

内在小孩解道德经

韩金英 绘著

找到我们生命的真主人
一个女画家的现身说法

团结出版社

内在小孩解道德经



韩金英
绘著

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

内在小孩解道德经：长生的终极奥秘 / 韩金英绘著. —北京：团结出版社，
2010.5

ISBN 978-7-5126-0001-0

I. ①内… II. ①韩… III. ①长寿—研究 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041875 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790 (出版社)

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：16

字 数：198 千字

版 次：2010 年 4 月 第 1 版

印 次：2010 年 4 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5126-0001-0/R·21

定 价：41.00 元

(版权所属，盗版必究)



序言

一、缘起

6岁听老爷讲庄子《逍遥游》，我就很向往道的宏大境界。1995年，我开始读佛经、道书，作为编辑出版了相关书籍上千种。2002年马年，母亲突然去世，我见到了大道，无法形容的境界。我离开母亲的子宫来到人间，接着又进入母亲无形的大爱子宫，生命经历第一次蜕变。当母亲去世的时候，无形的子宫又把我甩出来，让我经历第二次蜕变，进入了道的生育万物的更大子宫。如果那时没有这个发现，我一定死掉了。蜘蛛网是蜘蛛的承载，母亲、母爱是我们生命的承载。这个承载失去的时候，生命突然失重，人一病不起，感到自己将要随母而去，于是想把要说的话说完，写了《生命在爱中蜕变》。当书进了印刷厂后，我经历了一次死的蜕变，那之后仿佛先天的门打开了，无师自通了风水、《易经》，出版了《易经中的生命密码》等畅销书。

一次饭后散步，随手帮一位画家调整了一下风水。一周之后，不断传来他卖画的好消息。为答谢我，他帮我租了一间画室。进那个大屋子时，没摸过画笔的我直发抖。我学过坐禅，把大脑空掉，不会画的时候，一愣神，一“空”就有了。我总说是菩萨教会了我画画，把自己变成一支空心的笛子，宇宙的能量就流入了你。从画画开始，我在新浪网开了博客，见证自己的成长过程。



画了一批菩萨后，我掌握了油画的基本技能，开始画大道。当时很朦胧，就觉得大道是个母体，很大很大，三年画了两百张，废了一百多张，只是对大道的盲目激情。研究传统文化的《益生文化》主编陈全林注意到我的画，跟踪发表了上十万字的研究文章。他说我画出了历代成道祖师的内丹中的阴阳丹法、清净丹法，用吕洞宾、张伯端、王重阳、张三丰等人的丹诀诗和画作比照，丝丝入扣。于是，我开始研究丹道经典《周易参同契》、《悟真篇》等，看着里面的内容，经常感觉到，这不是我画里的东西吗。当我读到当代丹道名家熊春锦先生注解的《道德经》后，我发现我的十多个系列画都是《道德经》里的东西。

《道德经》里有很多秘密，熊老师的书只有很少的透露。2009年，我开始研究《新编吕洞宾丹道全书》，内丹五大门派之首的得道真人吕洞宾吕祖解《道德经》，他从元精、元气、元神等生命本元上解读老子。和吕祖的相应，令我感觉找到了最终的答案。我开始写自己读《道德经》的体会，刚写了18篇，被操作出版《道医学》中断了3个月。9月，我参加山西芮城第二届国际艺术节，竟然来到吕祖的家乡山西永乐宫吕祖庙，做《见证真我》道德经艺术馆精品巡回展。当展厅刚布置完毕，天空呈现出一条祥云龙，我当时惊呆了，第一次肉眼看到天人感应，好像吕祖在和我打招呼表扬我。这次触动，对我的绘画影响很大。我埋头改了3个月的画，没有练功，玄关自然开了，天场的能量一开一合地在身体上。老修行们羡慕不已，他们练了十多年还没开。12月，我接着通读吕祖解《道德经》，发现老子八十一章说的都是元气，如何开启玄关进入众妙之门。之前写的20万字文章，我全部放弃了。因为那时我的玄关还没开，真实的能量世界没进去，很多话还是后天意识的东西。

从2009年圣诞节到2010年元宵节，我完成了《小孩解道德经》。这是吕洞宾祖师讲《道德经》的当代阐释。吕祖是唐代人，又是从先天的角度解读老子，一般人认为天书难懂，我却觉得如甘露灌顶。很多人都说黄元吉已经把道说得很清楚了。对比黄吕二位，只有吕祖八十一章都紧



