

# 最新道德经感悟心得体会 道德经0章感悟心得体会(优秀5篇)

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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 道德经感悟心得体会篇一

第一段：

《道德经》是中国古代哲学传承的典范之作，其中第一章更是为后人津津乐道。这一章的中心思想便是“道”，其描述了宇宙间的本原和定位。这让我不由得想起了人类文明发展初期，对于宇宙和人生的认识非常有限，但正是在对于“道”的探索中，我们逐渐领悟到自我存在的含义。在我的眼中，“道”等同于生命的核心，是超越我们凡人的智慧所在。它在我们现实生活的过程中，引导我们走向善良的方向。

第二段：

经书说道：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这句话令我感悟最深。生命的起源真的是一个巨大的谜团，但整个宇宙从无到有，从最简单的元素开始，终于演变成为我们现在所熟知和认识的世界。借鉴“道生一”的思想，我们可以更好的理解自我与万物的联系，并且把握人生的本质。如何催生这一“一”的生命，如何使得其成为“二”，进而形成一个系统，这是我们人类探究的义务。我们所掌握到的知识从此数来，为一的基础，使我们开始思考到相对论，量子力学等现代领域，也是上面的“二、三”的涵义所在。

### 第三段：

《道德经》O章中关于对于道的叙述，直接或者间接提到“无为”，这而又寓含着意义重大的启示。人们总是认为，应该更加努力才能够取得成功，才能更好的生活。殊不知在很多情况下持续的努力却毫无效果。对于自然界而言，不存在所谓的“我努力”这一概念，万物皆是自然按照某种规律中旨地演化的。而这些规律，则是对应于生命本质的涵义。学习“无为”这一概念有助于我们克服“不讲道德”的坏社会风气和“功利主义”的恶按，更好的修文明道德。

### 第四段：

在这种“道”的理解之下，关注人性的恢宏和人际关系的正确化应运而生。人性的恢弘往往需要我们选择良善的行为。

《道德经》提到：“善有善报，恶有恶报”，这是道德和人性的一种基本电流。良好的道德和行为，会很自然的引导人际关系的良好开展。而我们只有着眼于事物的角度之后，才能够找到最适合我们的道德准则，最适合我们的行为方式，在社会生活中更为人们所接纳和认同。这样才能真正理解“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”的真义。

### 第五段：

我们以人类文明的进步和生活水平的提高为保障，以望尽力的追求自我超越为动力，在学习《道德经O章》的过程中推动我们更进一步。这背后的愿景必须被清楚了解，从中寻求我们自己的发展空间，更好的提高我们的修养。当我们把这样一种逐渐取向的人生观投入到现实生活中去的时候，将会极大的推动我们的成长，更好的弘扬文化、玩好人生。

## 道德经感悟心得体会篇二

在图书馆借了一本《道德经》，看完后虽然觉得不能完全地

读懂老子的思想，但是心中还是感觉一片坦荡，觉得此书对我们深有益处。

《道德经》这部著作是老子所写，但不是介绍老子生平事迹，而是讲道论德，所以叫做《道德经》。《道德经》全书原本分为上下篇共五千多言，上篇文章一至三十七章主要讲“道”，下篇三十八章至八十一章主要讲“德”。

老子说的道，是天道，就是自然的规律。我对《道德经》的理解是无为而治和尊重自然规律。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔？这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，家庭、事业顺风顺水，此时的人容易目空一切，不可一世，狂妄自大。这样做的后果就是招人嫉妒，也会树敌太多，甚至招来杀生之祸。在老子看来，福气来临时，我们要提醒自己祸根也来临了，自己不要那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则失意时就会走投无路。还有不能狂妄自大，不要觉得自己很了不起，天下无敌，强中自有强中手，肯定有人比你会更厉害，更出色。但我们达到目标时也不能到出炫耀，不能自负，不能骄傲，要有谦虚之心。

老子说“是以圣人出无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗持，功成而弗居。夫为弗居，是以不去。”老子认为，我们应该用顺其自然的“无为”的态度去处理世间事务，这就是不言的教导；只有任凭万物生长而不加干涉，而生养的万物又不据为自己所有；为万物的生长尽力而为却不认为是自己的能耐，有功劳而不居功自傲。正因为一个人不居功自傲，所以他的功绩总是不会失去，而是永存。

无为是一种心境，是一种修养。假如我们能够做到无为，那么我们的国家就会更加的稳定。如今社会物欲横流，许许多多的人在利欲面前迷失自我，假如我们能够做得到无为，那么我们也将活得更轻松、更快乐。

## 道德经感悟心得体会篇三

道德经第三节是道德经中的重要章节之一，它探讨了人们如何通过修身养性来提升个人的道德素质。这一节的主题包括“知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>心知者，不知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>不知者”、“道者，万物之奥秘也”、“持而不盈，深而不厚”等，这些词句引导人们思考，并给人们的生活指明了正确的方向。通过对道德经第三节的深入阐释和思考，我深深感悟到了人与道的关系、内外修身的重要性和“持而不盈，深而不厚”的智慧。以下是我的心得体会。

首先，道德经第三节让我明白了人与道的关系。就像道德经中所说“知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>心知者，不知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>不知者”，只有心存善念、追求道义的人才能真正认识到道的存在。这种认识并不是表面上的理解，而是融入生活，变成一种习惯和行为方式。人们应当通过修身养性，以道德为准则指导自己的一言一行，才能真正接近道。我们应该明白，人生的意义并不在于追求物质的无限扩张，而在于人与自然、人与社会的和谐共生。只有通过正确的道德观念和行为方式，才能实现我们与道的联系，找到人生的真正意义。

