

道德经感悟心得体会全文 道德经第三节 感悟心得体会(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

道德经感悟心得体会全文篇一

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_하름_하心知者，不知_하름_하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_하름_하心知者，不知_하름_하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全文篇二

解读完了《道德经》第八章之后，仍然隐隐觉得不太满意。

当笔者将[感悟(9)]的文字发给一位简友，这位简友也精准地看出了与之前几篇文字的区别：着重于文字上的解读，好像少了些观心修行角度的体悟。真是一针见血啊！感谢这位朋友。

所以今天重新来体悟《道德经》第八章，希望能有所突破。

既然以[观心修行]为主题，那么就直接将第八章的内容代入[观心之境]，看看效果如何吧。

[原文]

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

上善若水。

让自己深深地静下来，进入无边的空静，进入[鲜活的空]，与[鲜活的空]融为一体.....

道，冲而用之，有弗盈也.....

渊呵，似万物之宗.....

铨其兑，解其纷，和其光，同其尘.....

湛呵，似或存.....

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.....

让自己不断进入更深沉的静.....

静如止水.....

上善若水.....

原来不是老子的文字离开了[观心之境]，而是自己的心离开

了观心之境。

当再次回到这止水明镜般的[鲜活的空]中，[上善若水]即是对此时之心的最好的表达.....

老子的这些文字，自鲜活的、与道合一的心中流出，道，不是虚无死寂的空，而是鲜活无比的不着一丝挂碍.....

我们可以仔细地观照一下自己的心.....

如果它落入了大脑思考之中，那么就“挫其锐”，放下大脑，放下思考.....

如果它是纷乱的，那么就“解其纷”.....

观照自己的呼吸，慢慢地深呼吸.....

让呼吸不断地静下来、细下来.....

然后，“和其光”，保持静静地观照.....

你可以从头到脚逐个部位观照一遍，看看哪里还紧张，然后就放松哪里.....

当身心都全部放松下来后，就静静地观照自己的内心，看看是否有念头生起.....

如果没有，那么就去感受内心的空静.....

如果有念头，那么你也不要跟随它，只需要静静地看着它，看着它静静地消失.....

如果内心非常地静，连身体也感觉不到了，那么就感受那[空]的深远、沉静.....

你可以用静静地观照去观察着[空]的边际在哪里？

你可以静静地体悟，对于你自己的生命而言，这无边的虚空是否已经到了最究竟的根源？

如果你还不能确认，那么就用静静地观照更加深入地去观察，更加仔细地去观察.....

道德经感悟心得体会全文篇三

[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，六根清静，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全文篇四

第一段：介绍“道德经第五十”

《道德经》被誉为中国古代文化的瑰宝，是道家思想的总结和表达。其中的第五十章是一篇融合了道家思想的智慧，旨在引导人们的生活和行为。这一章以简洁深刻的文字，揭示了人们内心深处的本性和道德行为的真谛。

第二段：关于“道德经第五十”的主题

“道德经第五十”主要探讨了人们在实践道德行为时所应坚守的原则和准则。它强调了“约束欲望、克制私心”这一道德修养的重要性，以及通过无为而治来达到心灵的平静。这一章给予了人们深思的启示，引导他们追求道德的高尚和纯粹。

第三段：对“道德经第五十”的感悟

读完“道德经第五十”让我深思自己的行为和生活，我意识到修行道德是一种长期而艰辛的过程。我们常常被欲望所控制和迷惑，往往难以做到无为而治。因此，我们需要不断提醒和自律，让道德伦理意识成为我们行为的指南。

第四段：对“道德经第五十”的领悟

通过阅读“道德经第五十”，我开始明白“约束欲望、克制私心”这一道德修养的真谛。它告诉我们，只有放下私欲，不迷失在表面的物质诱惑中，我们才能顺应道义，实现自我的内在平衡和和谐。心灵的宁静和满足不是通过追逐物质财富和享乐来实现，而是通过自我约束以及对内心的探索和修炼。

