

道德真經集義卷之十一

詩六

道德真經集義卷之十一

詩六

凝遠大師常德路玄妙觀提點觀事劉惟永編集

前朝奉大夫太府寺簿兼樞密院編修丁易東校正

谷神章

考異河上公作成象章趙實庵作靈根善養義章

唐明皇疏前章明兼愛成私偏私則難普此章明至虛而應其應則不窮首標谷神寄神用以明道次云玄牝辯玄功之母物結以綿綿微妙示虛應則不勤勞也杜光庭曰神者陰陽不測之謂也虛而能

應感而遂通或以谷養為言養神則契乎  
不死或以響應為說應物則如神不窮玄  
牝則吐納元和鍊神鍊氣形氣長久天地  
齊靈綿綿永存長生之道也

張沖應曰人生天地間一吸一呼皆此精

詩六

炁所由往復也鼻受陽而成象口受陰而  
成象人無口鼻則陰陽精炁不能升降上  
下而象不能成矣此章開悟陰陽升降之  
旨

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根



綿綿若存用之不勤

河上公曰谷神不死谷養也人能養神則不死也神謂五藏之神也肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去矣是謂玄牝言不死之有在於玄牝玄

天也於人爲鼻牝地也於人爲口天食人以五氣從鼻入藏於心五氣清微爲精神聰明音聲五性其鬼曰魂魂者雄也主出入人鼻與天通故鼻爲玄也地食人以五味從口入藏於胃五性濁辱爲形骸骨肉



血脉六情其鬼曰魄魄者雌也主出入於  
口與天地同故曰爲牝也玄牝之門是謂  
天地根根元也言鼻口之門是乃通天地  
之元氣所從往來綿綿若存鼻口呼噏喘  
息當綿綿微妙若可存復若無有用之不  
勤用氣常寬舒不當急疾勤勞也

詩六

二

王輔嗣曰谷神不死至用之不勤谷神谷  
中央無谷也無形無影無逆無違處卑不  
動守靜不衰谷以之成而不見其形此至  
物也處卑而不可得名故謂天地之根綿

綿若存用之不勤門玄牝之所由也本其所由與極同體故謂之天地之根也欲言存邪則不見其形欲言亡邪萬物以之生故綿綿若存也無物不成用而不勞也故曰用之不勤

唐明皇曰谷神不死谷者虛而能應者也神者妙而不測者也死者休息也谷之應聲莫知所以有感則應其應如神如神之應曾不休息欲明至道虛而生物妙用難明故舉谷神以為喻說也是謂玄牝玄深



也牝母也谷神應物沖用無方深妙不窮  
能母萬物故寄谷神玄牝之號將明大道  
生畜之功也疏谷神者明神之應聲知道  
之應物有感即應其應如神神者不測為  
名死以休息為義不測之應未嘗休息故

詩六

云谷神不死玄深也牝母也谷神之應深  
妙難明萬物由其茂養故云是謂玄牝玄  
牝之門是謂天地根深妙虛牝能母萬物  
萬物由出是謂之門天地有形故實稟為  
根本矣疏玄牝之用有感必應應物由出

故謂之門天地有形之大者爾不得玄牝  
之用則將分裂發洩故資稟得一以爲根  
本故云是謂天地之根根本也綿綿若存  
用之不勤虛牝之用綿綿微妙應用若存  
其用無心故不勤勞也

杜光庭曰谷神不死是謂玄牝谷神之義  
響應養神分爲三別第一謂谷之含虛有  
聲則應道之體無修之則得第二謂神無  
形有祈則赴感道無象修之則長存第三  
謂響在谷無聲則不應道在身不修則不



成不死者非謂死生之死是休息之死若  
謂養身解之則爲死生之死一謂養神則  
長生不死二謂響應無休歇爲休歇之死  
夫玄天也於人爲鼻牝地也於人爲口元  
和之氣慧照之神在人身中出入鼻口呼

吸相應以養於身故云谷神也又天之五  
氣從鼻而入其神曰魂上與天通地之五  
味從口而入其神曰魄下與地通言人養  
氣則與天爲徒久而不已可以長生陽鍊  
陰也食味則與地爲徒久而不已生痰致

死陰鍊陽也老君令人養神寶形絕穀食  
氣為不死之道故云玄牝門天地根也玄  
牝之門是謂天地根非獨人資玄牝運氣  
乃得長生天地之大亦須資道氣運養乃  
能清寧無改矣下經云天無以清將恐裂

詩六

四

地無以寧將恐發天地失道尚有傾淪發  
洩之變況於人身而不守中存一乎綿綿  
若存用之不勤天地任氣自然故長存也  
人鼻口呼吸當綿綿微妙若可存復若無  
有不當煩急勞倦也理國之道政令所行



亦當寬以濟猛猛以濟寬所以政寬則民  
怠令猛則民殘能以清寧之道以理天下  
人無動用勤勞之事則下民親附祚曆延  
長綿綿常存若瓜瓞葛藟之長永也故云  
綿綿若存用之不勤也

宋道君曰谷神不死有形則有盛衰有數  
則有成壞形數具而死生萬物之理也谷  
應群實而常虛神妙萬物而常寂真常之  
中與道為一不麗於形不墮於數生生而  
不窮如日月焉終古不息如維斗焉終古

不忒故云不死是謂玄牝萬物受命於無  
而成形於有谷之用無相神之體無方萬  
物所受命也玄者天之色牝者地之類萬  
物所成形也谷神以況至道之常玄牝以  
明造物之妙玄牝之門是謂天地根莊子

詩六

五

曰萬物有乎生而莫見其根有乎出而莫  
見其門而見之者必聖人已故於此言玄  
牝之門是謂天地根天地者萬物之上下  
也物與天地本無先後明大道之序則有  
天地然後有萬物然天地之所從出者玄



牝是已彼先天地生孰得而見之綿綿若  
存用之不勤自本自根自古以固存如火  
之傳不知其盡也夫是之謂綿綿若存若  
然天造一氣之自運倏爾自化委衆形之  
自殖乾以易知坤以簡能非力致也何勤  
之有

