

道德经的心得体会(汇总5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

道德经的心得体会篇一

道德经是中国古代文化的瑰宝，被誉为中国文化的“国学巨典”。其中的第一章讲述了道的定义和性质，探讨了人与天地之间的关系。通过学习道德经第章，我有了一些新的认识和体会。

首先，道德经第一章给我带来了“道”概念的新理解。道是宇宙的法则，是一切事物本源的原则。它无形无象，不能被人完全理解和捉摸，却能贯穿宇宙万事万物。人是道的一部分，而人的行为需要与道相符，才能真正获得和谐与平衡。通过学习，我深刻认识到，道不仅是一种哲学概念，更是一种生活方式和思维方式。只有通过合理的思考和行为，才能与道相契合，才能真正获得心灵的宁静和安宁。

其次，道德经第一章提醒了我要保持与自然的和谐。道德经强调了人与天地自然的关系。在现代社会中，人们常常追求个人利益和物质财富，渐渐疏离了自然的本源，导致了许多生态环境的破坏和资源消耗。而道德经则告诫我们应该保持与自然的相互联系和依存关系。只有通过与自然和谐相处，人类社会才能持续发展和繁荣。因此，在学习道德经的过程中，我意识到要尊重自然，保护环境和资源，与自然共生共荣。

第三，道德经第一章引导我思考人生的意义和价值。道德经强调了“道”的重要性，强调了追寻道的过程和实现道的价

值。从中我体会到，人生的意义不仅仅是追求物质上的成功和享受，更在于寻找内心的宁静和平衡。只有通过对自己的修炼和思考，才能真正了解和领悟到道的智慧和价值。道德经的学习使我深刻认识到，追求道的旅程才是人生真正的意义所在，物质和权力只是通往道的过程中的一部分，而非目的。

第四，道德经第一章给予我在生活中面对困难和挑战时的启示。生活中常常会遇到各种各样的困难和挑战，而这正是人生的一部分。然而，当我们面对困境时，往往会感到力不从心，陷入迷茫和困扰中。道德经告诉我们，应该顺应生活的变化，不要强求，不要抗拒，要以不变的心态去应对一切。在学习道德经的过程中，我深刻体会到，困难和挑战并非是对我们的惩罚，而是对我们的锻炼和考验。只有通过顺应变化，坚守本心，才能真正战胜困难，获得成长和进步。

最后，道德经第一章教会了我懂得感恩和珍惜。在现代社会中，人们常常追求眼前的利益和享乐，很少有时间和精力去思考人生的真正意义和价值。然而，当我们静下心来，仔细思考，才能真正认识到自己所拥有的一切是多么的宝贵和珍贵。道德经告诉我们要懂得感恩，要珍惜自己所拥有的每一刻，每一份财富和每一个人。只有通过感恩和珍惜，才能真正体会到生活的美好和幸福，才能真正获得内心的宁静和满足。

总之，学习道德经第一章给予了我许多新的认识和体会。通过对道的概念、与自然的和谐、人生的意义和困难的应对的思考，我更加深刻地理解了道德经的智慧和价值。在今后的学习和生活中，我会继续学习和探索，更好地运用道德经的思想和道德修养，提高自身的素质和品德，积极做出对社会和自己有益的贡献。

道德经的心得体会篇二

寒假之前学校组织大家学习了道德经的前两讲——道法自然、无为而治，学完后当时心灵很是触动，于是利用寒假时间又继续学了道德经的其它几讲，当然触动还是挺多的。

我觉得《道德经》潜藏的一个主题是，老子提出的“道”，是他哲学思想的核心。道的含义博大精深，需要我们从各个方面来理解。事实上，宇宙万物之运行，是存在一定的客观规律，这个客观规律，需要我们有联系的、全面的来认识，来理解。但人类限于时间和空间，能全面系统地认识宇宙万物，看来是虚渺而不可能的。但我们生活在这个世界上，我们自己走过的路，要不断总结，不断思考，找出规律，逐步认识世界，理解世界，掌握未来世界的运行规律。所以对待老子的思想，要批判的继承，取其精华，去其糟粕。

他的许多内容在今天看来也是十分具有指导和教育意义的。例如“功成身退”“宠辱不惊”等为人处事的原则是中华民族精髓，更是安身立命，为人处事的基础。在物欲横流的今天，老子提出的“致虚守静”，“少私寡欲”等处事的哲学是拯救人们心灵的一剂灵药，让我们正确的看待得失，可以净化人的心灵。

