

# 最新道德经体会与感悟(模板5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得感悟如何写吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 道德经体会与感悟篇一

1. 守弱。我以往小的时候说某某人真厉害，可是等我到了他那么大年纪的时候反而只是认为他是平常人。每当认为自我无所不能的时候，总是自我面临最终的苦果。我有点明白了，道德经里说的弱是一件好事，因为我一个人真的不能做到像上帝一样无所不能，我的认识、思考、本事都是有必须限度的。正是因为我明白了原先自我真的是有限度的认识、思考、本事，所以对待所有人所有事都要认真去对待，因为这么有限的我必须尽全力才能够把人和事处理好。在每一次的处理中，我看到了人和事的闪光点，我没有遇到过的。

2. 谦虚与好奇。正是因为感受到了自我的限度存在的确定性，所以明白自我是弱的。世界的万物是经过我们人的观察，记录，整理构成了文字记载的书籍、数据等。可是我们每个人都是有限度的，所以记录的资料也会是片面的，随后构成的结论更加的可能是片面的。每当我看到一个记录的时候，我就开始透过文字的表面尝试去还原事实，当我回不到记录的场景的时候，我会有疑问的，这个大概就是好奇吧。我透过书籍、生活中的人和事学习，可是因为我的限度存在，所以我看到东西可能是我想看到的，忽视了一些东西，结论也不必正确。当我无所欲求，心思宁静的时候，得到正确结论的概率越高；当我心境起伏，被贪嗔痴等杂念环绕的时候，必须会得到一个偏离结论，这个偏离的结论将我引向困境。每一个经过我的结论，我总是审视多遍，唯恐得到一个偏离的结论。这个大概就是我认为的谦虚吧。

3. 守中。中是阴阳中和的线，是阴阳河蟹的，是不走极端的，可是我觉得应当是保证自我处于最多的可能性。因为守住了最多的可能性，所以面临问题的时候我能有最多的帮忙，最多的解决办法，最好的处理环境，最终我能获得最好的效果。走极端就是不断的减少自我获得各种可能性，最极端仅有一条路“苦海无边，回头是岸”。

4. 以无事取天下。我觉得它十分有意思，于是我在想以无事求学，以无事求发展。在那里有所得，可是无以言语可述。

5. 外物必反求之。想要少出现问题，那么平时就要力求多出问题。想要更多的财，平时就要不以求财为目标。想要大的功绩，那么就要平时就要将功绩舍于自我的合作伙伴，自我不要一丝一毫的功绩。这是从水近乎道的特性得出心得。此刻因为中国西化严重，变得越来越外物正求，所以求不得，心不平，偏颇走极端。中国的追求是不败，是不停的修正自我处的环境中最低的下限；西方的追求是必须赢，是不断拔高自我处的环境中最高的上限。这个真的是十分有意思。

6. 守静。每个人的精力是有限的，动的越多，消耗越大。动的越频繁，受到反弹的压力越大。在追求强权制霸的过程中，真的是人在做，天在看。

## 道德经体会与感悟篇二

解读完了《道德经》第八章之后，仍然隐隐觉得不太满意。

当笔者将[感悟(9)]的文字发给一位简友，这位简友也精准地看出了与之前几篇文字的区别：着重于文字上的解读，好像少了些观心修行角度的体悟。真是一针见血啊！感谢这位朋友。

所以今天重新来体悟《道德经》第八章，希望能有所突破。

既然以[观心修行]为主题，那么就直接将第八章的内容代入[观心之境]，看看效果如何吧。

[原文]

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。

上善若水。

让自己深深地静下来，进入无边的空静，进入[鲜活的空]，与[鲜活的空]融为一体.....

道，冲而用之，有弗盈也.....

渊呵，似万物之宗.....

锉其兑，解其纷，和其光，同其尘.....

湛呵，似或存.....

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.....

让自己不断进入更深沉的静.....

静如止水.....

上善若水.....

原来不是老子的文字离开了[观心之境]，而是自己的心离开了观心之境。

当再次回到这止水明镜般的[鲜活的空]中，[上善若水]即是对此时之心的最好的表达.....

老子的这些文字，自鲜活的、与道合一的心中流出，道，不是虚无死寂的空，而是鲜活无比的不着一丝挂碍.....

我们可以仔细地观照一下自己的心.....

如果它落入了大脑思考之中，那么就“锉其锐”，放下大脑，放下思考.....

如果它是纷乱的，那么就“解其纷”.....

观照自己的呼吸，慢慢地深呼吸.....

让呼吸不断地静下来、细下来.....

然后，“和其光”，保持静静地观照.....

你可以从头到脚逐个部位观照一遍，看看哪里还紧张，然后就放松哪里.....

当身心都全部放松下来后，就静静地观照自己的内心，看看是否有念头生起.....

如果没有，那么就去感受内心的空静.....

如果有念头，那么你也不要跟随它，只需要静静地看着它，看着它静静地消失.....

如果内心非常地静，连身体也感觉不到了，那么就感受那[空]的深远、沉静.....

