

# 2023年道德经第的感悟 道德经的心得体会 (模板10篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 道德经第的感悟篇一

在杨勇老师的建议下，我认真地拜读了老子的《道德经》，老子的《道德经》只有区区的五千多字，却表述了自然之理，令人茅塞顿开，意义深刻。

《道德经》主要是论述两个方面：一是世界本体——自然，即道与阴阳。道为世界之真，用阴阳成物。二是意识。意识为物的本性，以谦柔通于道。在这两个层面上，又构建了两重秩序：一是人，意识与自然间的秩序。这种秩序表明人要尊敬、理解、学习自然。二是人与人之间的秩序。这种秩序就是爱。脱离了爱，这种秩序将不复存在。

### 一、人，意识与自然间的秩序

“道生一，一生二，二生三，三生万物。”万物源于道，道是世界的本体，是唯一的真，唯一的存在，即道就是世界。没胡道就没有世界，世界因道而存在。

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《道德经》述道之理，而道之理应效法自然，而人、地、天也亦效法道。效法道应循道而行，利用自然之理，为自己所用，从而造福人类，使人类社会“天长地久”。倘若我们不依道而行，抱着“人定胜天”的心态，斗天、斗地、斗自然，最终的苦果还是自食。

“天之道，不争而善，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不失。”“功成身退，天之道也。”天有其规律，不是人所能左右的，但我们可以利用其规律，在实践中实现自己所要达到的目标或理想，因为“天不负有心人”。但是，功成之后要在适当的时候身退。“树在招风”，我们应顺应天意，适时而止，方能自保，安享天下太平，而免遭杀身之祸，这也涉及到后面所写的“知足”。

## 二、人与人之间的秩序

“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”“以其终不自大，故能成其大。”“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。”人不应有骄傲自大之心，完全忽视他人的存在，骄傲自大只会使自己迷失方向，跌入万丈深渊。“知彼知己，方能百战百胜。”“人贵有自知之明。”以他人之长补自己之短，充分发挥自己的优势与潜力，一切的困难就不将是困难了，美好的明天将被自己开创。

“困难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”整体离不开部分，部分有时也会决定整体。我们注重整体的同时，也不应忽视部分的作用。凡大事者，皆从小事做起。即使是社会主义的大厦，也是一块块砖建起来的。因此，我们在实现自己的理想时，要从小事做起，从现在做起，脚踏实地，埋头苦干，终成大事，实现理想。

“柔弱胜刚强。”“天下之至柔，驰骋天下之坚。”“弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知行，莫能行。”“天下非刚至强，柔变强。如水滴石穿，绳锯木断等。以柔克刚，柔能胜刚，即使天下至柔之物，也能打败天下至坚之物，这是道之一。但是，天下人皆知其道，而能真正做到的却很少，甚至没有。人民在强权之下，也许是很柔弱的，但在暴政之下，人民看起来的柔弱，却能推翻暴政。如秦朝的来亡，便是一个例子。

“上善若水。”静能躁，寒胜热，清静为天下正。”人是一种高级动物，动物尚有冲动，更何况是人。那么，我们该如何抑制自己的冲动呢？这就需要我们修心养性，以致使自己做到“清静”、“无为”。这样，我们即使面对世间的变幻莫测，乌云密布，也应处之泰然，冷静、沉着地面对，最终将云开见日。倘若自己先乱，即会做出冲动之事，其结果会更糟。

“夫唯不争，故无忧。”“见素抱朴，少见寡欲，绝学无忧。”“故知足之足，常足矣。”“知足不辱，知此，可以长久。”人有一大缺点，那就是不知足。人要想改变这一大缺点，就是淡泊名利，少思寡欲，保持一颗平常心，方能知足。知足者，少有烦恼。无烦恼者，常带有微笑，能开心、快乐与幸福，这就能够使自己寿命延长，安度天年。

总的来说，《道德经》惜字如金，字字经典，使人在知道自然这理，依道而行。同时，让人明白世俗中的为人处世之道，以清静无为，使自身开心、快乐与幸福。

## 道德经第的感悟篇二

老子《道德经》的另一个广博在于任何人读之能够感悟出个体自我领域内的内涵和外延，老子道德经读后感。也就是每个人都能够读出自我贴切的答案和个体标准。

以上是从宏观上对《道德经》的感受。而在微观上，老子对自然存在、科学、宇宙守恒、人文、国家管理、战争、人性、生命、名利、权位甚至物理都有自我独到精确和细致的认识。

下方对《道德经》的某些段落、重要的文句与自我的观念给出个人的感受：

(1)首句：“道可道，十分道；名可名，十分名。”（1章）

“道”能够泛指，自然的方面能够指自然规律，如：星系的

运动轨道，物质的自然混成及固有的运动轨道和方式；人文方面能够指人道、道德、人类发展的自然规律。

“可道”是指出宇宙自然规律的确定性和因果关系。也就是宇宙的自然规律的能够被人类认可和确定的现象。

“十分道”又指出人类一旦用言语文字来表达就存在着不确定现象。用物理的观念来分析就能够认为是一种动态的存在使一切都不确定。也能够认为是指出人类的有限性而难于道出自然界的全部或准确的自然动态。