扣先天——先天太上法门，无为自来。黄元吉先生说的大多是第二等的法门——心肾相交的金丹法，里面有有为的成分。吕祖虽然是金丹鼻祖级的人物，但他一直强调的是老子的太上无为法，对我们不修炼的广大人士最有益，即了解人体元气的来龙去脉，接通宇宙大元气，弥补自身小元气的不足。

二、元气

金丹是仙家融道、释、儒、医于一体的一项为开发生命潜能和探索心灵奥秘而修炼的人体系统工程，是至真、至善、至美的仙人境界，最能体现生命价值的人生最高艺术境界。它是参天地、同日月、契造化、返自然、还本我、修性命的天人合一之道，是世界文化遗产中弥足珍贵的心灵哲学与人体生命科学。中华文化的代表是道家文化，金丹又是道家文化的金字塔尖。长生不老只是金丹成就中的一小部分。无论金丹有多高远，都是从先天一炁开始的。这老嫗变童女的人身至宝，万两黄金不换一丝半忽。如果用科学的语言解释，元气到底是什么？

1. 先天一炁是人体的真正主宰，是人体的太阳。

没有太阳，地球上的万物就无法生长。人体没有先天一炁就会丧失生机，与世长辞。为了说明先天一炁和后天作为机体生理功能的气——经络的气与呼吸的气完全不同，将其写成“炁”字。下面的四个点是火字的变体，用以标示它是日光气。上边一个近似无的字，表示这种气近似没有物质现象而能使万物随之发生变化的能量。当没有外力的作用时，这种精微物质的能量和形体相等，阴阳平衡，道家称之为无极。当有太阳光的作用时，能量大于形体，精微物质处于向上向外伸展的状态，叫阳升，也叫阳仪。阳升会消耗能量，很快能量会小于形体，精微物质掉头向下向内收敛，叫阴降，也叫阴仪。太极生两仪，两仪之间感应、交合，冲炁以为和，形成第三种物质“和”炁，也就是老子说的“三生万物”，“万



物负阴抱阳，冲气以为和”。《周易》说：“万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，氤氲交感，变化不穷。”张伯端也在《悟真篇》里说：“道是虚无生一炁，便是一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”精微物质的这一太极状态，阴阳混一，道家称之为先天一炁。

阴阳混一的先天一炁在人体里起的作用，就像《黄帝内经》中说的“阴阳者，万物之能始也”。阴不离阳，阳不离阴，是万物出生形成的原始能量。先天一炁中阴阳二气相冲而成和气，当人体处于这个状态，生命力最强。比如胎婴 200 多天从两个细胞长成一个完整的人，这样高速度的生长，除在母胎的先天期以外，一生中再也没有了。阴阳混一的状态大量产生和气，才会生生不已。道家把先天的阴叫性，把阳叫命，性命混一，生机最强。人出生以后就进入后天。在胎婴时期阴阳性命浑化，幼年性命小偏，少年中偏，青年大偏，壮年分，老年离，死亡性命散。从普通人的人生路线看，先天一炁在人生路线中从混一到偏、分、离、散，在人的一生中是第一位的主宰。

当先天一炁主宰时，人体的生机最强。比如婴儿和幼年的人，饿了要吃，冷了要穿，从不过问吃穿，虽然有喜怒哀乐，但随起随灭不往心里去，虽然有后天意识，但还是先天自然的主宰，保持着旺盛的生机。到青年时期，心地坦率，举止活泼，助人为乐不图报酬，以求知为乐不图荣耀，无束、无妄、无为，不知烦恼，身体健壮，精神充沛。把人的精神分成两种心理活动的话，就是先天一炁的元神和后天识神。前者是根据自然本性自内向外的本能之神，老子讲的玄德——“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”——说的就是元神。无妄无私的思维活动就是出自本性元神，而为了荣誉而做善事，为了名利去显示才能，有妄有私的思维活动就是出于识神。识神是由外物引起的欲望，是由外向内运动的，这种运动足以灭身。

