



道之缘道教文化传播 大道子qq:250237039

## 《道德经》太上修道法

作者：大道子

修道方法：

1. 每次背诵《道德经》从第字开始，第一天背诵第十课，第二天背诵第十一课，第三天背诵第十二课，从第四天开始，三课连起来背诵一个月；
2. 只求治病者，一个月后，以第十、十一、十二课为基础，加背第四十二课，即每次打坐，反复背诵四课，就可以达到治病的目的；

3. 如果想修炼大道，一个月后，以十、十一、十二课为基础，依次加背其他课文，即第十、十一、十二、一课，第十、十一、十二、二课，第十、十一、十二、三课。依次类推。每三天或者七天换加背的课文，基础课则必须天天背诵。如果加背到第十、十一、十二课，则照加不误，即第十、十一、十二、十课，第十、十一、十二、十一课，第十、十一、十二、十二课。不可跳过；

4. 一天打坐背诵一次，维持原状，打坐两次以上比较好，最好一天打坐四次；

5. 打坐的时间和方向

最佳时间是 子时 23: 00——1: 00 面朝北

卯时 5: 00——7: 00 面朝东

午时 11: 00——13: 00 面朝南

酉时 17: 00——19: 00 面朝西

最好在这四个时辰 内打坐念诵，也可根据自己的工作和学习情况自行安排时间。

6. 每次打坐的有效时间至少半小时；

7. 在背诵《道德经》时，出声比默念效果好，就按照自己的习惯 轻松、和缓的念诵；

8. 如果出现动作就随它动，念到一定时候会自动出现和变换手印，会由念诵自动转换到唱诵，一切顺其自然，不加意念控制；

9. 打坐的整个过程，保持自然呼吸，不要调整呼吸，反复念诵三课或者四课《道德经》，把注意力集中在经书文字上，口里念

得分明，心里想得分明。

打坐的姿势：

盘坐在地上或者端坐于凳上，双目微闭，两手掌扶在双膝盖上，从膝盖上顺大腿往后收，于胸前合掌，掌跟对心窝，十指尖朝正前方，开始念诵《道德经》。打坐结束：双手分开，顺胸部下滑至膝盖上，即告结束。

注意：是掌跟对胸部正中央心窝处，不是对心口。如果对心口，就偏左了。

通常我们和掌于胸前，掌指是向上，这里只需要将掌指改为朝向正前方，掌根就正好是对的胸部正中央心窝处。（心窝乃胸之正中，而非心脏前）在修炼过程中如出现灵异景象，不论好坏，都要见若未见，无动于衷，一心念经。这样才会不断精进。

## 《李聃道德经》原文

### 第一课 道

「道」，可道，非常道。名，可名，非常名。

无名，天地之始。有名，万物之母。常「无」欲，以观其妙。常「有」欲，以观其徼。此两者，同出而异名。同谓之「玄」，玄之又玄，众妙之门。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>