王介甫曰谷神不死是謂玄牝谷者能虛  
也能容也能盈也能應也有此四德不知  
所以然故謂之神有其神則不死死死則不  
生不生故能生生而不見其迹牝取生物

之意生物而不見其迹故謂之玄易曰太極生兩儀是亦玄牝之謂也玄牝之門是謂天地根其門則天地所由生之本也謂之有則若存而已綿綿若存用之不勤綿綿者遠而不絕之辭天道之體雖綿綿若

存故聖人用其道未嘗勤於力也而皆出於自然蓋聖人以無爲用天下之有爲以有餘用天下之不足故也

蘇頲濱曰谷神不死是謂玄牝谷至虛而猶有形容神則虛而無形也虛而無形尚



無有生安有死即謂之谷神言其德也謂  
之玄牝言其功也牝生萬物而謂之玄焉  
言見其生之而不見其所以生也玄牝之  
門是謂天地根玄牝之門言萬物自是出  
也天地根言天地自是生也綿綿若存用  
詩六  
之不勤綿綿微而不絕也若存存而不可  
見也能如是雖終日用之而不勞也

六

呂吉甫曰谷神不死是謂玄牝谷有形者  
也以得一故虛而能盈神無形者也以得  
一故寂而能靈人也能守中而得一則有

形之身可使虛而如谷無形之心可使寂  
而如神則有形與無形合而不死矣古之  
人以體合於心心合於氣氣合於神神合  
於無其說是也合則不死不死則不生不  
生能生生是之謂玄牝玄者有無之合牝  
者能生生也玄牝之門是謂天地根道之  
生天地由此而已故曰云云綿綿若存用  
之不勤以爲亡耶則綿綿而未嘗絕以爲  
存耶則惡觀其存哉若存而已若亡而非  
絕若存而非存則吾之用之存亡無所容



心膂合之而已何勤之有哉

陸農師曰谷神不死是謂玄牝生生者不  
生殺生者不死谷神者玄而以容以應玄  
牝者妙而以雌以雄故曰谷神不死是謂  
玄牝玄牝之門是謂天地根玄牝者生天

詩六

七

生地是也所謂玄牝之門者其子由之而  
生不得見之是也故曰玄牝之門是謂天  
地根莊子曰有乎生莫見其門此之謂也  
綿綿若存用之不勤有似乎是而又似乎  
非是也有似乎存而又似乎非存也其行

未嘗有間其用未嘗有爲故曰綿綿若存  
用之不勤易曰往來不窮謂之通莊子曰  
且然無間謂之命而老子亦曰神無以靈  
將恐歇蓋往來不窮而無間無歇者神而  
已矣是之謂綿綿谷神者言其用玄牝者

言其體

王元澤曰谷神不死是謂玄牝谷應而不  
窮神化而不測萬物受命於我而未嘗生  
未嘗死者谷神也言神則極矣而加谷者  
且言能虛能盈而又能容以應也以其活



而不敝故但稱不死谷神受命而玄牝賦  
形自為陰陽以成天地然本一物也始由  
其受命故曰谷神由其賦形故曰玄牝玄  
牝之門是謂天地根玄牝體陰而一體之  
中又自有陰陽稱門異於戶也萬物由此  
門以出而不得見故曰玄牝之門綿綿若  
存用之不勤綿綿谷引而不絕之謂神牝  
生生不盡而若有若無不可定有用之不  
勤者動而愈出何勤之有

劉仲平曰谷神不死至用之不勤谷者虛

而能容能應玄者妙之門牝者柔靜幽深  
有和而無竭有納而無出谷與神未嘗生  
未嘗死而獨曰谷神不死者蓋言不死則  
不生可知矣綿綿若存用之不勤謂之用  
若存而已用之不勤者無用之用也

詩六

劉巨濟曰谷神不死是謂玄牝神之為神  
其虛不屈其應不窮而莫見其迹故以谷  
為象而曰谷神谷虛而應故也蓋有生則  
無不死者唯不死以生生生不死則能生  
生矣常無欲是也不死則謂之神生生則



謂之牝其貫一也故曰是謂玄牝牝母也  
加玄焉則道是也如玄覽玄同玄德之類  
玄牝之門是謂天地根玄牝以生出為鄉  
猶之門也天地流形本於玄牝猶之根也  
唯常無欲能不生不死故謂無為神既有  
生則有母故謂神為玄牝既出則有形故  
謂玄牝為天地根無即道是也道即天地  
是也綿綿若存用之不勤綿綿者生出不  
絕貌不絕則其生之緒若有存焉而實非  
有存也若者亦不正言其有之謂也如蠶

為繭如蛛為網別之不窮求之不得也用  
之不勤者謂神用之非人用之也所以不  
勞者虛而應前特言以為應則安能不勞  
乎前章言橐籥之喻故次以谷神此章雖  
至道為諭而養身之神亦無以異此蓋精  
全則氣全氣全則神全神全則不死不生  
矣

將六

九

劉驥曰谷神不死至用之不勤靈樞經曰  
天谷元神守之自真言人身中上有天谷  
泥丸藏神之府也中有應谷絳宮藏氣之



府也下有靈谷關元藏精之府也天谷者  
元宮也乃元神之室靈性之所存是神之  
要也聖人則天地之要知變化之源神守  
於元宮氣騰於牝府神氣交感自然成真  
真合自然與道爲一而入於不死不生故  
曰谷神不死是謂玄牝玄天也牝地也人  
之形體法象天地所以靈樞以天谷泥丸  
元神之室爲元宮以絳宮關元精氣之府  
爲牝府玄牝者神氣之所要會也靈樞以  
鼻爲元門亦謂之天門口爲牝門亦謂之

地戶元門引氣上通於天牝門納食下達  
於地故是謂天地根天地謂玄牝也聖人  
運用於玄牝之內造化於恍惚之中綿綿  
者不絕之貌若存者順其自然而存之神  
久自寧息久自定性入自然無為妙用何

勤之有故用之不勤是謂深根固蒂長生  
久視之道故次之以天長地久  
趙實庵曰初舉道要二一虛中宅靈谷神  
不死道降而為氣氣住而為胎胎結而為  
神神升而曰仙故道為修生之法從無入



有有即氣母是也形為神之舍養形可以  
存神氣為神之母有氣可以住子則氣母  
二字真長生之本也經曰谷神不死是謂  
玄牝玄牝者即谷神也谷神引氣下歸玄  
牝論其本則先玄牝而後谷神入之生自

詩六

+

壬至癸而兩腎為之始終故也原其用則  
先谷神而後玄牝人之呼吸自兩鼻而丹  
田為之受納故也氣自谷神綿綿而不徹  
用之於至微也其久則氣止玄牝不復引  
於谷神是為胎息氣在玄牝如子在胎不

