# 最新道德经感悟心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-05-09

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**道德经感悟心得体会篇一**

道德经是中国古代哲学经典之一，由道家创立者老子所著，共分为81章。其内容包括对“道”与“德”的解释论述，同时融合了哲学、宗教和道德的思想，影响了中国文化和社会的发展。道德经所揭示的人生哲理和道德价值被许多人深深地感悟和领会，对其产生了深刻的体会和心得。

第二段：道德经对于我们的启示和借鉴

道德经在揭示人生哲理和道德价值的同时，也提供了一些宝贵的生活指导和行为准则。例如，“守静笃初，天地之气，率性而为，无为而无不为”，告诉我们要勤于思考宁静致远的生活方式；“以无为之事，故无败之事；以静为友，可以得神”，告诉我们要保持内心的平静，才能达到高境界有所成就。这些道理都是我们在日常中需要遵循和实践的。

第三段：道德经对于社会治理的启示和借鉴

道德经不仅为我们提供了一些生活经验和指导，同时对于社会治理也提供了一些有价值的启示和借鉴。例如，“治大国如烹小鲜”，告诉我们对于国家治理要讲究切实可行的步骤和计划，不能贪功冒进；“大成若缺，其用不弊，大盈若冲，其用不穷”，告诉我们要点滴积累，博大精深，不能急功近利。这些道理不仅可以引导我们做人、做事的态度，同时也指导了各级领导人的治理思路和方法。

第四段：道德经对于人际关系的启示和借鉴

道德经强调“无为而治”、“知人者智，自知者明”，告诉我们应当以宽容、包容和理解的态度你待人，了解自己的优点和不足。同时，还提出了“为学日益，为道日损”的教诲，告诉我们应该不断地探求和学习新的知识和技能，塑造自己更好的形象，才能不断地进步和成长。

第五段：总结道德经对于我们的重要意义

总而言之，道德经所揭示的人生哲理和道德价值是我们在成长中需要遵循和实践的准则；同时，其对于社会治理、人际关系等方面也提供了许多有价值的启示和借鉴。我们应当认真学习和领悟其中的道理，不断地将之运用到日常生活和工作中去，塑造一个更加自律、宽容、高效的人格形象，让我们的生活更加丰富多彩和有意义。

**道德经感悟心得体会篇二**

第一段：引言（200字）

道德经是我国古代文化的重要遗产，也是中国民族的精神财富之一，其中的道德经O章更是被誉为古代哲学的典范。道德经O章以独特的视角、简练的语言和深邃的思想深入人心，给我们提供了一种斩钉截铁的生活智慧和指导。读完道德经O章，我深深感到它对我的启迪和影响，并对其中的几点感到最深。

第二段：淡泊与寡欲（200字）

道德经O章中常常提到的一点就是淡泊和寡欲。我们现代人常常追求功利和物质财富，以此为自己的目标。但是，道德经O章告诉我们，“建功不立，言教不行”。“名可与之遂，身欲与之遏。” 此意表示我们并非只看外在财富和个人名誉，而是应清楚并遵守自己的内心道路，可能另有更高的精神层面的东西。 飞黄腾达并不能使我们得到永久的普遍意义的快乐，而真正珍爱的东西，就是富有真心的朋友和内心的平静。

第三段：闲静与沉淀（200字）

我非常喜欢道德经O章的另一种精神状态，就是闲静和沉淀。在生活繁忙的时候，我们需要一段时间来呼吸一下，摆脱日常的喧闹和繁琐，静下心来，寻找自己的核心。正如道德经O章中所表达的：“反者道之动；弱者道之用。” 空旷的时间不仅为我们提供了回归内心的机会，还使我们深入思考核心的问题，形成持续、稳定、稳定的创作力。

第四段：缺陷和完美（200字）

读完道德经O章，我发现它还提供了另一种有益的心态：认识自己的缺陷和接受自己的不足。很多时候，我们认为我们有不良的感受和特质，会拼命想要去隐藏和掩盖。但是道德经O章指出，“拆之必兴；起之必毙。” 在我们接受完全的自我之后，我们才会有所开拓和发展。这样不仅有利于克服自己的缺陷，还会让人们更加宽容自己和他人，让人们走向真正的完美。

第五段：生机与死亡（200字）

人们往往害怕死亡和老去，但道德经O章告诉我们，死亡和老去是自然的阶段，“绳绳以佁者，灌灌以糈者”。 “天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。” 每个生命都有自己的进入和离开的时间，但是只有目睹了死亡，才能真正的享受生命，因此，我更加珍惜自己的时间，珍惜现在拥有的每个瞬间，努力生活，满足内心的需求，并按照每个人自己的路线走下去。

结论（200字）

道德经O章是非常珍贵的精神财富，它以卓越的哲学思想和文化智慧深深地影响了每一个人的成长和意识识。它的各个方面都对我产生了深入的感触和正向的心态，如淡泊与寡欲、闲静与沉淀、缺陷和完美、生机与死亡。正是由于道德经O章的影响，我更加珍惜生命中的时间和每个人的内在价值，理解自己和他人，并以积极的态度生活，并试着走出自己的道路。最后，我希望更多的人能够理解和运用道德经O章的精神内核，增强他们的自信和信仰，成长为综合发展的人才，为建设美好社会做出了积极贡献。

**道德经感悟心得体会篇三**

第一段：介绍《道德经》的背景和意义（字数：200）

《道德经》是中国古代文化宝库中一颗璀璨的明珠，它是中国道家学派的重要著作，也是中国古代文化的瑰宝之一。这部文化经典传承了几千年，广泛影响着中国人的生活和思维方式。《道德经》以其深邃的思想和精妙的语言，展现了哲学、伦理、政治等多个领域的智慧。作为一名现代人，我也深受《道德经》的熏陶。通过学习和思考，《道德经》给我带来了许多宝贵的感悟和体会。