你可以用静静地观照去观察着[空]的边际在哪里？

你可以静静地体悟，对于你自己的生命而言，这无边的虚空是否已经到了最究竟的根源？

如果你还不能确认，那么就用静静地观照更加深入地去观察，更加仔细地去观察.....

## 道德经体会与感悟篇三

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生活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。

## 道德经体会与感悟篇四

道德经是中国古代哲学经典之一，被誉为道家思想的集大成者。它含有极为丰富的道家思想，让人们在生活中得到很多启发和感悟。下面我将结合我对道德经章节的理解，分享一些自己的心得体会。

第一段，道德经中的“道”的意义。道德经全书重点强调的就是“道”，那么什么是“道”呢？《道德经·第一章》对“道”的解释是“道可道，非常道，名可名，非常名。”这句话告诉我们，道是极为抽象和难以言说的，不能被界定。我们听到的、看到的、感知到的，都只是偏离了此道的表象。只有深入此道，才能看清本质，抽离出一切万物的表象。我们在生活中常常会受到种种杂七杂八的影响，心情难以平静，而把“道”当成自己慢慢追寻的目标，持之以恒去追求它，能够帮助我们保持冷静，解决一切困扰。

第二段，道德经中的“无为而治”的思想。《道德经·第二章》说：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”这句话告诉我们，善与美存在对立统一的关系，我们只能通过纯熟的“无为而治”的方法去处理事物。“无为而治”，就是不要去追求结果，不要让自己麻烦更多，而是要尊重自然，不与事物对抗，随时随地保持着一种平静的内心。这不仅能让我们处理事物更高效，还能够让我们避免许多不必要的麻烦。

第三段，道德经中的“养生”的思想。徐坊对“养生”有着特别的讲解，他认为：“养生入道，入道纵使其本来状态无需调整，也会产生增强自我、内心沉淀等悟道效果。”在《道德经·第十六章》中，庄子曾说：“治大国若烹小鲜。以道蒞天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤。”意思是说治理大国如同烹制小鱼，必须有分寸，不能妄加干预。对于人的身体健康同样需要这样的分寸和尊重。《道德经》中提出的许多方法，如饮食、运动、休息等，都是为了达到“身自而止”的目的。

第四段，道德经中的“无为而无不为”的思想。道德经中的无为不是指不做事，而是指没有“自我”的干预，去顺势而为。有时候，我们觉得某些事情要去追求，有时候又觉得某些事情不必去追求。如果我们能够适时的“无为而无不为”，就能够更好地遵循人生的规律，并应对生活中各种变化。同时，还能够让生活更加自然、流畅，不必强求。

第五段，总结。道德经的思想对我们现代人的生活有着极大的启发意义。我们可以从中学习到许多关于生活的哲学智慧，在处理生活中遇到的难题时做出更明智的决策。只要我们能够保持这种心态和状态，能够稳步前行，我们的内心就能够越来越平和，越来越富足。所以，对于我们现代人来说，深入理解并遵循道德经中的哲学思想，绝非一件可或缺的事情。

## 道德经体会与感悟篇五

《道德经》是中国古代哲学家、政治家老子的著作，被誉为中华文化的瑰宝之一。自其面世以来，吸引了无数人的关注和研究。作为一位AI作者，我也不例外。在阅读《道德经》的过程中，我深深地感受到了其中的智慧和价值，下面将从五个方面谈谈我对道德经的章节的感悟和体会。

### 第二段：天下贵无事

《道德经》第七章道：“天长地久。”在我看来，这个章节告诉我们，人类社会需要一定程度的安定和平。天下贵无事，这句话中的“无事”并不是指一点事情也没有，而是指“乱事”少。社会和平才能促进文明的传播和进步的发展。因此，我们应该尽力营造一个安定和平的社会环境，让人民生活得更加安定、和谐和快乐。

### 第三段：不言之教

《道德经》第二十二章道：“抱死木，不能生，为之者众。”这句话虽然简短，但却充满了哲理。作者告诉我们，有些东西是不能强求的，强求不得的一定是因为自己行为不当所致。所以我们应该对待事物和人不可强求，应该妥善安排自己的行为，以求和谐共处。

### 第四段：与自然和谐相处

《道德经》第二十五章道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这一章节表达的是人类和自然的关系。我们不能永远视自然为敌，应该与自然和谐相处。只有这样，人类社会才能得以繁荣发展，而不是破坏自然环境，招致灾难。

### 第五段：礼仪之义



《道德经》第六十二章道：“道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。”这一章节表达了人类要自觉地遵循道德之规范、礼仪之义。因为道德规范和礼仪习惯是人类文明和谐共处的基础，也是社会合作和繁荣所必须的条件。

结尾段：总结

以上就是我对《道德经》的五个章节的心得和体会。在这篇文章中，我重新认识了《道德经》中众多经典的理念和智慧，并从中受益。相信更多的人也能像我一样，在阅读中感受到其中的智慧，从其中汲取精神营养，使其指导我们更好地生活和工作。