假呼吸呼吸自內故其法始於綿綿若存而終以呼吸不外為胎仙也諸說以鼻為玄口為牝鼻入清口吐濁又曰閉地戶即知在鼻而不在口也又曰口鼻非玄牝而玄牝在下田蓋不從其出入之門而言也

強分之爾谷神亦曰神廬玄牝亦曰丹田黃庭曰呼吸廬間入丹田經曰谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根度人經曰開明三景是謂天根三景即玄元始氣是也此云氣母其後生天生地列為三辰



亦曰三景有內外故也玄牝是內谷神御  
注曰谷應群動而常虛神妙萬物而常寂  
亦猶前云橐籥虛以待氣凡以明大道之  
體如此其本謂谷中有神即虛中有神也  
是養靜而致之也非若空谷之空黃庭曰

詩六

十一

虛中恬淡自致神夫性以心為用心以性  
為神動在機守在氣希夷之象者道也道  
之體者虛無之一氣也一氣之為用者性  
也性也者谷神也一氣靜者性也性靜則  
萬化安一氣動者情也性動則萬化生聖

人守元神於天谷天谷者空洞之間也空洞者虛無之界也氣清性淨變化萬物之根也正元君以宮室言以谷為天谷天谷者泥丸宮也泥丸宮者虛無之室也人能守神五氣自來朝見下行玄牝玄牝者天地升降之道路也由是觀之則知一氣上下通流在天谷則為金精在玄牝則為玉液又曰玄牝既定百息其氣過靈關上動天門下沉地戶可謂妙道靈樞曰玄牝上通天谷下達地戶然自養氣至於住氣多



入少出則見於震時多出少入見於離卦  
日沒收之乾卦鍊之此學者日用採取之  
法也住而不出不入故云胎息一升一降  
而為龍虎此又煉丹之法也氣一而已法  
有不同故神仙之事不可一塗而取也胎  
息論以氣住神在則為神仙可得而考焉  
二牒前正指是謂玄牝鼻有兩竅下通於  
腎腎有二門玄為陽牝為陰兩腎亦然日  
用之功在一左一右次指流歸原玄牝之  
門是謂天地根御注引莊子曰萬物有乎

生而莫見其根有乎出而莫見其門而見之者必聖人而已此善言也夫道之於天地萬物之於乾坤生者自生化者自化性者自性命者自命孰為根邪孰為門邪以自然言故不知其所以然而然也以真宰

詩六

十二

言豈無門無根邪而見之者必聖人而已無見者不得其門而入無門者不識生生之根此事在天機非聖人孰能與於此故曰知之修鍊謂之聖人夫玄者一也牝者母也一自虛生牝以動合求陰者陽承陽



者母一不期生而生自者矣母不期合而  
情自感矣易曰水流濕火就燥雲從龍風  
從虎此必然之理也故自乾坤交合於亥  
一陽始壬於西北壬為陽水合丁之陰火  
而生丙丙為陽火合辛之陰金而生庚庚  
為陽金合乙之陰木而生甲甲為陽木合  
巳之陰土而生戊戊為陽土合癸之陰水  
而生壬此為夫婦之義也人有兩腎左陽  
右陰左為腎右為命門方壬之肇懷命門  
初具有命門然後生心心生血法丁生丙

心生肺肺生皮毛法辛生庚有肺然後生  
肝肝主筋法乙之生甲有肝然後生脾脾  
生肉法己生戊脾生腎腎生骨髓法癸生  
壬有腎則與命門合而為二由是觀之自  
天元一氣為根既以為一矣且得無名乎

詩六

十三

有名萬物之母也在乾則始而亨者也始  
者元始也乃統天則知乾統元氣也出則  
為陽入則為陰谷神之所以呼吸玄牝之  
所以收藏萬物受命於此也豈無根而植  
無門而出邪欲見之者即此而見矣是故



自一氣而分陰陽天地得此以大也始於  
壬而生五臟人身得此以成也其在天地  
有所可得而知即以人身二氣升降呼吸  
喘息有所合也惟深機者能之三明調御  
之法綿綿若存用之不勤受命於陰陽者  
不離陰陽之數委形於生殺者不能逃生  
殺之權蓋人之生也稟於常數天地之理  
也用數制人凡用數而不知數之有窮則  
中道天闕者有之得數而超數於事物之  
外則長生不死者有之孰為數邪一三五

七九二四六八十是也數從何來起於黃  
宮天元一氣是也故人身法一天地上下  
八萬四千里二至之所交坎離之運用一  
呼脉行三寸一吸脉行三寸呼吸之間脉  
行六寸一晝夜一萬三千五百息其半陰

其半陽自亥至巳營氣行陽二十五度行  
陰二十五度合十二時漏水百刻之數消  
息盈虛以成歲功以和五氣無先之以太  
過無後之以不及則陰陽適平也苟失其  
平則五氣乖沴在天則為勝復在人則亂



五藏由是而諸疾生焉凡所以用之在能  
與不能爾經曰綿綿若存者綿綿者一氣  
也引一氣於谷神之間極使微弱耳不聞  
其聲毫不覺其動似無而有似有而微故  
若存也如是則營衛常調六脉不過清濁

詩六

十四

升降不失其時喘息呼吸不致其暴孟子  
曰持其志無暴其氣亢倉子曰體合於氣  
氣合於心心合於神神合於無御注曰自  
本自根自古以固存如火之傳不知其盡  
也凡氣合於神則陰陽不得以制命易曰

陰陽不測者是也生殺不得以用權莊子  
曰彼為生殺非生殺者是也皆在用之不  
勤若夫居天地之內有乖陰陽之數者是  
不能專氣也外物所誘反為氣奪也又安  
知所謂盜機者乎故天地長久者由是而  
致焉

邵若愚曰谷神不死至用之不勤谷以喻  
虛虛者道也神者道化之一氣乃無中之  
有也虛神無形本自無生而亦無死故云  
谷神不死虛乃生之本謂曰玄神為化之



元謂曰牝谷神者是謂玄牝也萬物皆從  
玄牝之門出是謂生天地根以觀谷神綿  
綿若存用之者以神合虛而不在勤勞措  
意功力能為也

王志然曰谷神不死至用之不勤夫玄牝

詩六

十五

以天地為根萬物有乎生而莫見其根人  
易以乾坤為門萬物有乎出而莫見其門  
其見之者必曰聖人歟經曰谷神不死是  
謂玄牝夫谷者有形者也中含虛故能應  
神者無方者也中體性故不虧玄者天之