第二段：关于自我的思考和修养（字数：250）

《道德经》强调个人修行和内心的清静，它教导人们理解自然之道，寻求内在的和谐。在我的生活中，我逐渐认识到，不要过分追求物质和社会地位，而要在内心追寻真善美。通过《道德经》的启发，我懂得要心存感恩之心，对待人与事都要带着包容和宽容的态度。与此同时，我也意识到自己的言行举止对他人产生的影响，因此要时刻保持谦逊和友善。只有这样，我才能真正达到修身齐家治国平天下的目标，成为一个道德高尚的人。

第三段：关于社会和人际关系的思考和改进（字数：250）

《道德经》的思想教导我们如何正确地看待社会和人际关系。它告诉我们，要追求道德和美德，必须先要了解他人，尊重他人，并以和谐的态度与他人相处。通过学习《道德经》，我意识到在社会和人际关系中，应该学会换位思考，善待他人，尽量不做对别人造成伤害的事情。在与人沟通时，我会更加注意言辞和表达方式，尽量用和平理性的方式解决问题，避免争执和冲突。我也会坚守公平和公正的原则，不偏袒任何一方。通过这些努力，我能够获得更好的人际关系，使社会环境更加和谐。

第四段：关于领导力的思考和提升（字数：250）

《道德经》在领导力方面也给了我很多启示。经典中曾说：“民不畏威，则大威至。”这意味着一个领导者首先要赢得民心，树立良好的信任感。在我的工作中，我把这一观点付诸实践。我尽力与同事和下属建立和谐的关系，努力倾听他们的意见和建议，并尽量满足他们的需求。我还不断提升自己的管理能力和团队合作精神，希望能够成为一个公正公平、具有激励力和凝聚力的领导者。通过《道德经》的指引，我学会了更好地理解他人的需求，善于培养和引导团队成员的潜力，为实现共同的目标而不断努力。

第五段：总结和展望（字数：200）

通过学习《道德经》，我获得了很多宝贵的思考和体会。它让我明白，生活中，我们要学会关心他人，懂得尊重他人的观点和需要。同时，我们也要有自己的原则和底线，坚守正义和道德。未来，我希望能继续深入研究和理解《道德经》，并将其体现在我的生活和工作中。通过不断地实践和修正，我相信我会成为一个更加有道德修养和社交智慧的人，为社会的发展和进步做出更好的贡献。

**道德经感悟心得体会篇四**

我十分喜欢这本书，喜欢书中的道理。比如，老子说：“道可道，非常道。”意思是说，如果“道”可以用语言表达，那它就不是真正的“道”了;“道”是不能用语言表达的必须心神领会，因为它不是常“道”。《道德经》这部书讲了“道”，还讲了“德”。“道生之，德畜之”，老子认为，具有上乘品德的人，从来不追求形式上的“德”;而下乘品德的人，从来不放弃追求形式上的“德”，这才是真正没有具备“德”。

接下来，老子还讲了“无为”。什么是无为?老子强调，“无为而非不为”，无为反而是大作为。怎么理解?“无为”是指某个方面的“无为”，再空出这个空间做其他更有用的事情，这就是“有为”，而且还是“大作为”。说白了，“无为”就是避开冲突，为自己的自在而做喜欢做的事。

“上善若水”，“仁者乐山，智者乐水”，老子爱水，孔圣人亦爱水。“上善若水”是指天地间至高至极的善就好似水一样。“上善若水”出自《道德经》第八章，此章里还有一句：夫唯不争，故无尤。正是由于不与人争，所以没有什么过失。另外，道德经里的第七十八章也是讲水：“天下莫柔弱于水，而攻坚克强者莫之能胜。”天下没有什么比水更柔弱了，而攻坚克强这一方面没有谁胜过他。有一个成语叫“无孔不入”，更是体现了水的威力。水往低处流，正是因为往低处流，所以威力十足，一有缝隙，便乘虚而入。

老子另外爱提“有”和“无”。“有之以为利，无之以为用。”“有”是人可以用肉眼看得见的，可以对人们有利，“无”也可以被人们利用。这怎么说?举个例子，古时车子的轮子，是三十根辐条撑起一个空壳，空壳即是“无”，但若是“有”，不是“无”，那它就失去了车的用途，不再是车。再举个例，碗的中间是空的，即为“无”，倘若是“有”，是实心的，那便失去了碗的用途，变成一个废物。有如，房屋是空心的，即为“无”，倘若是实心的，那便失去了房屋的用途。总之，“有”可以对人们有利，“无”也可以为人所用。另外，国画中如果说落过笔的地方为“有”，没有落过笔的地方为“无”，那么，便是“无”衬托着“有”，“有”衬托着“无”。“无”离不开“有”，“有”离不开“无”。总不可能一幅画里全部涂黑或全部空白吧?并且，美学观念上，画中的“无”是有用的，给人空灵的感觉，好似一篇文章中的“……”，有留白，留给读者一个想象的空间，这也是“无”。另外，“有”、“无”还有另一种含义：“有”代表着生，“无”代表着死。有无互相衬托，生死互相伴随。有生即有死，有死即有生。无生则无死，无死何来生?一旦“生”，便代表着将来会“死”;而“死”便代表着将“生”。如此看来，“有”和“无”之间，是大有学问的。

《道德经》是一部伟大巨著，以一部空前绝后的经典，它是自我阅读《弟子规》以来的第二部经典，给生命以启发。书中的道理，我感到会随着年龄的增长而理解的更深。

人生时间有限，我们应抓紧时间多阅读这种经典书籍，《道德经》就是这样的一部经典，仔细咀嚼品味，是不无裨益的。

**道德经感悟心得体会篇五**

第一段：引言（200字）

自古以来，孔子被誉为中国道德的楷模，而《道德经》更是被誉为中国古代文化的瑰宝。作为一部集中了中华民族传统道德智慧的著作，《道德经》对我国的思想、道德和文化产生了长期而深远的影响。不久前在学校学习《道德经》的过程中，我对这部经典作品产生了许多感悟和思考。在这一篇文章中，我将分享我学习《道德经》后的一些心得和体会。