道德经的心得体会篇三

每个人都有私有欲，面对私欲，必须先自反自省，然后自清自虚，若能做到自知、自胜、知足，那么就可以算是得道。当社会需要用礼智维系的时候，虚伪巧诈也就慢慢的产生了，祸乱也跟着来了，自以为聪明的人，以智取巧，实在是愚昧的根源，因此我们应守质朴的大道，不要虚伪的巧智，取用道的精神，舍弃礼智的浮华。一切需自然而行，道的作用是柔弱谦下，天下万物是从有而产生的，而有却是从无产生而来的，无是道之体，有是道之用，人应无为、无事、无智、无知、无欲、无我、无私才能达到道德最高境界。

随着科技的日益发达、经济的高速发展、人民生活水平的提高，人们的物质生活丰富了，但是精神世界却越来越空虚，人类的道德观念面临着严峻的考验，其中不乏有些人冲破道德的底线，追求权力，物质，金钱，荣誉。物欲横流的现实生活中，如何去应对这些问题，我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重为人谦虚、心态平和、淡泊名利、时刻反省，尽职尽责。

人生短暂，笑对人生也是过，心情烦躁也是过，我们何不在工作学习中端正心态呢？谦虚是一种美德，更是一个人的修养，并不是象人们所说的谦虚就是虚伪，我觉得谦虚有两层意思，谦是谦卑，是一种处事的修养，也是对别人的一种尊重；虚就是虚心学习，使之更加完善，做得更好。

当别人夸奖你时，你完全可以说声“谢谢”，因为这是别人对你工作的肯定，你完全受得起，但并不是说你就此停滞不前了，还需要虚心求教，找出不足，让自己有更大的进步。心态平和是安心工作之本，只有心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、求实效。不仅如此，平和的心态还可以帮助处理好朋友和同事之间的关系，使之变得融洽。观看《道德经》后，我觉得接受老子的思想是一种愉悦，是一种洗礼，是一种灵魂的滋养。

做一个有道德的人，无为而治，任何时候做到宽容（设身处地从对方角度考虑问题）、向善（对善良的人善待他，对不善良的人也能善待他）、谦卑（要能如水的品质）、知足常乐（凡事适可而止，知足者富，安贫乐道，放下名利、放下虚荣、放下固执，多一些知足、宽容和快乐）。

道德经的心得体会篇四

道德经是中国古代哲学家老子创作的一部重要著作，其中第

章是道德经的开篇之作。通过学习道德经第章，可以深入了解老子的哲学思想，对于培养正确的生活态度和价值观有着重要的意义。以下将从“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”几个方面，对学习道德经第章的心得体会进行阐述。

首先，在“道可道非常道”一句中，道德经告诫人们，道是无法被凡人完全理解和描述的，它是遵循自然规律的无所不在的力量。道德经第章鼓励人们去追求道，但也要认识到人们的能力是有限的，对道的理解只能是有限的。这种思想对于培养谦虚和谨慎的态度非常重要，使人们明白世界的真理非常复杂而深奥，需要不断地学习和探索。

其次，名可名非常名。道德经告诫人们，世界上的一切事物都有其本质和含义，但这种本质和含义无法用任何名字或语言来完全描述和解释。名字只是对事物的一种标签，它只能提供有限的信息，无法涵盖事物的全部。这使人们明白，名字只是现实世界的一个表象，真正的本质和意义需要通过直接经验和内心感悟来领悟。这就要求人们要超越表面的名义，去寻求事物的真实本质，培养敏锐的感知能力和思考能力。

再者，无名天地之始。道德经第章告诫人们，宇宙的起源是无名的。无名不代表不存在，而是代表着深不可测的力量。宇宙之初没有任何个体的存在，只有无限无尽的潜能。这种思想对人们培养开放和包容的心态非常重要。它使人们明白，一切存在都有其价值和意义，没有任何一个个体可以被忽视或轻视。人们应该尊重每一个个体的存在，并从中汲取智慧和力量，以推动社会的进步和发展。

此外，有名万物之母。道德经告诉我们，所有的事物都来自于一个根源，这个根源是万物的母亲。这种思想体现了道德经关注整体和系统性的观点。它使人们明白，每一个个体都是一个整体系统中的一部分，我们的行为和决策会对整个系

统产生影响。在处理问题和做出决策时，我们既要关注个体的利益，也要考虑整个系统的利益。只有这样，才能达到和谐发展的目标，实现个体与整体的统一。

最后，故常无欲以观其妙。道德经告诫人们要保持内心的平静和满足，不要贪婪和觊觎物质的欲望。只有摆脱对物质追求的束缚，我们才能看到世界的真谛，体验生命的美妙。这种思想呼吁人们追求内心的平静和宁静，追求与他人和谐相处和自我完善的目标。它使人们明白，真正的幸福来自于内心的满足，而不是外界的物质财富。

