

# 最新道德经体会与感悟 道德经0章感悟 心得体会(精选5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 道德经体会与感悟篇一

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。

## 道德经体会与感悟篇二

[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，身心清净，[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，然后去体会无、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[有欲观微]、[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。

## 道德经体会与感悟篇三

《道德经》是中华文化的瑰宝，被誉为“道家经典”、“中国文化圣书”。其中的道德观念和哲学思想已经深深影响了中国人的思想、行为和生活方式。在阅读《道德经》时，我对其中的二十四感悟进行了深入思考和体会。在此，我想分

享我的一些心得体会。

## 第二段：二十四感悟

《道德经》中的二十四感悟，包括“重”、“轻”、“多”、“少”、“生”、“死”、“存”、“亡”、“静”、“动”、“柔”、“刚”、“大”、“小”、“高”、“下”、“前”、“后”、“左”、“右”、“合”、“分”。这些悟性可以用来形容、描绘事物。通过对这些悟性的思考和理解，可以让人更好地认识和把握世界。

## 第三段：道德观念

《道德经》中的哲学思想强调人与自然的和谐共处，强调个体、强调尊重。在我看来，这些哲学思想是我们应该坚持的道德观念。我深刻地意识到，我们必须保护自然环境，保护生物多样性，维护社会正义和公平，同时也要体会我们自身的价值和尊重他人的价值。

## 第四段：行为准则

在阅读《道德经》的过程中，我深深感受到其中的道德准则。其中，最重要的准则是谦虚、宽容和包容。如果我们能够在生活中坚持这些准则，那么我们的生活肯定会更加和谐，我们的心态也会更加平和。我们也应该坚持正直、诚实和勇气，因为这样的品质可以体现我们的人格和品德。

## 第五段：结论

总之，《道德经》是一本极具价值和意义的书。在我看来，它不仅是哲学思考的宝库和人生哲学的指南，还是我们进行道德思考和行为指导的重要参考。它启迪了我的心灵，使我追求真理，坚守道义。我的人生价值愿意通过这样一种哲学思想的指导，走上一条更加美好、更有意义的道路。

## 道德经体会与感悟篇四

[原文]

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。吾不知其谁之子，象帝之先。

### 1、[见]

这一章非常重要，从观心角度而言，这是老子对他看见道时的直观感受的描述，这种描述远离大脑思维，而是当下最直接的体验，即直接对[道]的体证。

道，冲而用之，有弗盈也。这一句的断句与常见的断句方式不同，之所以这样断句，笔者认为这样更符合以[观心之境]解读这一章的主旨。

冲，一般解读为空，但在观心之中，不仅仅为空，而是[动态的空]，这个“动态”是指带有能量和活力的意思。这样这句话的意思就更明了了。

在[观心之境]中看见[道]的时候，[道]是什么样的呢？

冲而用之，有弗盈也！这个道啊，无形无相如同虚空却潜藏着无穷的能量与活力，其作用的发挥即体现为[有]，而这个[有]是永远也无法穷尽的啊。

这样的一句话，就已经把[道]的本质揭示得清清楚楚。

一方面，道是空，是虚，但不是顽空，不是死寂般的空，而是[鲜活的空]，当这种[鲜活的空]处于静寂状态时，就好像成了虚无，但只是好像而已。这有点像科学家说的宇宙大爆炸之前的[奇点]，没有时间，没有空间，没有任何物质，看似

绝对空无，但实际上蕴藏着无穷的能量，我们所看到的无边无际的宇宙、星系、时间、空间，皆是从这看似虚无的“奇点”演变而来。

另一方面，当[鲜活的空]发生作用的时候，则可以产生无穷无尽的作用，所有人类知道和不知道的宇宙中所有的一切，都是这[鲜活的空]作用生起之展现，而且，没有例外。

有弗盈也，从[鲜活的空]产生的[有]，是没有穷尽的。

那么在[观心之境]中看到的这[鲜活的空]，与观心之人是什么关系呢？

这[鲜活的空]不是外在的，而是深藏于我们自己之内的。

而实际上，应该这样描述才是真相——你，或者我，真正的本来面目就是这[鲜活的空]，我们自己所认为的你、我、他、生命、世界、时间、空间、宇宙等等所有的一切，都是这[鲜活的空]作用的显现。

[观心]其实，是[鲜活的空]在[观照][鲜活的空]自己而已。

觉悟，是[鲜活的空]觉悟[鲜活的空]自己的真相而已。

[观照]本身，就是[鲜活的空]所本具的功能作用之一，即[有]的其中之一。

但只有[观照]，是[鲜活的空]认识自己真相、觉悟自己真相的唯一途径。

而所谓的[迷]，就是[鲜活的空]对[映现]在自己之中的而且是由自己作用产生的[有]，产生了一种错误的认识而已。

什么样错误的认识呢？

这些[有]是[鲜活的空]自身作用的显现。而[鲜活的空]的作用是不不断流动变化的，否则就不再是[鲜活的空]了，既然是鲜活的，那么作用的展现也是鲜活的，是一个瞬间接着一个瞬间不断更新的，而且，正是因为这相续不断的更新既相互联系又不断变化，就产生了[鲜活的影像世界]。

关键是，这[鲜活的空]是可以[看见]自己所产生的[鲜活的影像世界]。

这就像，你在虚拟现实当中看一部全方位的3d电影一样，除了电影，你根本找不到自己在何处。

你所见的一切，皆是鲜活的影像，而且其[真实]的程度足以令你忘记了这仅仅是[影像]，而把这一切错误地当成了[真实]。特别是当这[影像]以图像、声音、气味、味道、触觉、感受、思想、情绪、情感.....直接被你所体验到的时候，你就已经分不清楚什么是真什么是假了。

更加可悲的是，你已经全然忘记了自己的“真身”是[鲜活的空]，而把佩戴的虚拟现实设备以及在虚拟现实中的各种体验，当成了自己。

在不同的虚拟现实影片中，你对自己有不同的认知。有时，你认为自己是某个男人，有时，你认为自己是某个女人，有时你认为自己是个长着翅膀在空中飞的“飞人”。你总是在不停地变换着各种不同的身份，每一次都把新的身份当成真实的自己，却不知道自己已经无数次地把某种身份当成过自己。在每一个新的身份里，你都演得不亦乐乎，无怨无悔。从这一点来看，我们每个人天生都是好演员。

但总会有厌倦的时候，总会有感觉不对劲的时候。

[鲜活的空]怎么会永远一直迷惑在由自己的运动作用所产生的如梦如幻的现象之中呢？

[鲜活的空]永远鲜活，导致的自然结果就是[现象]不可能永恒。

而[鲜活的空]却希望在[现象]里找到永恒。

当[鲜活的空]在某一天发现在[现象]里无论如何寻找都找不到永恒的时候，觉悟的路就开始了。

当[鲜活的空]不再去追逐自己生出的各种现象，而是去追寻能够[看见]这一切现象的[看见]之本源，终有一天，[鲜活的空]就会看见[鲜活的空]自身的真面目。

## 道德经体会与感悟篇五

《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。