象牝者地之象通乎晝夜之辨極乎陰陽  
之原冥乎性命之機達乎死生之變隨一  
氣造化升降綿綿而不絕谷常虛而受命  
於天神常寂而賦形於地一出焉而生一  
入焉而化莫不皆本之於自然其本未始  
有生原其所以生者來無所從其本未始  
有化驗其所以化者去無所至莊子所謂  
未嘗死而未嘗生者是也列子曰有生生  
者有形形者有聲聲者有色色者有味味  
者生之所生者死矣而生生者未嘗終形



之所形者實矣而形形者未嘗有聲之所  
聲者聞矣而聲聲者未嘗發色之所色者  
彰矣而色色者未嘗顯味之所味者嘗矣  
而味味者未嘗呈無知也無能也無不知  
也無不能也而吾之所欲學者必欲學夫  
未嘗終未嘗有未嘗發未嘗顯未嘗呈之  
之妙體陰陽乘變化旁日月挾宇宙上與  
造物者游下與外死生無終始為友趣是  
而得生者必曰玄牝嚮是而得不死者必  
曰谷神夫是而欲不死不生者未之有也

莊子曰性脩反德德至同為初真人息之  
以踵其息深深謂之綿綿若存用之不勤  
者嗚呼此道甚易知甚易行而人莫能知  
莫能行者何也以學者未明深根寧極出  
生入死之妙妙通乎此可以官天地府萬

詩六

十六

物遂於大明之上至彼至陽之原也入於  
杳冥之門至彼至陰之原也得夫天地陰  
陽之至賾則知玄牝谷神之所歸矣

黃茂材曰谷神不死是謂玄牝谷體虛虛  
能養神神常存故不死谷神之道妙不可



傳乃從而爲之說曰是謂玄牝玄者妙道  
之門牝者生物之祖玄牝之門是謂天地  
根玄爲妙道之門牝爲生物之祖求之吾  
身果何物乎求之不可得則求之生吾身  
者果何物乎天地與吾同生於玄牝知其  
生吾身者則知天地之根矣經曰深根固  
蒂長生久視之道即此是已綿綿若存用  
之不勤綿綿相繼之謂也綿綿若存亦所  
以形容不死之道上士聞道勤而行之今  
乃用之不勤何也勤者有時而不勤用之

不勤者無適而不勤與道合矣其為勤莫

大焉

程泰之曰谷神不死老氏有取於谷者多  
矣曰曠兮其若谷以其廣也曰谷得一以  
盈言其有所受之也曰為天下谷曰江海

詩六

十七

能為百谷王皆以其善下也惟此章特出  
深況曰神曰不死曰若存此其至理所寓  
深妙而有功用不與他語之喻谷者同也  
諸家無他發明獨以虛言夫谷之虛也固  
可以為神而虛非也從其不死也若存也



而想其所至則一虛不足以盡其形容也  
唐明皇釋之曰有感而應其應如神則正  
以應聲出響爲義也諸家因明皇之既發  
此指也而後始能踵之以附出其見前此  
未白也夫聲之生響與形之生影其理一  
也然影之寫形也不一其他日也月也水  
也火也凡有光則有影故欲推影之起者  
求諸日月而莫之得則移而求之水火亦  
可明也若夫聲之出也則與影異放乎野  
則散觸乎山則窒惟谷也外曲而中空聲

其入之回復掩冉始能和附以爲之響者故  
舉天下之大萬物之多而能出響於無者  
則惟此谷而能有此神也洪纖疾徐長短  
多少隨感出應一一肖似苟不於此乎取  
神而安所得神哉惟知夫神之屬此而後

不死且若存者皆可得而推矣始大昌之  
得此理自以爲當而未敢深主及得列子  
引黃帝所言以發揮老語而後確乎其無  
疑也列子之言生化也全引黃帝谷神本  
語以證夫生生化化之相續即谷之所以



能神也不死也若存也皆命此也已又申  
言萬物生死皆出機入機且援黃帝遺語  
以明之而曰形動不生形而生影聲動不  
生聲而生響無動不生無而生有其理之  
所配與前語正合故大昌意黃帝此之二

詩六

十八

義本是一章特列子話言偶有更端遂亦  
行而二之也讀者當合其話言之異以求  
其脉絡所貫乃有明也若夫谷之能神則  
可得而推矣當其空也在道則無也及其  
聲之觸也則夫應感而能有者也有者動

而能觸無者空而能受故谷之應聲而生  
響也生生而不自生之象也聲寂觸止空  
者仍空人意神者不能常神矣重有觸焉  
其應如初然後知化化者之不自化也此  
其所以得爲不死而常存也易曰無思也  
無爲也寂然不動感而遂通天下之故夫  
其無思無爲而又寂然未動則谷虛無感  
之象也或以感來即以通應是其出響應  
聲而不測以神者也易言卜筮之神則又  
曰將有爲也將有行也問焉而以言其受



命如響無有遠近幽深遂知來物夫卜筮  
之受命如響即易之感通而應者也故又  
借響應以為之喻也老子之書期自立無  
務為不肯述易故雖甚神此谷而不肯正  
做易之應響也若求其理則無二也列子

詩六

十九

於此實能有見故合黃老二語而通之然  
後其理始昭昭也大昌於是參萬理以觀  
而自主其見曰谷外無響則響外亦復無  
神也彼其專主一虛以為之義者推而致  
之老語則其謂不死也若存也皆無歸宿

也是故不敢苟隨也玄牝之門是謂天地  
根凡謂之元皆取窈深暗晦之義元德元  
同元覽與此之玄牝皆為夫德同覽牝四  
則者已涉乎有而可見故從四則之上又  
益深晦焉乃遂加元以究命其宿也推而  
高之常無之上其妙已甚矣而遂去無之  
目單命為玄則其象可想矣牝也者應而  
不唱谷之蘊響待聲者是矣聲苟不感則  
響終不出其可謂不為物先也矣夫惟天  
下之雄且強者已皆知之而能自屈於牝



則其虛已甚矣於虛之上更加元焉則其  
變化所出是爲生天生地之所也故前章  
曰無名天地之始而此言天地之根也是  
皆探端命初而知夫无之受感而應者其  
於凡有皆得命其宗而司其出者也綿綿

若存用之不勤有形有質目可觀手可捉  
則謂之存可也若谷之能應也以爲序耶  
則漠乎其無有以爲不存耶則前響已絕  
後聲再觸其應如故故以若存言之也綿  
綿者僅得相屬而不絕也莊子之謂餘者