第二段：修身自律（250字）

《道德经》在修身方面对我产生了深刻的影响。在人际交往中，我们经常会遇到争执和冲突的情况。而《道德经》教导我们通过柔弱、忍耐和自律来化解矛盾。它让我意识到，我们要以平和包容的心态去面对他人的错误和过失，而不是急于责备和指责。此外，我也学到了节制和自律的重要性。《道德经》中有一句名言：“知足不辱，知止不殆。”这句话让我深刻认识到，要学会满足于现状，并且懂得适度地放弃，才能保持内心的平静和稳定。

第三段：和谐共处（250字）

和谐共处是《道德经》所强调的重要原则之一。它告诉我们，我们应该与他人和谐相处，建立一个和平、友善和善良的社会环境。在学习《道德经》的过程中，我意识到一个人的言行举止对他人的影响是巨大的。我们要以善待他人为准则，不要随意伤害他人的感情。同时，我们要学会换位思考，理解他人的困难和需求，并提供帮助和支持。通过与他人和谐相处，我们能够建立起更加紧密的人际关系，促进社会的稳定和发展。

第四段：尊老爱幼（250字）

在《道德经》中，尊老爱幼被视为一种传统美德。我学到了尊重和关心长辈的重要性，同时也要热爱和保护孩子们的权益。尊老爱幼不仅仅体现在言传身教中，还在于我们要做到尊老如尊亲，关注他们的生活需求和精神寄托，在他们老去的时候给予温暖和关怀。在对待幼儿方面，我们应该培养他们的品德和能力，给予他们充分的关爱和教育。通过尊老爱幼，我们将建立起一个充满爱心和亲情的社会，为每个个体提供更好的发展环境。

第五段：行事谨慎（250字）

在学习《道德经》过程中，我还学到了行事谨慎的重要性。我们应该在行动前三思而后行，避免一时冲动造成的后悔。《道德经》中提到：“善行无辙，乘兵不祥。”这就是告诫我们要以道德为准绳，在行事中慎重选择，避免违背常理和道义的行为。此外，我也认识到了诚实的重要性，我们要坚守诚信，始终言行一致，做到言行相符。只有谨慎地行事，我们才能逐渐提升自己的道德修养和社会形象。

结尾（150字）

通过学习《道德经》，我对道德的意义和作用有了更加深刻的认识。它教会了我如何修身齐家治国平天下，培养了我良好的道德品质和行为习惯。我们每个人都应该用道德去引导我们的言行，为自己和他人创造一个更加美好的世界。通过实践和坚持，《道德经》所教导我们的智慧和原则将成为我们生活中重要的财富和指南。让我们从现在开始，践行《道德经》中的主张，将道德融入生活的方方面面，为社会的进步和人类的共同幸福做出贡献。

**道德经感悟心得体会篇六**

[原文]

天地不仁，以万物为刍狗;圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐龠乎?虚而不屈，动而俞出。多闻数穷，不若守于中。

1、[见];

在观心之境中，天地、万物、圣人、百姓分别指什么呢?试解读如下：

头顶之上的虚空即为天，所在之处的坚实即为地。

万物又是指什么呢?指包括修行者自身在内的天地之间的所有事物。其中特指修行者自身。

圣人指与道合一的修行者，特指其与道合一之心，即真心。

百姓，指修行者内心的各种念头、情绪、情感、思想等，即意识心。

这几个词的所指明确了之后，就容易解读了。

圣人不仁，以百姓为刍狗：与道合一的真心也是如此，要像天地对待万物的态度一样对待念头、情绪、情感、思想这些从己而生的百姓，不要去攀缘、评判、干扰、执着，真心只是保持真心，妙显一切，妙观一切即可。

刍狗：原意为古代祭祀用的草扎的狗。在这里则意味着，草扎的狗仅仅有一个狗的假相，本质还是草，刍狗，因祭祀所需，扎草而用之，祭祀后就烧掉了，本质上，烧的还是草而已。

在观心之境中，则意味着，对于念头、情绪等，不要被他们的表象欺骗了，不要把念头、情绪当成真实的自己，其实，他们仅仅看起来像是自己罢了。

天地之间，其犹橐龠乎?处于天地之间的，正是修行人自己。但是为何用[天地之间]呢?这是因为，在观心修行时，心灵处在深度的静定中，已经完全泯灭了身体与心灵的界限，已经与天地宇宙融为一体，就像上一章说的，渊兮，湛兮，深远无边。其犹橐龠乎?橐籥，即风箱，估计大多数没在农村待过的朋友很难想象风箱是什么样子的，但给自行车打气的打气筒估计大部分朋友都见过，风箱，其实就是一个超大号的长方体的打气筒，主要用于在厨房灶台烧火做饭时向灶台里吹风，好让火烧得更旺一些。风箱有个特点，就是里面大部分空间是空的，中间放一块挡板，连上两根拉杆，一抽一拉，风就源源不断地产生了。那么，在[天地之间]的修行人身上，什么东西像风箱一样呢?很明显，那就是我们的呼吸。

嗯???不是讲观心的吗?怎么扯到呼吸上了呢?别着急，慢慢给您说。

其实，呼吸与观心存在着十分密切的关系。

其一，观照呼吸，是观心的下手方法之一，甚至也可以成为独立的观心方法。

其二，呼吸的平静与否，对于观心有很大的影响;

