢轻举妄动。通过“无为”的方式治理，可以达到无所不治的效果。

道经·第四章

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

注释：《道德经》第四章的原文如下：

“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。”

这段文字的大意和解释如下：

“道”是空虚的，但它发挥作用时却不会枯竭。它深邃无比，仿佛是万物的根源。它收敛锋芒，化解纷争，调和光芒，混同于尘世。它深不可测，仿佛存在又仿佛不存在。我不知道它是从哪里来的，它似乎在天地形成之前就已经存在了。

解释：

1. **道冲，而用之或不盈**：这里的“冲”指的是空虚、无形无象。“用之或不盈”意味着道虽然无形，但它的作用是无穷无尽的，不会枯竭。
2. **渊兮，似万物之宗**：道深邃无比，像是万物的根源和起源。
3. **挫其锐，解其纷，和其光，同其尘**：道的作用是收敛锋芒（不显露），化解纷争（使事物和谐），调和光芒（使事物平衡），混同于尘世（与万物共存）。
4. **湛兮，似或存**：道深不可测，既存在又似乎不存在，难以捉摸。
5. **吾不知谁之子，象帝之先**：老子表示他不知道道是从哪里来的，它似乎在天地形成之前就已经存在了，甚至在天帝之前。

这一章主要是在描述“道”的特性和作用，强调道虽然无形无象，但它是万物的根源，作用无穷无尽，且超越一切有形的事物。道的特点是无为、无形、深邃，它在万物之中发挥作用，但又不会显露自己。老子通过这种描述，表达了对道的深刻理解和敬畏。

道经·第五章

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

注释：这段古文出自《道德经》第五章，以下是白话文的翻译和解释：

翻译：

天地没有偏爱，把万物都当作草扎的狗一样对待；圣人也没有偏爱，把百姓都当作草扎的狗一样对待。天地之间，不就像一个大风箱吗？它虽然空虚，但不会枯竭；越是鼓动，风就越多。话说得太多，反而会陷入困境，不如保持内心的平静和中庸。

解释：

1. “天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”

- 这句话的意思是，天地和圣人都是公平无私的，不会对任何事物或人特别偏爱或厌恶。天地对待万物就像对待草扎的狗一样，圣人对待百姓也是如此。这里的“刍狗”是古代祭祀时用草扎成的狗，用完即弃，象征没有情感和偏见的对待。

1. “天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。”

。这里用“橐籥”（古代的风箱）来比喻天地之间的运行机制。风箱虽然是空的，但不会枯竭；越是鼓动，风就越多。这象征天地之间的道是无穷无尽的，越是运用，越是生生不息。

2. “多言数穷，不如守中。”

。这句话的意思是，话说得太多，反而会陷入困境，不如保持内心的平静和中庸。“守中”指的是保持内心的平衡和中庸，不偏不倚，不执着于任何极端。

总结：

这一章主要讲的是天地和圣人的无私与公平，以及道的无穷无尽。它提醒人们不要过于执着于言语和外在的表现，而应该保持内心的平静和中庸，顺应自然之道。

道经·第六章

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

注释：《道德经》第六章的原文是：

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

白话文翻译：

谷神永远不会消亡，这就是所谓的“玄牝”（深奥的母性）。玄牝的门户，就是天地的根源。它绵延不绝，似乎永远存在，使用时永远不会耗尽。

解释：

1. 谷神不死，是谓玄牝：

- “谷神”指的是道，因为道像山谷一样空虚而包容，但它却具有永恒的生命力，永远不会消亡。
- “玄牝”指的是深奥的母性，象征着宇宙万物的源头和孕育的力量。道就像母亲一样，孕育并滋养着一切。

2. 玄牝之门，是谓天地根：

- “玄牝之门”指的是道的作用和表现方式，也就是宇宙万物的生成和发展的起点。
- “天地根”表示道是天地万物的根本和基础，一切事物都从这里产生。

3. 绵绵若存，用之不勤：

- “绵绵若存”表示道的作用是绵延不绝的，虽然看不见摸不着，但它始终存在并发挥作用。
- “用之不勤”意味着道的作用是无穷无尽的，不会因为使用而枯竭或减少。

总结：

这一章主要强调了道的永恒性和无穷无尽的力量。道就像一位永恒的母亲，孕育并滋养着宇宙万物，它的作用永远不会停止，也不会因为使用而减少。道是天地万物的根源，虽然看不见摸不着，但它始终存在并发挥着作用。

道经·第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。（后其身 一作：退其身）

注释：#### 白话文翻译：

天地长久存在。天地之所以能够长久存在，是因为它们不是为了自己而生存，所以能够长久生存。因此，圣人把自己放在后面，反而能够领先；把自己置之度外，反而能够保全自己。这不正是因为他无私吗？所以能够成就他自己的私利。