此其地也際者兩異之交也姑即四序之  
易見者明之春之已季即夏之欲孟也季  
孟之間則際也有季則必有孟而元氣未  
嘗自為季孟也則列子之命往復而曰其  
際不可終者是也從其際而觀之則今之

詩六

二十

為孟者即昔名為季者之代也孟者起而  
季者去則夏應而春往也惟夫制往復以  
出生化者則無際而無終是其所以常存  
也此之存者雖常不亡而不可得見故綿  
綿相屬若存而不見其序也故以若存言



之也夫其生生化化無時或息無時或留  
若甚勞矣而先後有序雖有作用而不費  
運動也自生自化自消自息元無勞也莊  
子曰陰陽四時運行各得其序惜兮若亡  
而存油然不形而神萬物蓄而不知此之  
謂本根此非夫能神而不亡若勞而寔不  
勤者耶論列子之生化本於老氏之作復  
老氏之作復本於易之消息而其所以生  
化作復則皆不出乎陰陽之進退也陰退  
而陽進則爲生爲作陰升而陽降則爲化

為復自進退之漸而言之則為消為息也  
此易老之所同言而老氏則常探夫易之  
所不肯盡者而既言之故越消息而言有  
無也有無也者又其制消息之機而不自  
囿於消息之數者也故作復之證則為芻  
狗消息之機則為橐籥而生化之原則為  
谷神此其淺深之辨也

詩六

二十一

詹秋圃曰谷神不死至用之不勤成象章  
言凡物谷養神氣則生生不滅是謂天主  
陽為玄地主陰為牝玄牝為品物生育之



門是謂根於天地而生物成象無窮已也  
張沖應曰谷神不死至用之不勤我有此  
身稟天之氣舍地之精即此五臟之神也  
鼻者氣之升降所係口者精之運行所關  
氣五十一動息從鼻而為之升降精一刻  
凡七十四運從口而為之運行則谷神得  
此精氣所養而不死也是謂玄牝故也玄  
牝之門者乃鼻為天氣之門口為地精之  
門運動有常則腎不虛海不塞而天地之  
所以根也誠能息其精氣綿綿如常用之

無窮享年為無已矣此乃男女通行之法  
切宜詳味而養之則成真入聖皆以之也  
不然精耗氣虧谷神無所養則顏無光采  
而氣化雄精化雌神化鬼即謂三尸者也  
人生于世身有此妙而不能保養之惜哉

張靈應曰玄為天屬陽而為元氣牝為地  
屬陰而為元精元氣以子時而升此一陽  
生也由腎宮從左道流入五臟卯時與精  
會於腹入肝是謂春陽分也巳時至天門  
鼻為出入之門而升於頂至午時降居右



道入骨絡復還腎宮元精以午時而升降  
此一陰生也由命元從右道流入骨絡酉  
時與氣會於背入肺是謂秋陰分也亥時  
至地戶口為出入之門而升於頂至于時  
降居左道入五臟復還命元精與氣一升

詩六

二十二

一降玄牝交合不虧不盈則神居天谷守  
衛此形而後可以見調理不死之方

白玉蟾曰谷神不死此心本無老死是謂  
玄牝同此一天玄牝之門念頭動處是謂  
天地根惟心綿綿若存只是如此用之不

勤無爲而已

廖粹然曰谷神不死空氣在身爲神之母  
子母相養形神長生是謂玄牝萬物之母  
玄牝之門生生化化衆妙之門是謂天地  
根萬象之本綿綿若存左右逢原這是本  
來面目之爲用之不勤周行不殆綿亘古  
今不消用力

陳碧虛曰谷神不死是謂玄牝夫大人以  
太虛爲空谷以造化爲至神空谷至神乃  
道之體用豈有死乎不死之理既而深實



又能母養故曰是謂玄牝或谷喻天地神  
喻大道今說者以山谷響應為喻不其小  
哉且人能懷豁無方法太虛之廣存任神  
真資造化之靈自然形與道合何死之謂  
乎如是則冥然茂養物受其賜也故曰玄

詩六

二十三

牝河上公章句谷音育訓養也人能養神  
則不死神謂五藏之神肝藏魂肺藏魄心  
藏神腎藏精脾藏志夫人能清靜虛空以  
養其神不為諸欲所染使形完神全故不  
死也若觸情耽滯為諸境所亂使形殘神

去則何道之可存哉玄牝之門是謂天地  
根夫太虛造化萬類之以出入既有出入  
之名故謂之門且根者本也天地雖大不  
能逃其有形有形之類咸以虛空太和為  
其根本故曰是謂天地根河上公曰不死  
之道在玄牝玄天也於人為鼻牝地也於  
人為口天食人以五氣從鼻入藏於心五  
氣清微為精神聰明音聲五性其鬼曰魂  
魂者雄也主出入人鼻與天通故鼻於玄  
也地食人以五味從口入藏於胃五味濁



辱為形骸骨肉血脈六情其鬼曰魄魄者  
雌也主出入人口與地通故口為牝也根  
者元也言鼻口之門乃是通天地之元氣  
所從往來也且上言谷神不死者勸人養  
神之理此曰玄牝之門者示人鍊形之術

也故形神俱妙者方與道同也夫人有身  
有神則有生有死有死不可言道也  
流動無常豈得言靜也若乃空其形神忘  
其物我是以出無根故氣聚不以為生入  
無竅故氣散不以為死不死不生其谷之

神也生死無常其浮動之物也幽深雌靜  
湛然不動其玄牝之謂也綿綿若存用之  
不勤綿綿不絕之貌此結上養神鍊形之  
義也夫養神則深妙冥極清靜虛空綿綿  
若存感物而起無有絕時也鍊形則呼吸

詩六

二十四

太和導接血氣飲難終之泉咀延年之草  
使其支節通暢而不勤勞也此方可與天  
地同根衆妙共門也

謝圖南曰谷神不死至用之不勤經曰谷  
得一以盈神得一以靈天地有之人亦有



之陳希夷曰山自天之上而墜故觀艮畫則知山自天來人之首象天頂曰崑崙鼻口山根神藏其間是曰谷神一身之主宰也實未嘗死玄牝者指乾坤二元而言乾為首坤為腹二元之氣升降往來在乾曰玄在坤曰牝玄牝即二元之氣二元即谷神之主也邵康節詩云一物元來有一身一身還有一乾坤正謂此爾門則指兩鼻也天地清寧之氣自人之鼻而入流布身中乾首坤腹脊此養之故謂之根是氣之

