**读《道德经》后感**

说实话，道德经我目前只读到第五十多章。首先说一下道德经的背景吧！《道德经》是由老子所写，后世的人为什么要称之为“老子”呢？其实是对老子贡献的一个尊称，这称号要比孔子，孟子更高。而写《道德经》是老子通过函谷关时，守卫总督觉得希望老子能为大家留下一些东西，所以要求老子写一本书，于是老子在函谷关下写下来《道德经》，这本书原本是没有章节的，是由唐代诗人王弼将此书分为81个章节，其中前37章为道经，后44章为德经。到底为什么老子能写出如此伟大的作品呢？其实和老子在周朝时期担任的官职有关，担任的是守藏官，相当于现在国家图书馆的馆长，所以老子做阅读的书籍很渊博，大家要知道当时的朝代读书是很难很难的，一般老百姓是没有机会接触到书籍的。所以老子写下的这本书是根据自己读书、当官和经验之谈。

 道经里面最喜欢的十一章和第三十三章，第十一章说三十辐共一毂，当其无，有车之用。埏埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。即三十的车辙放在一个轴承里面，只有有“空”的部位，车才能动。杯子或者容器，只有中间“无”的地方，我们才能装的下东西，房间只有里面是空的时候，我能才能住进去。这里其实我很想讨论一下我爸妈，我爸妈是很喜欢把东西全部留下来的人，往往是我每次回到家，至少可以整理出十箱没有的物品，然后丢了。反复和她们说，我们房间里面要有自己的空间，不能放太满。同样这也可以反馈到我们的心灵，我们只要不断的清空自己，才有机会让更多更有趣、更好、更坏、更多元的东西填进来。其实所谓的“断舍离”说的就是这个道理。但你真的觉得第十一章说的就是断舍离吗？我觉得老子想要表达的是“有”和“无”往往是并存的，房间没有了“有”的部分，不能称之为“房间”，只能叫“空”。房间没有了“空”的部分，也不能称之为房间，只能叫“木堆”。第一张老子就讲过“无名万物之始，有名万物之母”。这就是“道”。

 第三十三章说：知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。都是层次的递进，首先第一句“知人者智、自知者明”即了解别人的人是有智慧的，而了解自己的人却更厉害，这个人已经能明白自己能做什么，不能做什么了。所以我们往往觉得了解别人很难，其实了解自己才是最难的。第二句“胜人者有力，自胜者强”。比别人厉害只能证明你很有实力，而能胜过以前的自己确实“强者”。就像金庸小说里面的西门吹雪实力强到孤独求败的地步，所以他的下一步就是不断超越现在的自己。同样也想竞技比赛的运动员一样，像博尔特。第一个100米跑进9.7的人类，说实话这个记录只是再过十年才能被人打破。但博尔特并不拘泥于此。而是不断超越现在的自己，所以在一次世锦赛上，跑出了9.58的成绩。相信这个记录至少50年内无人能打破。第三句是我很喜欢的一句“知足者富，强行者有志”，前面四个字很容易理解，即经常能够满足的人内心会比较富有。但后面一句我刚开始看的时候很难理解，因为现在“强行者”不一定是一个褒义词。但后来我想起一个运动APP上有一句话“自律给你自由”。其实所谓的“强行者”就是指自律的人，自律的人是有目标的，有志向的。这里多说几句，做为一名体育老师，自律是很重要的。我相信任何一位学生如果看到自己的体育老师都不能很好的管理好自己的身材，自己的体能。又有什么资格要求学生做好呢？所以我一直是一个很自律的人，每天早睡早起，锻炼身体，每天运动两小时以上。当然很多人对自律有极端的走向，比如运动量过大，偏激化等等。第四句其实就是道德经里面反复提到的，有和无的关系。就像六祖慧能在得到五祖的衣钵之后，隐去十五年，十五年后在广东法性寺讲经。期间突然一种风吹动了幡，于是有一个和尚说风吹幡动，到底是风动还是幡动。有人说是风动导致的幡动；而有人说是幡动反映出的风动。慧能说了一句：仁者心动。这句话出来之后大家大吃一惊。什么叫风动，你看得见吗？看不见，只有幡动才能反映出风在动。那为什么慧能会说心在动呢？我个人了解，第一：慧能在讲经，一阵风就影响了整个氛围，这么大家心在动摇。第二：风动和幡动其实都是因为心在思考，我们通过眼睛能看到幡在动，通过皮肤能感受风在动。通过心灵则能感受到心在动。这就是有和无的统一。

好了，先讲这么都吧！《道德经》的知识不是我能通过一两个月就能读懂的，就像里面有一句话叫“善于处下”，我现在还不懂。