解释：

1. **天长地久**：这句话开篇就强调了天地的永恒性，天地是自然界中最持久的存在。
2. **天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生**：天地之所以能够长久存在，是因为它们不是为了自己而生存。天地无私地滋养万物，不为自己谋求利益，因此能够长久存在。
3. **是以圣人后其身而身先，外其身而身存**：圣人效仿天地的无私，不争不抢，把自己放在后面，反而能够领先；不为自己谋求私利，反而能够保全自己。这是通过无私来达到自我保全的一种智慧。
4. **非以其无私耶？故能成其私**：这不正是因为圣人无私吗？正因为他不为自己谋求私利，反而能够成就他自己的私利。这里的“私”并不是指自私，而是指圣人通过无私的行为，最终达到了自我实现和保全的目的。

总结：

这一章主要讲述了“无私”的智慧。老子通过天地的例子，说明无私反而能够长久存在。圣人效仿天地，不争不抢，把自己放在后面，反而能够领先；不为自己谋求私利，反而能够保全自己。这种无私的行为，最终能够成就圣人自己的私利。这是一种深刻的哲学思想，强调了通过无私来达到自我实现和保全的智慧。

道经·第八章

上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

注释：《道德经》第八章的白话文翻译及解释如下：

翻译：

最高的善就像水一样，水善于滋润万物而不与万物相争。它停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。居住要选择好的地方，心胸要保持深沉，待人要真诚仁爱，说话要守信，为政要善于治理，做事要发挥所长，行动要把握时机。正因为不与人争，所以没有过失。

解释：

这一章通过水的特性来阐述“道”的原则。水是柔弱的，但它却能够滋养万物，而且总是流向低处，不与人争。这种无私、谦卑、包容的品质，正是“道”的体现。

1. 上善若水，水善利万物而不争。

最高的善就像水一样，水善于滋养万物，却不与万物争夺。这里强调了“不争”的美德，即无私、谦让、包容。

2. 处众人之所恶，故几于道。

水总是停留在低洼的地方，这些地方往往是人们所不喜欢的。正是因为水愿意处于低处，所以它最接近“道”。这里告诉我们，谦卑、低调、不争的品质是符合“道”的。

3. 居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

这几句话列举了七个方面的“善”：

- **居善地**：选择适合居住的地方，即要懂得选择合适的环境。
- **心善渊**：心胸要像深渊一样深沉，保持内心的平静与深邃。
- **与善仁**：待人要真诚仁爱，与人为善。
- **言善信**：说话要守信，言出必行。
- **政善治**：为政要善于治理，使社会和谐有序。
- **事善能**：做事要发挥自己的才能，善于处理事务。
- **动善时**：行动要把握时机，顺应时势。

4. 夫唯不争，故无尤。

正因为不与人争，所以没有过失。这里再次强调了“不争”的重要性，指出只有不争，才能避免过错和烦恼。

总结：

这一章通过水的特性，教导人们要像水一样谦卑、包容、无私，不与万物相争。同时，要在生活的各个方面做到“善”，包括选择合适的环境、保持内心的平静、待人真诚、说话守信、善于治

理、发挥才能、把握时机。最后，强调了“不争”的重要性，指出只有不争，才能避免过失，达到“道”的境界。

道经·第九章

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道也。

注释：《道德经》第九章的原文翻译成白话文如下：

“手里拿的东西太满，不如适时停止；揣着尖锐的东西，不能长久保持。金玉堆满屋子，没人能守得住；富贵而骄傲，只会自取灾祸。功成名就后，应该适时退隐，这是自然的法则。”

解释：

这一章主要讲的是“适可而止”和“功成身退”的道理。老子通过几个比喻，告诫人们不要过度追求物质和名利，因为过度的追求往往会带来反效果。

1. “持而盈之，不如其已。”

意思是说，手里拿的东西太满，不如适时停止。这里的“盈”指的是满、过度。老子提醒人们，做事不要过分追求完美或贪得无厌，适可而止才是明智之举。

2. “揣而锐之，不可长保。”

意思是说，揣着尖锐的东西，不能长久保持。这里的“锐”指的是锋利、突出。老子用这个比喻来说明，过于锋芒毕露或过于追求极致，反而难以长久维持。

3. “金玉满堂，莫之能守。”

意思是说，金玉堆满屋子，没人能守得住。老子指出，物质财富虽然诱人，但过度积累和贪恋财富，反而会带来不安和失去。

4. “富贵而骄，自遗其咎。”

意思是说，富贵而骄傲，只会自取灾祸。老子告诫人们，不要因为富贵而变得骄傲自满，否则会招致灾祸。

5. “功遂身退，天之道也。”

意思是说，功成名就后，应该适时退隐，这是自然的法则。老子认为，成功之后应该懂得适时退隐，避免因过度追求而带来的风险和灾祸。

总结：

这一章的核心思想是“适可而止”和“功成身退”。老子通过多个比喻，告诫人们不要过度追求物质、名利和成功，而应该懂得适时停止和退隐，遵循自然的法则。这种思想体现了老子的“无为而治”和“知足常乐”的哲学理念。

道经·第十章

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

注释：《道德经》第十章的内容可以翻译为白话文如下：

“精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念而深入观察心灵，能没有瑕疵吗？爱民治国能遵行自然无为的规律吗？感官与外界的对立变化相接触，能宁静吧？明白四达，能不用心机吗？让万事万物生长繁殖，产生万物、养育万物而不占为己有，作万物之长而不主宰他们，这就叫做“玄德”。