其三，在更深的层面，心气是一体的，气动心动，气静心静，气定心定。

特别是在藏传佛教中，气、脉、明点的修法，是即身成佛至为重要的修法。

所以要快速地使自己静下来，慢慢地做几个深呼吸，是非常有效的。

而当我们的呼吸若有若无，成为“胎息”(即胎儿在母腹中的呼吸方式，亦称内呼吸)的时候，就说明心静定的程度比较深了。在“胎息”的状态观心，会对[鲜活的空]有更深的体悟。

观心之时，以一切为刍狗，不动其心，不动其气，气静心静，气定心定，心如止水，心如明镜，朗然自照，道貌自明。

守中，即是这一章老子透露给我们的观心修行的要诀。

如何守中呢?老子将会在下一章给出更加详细的阐述。

《道德经》第五章[见]的总结：

2)多闻数穷，不若守中。放下思虑心，放下各种情绪、情感、思想，一心去守住那个未发之“中”。

2、[修]

[见]即是[修]，视一切为刍狗，视而不见，观而不随，六根清净，专心守中。

如果心难以静下来，那么通过调整呼吸就是一个很好的办法，可以慢慢地深呼吸，可以将注意力先放在呼吸上，慢慢地让自己呼吸逐渐地细微下来，这样，心也就逐渐地静下来了，心静下来了之后，再按之前说的方法观心、守中。

3、[行]

在生活中，同样要培养这种视而不见、观而不随的观心习惯，有事的时候专心地处理事情，无事的时候就让自己的感官休息下来，再次回到专心守中的状态，时间长了，自然地处于“中”态，一切安宁祥和。

ps：

关于“天地之间，其犹橐龠乎?虚而不屈，动而俞出”，其实，不仅我们的呼吸是如此，我们的心也是如此。我们的心，如同虚空，却可以产生无穷无尽的念头，生成各种情绪、思想、情感，乃至我们放眼所及的人类一切创造，皆源自于我们的心。心虚静的时候，看似空寂无物，但一旦灵动起来，却可以灵感无限，创意无限。那为什么在解读中不直接解读为心而解读为呼吸呢?主要是因为解读为呼吸更加直观形象，而且更具有操作性，可以通过调整呼吸入手进行观心之境。同时，为了更全面地体悟老子本章所蕴含的意义，特补记几句在此，供朋友们参考。

**道德经感悟心得体会篇七**

前言：

《道德经》是中国文化的瑰宝，也是道家思想的主要篇章之一，其中第一章是《道德经》的开头，被誉为“天下第一章”，它揭示了中国道家思想中的核心内容。本文旨在从多个角度对该章节进行解析并得出个人的感悟和体会。

第一段：寂静为道，即道生万物

《道德经》第一章的第一句“道可道，非常道；名可名，非常名”表达的是道是根本无法被凡夫浅见的诠释，只有通过个人的灵性修养和超越才能真正明了。如同寂静为道，道非常道，道是不可言喻和定义的，只有深度的体悟才能触及它的本质。通俗来说，没有一种语言可以精确表达道的精神，因为道不是一个实在的物质，而是一种存在于一切事物的背后的力量。正是由于道被无限扩展，因此成为了一切事物的生命源泉，孕育了万物生灵的匠心独运。人们应该从自身出发去探寻思考，塑造自身的精神世界，并在理性和感性中寻找到人生的真谛。

第二段：无为而治，即顺应大自然

“无为而治，无事而有”是《道德经》第一章的另一个重点。它是一种顺应大自然的伦理道德，不必操之过急，也不要人云亦云，而是请求我们保持内心的宁静和被动地接受生命的命运。在大自然面前，人们无法像机器一样客观地分析每个环节，而应该根据其内心自然的本性来决定自己的行为方式。因为宇宙是一个巨大的有机体，每个物种都是它不可或缺的一个构成部分，每个个体也都有着自身的价值，而维持整个生态平衡的是一种我们无法掌控的宏伟力量。相对于这种浩瀚的自然力量，我们应该“无为而治”，以自在的心态去顺应和接受。

第三段：消除欲望，即格物致知

“淳于足味，温养盈室，民莫之能为而知，莫之能为而均。”，这一句话上半部分以温养的方式培养室内生命，下半部分则暗示对于人们的思想、情感，也要以类似的方式进行温养。消除欲望是一种达到这种温养的方式，是我们达到个人悟通的途经之一。欲望时常让我们的心灵疲惫不堪，缩小了我们的思想和视野，而去掉欲望，则会让我们的心灵更加轻盈和宁静。跟随着自身渴望人生的设计，放弃价值凡俗的追求，专注于精神引领的旅程会让我们在“淳于足味”的领域里感受到真正的收获。

第四段：失而不得，即归于本心

“失而不得，物之俞是也。”，这一后半部分是关于物的（事物独有的属性或力量）解释，它们都固有一定的自身属性和气质，失去某一物品，但它的影响却是可以留下的。在这种情况下，需要寻找到一种平衡点，即必须承认失去的事实，同时也要重新归于本心，不断充实自己的自我认知。在不为外物所影响的环境中，通过一系列学习和认识，我们可以逐渐摆脱对于社会观念、本能冲动、物质追求等外在一面的侵蚀，更加掌控自己的自我，强化自己的心理素质，增强自我防范机制。

第五段：回到原开始，即自然再生

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，这一生命的源头之一，引发了人们对于本源的思考。在整个人类历史的长河中，道家思想时常被人们提及，其中第一章已经让我们开启了一扇窗，让我们可以看到道家思想更加深入的领域。从本质到实践，从实处来看，我们需要更积极地感受它的存在，在思考中不断提升自身，让“回到原开始”沉淀为人们不断创造和弘扬的智慧源泉。在这样的基础上，中国传统文化的流传不断被传家法师之手给接续下去，作为一种“自然再生”的状态，延续下去。

**道德经感悟心得体会篇八**

从古至今，《道德经》都被奉为中国道家文化的经典之作。作为一部哲学著作，它不仅具有深邃的思想，更给人们以启示和生活的智慧。在阅读、研究《道德经》的过程中，我不仅受益良多，也产生了许多感悟和体会。