入綿綿不絕若存者順其自然而存之不  
必勞力也故曰用之不勤或者過於閉其  
氣非徒無益而又害之蓋嘗論之太極肇  
分人與天地並立為三此三才之道也首  
為天腹為地心居其中吾身之三才也康

詩六

二十五

節詩曰天向一中分造化人從心上起經  
綸心居首腹之中以彌綸上下使玄牝升  
降精神往來吾身可以常存矣存養既深  
體認既熟則惚兮恍兮其中有象恍兮惚  
兮其中有物窈兮冥兮其中有精三者可



識矣視之不見名之曰夷聽之不聞名之  
曰希搏之不得名之曰微三者可想矣知  
其雄守其雌知其白守其黑知其榮守其  
辱三者可存矣反觀內察天地與我相似  
其曰谷神不死老氏豈欺我哉

林膚齋曰谷神不死至用之不勤此章乃  
修養一項功夫之所自出老子之初意却  
不專為修養也精則實神則虛谷者虛也  
谷神者虛中之神也言人之神自虛中  
而出故常存而不死玄遠而無極者也牝

虛而不實者也此二字只形容一箇虛字  
天地亦自此而出故曰根綿綿不已不絕  
之意若存者若有若無也用於虛無之中  
故不勞而常存即所謂虛而不屈動而愈  
出是也晦翁曰至妙之理有生之意存  
焉此語亦好但其意亦近於養生之論此  
章雖可以爲養生之用而初意實不專主  
是也

范應元曰谷神不死是謂玄牝谷神猶言  
虛靈也不死猶言無極也玄牝言其生物



而不見其所以生也謂虛靈無極此乃生  
物之牝而不見其所以生故曰玄谷神二  
字傳奕云幽而通也司馬溫公曰中虛故  
曰谷不測故曰神蘇曰谷至虛而猶有形  
谷神則虛而無形也虛而無形尚無有生

詩六

二十六

安有死邪謂之谷神言其德也謂之玄牝  
言其功也牝生萬物而謂之玄焉見其生  
之而不見其所以生也玄牝之門是謂天  
地根門者指陰陽也以其一闢一闔往來  
不窮而言也陰陽者以道之動靜而言也

動而曰陽動極而靜曰陰動極而靜靜極  
復動開闔不忒生育無窮根者謂天地本  
於此也人能於此心之初得之則知天地  
之根無根之根也玄牝之門無門之門也  
谷神不神之神也豈有窮盡哉綿綿若存  
用之不勤謂谷神之在天地綿綿密密而  
無極也然視之不可見聽之不得聞用之  
不可既故曰若存天地用之而四時行百  
物生未嘗勞也谷神在人亦然綿綿密密  
生生無窮以為本無孰主此身以為本有



竟居何所故曰若存善用之者未嘗勞也  
何有終窮哉此章宜深體之或有專就修  
養上解者然必須認得谷神方可

薛庸齋曰谷神不死至是謂天地根谷者  
神所居神者形所載以形養氣以氣舍神

詩六

二十七

不死之道也神本無死賦于形而有死雖  
死而未嘗死也谷神因玄牝不死天地以  
玄牝爲根玄牝者內焉而藏精外焉而調  
息一開一闔一呼一吸呼則至於深根吸  
則至於固蒂於是有神人焉離斗輓歷天

廷騎日月披雲霧騰騰乎會歸于大有之  
室亦猶姑射山有神人居焉綿綿若存用  
之不勤綿綿調息似有若無用之要不至  
勤勞爾

休休庵曰谷神不死至用之不勤虛明謂

之谷靈妙謂之神虛明靈妙無窮謂之不  
死即玄牝也玄者大道也牝者母也一氣  
生於虛明之中然後分清濁立天地故云  
玄牝之門是謂天地根妙道無為一氣運  
行不絕是謂綿綿若存應時應機利生濟



物不勞而辦故云不勤虛明靈妙在人曰  
心心為萬法王能生育天地運行日月玄  
機妙用任運無窮隨緣應感不勞而辦悟  
明者不言而知已

褚伯秀曰谷神不死至用之不勤谷虛而

善應神靈而無方人能以至靈之物藏至  
虛之所則隨感而應應已無迹生尚不知  
死乎何有玄謂道妙難測牝乃化育之地  
其為用也妙萬物而能生生是之謂不死  
此發明虛心養神之道借天地造化為言

始於虛心而任化終於無心而化自己出  
凡物之生本莫不由斯故稱門焉莊子云  
天門者無有也萬物出於無有以易言即  
太極以人言即性初乃一化之所待萬理  
衆甫之都會也人人具足而放不知求則

詩六

三十八

谷非其谷神不自神如天地萬物何夫形  
者生之舍氣者生之元神者生之制三者  
住而生道昌身中玄牝見矣綿綿守而無  
失若存恍惚之間則亦何勤之有此章語  
簡意深猶孟子論浩然之氣在人充養而



後見通身是道悟者自得非語言所能盡也前輩議方外談道多詳其精而略其麤有上達而無下學混元置此章於美惡賢貨橐籥之後亦該貫而無間但語極玄奧學者憚其高遠而不敢即今不揆淺陋僭於影外描影云谷神猶無極玄牝猶太極綿綿法太極之氤氲布化而生道不息也谷神言其體玄牝言其化綿綿言其用人能反求諸身則自己天地之根不言而喻今世之養生家其論亦以谷神玄牝為主

但泥於形質取諸心腎上下口鼻呼吸之間此皆後天之土苴耳至於天地根萬物宗者皆遺而弗究何足以明谷神之妙哉按列子稱黃帝書云乃全載此章蓋古有此語混元亦述而不作之意

詩六

二十九

牛妙傳曰谷神不死是謂玄牝谷者養也神者上藥三品中之一也玄牝者鼻之左右孔也故大修行人有胎息法從外玄牝通內玄牝導引太和真氣注想丹田久而行之則其身長存故云不死也玉清胎元



內養經云胎元妙道以外玄牝合內玄牝  
以外真神補內真氣聚集天之萬寶我胎  
之元精使神生於胎氣戀於神心君潛御  
氣息調勻綿綿若存而不息用之不窮而  
見功谷神不死合我真宗此之謂也玄牝  
之門是謂天地根夫玄牝之說有內有外  
外則前已釋過內則乃口口相傳之機不  
記文字所以張平叔悟真篇有曰玄牝者  
非心非腎非肝非肺非脾非三焦非膀胱  
非丹田然則審何所耶又曰玄真玄牝真