“名可名”就是人类对一切现象的命名，名可名是老子认可了人类思想活动对自然的命名。另一方面，又用“十分名”区分了“人类的名”和“自然的不可名”。

所以这样的一对排比句道出了宇宙无常和人类有常的界限。前面简单的6个字“道可道，十分道”就道出了人类不一样参照系下的各种理论体系的存在是一种自然存在的现象。

(2) “无为而无所不为”是一脍炙人口的名句。

无为，不是字面上的直解不做任何事情，而是不做不贴合自然规律的事情。当你不做违反自然和违反社会规则的事件时，你所做的其它事件就是无所不为。当然，在那里对“什么是违反自然和社会规律”的“无为”事件的决定是务必具有各种层次的经验和高度智慧。

举一些在自然低层次且简单的例子；例如：你不会游泳，就不要只身跳入海里。不跳海就是一种“无为”。这种不跳入水里就是一种经验的“无为”，而这种无为会给你的生命存在带来关于该问题的保障，这种保障就是一种变相的“无所不为”。上方举的例子是较为简单而浅显的例子，任何人都能够根据经验给出相应的、各种参差不一样层次的“无为”和“无所不为”。

### (3) 人发地，地发天，天发道，道法自然。(25章)

这是一句用大小来定性宇宙存在的相互包容顺序，个性是老子在那个时代能够发现出了我们所看到的天被“道”所包容是一件十分了不起的宇宙观，读后感《老子道德经读后感》。更有对宇宙的存在给出了终极的自然存在观，而不是给出“神造”的自我臆测，这也是当时时代难能可贵的自然客观存在观念。

在这一章里，还有一句话是“人大”，这一句主要是对人类精神伟大的特指，换句话说，能够认为，人类的精神思维世界能够包容天地而存在。

### (4) 战胜以丧礼处之(31章)

老子在强兵反战与孙子的战略思想同出一辙，是以不战而胜为上上，而战胜以丧礼处之。说明老子对生命的尊重和不得以而为之的战争策略。

### (5) 道生一，一生二，二生三，三生万物。(42章)

在这一句话里，是很搞笑和抽象的。本解突出用现代物理的思路与之对应。为何老子认为三生万物，是说明老子认可这个宇宙是只有三样最基本的东西吗？那么，寻找这三样事件与现代物理学对应的是什么？就个人的分析就是“运动”、“空间”、“自然力”这三样；能够认为万物都是这三个事件组织而成的事件，没有更多于这三样的东西存在。这是对三生万物的物理分析。

从此能够推出，二生三的物理好处。“二”就是“动”、“力”这二个事件的存在产生物质的“三”。三就是万物。再往上推，“一生二”中的“一”指的是整体的宇宙，就是我们这一个宇宙，而宇宙是产生动、力这“二”个现象的根源，从物理学的角度分析，进一步能够认为动力

互相转换是自然存在的因果关系。

最后，老子认为，道是宇宙存在的基本源头，也能够认定在自然角度上这个道是指特定的运动轨道。在人们对老子的分析中，主要认为他的道，因此把他称为“道家”。其实，对于德，是老子不能忽略的另一个主要元素。德产生道和道产生德是互存的两个基本元素，这也是81章用《道德经》命名的一个主要内涵。与之对应的是物理学上的《动力学》；能够认为道是由德决定的。对应于运动轨道是由力产生的物理现象。任何轨道如：导弹的运行轨道，物体的运动轨迹都脱离不了力的作用。也就是道是被力所决定的因果关系。反过来，力是由运动的道所产生的现象是人类难于直观觉察到的事件。关于这一点，将来的物理学定会给与正确的认识。因此，宏观地能够认为道德经能够对应于动力学，这是从物理学方面给与抽象观测的认定。由于当时动力学没有得到普遍的认识和推广，把“德”对应于“力”对于我们分析老子的自然科学观或许会有点牵强附会。

然而，在社会科学方面，道德更多的是指人类社会的基本规范。由于人类更侧重于社会问题，因而在社会上指人类遵从的社会公德是一种道。在人类道德方面，老子在社会公德提出了比孔子“以直报德”更高层次的“德”是“以怨报德”，关于这一方面的分析范文有很多的解释更好，我就不在那里进行更多的瞎扯。

另外老子对于宇宙自然的相对性、物极必反、中庸之道、道无常、柔弱刚济、处事处世、大小上下、重轻强弱等等相对、绝对的分析都能给出最大参照系的分析和包容，甚至对不确定性、悖论的数学物理关系都能给出抽象的合理分析，这种分析虽然不能给出方程的确定性，然而却能指出方程的不确定性问题。也就是他当时的思维能够直达物理学目前的最高境界“不确定性原理”。

总而言之，《道德经》是在哪个时期，甚至在当代仍然不失

为一部对自然科学、社会科学、人文科学直至“天人合一”的简明而客观的经典著作。

上方的分析仅仅是一家之言，着重用与当代物理学有一些必然联系的视角来分析，使之有以更宽的视角和不一样于专业道家的分析来充实道德经的内涵。至于和各专家有南辕北辙的分析结论也正是《道德经》的魅力之所在。自然是简单的，所以《道德经》本身也是简单的，仅仅是他所包含的参照系是一个最大的参照系而已。这也是《道德经》的伟大之所在！