当人所谓成熟了，就受后天识神主宰，忘记了自然本性的真实需求。识神一起，元神退位，先天之性便深藏。先天之性深藏，先天之命便外散。



肾为先天之本，肾气外散，先天之命外散，后天机制的阴阳二气便分离。这一分，五行之气就互相克制。五行一克，秉受的偏气便发。偏气一发，七情六欲即动。七情六欲一动，五脏六腑便伤，人体阴阳离绝成了否卦。识神主宰着眼耳鼻舌身六根，它们一动就消耗内能。喜怒哀乐欲和六根都被骂成贼，喜则气缓，怒则气上，哀则气消，乐则气乱，欲则气丧。人体的五脏六腑是个大自然的天道系统，人为的没有节制的情志就会破坏人体的天道。六根是向外的窗口，也是丧失内能的贼户。

2. 重拾先天一炁，进入玄牝之门。

让天地的元气流入体内，让决定生死寿夭的先天一炁主动地回归。从单纯的消耗到无论中年、老年，内能无情地被消耗，恢复至泰卦的先天炁旺盛，后天气秘固的青少年状态。对于多数人来说，成仙成佛不容易，但是必须开启玄牝之门，让先天一炁在有生之年保持旺盛。那是人体大药，至少可以让你不生病，不受病痛折磨。德能量足的人百日必开玄关，甚至悟得准确，马上就能开，从此过上与天同在、上天保佑的日子。这是自然医疗的养生之根。先天一炁来了，各种病症10天内见效减轻，包括癌症。

阴阳混一，加上“和”气，就是先天一炁的内涵。人体后天的心肾，先天叫性命。这个性命如何混一？首先是性，是元神。何谓元神？无念，老子说的致虚极也。念头在我们一睁眼就不停地开始放电影了。什么时候停？睡觉才会停。但是真睡着了就炼不了炁了。要杳冥，似乎睡着了，但是有个觉知在，清明朗朗。杳冥不是昏迷。没有任何意识、一丝云彩也没有的晴空，就是元神状态。守下丹田和心息相依都用元神，但自然不是死守。死守就是识神，用了意识了，落入后天就是假的。似守非守用的是元神。神经兴奋性高时，内气就弱，低时内气减缓，神经被抑制就睡着了。把神经兴奋性调节到既不抑制又不兴奋的中间点，内气最足。中和使体内所有脏腑、器官、细胞都各执其能，是生命力的来源。似守非守就是执中，达到中点，阴阳平衡才会感应、激荡冲炁以为和。阴、阳、



和三家相见，玄关开。

似睡非睡的杳冥中，无知无觉忽然一觉而动，即太极开基，先天一炁产。有的祖师形容玄关开如雷，炁足的时候，一打坐炁就如雷一般在体内咣咣地撞。然后它就像个医生一样，你哪里有病气不通，它就自动跑到那里给你通气。有的时候，好好的怎么脚心忽然痛得很厉害，过一天没事了，后来明白过来，那是在通那里的穴窍。天爱上你那种关怀呀，真是没法形容，你自己都不知道的问题，它都给你解决好了。玄牝的玄就是天，牝就是地，玄牝就是阴阳之气的交合，就是性命合一。那一觉而动的一觉，有如电光石火，当前则是，转眼即非。杳冥忽然惊醒那一念，就是我本来面目。

先见佛才能入道，那一念就是本心、元神、真意、正等正觉。一觉之前只是一段氤氲，一觉之后，只有一段灵光独运空中，并无半点杂念夹杂其中。如果未开之前去寻找，开了之后要去守护，都是给晴空释放烟尘，都不是晴空无云的元神。前无所思，后无所忆，干干净净，才是乾元一气之本来面目。玄牝之门，长生之门，玄牝出而阖辟成，一上一下，一来一往，循环往复于虚无窟，即是玄牝之门。一出一入之间含妙谛，即虚灵不昧之体。虚则玩空，实则拘形，不虚不实，即虚即实。

从胎息入手，后天呼吸断，先天元息行，久久温养，玄牝出入，外接天根，内接地轴，绵绵密密。脐腹一窍开时，周身毛孔无处不开。脐轮之气与外来天气相接，不内不外氤氲混合成一片，即返还受气之初，与母气相连之时，这就是胎息。玄牝之门，玄就是离门，牝就是坎户，离中真阴下降坎宫，坎中真阳上升，真阴真阳会和。纯无念的虚静一觉叫元神，一动叫真意。玄关开，胎息成，先天一炁产。元精、元气、元神本是一个东西，元神现元精产元气生，三位一体。在调息的时候还有一个关键点，调息不用后天意识，肾水自然澄清，浊精化元精。不然，在运动阴跷穴时引动性欲，元精容易变浊精，损失先天元气。