牝玄牝都來共一竅然此奧理不遇明師  
終是難知愚嘗讀道藏修行論有曰玄牝  
者居二腎之間號稱神室乃神明所會之  
府精氣交感之區人之命門故稱天地根  
蓋人身號小天地也綿綿若存用之不勤  
此言胎息導引之法不緊不緩若存若亡  
之間任其鼻息綿綿來往不待驅而使之  
故云用之不勤也玉帝心印經云上藥三  
品神與氣精恍恍惚惚杳杳冥冥存無守  
有頃刻而成回風混合百日通靈出入玄



牝若亡若存綿綿不絕固蒂深根人各有  
精精極成神神合有氣氣合體真神依氣  
生精依氣盈其聚則有其散則零三品一  
理妙不可聽一得求得自然身輕太和充  
溢骨化寒瓊此之謂也

詩六

三十

楊智仁曰谷神不死至用之不勤谷神者  
天谷元神也鴻濛始判先有此神與太虛  
同體與天地同生神之來則生神之去則  
死然生亦未嘗生也死亦未嘗死也為陰  
陽之主為萬靈之尊淵淵浩浩日月不得

此則不能耀明五行不得此則不能發生  
萬物不得此則不能長育其不死者玄牝  
也玄為真陽牝為真陰上通於天下蟠於  
地周流六虛上下無常在丹為真鉛汞在  
易為坎離在象為龍虎人能修之坎離消  
長於一身風雲發泄於七竅真炁薰蒸而  
無寒暑純陽流注而無死生是謂玄牝之  
功也且門者乃日月之門戶也非心腎非  
口鼻非泥丸非臍下非臍中一寸二分圓  
如環者非夾脊雙關非心上一穴非閉炁



而行之若執此則謬之甚矣何不返觀天  
地之根乎易曰寂然不動者誠也感而遂  
通者神也玄牝之門也動而未形之間者  
幾也天地之根也誠精故明神應故妙幾  
微故幽誠幾曰聖綿綿若存用之不勤

詩六

三十一

喻清中曰谷神不死至用之不勤老氏一  
書治國愛民修心養性服氣鍊神精粗畢  
舉本末兼該此章大槩主於修養當合儒  
道之書而互相發明之自儒家之說言之  
谷者虛也神者虛中之神也自道家之說

言之谷天谷也神者一身之元神也元神  
所住之宮其空如谷而神居之故謂之谷  
神泥丸宮是也神存則生神去則死谷神  
之所以不死者由玄牝也陽神為玄陰息  
為牝神氣交感自然成真與道為一而入  
於不死不生故曰谷神不死是謂玄牝黃  
帝陰符經曰口通五臟出者重濁之氣屬  
陰謂之地根鼻通六腑出者輕清之氣屬  
陽謂之天根口鼻二者陽神陰息往來之  
門故曰玄牝之門是謂天地根聖人運用



此氣於升降之頃存鍊此氣於呼吸之間  
綿綿續續勿令間斷存者順其自然而存  
之神久自寧息久自定未嘗至於勤勞迫  
促故曰用之不勤儒道之書其歸一揆列  
子全引此章指為黃帝曰則老氏之言似  
有所自或人謂人身中自有一竅非口鼻  
也非心腎也非穀道也其要未易言俟與  
談玄者商之

胥六虛曰谷神不死是謂玄牝谷取其虛  
神言不測不死謂常存也言虛谷之中其

中有神陰陽不測古今常存故曰谷神不  
死以其不死是以謂之玄牝玄遠也牝生  
也謂自古以來不知其幾億萬年深遠難  
測其生生之理無有窮盡故曰玄牝玄牝  
之門是謂天地根門通出也根本也謂玄

詩六

三十二

牝之門天地由茲而出萬物由茲而生乃  
天地萬物之根本綿綿若存用之不勤綿  
綿者微而不絕言玄牝之體也不勤者玄  
牝之功用也謂玄牝之門自古迄今微而  
不絕雖視之不見其生生之妙用顯若存



焉耳曷嘗見其有辭勞乎此章從首至末  
只是一谷神聖人鋪舒如此奇哉噫此一  
谷神人自生至老須臾不可離者其容狀  
功能與此更無毫分差忒信之者不勞餘  
力領解將去若生擬議鷄子已過新羅  
李是從曰谷神不死至用之不勤谷神不  
死是謂玄牝者谷乃空虛也天地大谷也  
山澤小谷也神乃靈性神在空虛藉氣而  
響山澤無情呼之應鳴我神非形賴氣而  
聲不死者常存不亡也玄靈心也牝意氣

也心用未發而人不知曰玄氣化未成而  
事不見曰牝玄牝之門是謂天地根者用  
捨出入放去收來之門道從此一氣而生  
天地萬物人從此一心而生出用在萬事  
機發所由之根本也綿綿若存用之不勤  
者繼續不斷常存不亡也施用徐緩勿可  
動勞傷損神氣也

詩六

三十三

柴元舉曰谷神不死是謂玄牝谷虛也不  
死常惺惺也萬念動底根本物欲昏了時  
便見虛時便活玄牝之門是謂天地根乾



開坤闔出入處綿綿若存用之不勤真人  
息以踵不勤也常人息以喉勤也必有事  
焉而勿正心勿忘勿助長此不勤之用也  
非乾坤易之門邪

蘇敬靜曰谷神不死至用之不勤此章以  
養氣為言者河上公張沖應皆以玄牝為  
鼻口鼻口為呼吸出納之門根元也言鼻  
口乃通天地元氣所從往來綿綿不絕其  
微妙若無又若存氣得其養則用之不勞  
餘力自然長生久視至唐明皇方以谷之

應聲莫知所以有感則應其應如神老子  
書中取谷爲喻不一也曰曠兮其若谷曰  
谷得一以盈曰爲天下谷曰江海能爲百  
谷王管以其能下也惟此特曰谷神不死  
曰綿綿若存從其不死若存而求之則能  
下不足以盡之必如明皇應聲出響爲義  
方可盡不死若存之意夫影響一也影之  
寫形日月水火也若夫聲之出響言發於野  
則散觸乎山則窒惟聲出於空谷則能出  
響於無而若有神然後知其不死若存者



真為不妄黃帝曰形動不生形而生影聲  
動不生聲而生響無動不生無而生有則  
谷之能神信可推矣當其空也則無也及  
其聲之觸也則應感而能有者也有觸斯  
應此其不死而若存之神也玄者妙也牝