其次，道德经第三节强调了内外修身的重要性。道德经中说道是“万物之奥秘也”，这告诉我们道不仅存在于外界的自然环境中，也存在于我们内心的世界中。要真正接触到道，我们首先需要净化内心。只有拥有纯净的心灵，才能洞悉事物的本质，把握事物之间的关联。内外修身相辅相成，内在的修炼能够影响外在的表现，而外在的修炼又能够影响内在的品性。我们应当注重培养自己的品德修养，努力保持静心

和自律，时刻保持谦逊、坚韧、勇敢的心态，不被功名利禄所迷惑。只有秉持道德为准则，才能真正做到内外修身的统一，达到心境宁静、人与自然和谐相处的境地。

最后，道德经第三节告诉我们应当“持而不盈，深而不厚”，这是一种关于生活智慧的启示。这句话教导我们在日常生活中不要过于贪心，不要追求无止境的物质享受，要学会适度满足，保持清心寡欲的心态。同时，这句话也告诉我们重要的是内在的修炼，而不是外在的表象。我们应当注重内心的成长和修养，而不是过分追求外在的繁华和虚荣。只有内心足够宽广，拥有善良的品性，才能真正感受到生命的意义，从而带给我们内在的满足感和快乐。

通过对道德经第三节的深入思考和体悟，我深深认识到了人与道的关系、内外修身的重要性以及“持而不盈，深而不厚”的智慧。我深信，只有通过修炼自己的身心，追求道义，才能真正找到人生的意义，实现个人的全面发展。我将牢记这些教诲，并在日常生活中不断努力，秉持良好的道德观念和行为方式，为自己的成长和社会的进步做出积极的贡献。

## 道德经感悟心得体会篇四

说完了第一章的[见]，下面说一下修和行。

### 2、修

在知识上了解了[见]之后，如果不去实修，那么知识就永远是知识，无法转变为真实的智慧。

那么在自己直接[看见]之前，应该如何进行实践呢？这里列了几点，供大家参考。

1)放下大脑思考，不辩论，少说话，让自己的心安静下来。

既然道的真相不在思虑言说，不在语言概念，不在逻辑思维，那么就需要在实践中尽量地减少内心这些方面的活动。

2) 安静下来后，将注意力收到自己的内在，以心观心。

3) 要清楚地知道自己内心的状态，是[有欲]还是[无欲]，如果念头较多，即为有欲，这时观心的重点就在于[观其所徼]，即观察念头如何生起，如何息灭等等，如果念头非常少，甚至基本没有念头，即为无欲，这时观心的重点就在于[观其妙]，即深入观察[无]的微妙之处——这[无]的状态，从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[无]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.....

5) 将观照的对象锁定观照自身，即观照[观照]本身，这观照来自哪里?从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[观照]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.....

6) 深入观察[有欲]的本体、[无欲]的本体、[观照]的本体，这三者的本体为一为异?它们之间究竟是什么关系?他们最究竟的本质到底是什么?.....

### 3、行

修，侧重于专修实践，行，侧重生活实践。

2) 自己为自己制定身、口、意的戒律，加强觉知和自律；

3) 少欲、知足、乐寂静、勤精进、不戏论、时时提起正念，诸恶莫作，众善奉行；

4) 将专修中获得的体验延伸到生活中，如寂静、安宁、少念、清明、安详等；

5) 逐渐学会在生活中观心，知道自己心里念头、情绪、思想的生起，并练习观而不随。

作者：明空如月(公众号 明空禅心)

## 道德经感悟心得体会篇五

《道德经》是中国古代思想家老子创作的一部重要著作，被誉为中华文化的瑰宝。其中第三节探讨了人与道的关系，以及如何应对人际关系和治理国家的道德原则。通过深入阅读和思考，我对其中的几个观点产生了深刻的感悟和体会。

### 第二段：关于身心合一的感悟

《道德经》第三节强调身心合一的观念。在现代社会，人们往往忙于工作和生活，心灵容易被外界纷扰所分割，导致内心的混乱和不安。而身心合一，意味着内心与外界一体化，自然而然地达到心境平静和身心和谐的状态。通过修炼内在，掌握自己的情绪和行为，我们可以更好地应对各种挑战和压力。

### 第三段：关于无为而治的领悟

《道德经》第三节中的“无为而治”一词颇有深意。它并不意味着什么都不做，而是要顺应大道，不违背自然的原则，适时地采取适当的行动。这种理念在现代社会中尤为重要。我们常常追求成功和成就，却忽视了平衡和谐的重要性。在处理人际关系和治理国家时，我们应该更多地关注人性和自然法则，不强求、不施压，以达到事半功倍的效果。

### 第四段：关于谦虚和宽容的感悟

《道德经》第三节中提到了“谦虚”和“宽容”这两个重要

的德行。谦虚是一种对自己和他人的正确估值，意味着不自以为是，不傲慢自大。宽容则是能够包容他人的不同意见和不足，以和善的态度对待他人。谦虚和宽容成为了现代社会中许多人所缺乏的重要品质。通过谦虚和宽容，我们可以建立良好的人际关系，促进和谐的社会发展。

## 第五段：总结并展望

通过研读《道德经》第三节内容，我深刻领悟到了身心合一、无为而治、谦虚和宽容等道德原则的重要性。这些原则对于个人的成长和修养，以及社会的和谐与稳定都起到了重要的指导作用。在未来的生活中，我将努力将这些道德原则融入到实践中，希望能够更好地应对各种挑战，实现个人和社会的和谐与进步。同时，也希望更多的人关注《道德经》中的智慧，并将其融入到现代生活中，为社会的进步和发展做出更大的贡献。