首先，《道德经》教导我们要尊重自然。其中有句经典的话：“天地不仁，以万物为刍狗。”此言意味着天地是公正无私的，它不会偏袒任何人，就好像冷漠地把万物视为草芥。这种淡漠态度告诉我们，我们应该适应自然规律，与宇宙相融，不要抵触自然，更不要过度干预。对于我们这些生活在社会中的人来说，这意味着我们应该学会顺应自然，不能与天地为敌，不能背离自然规律。只有这样，我们才能够找到生命的真谛，达到真正的和谐。

其次，《道德经》告诉我们要内心宁静。它说道：“寡欲者安。”这是在强调简朴生活的重要性。现代社会越来越浮躁，人们追逐物质的同时也追逐着更多的欲望。然而，《道德经》提醒我们，欲望多了，心境也就越不宁静。只有剔除繁复的欲望，净化内心，才能达到内心的宁静，才能在喧闹的世界中找到平静的港湾。

再次，《道德经》告诉我们要谦虚谨慎。其中有一句著名的话：“天地之间，其犹橐龠乎？”这句话的意思是说，整个宇宙宛如一个青铜器，其中空空如也。这意味着我们应该以谦逊的姿态面对世界，不要自以为是，不要自大自傲。只有谦虚谨慎，我们才能虚怀若谷，学会倾听他人的意见，获得更多的智慧。

此外，《道德经》还强调了无为而治。它说：“道常无为而无不为。”这句话的意思是说，宇宙的道永远是无为而治的，而我们也应当效仿它的道德准则。有时候，我们追求一些东西，却常常弄巧成拙，使自己陷入困境。然而，《道德经》告诉我们，有时候我们应该放下一些欲望，顺其自然，不要逆着规律行动。只有这样，我们才能够获得顺利和成功。

最后，《道德经》以它的智慧为人们指明了一条正确的生活道路。然而，它并不是一本方便简单的自助书籍，需要我们不断去研读和领悟。只有真正理解其背后的哲学思想，才能够在日常生活中运用其智慧，达到真正的人生成功。

通过阅读《道德经》，我深深感受到它的博大精深、超越时空的智慧。它教会了我尊重自然，使得我能够更好地与自然和谐相处。它告诉我内心宁静的重要性，让我学会在喧嚣的社会中保持心灵的清明。它要求我谦虚谨慎，让我能够在与他人交往中取长补短。它引导我无为而治，使得我明白有时候该顺其自然。总之，《道德经》不仅是我人生的指南，更是我生活的智慧。我将继续不断地阅读和思考，《道德经》给予我的智慧将继续为我指引前行的方向。

**道德经感悟心得体会篇九**

[原文]

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵呵!其若存。用之不堇。

1、[见]

上一章结尾说，[多闻数穷，不若守于中]。守，即安守、安住之意。那么[中]呢?

这一章讲的内容即是[中]。老子一边[守中]一边向我们描述他所守的[中]：

谷神不死，是谓玄牝：谷，空而能应为谷，你对着山谷呐喊，山谷中会回响着你的呐喊。神，即无形而鲜活的力量，比如人的精神(精微之神)，虽然是无形的，却拥有无穷的创造力量。[谷神]，即[空而能应同时无形而鲜活]，其实之前我们已经提到了，即[鲜活的空]。[鲜活的空]即是[谷神]，即是[中]，即是[道]，即是[真我]，即是[如来]，即是[上帝]，即是[安拉]，即是[老天爷]，即是[良知]，即是[根本智]，即是[真空妙有]，即是[真如]，即是[十方三世一切诸佛同一法身]。

[谷神]不死，当我们放下所有的思想、情绪，当我们彻底地放下自己，仅仅只是安住于自己的内心，让内心静下来，当心灵的虚空中所有的云彩都全然消散的时候，你就会发现，自己真的成为了[鲜活的空]，然后你就深入地去体会这[鲜活的空]，看看祂会生灭吗?会间断吗?有形体吗?有边际吗?有内外吗?有善恶吗?有垢净吗?有任何语言概念可以去形容它吗?你能定义祂是什么吗?你能说祂是一种实在的有吗?你又能说祂是绝对的虚无吗?甚至你可以想法去打碎它，看看能打碎吗?甚至你可以想尽一切办法抛弃祂，看看能抛弃的掉吗?祂是那样的空，空到了极致，祂是那样的广，与祂相比，138亿光年的宇宙又算得了什么呢?你可以试试看，你如何才能[杀死]这[鲜活的空]?就像再猛烈的闪电也奈何不了天空一样，没有任何事物能杀死这[鲜活的空]，那么死神呢?难道你没发现，所谓的[死神]，不过就是这[鲜活的空]戴上了另一个面具而已。当你和死神都同时脱掉所有的伪装，摘下所有的面具，你们就都恢复了本来的“真身”——鲜活的空。不要说你们无法杀死对方，连自杀都不可能。

谷神不死，是谓玄牝：老子不仅是一位得道高人，还是一位诗人!他一边守中，一边诗意大发，啊，无生无灭的鲜活的空啊，真是一个伟大而玄妙的子宫!