詩六

三十四

者應而不倡谷之蘊響待聲是不倡也苟  
聲不感則響之應終不出聲出則響應神  
妙如此是謂天地根天地生於太極太極  
本於無無能生有有生於無響能應聲即  
無能生有不謂之天地根而何故前章言

無名天地之始而此言天地之根根與始  
一也綿綿者前響已絕後聲再觸其應如  
故故以若存言之谷神不亡若用而愈有  
似勞如實不勤動以其虛以其無虛能生  
實無能生有非神而何若夫養氣之說又  
是人推廣以爲言也

吳環中曰谷神不死至用之不勤環中吳  
堉曰老子一書中寓僊意魂常養魄不耗  
散而水火交其說甚異愚聞之師曰谷神  
先天一氣神氣歸虛玄牝念頭動處假神



托用非口鼻也玄陽也牝陰也真陰真陽也莊子云萬物莫不有生而莫知其根有乎出而莫知其門然天地之所從出者玄牝是已金丹大藥其要不出乎精神魂魄意神火也精水也乃真一之精魂木也魄

詩六

三十五

金也意土也五行非土不成潔意以養氣養氣以凝精凝精以姤神四象和合打成一片工夫純熟專氣致柔久則凝結綿綿若存不可間斷用之不勤晝夜一致自然之理古僊隱顯其言體之為陰陽擬之為

鉛汞喻之爲日月効之爲男女比之爲龍  
虎曰震兌曰坎離曰金砂甲庚丙壬戊己  
水火君臣子母嬰兒姍女刀圭金木溫養  
主賓浮沉沐浴生殺刑德戰鬪圓缺抽添  
文武炎涼進退斤兩等語皆玄牝上事故  
立象以寓言欲人之自得也只可身上討  
不可身外求豈不聞虛靜先生神御氣氣  
留形不須雜術自長生之旨乎今學道者  
雖識藥材無下手處既知下手不識法度  
於玄牝上茫然莫知神者生之本形者神



之舍神全則氣全氣全則精全精全則形  
全形全則神旺神旺則氣靈氣靈則神徹  
始與道爲一神虧則精不復精弊則魄不  
寧公讀書豈不曉物交物之際每膠擾於  
日晝夜寐之時視聽言動之間又復來往

於耳目心思之所不及此古昔上仙屏棄  
利欲超出物表雖是剛毅壁立萬仞然後  
能之苟神不能御氣氣不能固形既不能  
安其居又自毀壞其宅欲求一得永得之  
妙難矣子聞師語心悟神會笑而不言師

索酒滿泛歌楚詞一章道可受兮不可傳  
其小無內兮其大無垠無滑而魂兮彼將  
自然豈氣孔神兮於中夜若虛以待之兮  
無爲之先一揖而去予因暇日吟三頌以  
自警未必邪魔果若重來向伸前說癡夢

詩六

三十六

謝仙舉火本同心揚子江頭看一闕獨運  
之時正好看霏霏霏霏不爲難自有青銅  
三二百時時澆善語喉乾雨不雨風不風  
無疑無慮笑烘烘團欒看取丹砂地獨自  
開來獨自封又一詩云下手莫教遲金丹



有甚疑一團和氣定火候謹差池四象纔  
和合靈機自可窺欲知真妙處孤月照潭  
時月屋刊石潭所註道德經按僭易附此  
章于谷神章後悟真先生詩曰莫怪天機  
都漏泄爲緣學者太迷蒙呵呵

本一庵居士曰谷神不死至用之不勤谷  
虛而有形谷而神則有而無也玄深而無  
體玄而牝則無而有也有而無所以不死  
無而有所以能生此亦形道之體也推其  
出之自曰門厚其生之本曰根首章言天

地萬物而此不言萬物者有天地則有萬物根者所以生生不窮則物在其中矣人能體道於身綿綿若存則谷神玄牝亦將在我而道不可勝用矣綿綿無而非無若存有而非有不勤不勞也若曰取之左右

逢其原為耳老子之意大抵推本道妙於天天地萬物之初反之於身體而存之孟子之過化存神谷神近之釋氏之真空妙有玄牝近之綿綿若存則釋氏之無作止任滅孟子之勿正勿忘勿助長而必有事



焉者也

拾遺棗文曰此章言道無為無形生天生地自古以固存河上公曰玄牝為口鼻養生者尚之何其小哉

諸子旁證 列子其言曰有生不生有化

不化不生者能生生不化者能化化生者不能不生化者不能不化故常生常化常生常化者無時不生無時不化陰陽爾四時爾不生者疑獨不化者往復往復其際不可終疑獨其道不可窮黃帝書曰谷神

不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地之根  
綿綿若存用之不勤故生物者不生物  
者不化自生自化自形自色自智自力自  
消自息謂之生化形色智力消息者非也  
石潭曰谷神不死是謂玄牝此段有兩說  
有以谷神為谷虛之生響若有神者此以  
理言也有以谷神為天谷之神謂吾身之  
神居於天谷中者此以氣言也雖若兩說  
其實一也何則虛中之神此道也天谷中  
之神亦此道也虛谷之神與吾身之神同



出於道安有異哉玄牝二字有以牝爲物之所生而不見其所以生之者故以玄言蓋因列子之引黃帝書謂此爲天地之能生生者言之也有以玄牝爲吾身之玄牝者即修養家所指者是知以理言之則空

詩六

三十八

谷之有響斯答寂然不動感而遂通而聲之出者常在是蓋能生而不見其所以生也故曰谷神不死是謂玄牝若以吾身之神居天谷者言之則天谷之神所以不死者以玄牝有以生之也玄牝之門是謂天

地根玄牝之門是謂天地根二說不同以  
理言之則程泰之之說是也若以吾身之  
玄牝言之則有以人之二腎為玄牝者有  
以二腎之間為玄牝者有以口鼻為玄牝  
者有以鼻二竅為玄牝者要之二腎之間  
之說近之口鼻乃玄牝出入之門通乎天  
地之氣者也綿綿若存用之不勤以理言  
之則綿綿若存者天地之氣生生不已未  
嘗間斷綿綿不絕以其不絕故曰綿綿若  
存用之不勤以不見其迹故曰若存用之



不勤者用之不勞也若以人身之玄牝言之則玄牝之門天地之氣往來乎鼻息之間使之綿綿不絕存若不存息微氣定則上通天谷下通玄牝而谷神常不死矣用之不勤者常寬舒而不當急迫勤勞也

道德真經集義卷之十一



共  
久  
記