胎息炼成后，只是草还丹，还要勤温养，在茶时、饭时、应酬时，



微微用一点意识凝神于虚无穴中，自然又和天地之炁合为一体，久之先天一炁旺盛。人自降生与先天祖炁断绝，性带气上移于心，带气下移于肾，元神失位，识神主事，少而壮，壮而老，老而死，性命不能合一，从16岁开始每96个月生一阴爻，64岁纯阴的坤卦，先天一炁消失干净。然而，玄关开启后，采补百日，得元炁64铢，坤卦变复卦，一阳生，再百日变临卦，二阳生，再百日变泰卦，三阳生。还可以四阳生变大壮卦，五阳生变夬卦，六阳生变纯乾卦，最后身体成童子的纯阳态。

《道德经》艺术馆精品

《道德经》艺术馆地址：北京宋庄万盛园

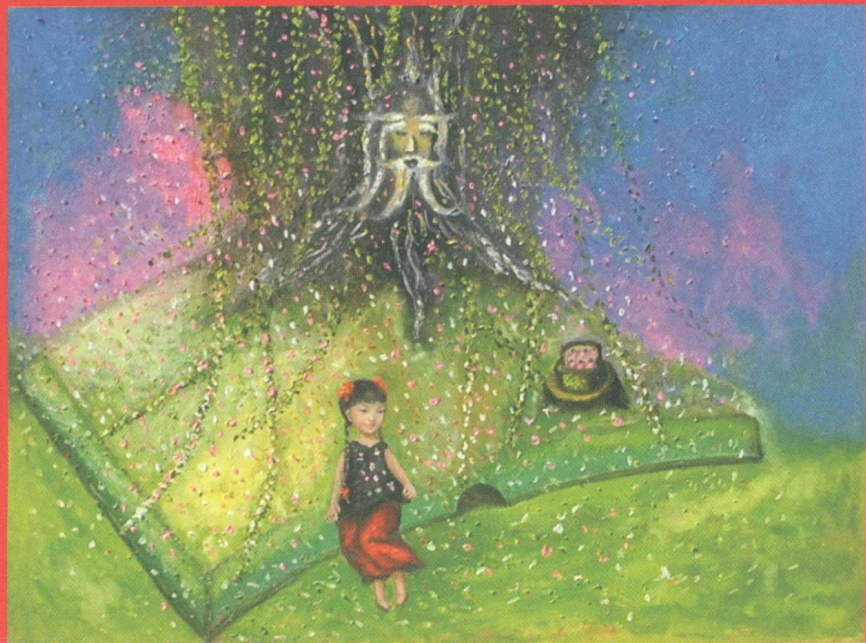
老子说道生之，德畜之，物形之，势成之，道和德是人体先天部分，物和势是人体后天部分。作者给我们展示生命的先天部分即道和德，人类绘画史上从未有过的，肉眼不能见而慧眼所见先天元气在人体运作的生命内景：真我、元神、元精、元气、内丹等长生不老的真相。先天的至清能量，通过视觉直指每位读者内心的小孩，接引宇宙大元气，沟通每个人的小元气，让日益消耗走向衰亡的人生曲线从此反转，走上自由掌控生命的生生不已之长生路。