第五段：对“道德经第五十”的启示

“道德经第五十”深刻地告诉我们，道德不仅是个人的行为准则，也是社会和谐的基础。每个人都应该在行为中体现出对他人的关怀和尊重。我们需要通过心灵的净化和自我反省，

不断提高自己的道德境界。只有这样，我们才能真正实现内心的和谐与自由。

通过与“道德经第五十”的接触，我逐渐理解了道德伦理的重要和智慧。它教导我们如何从内心开始，逐渐提升自己的道德品质和修养。在这个物质激烈竞争的社会，我们需要回归内心，从根本上改善我们的行为和生活方式。只有通过实践和努力将道德观念贯穿于我们的一言一行，我们才能真正感受到内心的宁静和心灵的平衡。

总之，“道德经第五十”的智慧之光引导着我们追求道德与道义，提醒我们要在激情和欲望的控制下修行并探索内心的自我。在困惑和迷茫面前，我们可以借鉴“道德经第五十”的智慧指引，努力寻找自我修行的方向。只有不断提高自己的道德境界，才能实现内心的和谐、真谛与自由。

道德经感悟心得体会全文篇五

道德经是中国古代的一部哲学经典，被誉为人类文明史上的瑰宝。其中的第三节是关于无为而治的思想，给人们提供了一种全新的思维方式和处理问题的方法。读完这一节，我深深地体会到了其智慧和实用性。接下来，我将结合自己的理解，对道德经第三节进行感悟与体会，分享给读者。

首先，道德经中提到的“治大国若烹小鲜”给了我很大的启示。在现代社会中，我们常常会被层出不穷的事务所累，感到压力倍增。然而，通过“烹小鲜”的比喻，我们可以得知只有关注局部，才能获得整体的安稳。这种理念告诉我们要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情，并且要从细节做起，逐步积累，一步一个脚印地朝着目标前进。

其次，无为而治的思想也提醒我们要对自己的欲望有所克制。中国传统文化中有一句话叫“欲速则不达”，就是想告诉我们通过忍耐与克制，才能更好地获得成功。道德经中的“制

其兑，和其光，同其尘”同样针对了这一点。在纷繁复杂的社会中，我们往往容易被物质和功利所迷惑，而失去了本心。因此，我们需要通过无欲无求的心态，平心静气地面对外界的挑战，从而更好地处理事务。

第三，道德经中的“以无事治无事，事无大小，轻重，远近，是以不轻生”让我受益匪浅。现代社会中，我们常常陷入了忙碌和焦虑的状态。然而，与其盲目地忙碌，不如通过“以无事治无事”的方式，调整自己的心态，保持平静。这样一来，在繁忙的生活中我们才能更好地获得内心的安宁，把握事情的主动权，并始终保持积极向上的态度。

另外，无为而治还让我意识到不要过度干涉他人，要尊重他人的选择与决策。在道德经中，有一句非常经典的话：“道常无为而无不为”。这句话告诉我们世间事皆有其道，我们不必过于干涉他人的选择和行动。每个人都有自己的价值观和生活方式，应该尊重他人的选择并给予帮助与理解。只有保持对他人的尊重，才能建立友好的人际关系，推动社会的和谐发展。

最后，道德经中的无为而治探讨了寡欲的哲学原则。在现代社会中，人们往往追求更高的社会地位和物质财富，而忽略了内心的愉悦和精神的满足。然而，通过修炼自己的内心世界，寻求心灵的宁静才是真正的幸福。正如道德经中所说：“知足不辱，知止不殆”，我们应该珍惜已经拥有的，以心静为主，舍弃多余的欲望，从而能够体验到真正的内心宁静和满足感。

综上所述，道德经第三节的无为而治思想对我产生了深远的影响。通过研读这一节，我明白了要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情；我也学会了对自己的欲望有所克制，通过无欲无求的心态面对外界的挑战；我体验到了通过“以无事治无事”的方式调整心态，获得内心的安宁；我明白了要尊重他人的选择和行动，建立友好的人际关系；我意

识到通过修炼自己的内心世界寻求真正的幸福。道德经的无为而治思想，不仅帮助我们应对现代社会的种种困扰，也给了我们一种全新的生活方式，使我们能够拥有更快乐、更有意义的人生。