玄牝之门，是谓天地之根：这伟大而玄妙的子宫，孕育着天地诞生的种子!当这种子逐渐长大，生根发芽，天地就从这玄妙的子宫中喷薄而出!道生一，一生二，二生三，三生万物。不管天地万物如何地纷繁复杂，可是其根源时时刻刻未曾离开过这伟大而玄妙的子宫，而正是通过这伟大而玄妙的子宫源源不断地输送着能量和营养，天地才会这么清明，日月才会这样光明，树木才会这么青葱，花朵才会这么鲜艳。而我们这群天地大道的孩子，才能在这美丽的星球上不断地创造着丰富多彩的瑰丽的梦想。

绵绵呵!其若存。那源源不断的能量和营养，从伟大而玄妙的子宫里一直在向天地万物传送着，传送到我们身体的每一个细胞里，传送到我们所看见的每一处风景中，绵绵不绝，但我们却看不到它，似有若无。这[鲜活的空]太过精微，无有其形却活力满满。而如果你做不到“致虚极，守静笃”，那么就很难见到祂。

用之不堇。[鲜活的空]，所蕴含的能量是永远也不会枯竭的，是永远也无法用尽的。但是，如果你不能将自己融入[鲜活的空]，而总是沉溺于六根情境，被色、声、香、味、触、法所迷惑的话，那么你就可能会像一个进了赌场的赌徒一样，快速地输掉所有的一切，自食苦果。而如果你能看破一切外境的虚幻，连自己也彻底放下，向着自己的内心去追寻的话，那么有一天你就会见到祂、融于祂、成为祂。当你像一滴水汇入大海一样的时候，就再也不用担心会枯竭了。

《道德经》第六章[见]之总结：

1)[鲜活的空]，即是[谷神]，即是[中]，即是[道];

2)[鲜活的空]，无生无灭，无形无相，蕴含着无穷的鲜活的能量;

3)[鲜活的空]，孕育一切，化现一切，是天地万物之根源;

4)[鲜活的空]，至为精微，若存若无，绵绵不绝，用之不竭;

2、[修]

这一章是上一章的延续，具体的修法与上一章相同，即：

视一切为刍狗，视而不见，观而不随，六根清净，专心守中。

那么如何才能知道自己守的[中]是不是老子所说的[中]呢?

可以用这一章的内容去检验，看看自己所守的[中]是不是符合老子这一章对[中]的描述。

符合就对了，不符合就调整，直到符合为止。

找对了[中]，就可以安心地[守中]了。

守中，日日守，时时守，分分守，秒秒守，就这么守下去，生命不息，守中不止。

守到什么时候呢?守到不需要守而[中]自在，守到你自己已经完全成为了中，你就是中，中就是你，也就没有必要再守了。

3、[行]

守中，修的内容，就是行的内容，修行一体。

专修守，散修亦守，生活守，工作亦守。

有事做事，无事守中。

宇宙间最浪漫的事

莫过于与心爱的人一起守中

就这样一直相守着

哪管它

海枯石烂

地老天荒

......

**道德经感悟心得体会篇十**

第一段：道德经是中华传统智慧的精髓，一直以来都对我有深远的影响。通过学习和研读道德经，我开始思考人生的真谛，探索道德的力量，同时也更加了解自己和周围的世界。下面，我将分享我在研读道德经时所得出的一些心得体会。

第二段：道德经强调了自然无为而无不为的境界，告诉我们应该顺应自然，不要强求势力与权谋。这一观点深深触动了我，使我开始思考人与自然、人与社会的关系。过去，我常常把自己与环境对立起来，努力争取个人利益。可是，道德经告诉了我，只有和谐的关系才能获得真正的幸福。于是，我学会了关注他人的需求，关心社会的发展，从而更好地融入这个世界。

第三段：道德经对个人修养有着深刻的启示。它告诉我们如何做一个有修养的人，如何保持内心的平静和宽容。这不仅有助于个人的健康和幸福，也能够影响他人。我在修行道德经的过程中，更加强调内心与外界的和谐。通过反思、冥想和自我调整，我学会了宽恕他人的过失，保持平和的心态，从而更好地与人相处。这样的修养让我更加自信和镇定，也赢得了他人的尊重和信任。

第四段：道德经对于社会治理也有着很大的价值。它强调了以德治国的理念，在今天的社会仍然具有重要的意义。它告诉我们一个强大的国家应该注重人民的福祉，重视道德的教育，而不是仅仅追求物质的繁荣和国家的实力。对于现代社会，这是一个非常重要的提醒。只有通过道德的引领，才能够实现和谐的社会与可持续的发展。因此，我们应该更加重视道德经所倡导的思想，用道德的准则来约束我们的行为，为社会的和谐与稳定做出贡献。

第五段：综上所述，在研读道德经的过程中，我得到了许多宝贵的体验和思考。道德经教会了我如何与自然和谐相处，如何修养自己，以及如何提供对社会治理的建议。它为我的人生指明了方向，使我成为一个积极向上、有责任感的人。我相信，只要我们每个人都能够从道德经中汲取智慧和力量，未来的社会将会更加美好。让我们共同努力，成为道德经的实践者，为实现和谐社会而努力奋斗。

**道德经感悟心得体会篇十一**

[原文]

天长，地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪?故能成其私。

1、[见]

上一章，老子说[玄牝之门，是谓天地之根]，这一章，老子再次说到了[天地]。

那么这一章中的[天地]又是指什么呢?

为了更好地体悟这一章，今天早上静坐的时候，当进入了深沉的空静之后，专注于观照这深沉的空静，然后再总体上观照这深沉的空静与观照的浑然一体，然后在保持这个总体观照的基础上，引入老子这一章的内容：天长、地久，天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生.......