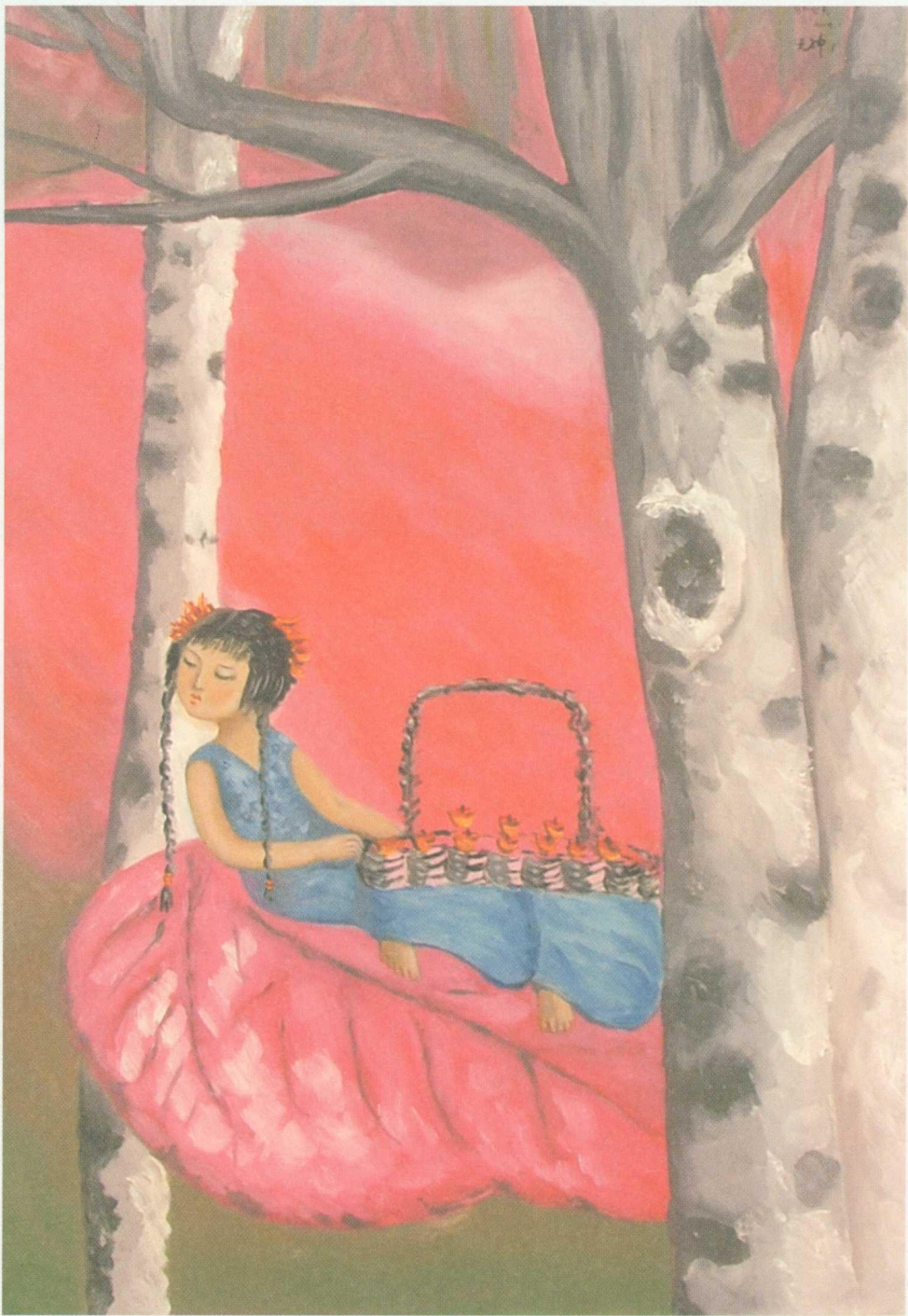
一、元神当家

元神是所有生命的灵。她本色、质朴、自然、聪明、敏捷，可以超越空间，预知未来。在灵光一闪时，她躲在感觉的背后，感觉是灵的语言。她无形实有，掌控生死，是创造、灵感、快乐的使者。要入道必须元神当家，只有她可以调动人体的先天能量。

元神 1
《返老还童》
(2008)

道德经描述的就是人体的先天部分，返还到生命的初始就能长生。





元神 2

《自然之子》(2008)

坐在叶子上，轻灵如叹息，却通天知地，预知未来。



元神 3

《生命之树》(2008)

坐着鸟车，轻盈如影，生命之树因她而常青。



元神 4

《见素抱朴》

(2007)

自然本朴，真诚简单，元神就会显现。



元神 5

《无名之朴》

(2007)

德一之气保持原状未散叫朴。朴未雕，犹童贞之体，不假作为，自成道妙。



元神 6

《胎息》(2007)

定神于胎中，不动不摇，如婴儿之处母腹，伏气为息，绵绵密密，幽幽微微，粗气灭绝，如胞胎中之婴儿，不以鼻口呼吸。胎息成，元神现。



元神的房子肉身 1

《此世的肉身》

(2009)