总之，学习道德经第章有助于我们理解老子哲学思想的精髓，培养正确的生活态度和价值观。通过深入学习道德经，我们可以明白道的深远意义，超越名字的束缚，培养开放和包容的心态，关注整体和系统性，追求内心的满足。这些都是快节奏和物质化社会中培养内心的重要指引，对于人们的生活和社会发展都有着重要的意义。

道德经的心得体会篇五

[原文]

天下皆知美之为美，恶已；皆知善，斯不善矣。有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事，行不言之教，万物作而弗始也，为而弗志也，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

1、[见]

这里需要强调的一点是，既然是以[观心]为[对境]来感悟《道德经》，那么《道德经》每一章的内容，每一个重要的名词都需要在[观心之境]下找到相应的对境，而不能在[观心之境]以外去解读，否则就离开了本文的主旨。

还需要说明一点的是，本文并不打算去探讨老子这个真实的历史人物在写作《道德经》时的心里真实所想，以及老子赋予《道德经》的真实含义。

写作此文的缘起，是因为笔者在静坐观心中，发现《道德经》所蕴含的智慧是可以用来指导观心修行的，并且十分贴切，也许这种应用方式距离老子要表达的真实意思有十万八千里之遥，但只要我们在观心实修中能够得到有益的启发，有利于促进修行的进步，就不失为一种有益的应用。《道德经》所蕴含的智慧是天地大道的智慧，而天地间所有的一切也都在道的规律下运作，观心修行的目标，同样也是为了见到藏在自己生命深处的道，所以以《道德经》来指导观心修行还是可行的。当然，如果您认为[观心]并非见道之法，那么建议您略过此文，甚至可以略过笔者的所有文章，因为不管笔者所写的文章题材是诗歌还是散文，或是议论文，剥去所有的皮肉，骨架上刻着的仍不过是观心二字。

天下皆知美之为美，恶已；皆知善，斯不善矣。

[天下]，静坐观心之时，头部以上的虚空即为天，臀部之下的坚实即为地。[天下]，正好是静坐观心之人，再具体点，就是人的大脑所在的位置。[天下]，即指我们的大脑。

有无之相生也。有、无是不断运动相互转化，美丑、善恶也是如此。在不同的评判体系下，美丑善恶皆是相对而成立的，没有不变的标准。就观心而言，[有欲]、[无欲]也是相互转化的，[有欲]，则美丑善恶之念妄想纷飞，[无欲]，则朗然空寂，自在清明。那么[道]呢？则不仅超越了美丑善恶之[有欲]，也超越了朗然空寂之[无欲]，有无随缘，显隐自在。

难易之相成也。难易也是相对而言的，就观心而言，对一些人来说易如反掌，对另一些人来说却难比登天。差别在何处呢？所用功夫不同尔。果能十年如一日，精进修持，观心功夫纯熟之后，则难者转易。不愿下此功夫者，虽易亦难。观心

修行之前，[有欲]容易，[无欲]很难，修行日久，身心清静，[无欲]容易，[有欲]很难。

长短之相刑(形)也。长短是在相互比较后的结果，就观心而言，[有欲]看似长，其实很短，念念皆在瞬息生灭之中，[无欲]看似很短，其实很长，达到最彻底的无欲之时，会发现无欲之心其实是不生不灭的。

高下之相盈也。高下也是相互依存相互转化的，就观心而言，[有欲]看似很崇高、很积极，其实却被欲望所奴役，心灵已失去了真正的自由，[无欲]看似很卑微，很消极，其实却实现了对欲望的超越获得了真正的自由。妄心成为心灵的主宰，妄心很强大，真心处于弱势地位时，这时的心灵其实还很弱小；当真心成为心灵的主宰，妄心化为真心的辅臣时，这时的心灵才真正地强大。观心修行，即是转识成智、化妄为真的具体方法。

音声之相和也。音与声相互和谐。音，在甲骨文中，言、音可互用。声生于心。当言为心声，表里一致的时候，即可称为音声相和。就观心修行而言，言无伪饰，为心之真声，即是真言，言有巧伪，则为妄念妄想。比如在观心修行中，一面默念“致虚极，守静笃”，一面去深入体会虚极静笃的心灵状态，这时，言与心、心与言相互促进，即为音声相和之最佳实践。刚开始时，是[有欲]的音声相和，但随着虚极静笃的程度越来越深，就逐渐转化为了[无欲]的音声相和，最后音声同归于空寂，观照却依然清明，这时即可于寂而常照，照而常寂之中看见[道]的真面目。