原来，老子所说的内容，从来就没有离开过他所看见的[道]，只不过再次换了一个角度来阐述而已。

至少到目前为止，《道德经》1-7章，在笔者看来，老子的阐述从未离开过他所看见的[道]本身，再进一步，从未离开过老子已经与道合一的心本身，老子所说的唯一的内容，就是[道]，就是他的心，与道合一的道心。只是每一章所阐述的角度有所不同而已。所以这些章节皆属于《道经》是名副其实的。

可以设想，当老子在为关尹子写下这些文字的时候，其最大的目的即是希望关尹子以及所有有缘看到这些文字的人，能够像他自己一样见到道、认识道，合于道，成为一个拥有[道心]的生命。只是为了让人们更好地理解他要表达的[道]，老子使用了很多生活中人们易于理解的语言，而老子的真正目的还是为了让人们能够在自己的内心见到道，继而安于道、融于道、成为道。

而老子之后的人们，将老子《道德经》的智慧应用到了非常多的领域，包括政治、经济、宗教、文化、艺术、修身等等，每个领域都有自己独特的解读，可是对于最直接的直指本心的解读，却一直难以见到(也许是笔者太过于孤陋寡闻了吧)。道家的各种气功修炼、仙术修炼、内丹修炼，对于《道德经》都非常尊崇，并以之为圭臬，但是那些纷繁复杂的解读和演绎不仅没有让我们更接近于我们内在的本心，倒是被一堆堆的深奥的名词给埋住了，使我们更难以见到[道]的真面目了。特别是对今天的大多数人来说，那些浩如烟海的道藏典籍，很难有几个人会去看，而且就是去看了也很难看得懂，一堆鼎炉铅汞黄芽白雪，看着就头大，不要说实际修炼了，就是光搞明白这些名词，就要耗费很长的时间和功夫。

而道，或者说我们的本心，是至为简单的，所谓大道至简。所以对于崇尚极简主义的朋友，我们可以沿着直观自心这条极简主义道路继续解读与感悟下去，而喜欢探寻玄奥奇妙的朋友，则建议您可以去读读道藏，那里面有各种各样的金丹妙药仙术仙法，足可以惊天地泣鬼神。(笔者如此说，绝无半点否定道教传统经典的意思，如果您精通古文且有明师指点的话，道藏这一座恢宏瑰丽的道教文化宝库还是非常值得去探宝的，否则就算是看过了万卷丹书也难得真传一句)

下面我们来继续倾听老子给我们讲他所看见的道。

天长，地久：老子想说，这个道啊，无生无灭，超越时空.....可是在那个时代，“时空”这个词还没诞生呢。那么，在一般人的脑海里最长久的是什么呢?天地也。就连神通广大法力无边的孙悟空要求玉皇大帝给他封的至高无上的官衔也叫[齐天大圣]，而道教修炼的目标，一般也称为长生不老，寿与天齐。所以老子改口道：天长，地久.....

可是我们不要忘了，老子在道德经中不止一次地强调，道，先天地生，道，像帝之先，道，天地之根.......

所以这里的天、地，并非是我们平常所说的天地，老子仅仅是借用了天、地这个名词，来形容道的另一个方面的特征。

那么天、地，在这里具体指的是什么呢?我们慢慢来体悟。

在同为道家文化的《易经》中，天代表乾卦，至阳，地代表坤卦，至阴。

前面我们说，道是[鲜活的空]，蕴含着无穷无尽的能量。

那么这个[鲜活的空]都蕴含着什么样的能量呢?

[鲜活的空]中，有至阳的能量(天)，也有至阴的能量(地)，这两种能量你中有我，我中有你，一体无分，无二无别，天长地久，地久天长。

需要注意的是，在[鲜活的空中]，“天、地”并不是分离的，而是一体的。在[鲜活的空]中，只有唯一的鲜活的空，而这鲜活的空可以同时表现出两种特性，一为空寂、静寂，即至阴的特性，老子说，这至阴的特性，是超越时空的，是永恒的;另一特性为灵明，即至阳的特性，老子说，这至阳的特性，也是超越时空的，是永恒的。[鲜活的空]，至空至灵，至灵至空，灵明空寂，空寂灵明。

天长，地久：这[鲜活的空]啊，灵明空寂，空寂灵明，天长地久，地久天长。

何以如此呢?老子接着说——

天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生：[鲜活的空]之所以能灵明空寂超越时空，是因为其[不自生]也，故能长生。

不自生：自，如果解读为“从”的话，则可翻译为，不从己生，不从他生，不从缘生，不从任何而生，即[无生]。

这[鲜活的空]，已经是天地万物所有一切的本源，而其自身，是没有来源的，既不能说祂自己生出了自己，也不能说是其他事物生出了祂。

**道德经感悟心得体会篇十二**

《道德经》是中国古代哲学经典之一，也是中华文化的重要组成部分。其中的第章“道可道，非常道”，被视为道家思想的精髓。在我看来，这一章的意义不仅在于指引我们对道的认识，更在于启示我们找寻生命的意义。

2. 正文第一段

“道可道，非常道”，这句话非常显然，它在告诫我们，把道说出来的同时，也是在说道已经不是道了。也就是说，道是一种无形无相的存在，它不可描述、不可言喻，只能靠自身感知去体悟。我们的眼睛可以看到万物的形态，但是我们看不到它们的本质，因为它们的本质是超越了形态的，只有通过心灵、感悟、领悟，才能在内心深处理解道。

3. 正文第二段

“名可名，非常名，无名天地之始，有名万物之母”。这句话意味着所有的存在都有它们的名字，但是这些名字只是一种表象，并不能完全地代表这些事物的本质。每一个存在都存在于一种“无名”的境界中，那是一种最本源的状态，一无所有，却包含一切。因此，当我们过分地关注名字，去评判东西的高低、对错，就会迷失在形式和表象的世界，无法去感受生命的真谛。

4. 正文第三段

“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”。这句话提醒我们，道的长存和生命的延续不是依靠自身的力量，而是需要与大自然相通，与萬物共樂。这种与自然的融合是一种全然的放松与顺从，只有这种彻彻底底的“不自生”，才能让我们在大自然的安详中得到真正的觉醒。然而，现代社会的发展和进步似乎对这种悠然自得的境界产生了不同程度的干扰，我们的内心不断地孜孜以求、追求完美，却远离了自然，与自我矛盾斗争，徒劳无益。

5. 结论段

以“道可道，非常道”为理念，我们或许可以警醒自己，和自然更好地保持交流和沟通，更好地与世界融合，达到真正的和合。生命的价值不在于我们所追求的名利和物质，而在于我们的身心的健康与平衡，以及与万物共生的经验中。我们应该珍惜这种生命，不断地去拓展我们的心灵和思想，在这条行走的道路上一步一步走出自己独特的生命轨迹。

**道德经感悟心得体会篇十三**

就像代号为[老子]的[鲜活的空]所看到的：道，冲而用之，有弗盈也!