本人在这个物质空间的肉身。肉身只是灵魂的房子，灵性元神才是生命的真主人。



元神的房子肉身 2

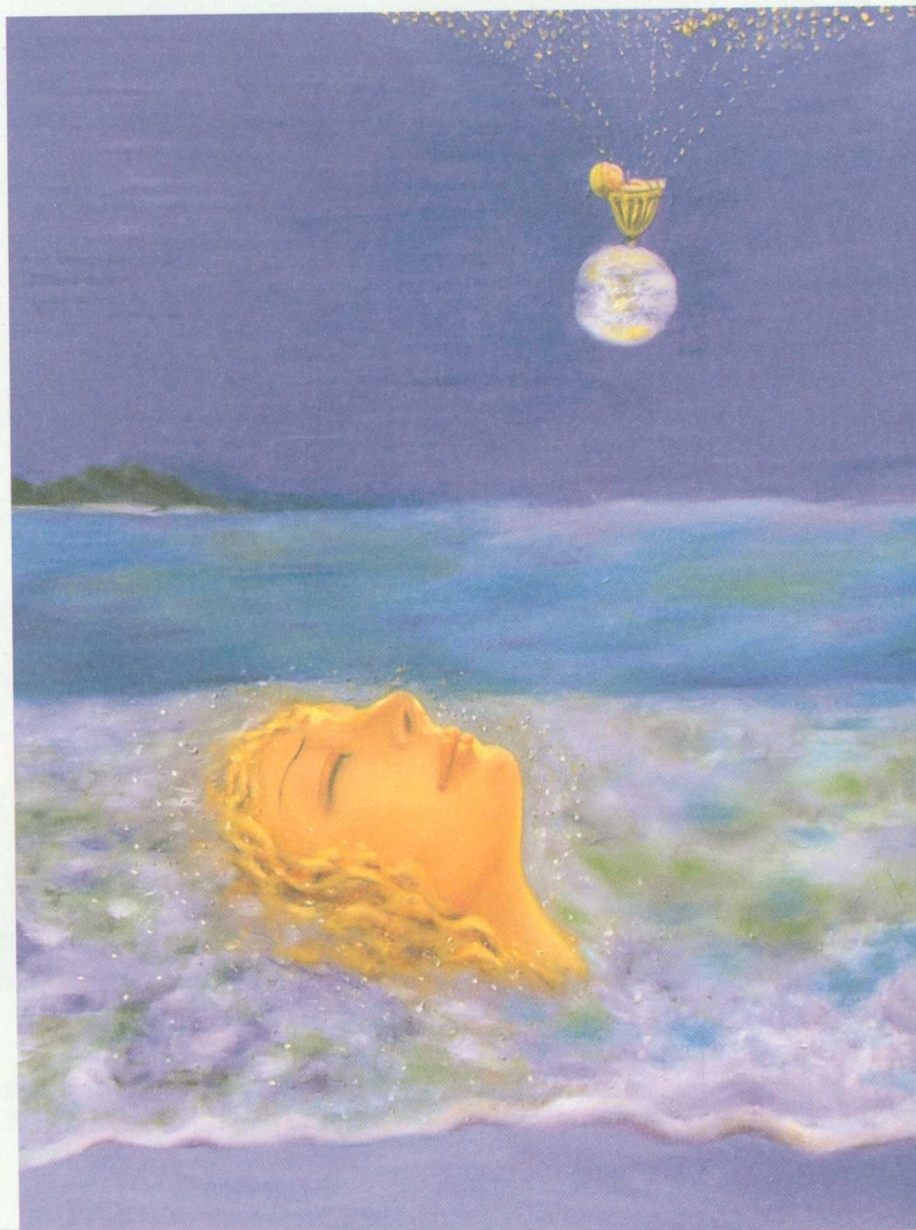
《前世的肉身》

(2009)

见到自己的元神，就可以看到多劫的自己。

二、识神退位

阴我后天意识心（识神）主宰六根，是消耗人体元精的罪魁祸首，是它在一天天地把人引向衰老和死亡。它是让人慢性自杀的魔王，是修身进入先天能量世界的最大障碍，也是老子用八十一章反复开示的元神当家、识神退位的重点。



虚心1
《虚其心》
(2009)

虚其心即去掉阴我后天意识心、自私心，溶解自我。阴神出外采集宇宙能量，实现涤阴增阳的转化。