道德经的心得体会5

### 道德经第的感悟篇三

林语堂曾说：“我觉得任何一个翻阅《道德经》的人最初必须会大笑，然后笑他自己竟然会这样笑，最终会觉得此刻很需要这种学说。至少，这会是大多数人初读老子的反应，我自己就是如此。”我想这也是每一个人读《道德经》的感受了吧。

其实每个民族都会有智者，会站在人群前面，站在天地之间把他所能看到的世界告诉给他的每一个人。告诉后人，这个世界是什么样的，我们要怎样样才能活得更好，更长久，如何才能不被别人，被自己灭亡。而老子便是这样貌的一位智者。

老子将一切归咎于“道”，他认为道是宇宙的本体，世间万物都是由道衍生而成的，故有：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，能够为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’”。于是我们后人再次基础上理解的“道”便是一一道是混沌是无极，由此生出鸿蒙之气，内含阴阳，再生而为天地人三才，

进而构成世间万物。可是老子又说了“道可道，十分道；名可名，十分名。”意思就是说道是不能用语言所说出来的。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就是天道关系。

“道”生万物，可是“道”亦为虚幻。在恍惚虚幻中，它含万物之影象；有含形色之实体；其实老子的“道”，就是事物发展变化的客观规律。它先于天地而生，周而复始。这天，科学技术如此发达，科学家们也证实了自然界的发展是有规律的，它存在于互不相同的形形色色的事物之中。此是此，彼是彼，任何事物都按其固有的轨迹运行。人们能够用必须的方法去认识它、体验它、并按照客观规律改造它。由此观之，老子在《道德经》中就已经揭示了宇宙的起初和自然的本源，这比之西方近现代的理论学说早了两千多年。

老子的“道”，寓意精深，无法企及。使得我们只能用仰望的目光触及他深刻的思想。而老子所提倡的“德”也被为后世奉行为处世哲学。

“道”是事物固有的规律，是神秘难测而又隐蔽在事物内部的东西，是不可理喻的东西，是不可及的。而“德”则是“道之功”、“道之用”，是人们认知事物和改造事物的一种人为行为，是能够理解理解的，是人们可及的。

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水之德是最近于圣人之德的。而梦想中的“圣人”，是道的体现者。五行之体，水为最微，处于最末。善居道者，为其微，不为其著；处众之后，却常德众之先。以不争而争，以无私而私。这就是水的最显著特性。水滋润万物却无取于万物，并且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。水有其种种美德堪比圣人，堪谓之“道”。可是在现实社会中，人人都往高处走，难免竞争，有竞争就有争斗，有争斗自然就有流血牺牲。水比人明智，甘居下位，滋润万物而不居功自傲，清静无为而又无所不为。

“上善若水”，就是一种开朗乐观的人生态度。一种修德的必备境界，一种养身之术。我们心中有德，必然愈加崇敬自然和生命，我们离道就更近一层，更能体会到人生的终极哲理。

老子云“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗”、“圣人常无心，以百姓心为心”。一言道破天下之事，看破人生之理。世上本无善恶贵贱，人与人本无争斗之意，天地万物本和谐融洽。但由于世人皆需追逐自己所需，觅求自己生存发展之本，于是不断于天地之间人世之中苦心经营、算计不已，一切仁义与邪恶也相反而成。天地本无成人与害人之心，但却造就人际错综复杂，世间本无圣人之现，但却成就社会等级。一切本自然，但却一切又进入繁杂之社会，天地万物、圣人百姓本自然相处，无私无公、无善无恶；却人与人终究摆脱不了关系往来，免不了融于社会，所以一切纷争痛苦皆至。一切人之所想，一切人之欲，一切人之愿，一切人之求，但所有种种皆需要人自己内省不已，都需要自己能够达物达人进而才能达己。

当然每本书都有瑕疵，《道德经》也不例外，他最大的弊病在于过于虚幻，有种避世的消极状态，在现代竞争激烈的社会里，这种消极状态断然是不行的。可是只要我们采撷其长，也会有不少的收获。

读罢此书，掩卷暇思，不禁叹服古代人民对自然崇高的敬意，对人生透彻的洞悉。这样如玃似玉的文字，清新畅怀的生活方式，高屋建瓴的理论，虽不尽善尽美，也无可颠覆了。

又云：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”层次不一样，领悟的道就有区别。道法自然，道亘古不变，看的就是不一样人不一样心境的理解。读此罢，书受益良多，无以为馈，愿共享此书之精华。

## 道德经第的感悟篇四

“道常无为，而无不为。”说起我国著名文化经典《道德经》里的句子，相信不少人都耳熟能详，但你可知道这些句子背后的含义？由中共开封市委党校讲师苑志钢带来的题为“《道德经》中的人生智慧”专题文化讲座在开封市图书馆举办，为市民诠释了如何解读《道德经》，并与在场的市民朋友进行了交流。

“很多人认为《道德经》代表着一种消极的思想，其实这是因为他们对《道德经》缺乏了解。”讲座刚刚开始，苑老师就指出大众对《道德经》的误解。在他看来，作为反映老子道家思想的重要著作，道德经不仅不消极，其中的很多观点对后世都有着积极的影响。

在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律”。这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。由此可见，道家学派对规律是十分尊重的，这在几千年前的中国是很难能可贵的，这种辩证法虽然很不健全，但却具有非常强的科学性。从小了说，对我们的生活、工作、学习具有指导意义；从大了说，对自然、对社会、对国家的整体建设，具有非常久远的指导性。现在全球环境灾难的普遍，就是人们不注重自然规律的发展，人为地破坏环境所造成的。

苑老师还讲到，人生是由阴阳组成的，而我们大多数人都注重“阳”，即总是选好的、大的，喜欢荣誉，讨厌耻辱等，这是人的本性。而从道家的理论来讲，我们要注重“阴”，因为任何事物都有两面性，“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”我们应全面、健康、运动地看待事物。这也是道对我

们人生的启发。我们一生都在矛盾中度过，要面对各种各样的选择，有无、得失、强弱、荣辱……我们经常都太过重视我们所谓的“好”的一方面，而忽略了“无”、“无用”的东西，其实，虽然是“无”，但是其大有用处。就像常被认为无用的人体部分阑尾、智齿、毛发竖立肌、尾骨等一样，既然其存在，就有存在的理由，这就是道之所在。

这次主题讲座，虽然只持续了一个半小时，但带给现场读者的感悟却很深远。品读道德经典，学习人生智慧，通过苑老师的讲解，读者们得以进一步了解得失、强弱、有无、进退之道，有利于领悟人生处事之道。

## 道德经第的感悟篇五

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。

## 道德经第的感悟篇六

《道德经》,以其精炼的八十一章,写出了世间万物的博大精深。从社会中的政治,谈到经济,有时又涉及到教育,从中又写了军事,用这些实际中的事物来体现老子的哲学思想。在优美的文字中构造了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙

观、人生观以及方法论的框架。

一开始我根本是看不懂的，在旁边注解的帮忙下才稍微明白一点，就这这一点，让我领略了他的辩证的哲学思想。

读完到《道德经》，使我对这位古代贤哲提出的以提高道德修养为核心的人生哲学和处世方法有了正确的认识，自身的人文知识、个人道德修养和为人处世的本事也有了提高。比如在第四十五章中，老子用辩证的思想阐释有些事物表面看来是一种情景，实质上又是一种情景，表面情景与实际情景有时完全相反。“大成若缺，其用不敝；大盈若冲，其用不穷”就是体现了这一点。还有“躁胜寒，靓胜炅”则说明事物的对立面常常互相制约，异常是对立面的主导方面作用更大。

《道德经》的第六十三章说出了做事的原则，即“无为而无不为”的原则。也说出了“天下之难作于细，天下之大作于细。是以圣人终不为大，故能成其大”，从而说明在办事情是要从客观条件出发，一旦条件成熟，事情也就水到渠成了。同时也告诫我们处理问题要从容易的地方下手，实现远大的目标，要从细微的地方下手。处理问题时，要是遇到微易的事物，万不可掉以轻心，或许细微的才是事物的关键所在。老子也说出了“合抱之木，作于毫末；九成之台，作于垒土；百仞之高，始于足下”，说明一切事物的发展过程都是从小到大的。我们做事情时必须要有恒心一点一滴的去完成，不然就会功亏一篑，半途而废。

《道德经》的许多哲学限于我的学识，不能完全理解，可是读它真是获益匪浅。在我读完《道德经》后，忽然想起古代的另一位教育家——孔子，于是就有了比较的念头。

孔子，作为伟大的教育家，据说孔子还对饮食有研究。作为我个人的观点，我认为孔子不及老子，孔子的哲学不能算作哲学，他的观点，我认为其实是对现实中事物的一般发展

规律的总结，只是别人照着孔子的言行去行事时，还没有发现或许很少发现错误。孔子的哲学，我认为并没有上升到理论的高度，只能说是孔子比别人多了一项概括的本事。比如“温故而知新，学而时习之”、“食不厌精，脍不厌细”，都是一般人们的生活规律，生活常识，并没有太多的理论价值，说明了一点，就是一张教别人如何做菜的烹饪单子，别人看到只需要照着上头的步骤，基本上不需要研究什么的。

可是老子不一样。他的《道德经》从一开始的“道可道也，非恒道也。铭刻名也，非恒名也。”到最终的“和大怨，必有余怨，焉能够为善是以圣人右介，而不亦责于人。故有德思介，无德思彻。夫天道无亲，恒与善人”都是告诉人们做人的道理，为人处事的哲学。如果从开始你不认真体会，你就没有办法领会到这些深刻的观点。他用一种朴素的语言，用哲学中辩证的方法写出了客观的自然规律，书中包含着朴素的辩证法因素。

最终我感激徐教师能为我们大学生读经的活动作了一个很好的开端，让我们认识到中华民族远古的精髓，让我们对于我们伟大的民族文化有了深刻的理解，使我们在现代礼貌的熏陶下不会忘记我们以前的礼貌，从而增加我们的文化及道德修养。我真诚期望你的可能继续开展下去。

## 道德经第的感悟篇七

本体论指哲学中研究世界的本原或本质问题，狭义形而上学专指本体论。我概括的哲学定义：哲学是研究和阐释宇宙绝对本体及其与人类关系的学科。

哲学是人类思想的制高点，本体论是哲学的制高点，而现在世界主流哲学距离本体越来越远，这意味着基本环节或方法论上存在重大缺陷，这缺陷是理性本身、亦即意识本身[理性思维是意识活动]。哲学中的理性思维只该用于制作指向本体的“路牌”，而那路牌应标明：实证本体须泯灭意识状态的理

性思维，以及以理性思维为基础的科学手段。

《道德经》文句偏政治哲学，历代学者也只能将研究与注释的重点偏向政治哲学，这妨碍了对本体论思想的展开和探究，甚至使《道德经》卓绝的本体论思想被权术、权谋的叙述所遮掩。因此，本文标题的“现代阐释”首先要做的是只关注其本体论思想而忽略其他。

《道德经》第一章就告诉人们离开素常意识才能实证本体、哲学上最在意最希望捕获的本体：“道可道，非常道。名可名，非常名。”（《道德经》第一章）可以言说的道，就不是恒常的本体。开篇就清楚地指向本体论，同时也隐约提示出意识[语言是意识思维所依凭的符号]与本体相排斥。后句句式与前句同，义既凡是可命名、可称谓的便不是恒常本体。“名”是很重要的概念，名意味着对事物的感知、区别、把握和命名，名即人类智慧的标志。名的心理机制基础是意识与潜意识的分离，这一分离使得人类能够将所有事物二元化和对象化，当然也是屏蔽人们认知本体之障。老子注意到本体不可言说的特质，表明由俗常对二元对象思考，改换为对“知性[知的能力]”进行考查。

哲学史主流意见说老子的“道”属于客观唯心主义，这表明老子的本体论是“心物同一”[至少与心无隔]的命题。《道德经》说本体除了使用“道”，还出现“一”、“玄”等字词。请读下边章节的“一”既指代本体：“昔之得一者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵”（《道德经》三十九章）本体融彻一切时一切域，往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人的精神世界）与道同而具知性[知的能力、非具体知识]。再次突出摘引本章主要是注意到最后一句，“神得一以灵”，这里老子指出人类知性本体为根据、或说来源于本体，也是《道德经》本体论的形而上领域的定位。寂静本体不仅直接吸引人类集体潜意识去求索自己的，似乎还要求自身形而下、形而上两个方向实现闭合。既要求自然创造力的极至作品：人类，以本体为根据的智慧，亲证

本体之境。就地球而言，惟有人类有资格完成本体的闭合运动。本体与人类关系可以简单概括为“内同外通”。

哲学基本问题有二，一个是本体论，一个是认识论，这章看作是《道德经》认识论思想：本体是人类知性的根据和来源。知性来源是个谜，比较重要的看法是说知性来自以劳动和进化。但这看法忽略了人类对感知的物象都具有描绘、描摹能力，原始人或儿童也能用树枝，刻画日月花鸟；而猴子等别的动物怎样进化甚至专门训练也做不到。人类与其他动物最核心的区别只能在于一点：人类大脑与本体同一、同构、为相同密码系统。而本体融彻一切物象，所以人类观察任何物象，本质上应看作是本体从观察者人与被观察对象两端自映自。所以从本体意义说，人类知识为先验，本体意义先验、内核同构，非指具体门类知识先验。人无论面对面对任何物象，也无论需要探索三、五年、千百年最终能够建立对该对象的系统知识，盖因内质都被本体融彻、内质同构。

“道生一，以生二，二生三，三生万物”（《道德经》第四十二章）一为本体，二为阴阳两仪，三为原始物质[基本粒子]，此既老子的本体论形而下作用方向的模型、宇宙生成模型。我想按照老子本章论述，借助伏羲八卦的符号系统直观描绘本题模型，并将上节说到的本体与人类知性的关系也反映在卦图当中。试将“三”实数化，因阴阳两仪不对称的最小排列组合必须是三个要素[对等中和]，共得八组三爻卦象，但因纯阴纯阳不成物，将乾坤两卦看作与两仪同而取消。所余为六卦，故《道德经》本体论的原始物质[基本粒子]为六种，这是可验证的模型，原始物质[基本粒子]多于或少于六种，这模型都被证伪；同时若理性及以理性为基础的科学手段若超越原始物质[基本粒子]级层实证形而上之本体，这个本体论模型也被证伪。这验证条件足够苛刻。

重复：以阴阳两仪全排列、去掉纯阴阳卦象余得六组卦象，视原始物质[基本粒子]为六种。既无论取一粒沙、一片叶、一根毛发或金属元素一路分解，最终得到的都是六种原始物质

[基本粒子]，这也是形而上与形而下的分界处。

本体的基本特征是排斥意识状态的理性思维，那么人们怎样去实证本体？“不窥牖，见天道。”（《道德经》第四十七章）古代没有意识与潜意识理论，老子这里朦胧地指示要离开素常意识、进入特殊的超意识态去证悟本体。再看：“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？”（《道德经》第十章）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？清除杂念使心灵成为没有瑕疵的玄镜。那“玄镜”态能映射本体与心体同一之境。我们以现代心理学提供的新知见去领会和补充老子的思想，既人类原本统一、与本体直接同一的心体在降生分裂为意识与潜意识两截，屏蔽了本体之境，需要经过必要的训练和修行消弭意识与潜意识的分离，才能回归本体与心体同一的境界。

“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”（《道德经》四十八章）求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。这里也理解为本体对意识及意识状态的理性思维所依凭的语言符号系统的排斥。意思是试图以思维去琢磨本体便不可得。在探究本体的努力中不可能废弃文字和理性，但它们是用来制作“路牌”，路牌上写着：本体不在东西南北中，去意识思维归附统一心体即显现。

老子《道德经》的修身指教，后来成为道教修身修命为要旨的依据，可惜丢大得小，敬奉老子却遮盖了他最有价值的本体论思想。这样说并非否定修行的意义，人类自身与宇宙有呼应，伏羲作八卦也是近取诸身。所以修行有积极意义，对健康也有利，但最该体会和实践的是本体示现之德。

“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为；下德无为而有以为。”（《道德经》第三十八章）具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是

有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。应该对道与德关系的表述不是很清晰，但《道德经》考察道与德本身就表明老子感知到两者内在联系：道[本体]为宇宙根，也为德之根，但这里的“德”指人类社会伦理基本规则。老子的称为“上德”、“玄德”以区别以一般道德规范。寂静无为的本体无碍万物万象衍生，所以无为本体示现之德为生、为仁、为善。与本体直接对应的“上德”、“常德”、“玄德”就是这层面的道德律。

本体至简，没人能列举出比本体更为简单的东西，哪怕是一粒沙或者一片叶也要比本体复杂千万倍。各主要哲学流派和宗教多承认本体的存在，只是称谓不同，道、理、真如、自性、实相、上帝、绝对理念、绝对真理等等都是表述同一个东西：宇宙绝对本体。本体非物质也非精神，似混沌态、氩氩态、信息态、逻辑态、规则态的纯存在，是显示为“空”的“在”。本体质为“中和”，不对任何粒子或引力形成滞碍，也不与任何元素发生化合，更象是一种“语句”或“指令”，这语句的基本含义是静极而动，其形而上心体应称“无极”，其形而下作用起点称“太极”，两者完全同一。

心物同一是指本体意义同一，无条件直接重合。意识虽然屏蔽了那同一状态，但仅是屏蔽，潜意识与本体秒秒契合，这性态通过人类集体潜意识吸引人类向同一态回归，图腾、巫术、宗教、哲学、科学都包含这努力。可惜，主流哲学以理性为尺度，将宗教等统统视为迷信而排斥。人类有文字文明史仅仅几千年，人类对理性如此执著和信赖本身才是迷信，将理性树立为唯一尺度等于将盲目信赖提升为信仰堵塞了通往终极真理的唯一路径。

从《道德经》看，中国古代“天人合一”的思想更该阐释为“心物同一”，古人之“天”从使用时起就是天帝、自然的总称，而“人”的含义则是人用以感知的心体、精神。所以

“天人合一”的当代阐释即为“心物同一”，“天人合一”之“合”字消减了命题的真理含量，是《道德经》本体论思想的倒退，“合”的前提是二元，意味着需要做出“合”的动作和努力才可以“同”；而“同一”的命题则确指两者原本一如。事实上“天人合一”的提法也是来自庄子对老子思想的体悟，庄子：“天与人一也”（《山水》），“一”是明确的同一，“天人合一”是宋儒的提法，是质的倒退。今人应通过对《道德经》的现代阐释，由“天人合一”朦胧本体观到“心物同一”本体论模型的回归。

## 道德经第的感悟篇八

学习《道德经》这门学科虽然不久，并且资料也不是简单易懂，但在张剑伟教授的精彩授课中，却大致了解了《道德经》，和学习到了其中的一些人生哲理，这些知识都是我以前未曾接触过的，所以这对于我来说的确是人生中宝贵的一课，使我受益匪浅。张教授在讲课的过程中也是加入了许多自我独特的见解，他还进取向我们提倡每个人对《道德经》的理解和感受都不一样，我们彼此之间应当多交流讨论。在此，我就来说说学习了《道德经》之后，自我的一些见解和讨论成果吧！

《道德经》的核心是“道”。它继承了《周易》、《洪范》等著作的朴素辩证法思想，揭示了事物之间相互依存的关系。并提出“天道自然无为”的无神论思想。《道德经》文约意丰，视角独特，思想深邃，资料博大精深。今日，它仍然具有巨大的现实意义，大而言之，它在治国理政、运筹用兵、处理国际关系、现代企业经营管理等方面具有很好的借鉴意义；小而言之，它是人们为学、修身、处理各种人际、社会关系的精神圭臬。

“道”是天地万物的本源。在老子之前，人们以为宇宙间的万物都有神在统治着，最高的神就是天，又称天帝。这种观念，到了社会大变革的春秋时期才开始了变化。老子就是较

早的从哲学方面有意识地、明确地否认天帝的思想家。他在《周易》的基础上，进一步阐明“道”是天地万物的本源。老子“道论”的中心思想是：“道即自然，自然即道”。他说，“道”是万物之母：“道可道，十分道。名可名，十分名。无，名天地之始。有，名万物之母。”（《第一章》）这就是说，作为宇宙的本源就是道，它是永远存在的。道的运行是自由的、必然的，即按其自身的规律而运行。天地万物都是由它产生的，它是宇宙的母亲。

“无为而治”。老子的“道论”，基本上可概括为“天道自然观”。所以老子的人生哲学和政治哲学基本上是人当法道，顺其自然。至于如何治理国家呢？他认为最好是采取“无为而治”的办法，让人民去过自由自在的生活，用无所作为听其自然发展的办法，来达到治理好国家的目的。在老子看来，无为正是有所作为，“无为而无不为”，就是这个意思。老子反对用刑、礼、智这些来治理国家，他反对加重人民税收，反对拥有强大的兵力，他说过：“乐杀人者，则不能够得志于天下。”（《第三十一章》）他同时也反对工商业，反对知识和文化。在老子看来，人类社会不要“圣智”、“仁义”、“巧利”，国家就大治了。这三种东西不足以治国，最好的办法是，使人们着意于“朴素”，少有“私欲”，不求知识，就能够没有忧患了。

老子所向往的梦想世界是小国寡民的原始社会。他说：“小国寡民，使民有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之。虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗，邻国相望，鸡犬之声闻，民至老死不相往来。”（《第八十章》）老子这一设想，在必须程度上反映了当时人民迫切要求休养生息和减轻剥削的愿望。老子说过，人民为什么过着饥寒的生活呢？是因为他们的君主取赋税多的缘故。“民之饥，以其上食税之多”（《第七十五章》）。又说“民不畏死，奈何以死惧之？”（《第七十四章》）这反映了老子政治思想中的提高因素。可是，小国寡民的梦想，却是幻想，它是违反社会历史发展规律的。但我们

应当看到，老子的这一举动是抨击奴隶社会制度的不合理，它对后世的提高思想家、空想的社会改革家却有着深远的影响。

相反相成。老子学说的精髓，是他光辉的辩证法思想。老子观察了自然界的变化，生与死、新与旧的相互关系，观察了社会历史与政治的成与败、福与祸等对立的双方的相互关系，发现了事物内部所具有的一些辩证规律。《道德经》一书中，还深刻地论证了相反相成和物极必反的道理。老子说过，有和无是彼此相生的，难和易是彼此相成的，长和短仅有彼此比较才能显现出来，不一样的声音产生谐和，前后互相对立而有了顺序。

总之，老子承认事物是在矛盾中发展的。物极必反，是说事物在变化中向它相反的方面过渡，到了必须的时候就完全成为相反的东西。所以，老子一再告诫统治的人，必须去掉那些极端的、过分的措施，否则，就会使事物走向另一个极端，结果就会丧失天下。他认为，高明的统治的人必须懂得以柔弱胜刚强的道理。为了证明以弱胜强，以柔胜刚的道理，他举了许多的例子。他经常用水来比喻自然力量的伟大，比喻人类高尚的品质。他说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。其无以易之。柔之胜刚，弱之胜强，天下莫不知，莫能行。”（《第七十八章》）意思是说，天下万物没有比水更柔弱的了，而攻击坚强的力量没有能胜过水的，这个事实是无法改变的。柔的战胜刚的，弱的战胜强的，天下没有人不懂的，可是没有人能做到。老子认为在发展过程中柔弱的是不可战胜的，这对于促使人们认识新生的力量是不可战胜的道理是有着进取意义的。

当然，老子的自然辩证观是直观的、原始的、朴素的、缺乏科学的论证。同时，他的辩证观还缺乏不可调和的斗争精神，这是他受了时代和阶级的限制。尽管如此，《道德经》中光辉的思想火花，是很值得我们珍视的一份历史遗产。

我们应当本着取其精华，去其糟粕的态度去看待和学习《道德经》，老子的思想不是全都是正确的和科学的，可是仍有很多哲学思想是值得我们借鉴的，对于我们此刻的生活仍有借鉴意义。或许，在日后的生活中，《道德经》会助我迈向成功的彼岸。

道德经心得体会4

## 道德经第的感悟篇九

《道德经》亦称《老子》，或称《五千言》，是道家学派最具权威的经典著作。它由《道经》和《德经》两部分的论述组成，聊聊数千言，涵盖了哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，其内容博大精深、玄奥无极、涵括百家、包容万物，被后人尊为治国、齐家、修身、为学的宝典。

老子在第一章，就阐述了全书的总纲。“道”是老子哲学中一个核心的概念，基本上有三种含义：一种是作为宇宙本原的“道”，一种是作为自然之规律的“道”，还有一种就是作为人事之法则的“道”。这三种含义既有区分，又紧密联系，作为宇宙之本原的无形的“道”，在天地万物产生之后，就体现为自然规律之“道”，而自然规律之“道”在人的社会生活中，就表现为人事法则之“道”。反之，人事法则之“道”又体现着自然规律之“道”，而自然规律之“道”又反映着作为宇宙本原的“道”。“道”是看不见、听不到、摸不着恍恍惚惚的东西，它是无形无状，是“先天地生”，为“万物之始”，是一个终极的、宇宙唯一的存在。同时，“道”又不是静止不变的，而是处在永不停息的、流转与变迁的过程，故“道”可以用语言来表达，但那是一时之“道”，非永恒的、无限的、终极之“道”。任何用语言表达的事物，相较于宇宙的演变，都只是“昙花一现”，也就是说事物本身不是永恒的存在，其价值亦非永恒，“皮之

不存，毛将焉附”，故“名，可名，非常名”。

《德经》开篇讲：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”。此句为下部《德经》的总纲，主要讲的是人德。所谓德，即是人对于天道的顺应，对于宇宙万物运行规律的顺应。老子将“德”分为“上德”、“下德”。“上德”顺应“道”，如同大道不可道一样，上德同样不可言说，是自然而然的。具有上德的人，根本不知道自己是具有德的，所以他才具有了真正的德。具有“下德”的人总以为自己没有失去德，是有德的，那么这种能被人感觉到的德其实已经不是浑然天成、暗合天道的“上德”了，而是次一级的德了。这就好比是一个小孩子的纯真无邪之美与一个看上去贤惠温柔而内心知道如何约束自己的淑女之美一样。因此，“上德”乃是一种自然而然、具有者浑然不觉的德，而下德则是一种能够画出具体标准，然后按照标准去执行的德。上德即是道家所说之德，而下德则是孔子所提出的儒家之德。庄子便曾说过“圣人生，大盗起”，这里的圣人，指的就是具备了“下德”的人，而真正具有“上德”的人反倒不具有圣人的名声。老子认为失“道”之后，才会有“德”，失“德”之后，才会有“仁”，失“仁”以后，才会有“义”，失“义”以后，才会有“礼”。而“礼”的出现，正是因为人们天性的忠信不足，是祸乱的开始。老子虽然不以为然，但也并非对儒家的“下德”一味排斥，只是对其进行了优劣排序。最后，老子又进一步指出，一个人应该尽量“处其厚，不居其薄；处其实，不居其华”。“上德”和“下德”之辩也显示了道家和儒家思想的不同之处，并成了后世历代中国人伦理生命中的一个重要命题。

另外，在《道德经》中，老子还提出了许多二元对立命题，并对其进行了辩证的分析，如强与弱、得与失、巧于拙、进与退、争与不争、有为与无为，等等。这些辩证观点启蒙了中国古代朴素辩证法，与现代人的感受不谋而合，拉开了从古至今几千年来人类对自然规律进行探索的序幕，对后世产生广泛的深刻的影响。

《道德经》这本神奇宝典不仅对中华民族性格的铸成，对中国哲学、科学、政治、宗教等有着不可估量的作用，随着中西方文化的交流，同时对全球产生深远的影响，成为了全人类共同的精神财富。辩证的去看待它，取其精华，弃其糟粕，对我们人生的指导是大有裨益的。

## 道德经第的感悟篇十

刚读完《道德经》，我从中遭到很多启迪。作者老子是我国古代的著名思想家，哲学家。这本书是老子的乱世之道和人生哲学，而非我原以为的道德教材。固然只要20多页，可是由于领悟力有限，通读全书，能了解的必须有十之二三。

首先，老子概括了当时自然现象和社会现象的变化，事物都向它相反的方向变去。指出“物极必反”的通则，简直无论在哪一方面皆是如此的。

老子认识生活世界，看待生活的态度，主张贵柔、守雌，反对坚强和进取，老子的思想是无为。

如今的人普通都以为他的思想十分消极，其实他的思想更多的包含了对广阔劳动人民的酷爱。他期望经过它的思想来影响统治阶级，让老百姓能够得到更多涵养生息，让老百姓安居乐业。

我以为“无为”包含着顺其自然不勉强去做的指导思想，因而能够浸透到生活的各个方面。就比方说教育理念中也能够自创。俗话说“强扭的瓜不甜”，学习是一件盲目自愿的事情，学生只要主动的学习，把学习当成一件欢乐的事，才干够学有所成，这就需求我们教育者在教育理论中引导学生欢乐、简便、盲目、自愿的学习。教育中的无为而治，不是不论，而是因势利导，绝不拔苗滋长。不顺应自然规律，滥施各种生长激素，不尊重孩子的意愿自觉参与各种奥数，学钢琴，拉小提琴等培训常常适得其反。

同时老子的“物极必反”的思想似乎在预言今日的社会。人类所追求的所谓文化，所谓科技，现代化，都应当是为人类效劳的，可是环境污染，能源耗尽，消费率提高，失业率上升，贫富差距的拉大，似乎又和所谓高科技有着密不可分的关系。人们为了保住工作而工作，无暇关注本身和家庭，有时间的时分没钱，有钱的时分没时间。又或者说两者都没有。这样的社会又怎能说是美妙的呢在高度兴旺之后，人类当有所回归，以免到达极致走向另一面，走到无法挽回的地步。

老子不愧是我国古代十分巨大的思想家，并且在如今，他在全世界的影响力远远超越孔子。老子的学说“玄之又玄”，可是我却没能发现“众妙之门”，自古以来研讨老子的人太多太多，但我总以为体会到“物极必反”，“无为”之类的人生哲学，对个人来说更有意义。我以为他的许多观念值得我们去深深地思索。