渊呵!似万物之宗。[老子]还看到了什么呢?渊，深远无边之意。

老子感叹到，啊，太深远了，无边无际的深远啊.....好像这里就是天地万物所有一切最初始的根源了。

老子此刻所说的，正是老子在深沉的定境中的直接体验——深远无边的鲜活的虚空......

在这种状态里，能观之人，即是所观之境，没有[能观之心]与[所观之境]的区别，它们是一体无分的。并不是原本分开的它们现在合一了，而是它们本来就是合一的，但我们通常错误地认为它们是分开的。

你所认为的你，连同此刻你所感知到的世界上所有的一切，就在此时此刻即是[一体无分]的。这个整体上[一体无分]的才是[鲜活的空]的功能作用的全然展现，而这所有的一切现象，都只是映在[鲜活的空]之中的影像而已，唯有[鲜活的空]是这所有一切现象背后的本源。而这个[鲜活的空]不是别的，正是真正的你。

这里的“其”，在通常的解读中，大多解读为[道]本身。而以观心之境视之，则别有意味。

锉其锐：在我们的内心，什么是最锐利的呢?对立分别。所有的矛盾都来自于对立分别。所以要见到[鲜活的空]，必须锉掉内心的锐气，远离思虑分别。在之前的文中也一再地强调，要放下我们的大脑，放下思考，放下概念，放下理论，放下思辨，否则是无法见到道的真面目的。

解其纷：在我们的内心，什么是最纷乱的呢?念头。杂念纷飞，心无法静下来，同样无法见到[鲜活的空]。对于纷飞的念头，应该如何应对呢?解。解，意味着要耐心，要有条理，要找到其“结”，还要找到起“结”的原因，然后一丝一缕地慢慢解开。

对于分别思考这样的“锐”，要毫不留情地“锉”掉，而对于念头这样的“纷”，则要慢慢地疏“解”。如何疏解呢?任其自来，任其自去，观而不扰，观而不随，杂念自解。如果去打扰，去干预，去纠结，去攀缘，只会越来越乱。

和其光：在我们的内心，什么是最光明的呢?觉知。和，既意味着要融和，又意味着要温和。而这，正是观心之[观]的要点。观，是觉知作用的一种，是最能体现觉知特性的一种功能。和其光，即将我们整个身心都融入这个[观]之中，成为[温和的观]，即觉知清明，观照一切，又不干扰一切，是温和的，只是静静地观照着即可。昏沉，不是[温和的观]，去攀缘念头，评判念头，甚至被念头带跑了，更不是[温和的观]。

同其尘：在我们的内心，什么是最平凡的呢?平常心。当我们[锉其锐，解其纷，和其光]之后，我们的心就安静了，就安宁了，就安祥了。一如未雕之木，未染之纱，朴素平常。同其尘，即安守在这样的安宁之中，朴素之中，平常之中。

这四句话，是观心修行的要诀。包括具体实践的先后顺序、方法、要点，都已体现在其中了。

以这样的方法进行观心修行，当功夫到了，在某一天就会见到[鲜活的空]。

而如果您能做到当下截断妄念之流，一念回机，亦可以在此时此刻直接见到[鲜活的空]，直接验证老子所说真实不虚。

湛呵!似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。看到了[鲜活的空]，那是什么样的体验呢?

湛呵!似或存。清明而深远，似乎存在，又似乎不存在。

当自己见到了[鲜活的空]时，自己也就成为了[鲜活的空]。

[鲜活的空]体验着[鲜活的空]，清清楚楚地体验着，无边无际，无限深远，似乎有个什么存在，又似乎什么也不存在.......(一旦落实就错了，只承认存在，即落于常见，只承认不存在，即落于断见，其他方式的承认或不承认都不对。只要有承认，就会有不承认，相反也是如此，而真相，与承认不承认无关)

吾不知其谁之子，象帝之先。看见了[鲜活的空]的老子说，我不知道这[鲜活的空]是[谁的孩子]，倒像是人们说的天地万物之主宰的那个[天帝]的祖先。也就是说，这[鲜活的空]已经是最后的本源了。

《道德经》第四章[见]的总结：

1)道，无形无相，无边无际，无限深远，同时蕴藏着无穷的活力;

2)道，作用潜藏时，看似虚无空寂，作用展现时，则无穷无尽;

3)无形无相深远无边的道，是天地万物所有一切的终极根源;

4)道，远离思虑言说，不在一切概念分别之中;

5)大道至简，平常朴素，每个人都可以通过内观的方法实现体道悟道;

2、[修]

2)放下大脑思考，放下概念分别，让充满杂念的心安静下来，以心观心，直观自心，保持清明的观照，将整个身心都融入[观照]之中，保持平常心，安住于内心深处本有的宁静之中，不断地去深入地体会心灵的空寂、宁静、深远、鲜活、清明、无生无灭、无来无去、似存不存.........

3)即是见到了[道]，也不要生起分别心，而是去不断地体验、融入、安住、任运、随顺、妙用......

3、[行]

将[锉其兑，解其纷，和其光，同其尘]逐步体现在自己的生活中，一切都是道的化现，一切都是自心的化现，要将一切都视为修行的对境，唯一要修好的只有自己的心，不过分显扬自己的个性，不执着于对错分别，面对外面的纷纷扰扰时，仍然安住于内心的宁静，保持清明的观照，消除狭隘的小我之心，在精进修行做事利众的同时保持一颗朴素的平常心。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn