# 道德经感悟心得体会(模板11篇)

作者：天际之城 更新时间：2024-03-30

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。道德经感悟心得体会篇一《道德经》是中国古代哲学家、政治家老子的著作，被誉*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**道德经感悟心得体会篇一**

《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。

**道德经感悟心得体会篇二**

道德经，是中国古代哲学家老子所著的一部重要经典，记录了他思考和探索人生道德问题的心得和体会。作为一名现代人，在学习和领悟道德经的过程中，我深感其中的智慧和启示，对生活和人生都有了更深刻的认识和体悟。以下将从道德经所强调的自然与无为、无欲与淡泊、克己与宽容、从容与坚毅以及大爱与感恩五个方面，谈谈我在学习道德经中所得到的心得和体会。

在学习道德经的过程中，最让我感悟的是自然与无为。道德经强调“道法自然”，主张我们要顺应自然规律，放弃对于个人欲望的过度追求。人类过度的行为往往是因为我们与自然的和谐断裂，对外在的事物过分依赖和追逐。而当我们明白自然运行的规律，学会与自然互动，就能实现内心的平静与宁静。这让我想起了自己工作时的繁忙与焦虑，我常常处于紧张的状态，时刻追逐目标和成就。而当我学会了无为而治时，将焦点放在当下而不是未来，顺应自然的力量，我的工作变得更加从容和自然，也提高了工作的效果。

无欲与淡泊是道德经所强调的另一个重要观点。人类常常因为个人的欲望而追逐利益和权力，使自己沉迷于物质的世界中不能自拔。然而，道德经告诉我们，追求物欲只会让人更加困顿和苦恼，而真正的自由来自于对物欲的超越和淡泊。我曾经在工作中追逐名利和地位，以为这能带给我幸福和满足感。然而，当我学会淡泊时，我才发现幸福和满足来自于内心的宁静和自在。现在，我不再追逐权力和地位，而是追求内心的快乐和平静，我觉得自己的生活更加地充实和有意义。

道德经倡导克己与宽容的品质。人们常常容易陷入自我中心和自私自利的境地，只关注自己的利益，忽视了周围他人的感受和需要。而道德经告诉我们，只有克己以待人，宽容以待物，在关心他人和体谅他人的过程中，我们才能更好地成长和进步。我曾经急于追求自己的目标，常常忽视了身边的人们。而通过学习道德经，我意识到了自己的不足，并开始进行自我反省和改变。现在，我更加注重与他人的交流和合作，尊重他人的意见和权益。这不仅提高了我的人际关系，也丰富了我的人生经验。

从容与坚毅是道德经所倡导的品质。人们常常会在困境和挫折面前表现出惶恐和退缩。然而，道德经告诉我们，只有保持从容和坚持，不畏艰难，才能达成自己的人生目标。我曾经在工作和学习中遇到过很多挫折和困难，有时候甚至想要放弃。然而，通过学习道德经，我明白了困难和挫折是人生中必经的过程，只有坚持下去才能取得成功。现在，我不再轻易放弃，而是保持从容和坚毅的态度，积极面对和解决问题，取得了更好的成果。

大爱与感恩是道德经所强调的价值观念。道德经告诉我们要学会爱和感恩，在与他人交往和与自然互动的过程中，我们要保持一颗宽容和感恩的心。我曾经陷入消极与抱怨的状态，常常忽视了周围他人的付出和关爱。然而通过学习道德经，我开始学会感恩和珍惜身边的人和事物。我开始与他人建立更加深入和真诚的关系，也开始更加体恤和关心他人。我明白了只有在爱与感恩中，我们才能真正地感受到幸福和快乐。

总之，学习道德经是一次对自己内心和生活的反思和领悟的过程。通过道德经的指引，我更加明白了自然与无为、无欲与淡泊、克己与宽容、从容与坚毅以及大爱与感恩等品质的重要性和价值。这不仅使我在工作和生活中取得了更好的成果，也给我带来了内心的平静和满足感。因此，我会将这些感悟和体会融入自己的生活中，不断地修身养性，追求内心的平静与宁静。

**道德经感悟心得体会篇三**

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要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，结论也不必须正确。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。