解释这段古文，我们可以从以下几个方面来理解：

1. **精神和形体合一**：这里强调的是身心的和谐统一，即人的精神与身体应当保持一致性，不分离。这是道家追求的一种理想状态，即通过修炼达到身心合一的境界。
2. **聚结精气以致柔和温顺**：道家认为，人应当像婴儿一样，保持纯真无邪、柔和温顺的状态。婴儿的状态是道家修炼的一个比喻，代表着无欲无求、自然无为的境界。
3. **清除杂念而深入观察心灵**：这里的“玄鉴”指的是心灵深处的镜子，比喻人的内心。道家主张清除心中的杂念，使心灵如同明镜一般，没有瑕疵，能够真实地反映外界。
4. **爱民治国能遵行自然无为的规律**：道家提倡的治国理念是“无为而治”，即顺应自然规律，不强加干预，让事物按照其自然本性发展。
5. **感官与外界的对立变化相接触，能宁静吧**：这里的“天门”指的是人的感官，“开阖”指的是感官与外界接触的变化。道家认为，人应当保持内心的宁静，不受外界变化的干扰。
6. **明白四达，能不用心机吗**：这里的“四达”指的是通达四方，比喻对事物有全面的理解。道家主张人应当明白事理，但不应使用心机，即不应有算计和权谋。
7. **生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰**：这是道家对“玄德”的描述，即生养万物而不占有，有所作为而不自恃有功，引导万物而不主宰。这是一种高尚的品德，体现了道家的自然无为和无私无欲的思想。

总的来说，这一章主要讲述了道家对于个人修养和治国理念的看法，强调了顺应自然、无为而治、无私无欲的重要性，以及通过修炼达到身心合一的境界。

道经·第十一章

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

注释：《道德经》第十一章的白话文翻译和解释如下：

翻译：

三十根辐条共同连接到一个轮毂上，正是因为轮毂中间是空的，才有了车轮的用途。揉捏陶土制作器皿，正是因为器皿中间是空的，才有了器皿的用途。开凿门窗建造房屋，正是因为房屋中间是空的，才有了房屋的用途。所以，“有”提供了便利，而“无”则发挥了作用。

解释：

这一章通过几个具体的例子，阐述了“有”与“无”的关系，强调了“无”的重要性。

1. **车轮的例子：**车轮由三十根辐条组成，辐条连接到一个中心轮毂上。轮毂中间是空的，正是因为这种“无”，车轮才能转动，发挥其作用。如果轮毂是实心的，车轮就无法使用。
2. **器皿的例子：**陶土被揉捏成器皿，器皿中间是空的，正是因为这种“无”，器皿才能用来盛装东西。如果器皿是实心的，它就无法发挥盛装的作用。
3. **房屋的例子：**房屋通过开凿门窗而建成，房屋中间是空的，正是因为这种“无”，房屋才能供人居住。如果房屋内部是实心的，它就无法供人使用。

通过这些例子，老子想表达的是，“有”和“无”是相辅相成的。“有”提供了物质基础，而“无”则赋予了这些物质以实际的功能和用途。没有“无”，“有”就无法发挥作用；没有“有”，“无”也就失去了存在的意义。因此，“有”和“无”是相互依存、不可分割的。

这一章的核心思想是强调“无”的重要性，提醒人们在追求“有”的同时，也要重视“无”的作用，理解“无”与“有”的辩证关系。

道经·第十二章

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

注释：##### 白话文翻译：

五颜六色让人眼花缭乱；各种声音让人耳朵失聪；各种味道让人口舌麻木；纵情狩猎让人心狂意乱；稀有的物品让人行为失常。因此，圣人只求满足基本生活需求，而不追求感官享受，所以舍弃那些浮华的东西，选择简单的生活。

解释：

这段古文出自《道德经》第十二章，主要表达了老子对于物质享受和感官刺激的批判，以及他提倡的简朴生活方式。

1. **五色令人目盲**：过多的色彩会让人眼花缭乱，失去对事物本质的洞察力。
2. **五音令人耳聋**：各种嘈杂的声音会让人耳朵疲惫，失去对真实声音的感知。
3. **五味令人口爽**：各种味道的刺激会让人口舌麻木，失去对食物真实味道的体验。
4. **驰骋畋猎，令人心发狂**：纵情于狩猎等激烈的活动会让人心狂意乱，失去内心的平静。
5. **难得之货，令人行妨**：追求稀有珍贵的物品会让人行为失常，失去正常的道德准则。

老子认为，过度的物质享受和感官刺激会让人迷失自我，失去对生活本质的把握。因此，他提倡“为腹不为目”，即只求满足基本的生活需求，而不追求外在的浮华和感官享受。通过舍弃那些不必要的物质追求，选择简单的生活方式，人们才能保持内心的平静和道德的纯正。

这段古文反映了老子“无为而治”、“返璞归真”的思想，强调内在的修养和简朴的生活态度。