先后之相随，恒也。在观心之时，要深入观察[有欲]、[无欲]前后相随的特点。比如心里生起了念头，然后我们就去观察这个念头，这个念头生起的当下为[有欲]，当这个念头消失了之后，即为[无欲]。比如，一面默念“致虚极，守静笃”，一面在心里观察“致虚极，守静笃”在心中是如何生起的？又是如何消失的？在前一次默念之后，下一次默念之前，

中间的那个空白的状态，是怎样的？一次次地默念，一次次地观察体会，两次默念之间的间隔时间可以逐渐拉长，然后去体会有、无、有、无、有、无.....体会这两种状态先后相随、相互转化的精微状态。[恒也]，即这是一种永恒的规律。有生于无，然后又很快回归于无。那么当我们停下默念，只是专注地去观察[无欲]的状态，又会有什么发现呢？我们会发现，[无欲]的状态是可以相续不断的。[有欲]看似相续不断，但本质却是即生即灭的，[无欲]，看似难以捉摸，但真的达到了[无欲]之境，却发现这[无欲]是无生无灭的，可以相续不断地一直延续下去。有欲，更像是浪花，无欲，更像是海洋。

是以圣人居无为之事，行不言之教。所以圣人以无为之心应世，事来即应，事去即静，无有执着，无有挂碍，圣人只是这样去做事，为人们做出榜样，不刻意去教化他人，而教化的作用已在其中。

在观心修行中，[无为]是[观]的要点，无为，即不刻意、不执着、不攀缘、不挂碍，顺其自然地发挥出[观]的本性即可。所以，[观]常用[观照]二字表达，即只是如镜子一般照出事物本来的样子即可。

不管是观呼吸、观念头，还是观照其他，都要保持无为之心。但需要注意的是，保持无为之心，不是对[观照]本身完全不顾，如果昏昏欲睡，还不及时生起警觉，那就不是无为之意了。

[不言之教]，对于观心而言，则意味着[默照]、[寂照]，即尽可能使心灵达到深度的静寂，在静寂的同时进行观照。

万物作而弗始也，为而弗志也，成功而弗居也。对于观心而言，万物，指的是所有出现在观照视野中的一切身心内外的现象，对于这些现象，应该怎么办呢？作而弗始，任凭其自然地随因缘生灭，而不去干预其开始与终结；为而弗志，在观心修行的过程中，对于所观的对象，只是保持静静地观照，而

不动用自己的意志干预观照对象；成功而弗居，即使通过观心彻底见到了[道]的真面目，也不认为自己有所得，也不认为自己有什么成功的地方。这即是《金刚经》中说的[应无所住而生其心]，对于一切都毫不执着。

夫唯弗居，是以弗去。正是由于彻底的不执着，才能称为真正的自由，这究竟彻底的真自由再也不会离去。

《道德经》第二章[见]的总结：

2) 在[有欲观徼]、[无欲观妙]的时候，要深入去体察[有欲]与[无欲]这两种状态的相互关系，包括相生、相成、相形、相盈、相和、相随等关系，从而更深入地体悟[有欲]和[无欲]，并从这些关系中去体悟[道]的本体的特性，因为[有欲]、[无欲]以及这两种状态之间的运动转化关系，正是鲜活[道]在我们生命中的具体体现。

3) 无为观心，观心无为，不言寂静，寂静不言，无我无执，成功弗居。

2、[修]

那么如何将这一章落实到观心实修中呢？

1) 放下大脑和思想，远离思虑分别，以心观心，直观自心；

3) 深入观察和体悟念头的生起与消失，深入观察和体悟念头消失之后的空白与宁静；

5) 在彻见自心真面目的基础上，体悟一切对立分别的相对性，体悟众生自性本心的大平等性，体悟身心内外万事万物汇归于自性本心的一体性，体悟自性本心本自无我远离一切执着挂碍的究竟自由性，体悟自性本心亘古一如、随缘运化、世出世间一切本自圆满的大圆满性。

3、[行]

1) 安守本心，寂心应事，远离分别执着而行于中道，了无挂碍；

2) 以出世之心做入世之事，精进利众，结果随缘；

3) 在与人交往时，高度尊重人们的意愿，不以己意强加于人；

4) 尊重事物发展的客观规律，善于运用各种因缘条件去推动事情的自然达成；

5) 修好自己，做出榜样，以高尚的人格力量感化与自己有缘的人。