**道德经感悟心得体会篇四**

经过阅读《道德经》这本古老而神奇的经典著作，我深受启发，犹如闪电般领悟到了许多人生哲理和处世之道。在这篇文章的结尾，我想总结一下我的感悟和体会。

首先，通过学习道德经，我明白了一个重要的道理：凡事顺其自然。在现代社会，人们经常追逐功利和物欲，往往忽略了自然的规律。然而，《道德经》告诉我们，自然界万物皆有其自然的规律，人类也不例外。我们应当顺应这个规律，不要强求，不要过度追求功名利禄。只有在顺其自然的基础上，我们才能够真正实现内心的平和和谐。

其次，道德经让我重新思考了人与人之间的关系。在快节奏的现代社会，人与人之间往往只是匆匆过客，缺乏真正的沟通和关心。道德经提醒我们，要以礼待人，要和谐共处。无论是家庭、朋友还是同事，我们都要尊重对方，互相关心，互相包容。只有在这样的关系中，我们才能够获得真正的幸福和满足。

第三，道德经让我明白了一个重要的道理：要守住中庸之道。过去，我常常陷入极端思维，要么过度追求某种东西，要么对其彻底抵制。然而，《道德经》告诉我们，中庸之道是一种平衡和谐的状态。我们不能太过激进，也不能消极怠工。我们需要保持适度，处事平和，不走极端。只有在中庸之道上，我们才能够有效地解决问题，实现自己的价值。

第四，道德经启示我要修身齐家治国平天下。在现代社会，很多人只关注自己的利益和幸福，忽视了整个社会的稳定和发展。然而，《道德经》告诉我们，每个人都应当承担起自己的责任，做好自己的本职工作。只有在我们自身修身齐家的基础上，我们才能够履行好公民责任，为社会做出应有的贡献。

最后，道德经让我明白了一个重要的道理：要追求内心的宁静。在忙碌的生活中，我们常常迷失了自己，忽视了内心的声音。然而，《道德经》告诉我们，只有静下心来，内心才能够平静下来。我们要追求内心的安宁和平静，不被外界动荡所干扰，不被浮躁的心态所牵连。只有在内心宁静的基础上，我们才能够真正实现自己的价值，走出属于我们自己的道路。

总之，在学习《道德经》的过程中，我取得了很多心灵上的收获。我深刻认识到自然的力量和人与人之间的关系，明白了追求中庸之道的重要性，重拾了对自己和社会的责任感，追求内心的宁静。我相信，只要我们能够真正理解和践行《道德经》中的智慧和原则，我们一定能够在这个充满挑战和变化的世界中找到自己的位置，实现自己的人生价值。让我们一起努力，学会宽容和谦卑，重新建立起一个和谐、进步的社会！

**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**

《道德经》第六十三章提出了一个与巴菲特的想法一致的观念：“图难于其易，为大于其细；圣人不为大，故能成其大。”意思是说，杰出的人并不直截了当的去追求大事，难事，而是有意识的不做大事，不做难事。他们做什么呢？他们做的是比较容易成功的小事。对大事难事的把握和控制，在于从简单容易的方向下手，实现远大的目标，不与高难度的问题正面交锋，主动的避开高难度的问题。从小的地方做大事，而不要直截了当的构建一个大的格局，大场面。这样因为没有难度，就没有太大的失败可能性，不断的积累小的成功就能实现成其大的目标。把老子挖出来进入中国股市，会做得好，老子肯定是不懂现在经济，财务经济，金融学说，但他有大智慧，从简单入手，从易处入手，避开难的和大的，从而终成其大。

这个理念也正是巴菲特的核心理念之一，甚至也是巴菲特成功的根源之一，巴菲特：“我从不试图跨越七英尺高的栏杆，我所寻找的，只是容我轻易跨越的一尺栏杆”。巴菲特的意思是“我不做高难度的事，只做杀鸡宰羊的事！问题的难度降低后，错误自然不会发生。”

提升成功率的根本办法是为其易，为其细，为其小，不为其难，不为其大，不为其烦，逐步积累在时间的作用下能够成其大，成其功。这其实才是根本的成功之道。

**道德经感悟心得体会篇七**

[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八**

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九**

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十**

[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十一**

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。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com