老子《道德经》通识课 · 第七讲

第六章

谷神不死用之不勤

谷神不死——空，不是没有了，是能生

谷神不死 · 玄牝之门 · 绵绵若存

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

谷

本讲脉络

三幕 · 二十页 · 全书最短的一章

上一章把道画成一只风箱——空着，才吹不完。

这一章老子只用了二十几个字，给天地画一张"出生证"——

天地，是从哪里生出来的？

一 谷神不死：虚的，才不会坏 03 – 08

山谷是空的，可你喊一声它应一声。会坏的都是"实"的——屋塌器碎；虚的没有形状，也就没有坏处。

二 玄牝之门：天地的产门 09 – 14

老子不说"天父"，说"玄牝"——生育之德在容纳，不在雄强。能装下天地的，才是天地之根。

三 绵绵若存：不用力，才用不完 15 – 19

"若存"＝实际存在却看不见；"堇"＝尽。不用力而不断，才是"用之不堇"的本钱。

第一幕

谷神不死：
空谷里的东西不会坏

全书最短的一章，也是最"玄"的一章。

谷神不死，是谓玄牝 · 03 – 08

谷神不死，是谓玄牝

第六章原文 · 一



谷：两山之间的
虚空之地

谷神不死，是谓玄牝。

先看谷。山谷是空的——可你朝它喊一声，它应你一声，喊十声应十声。空的东西不怕用，越用越灵。

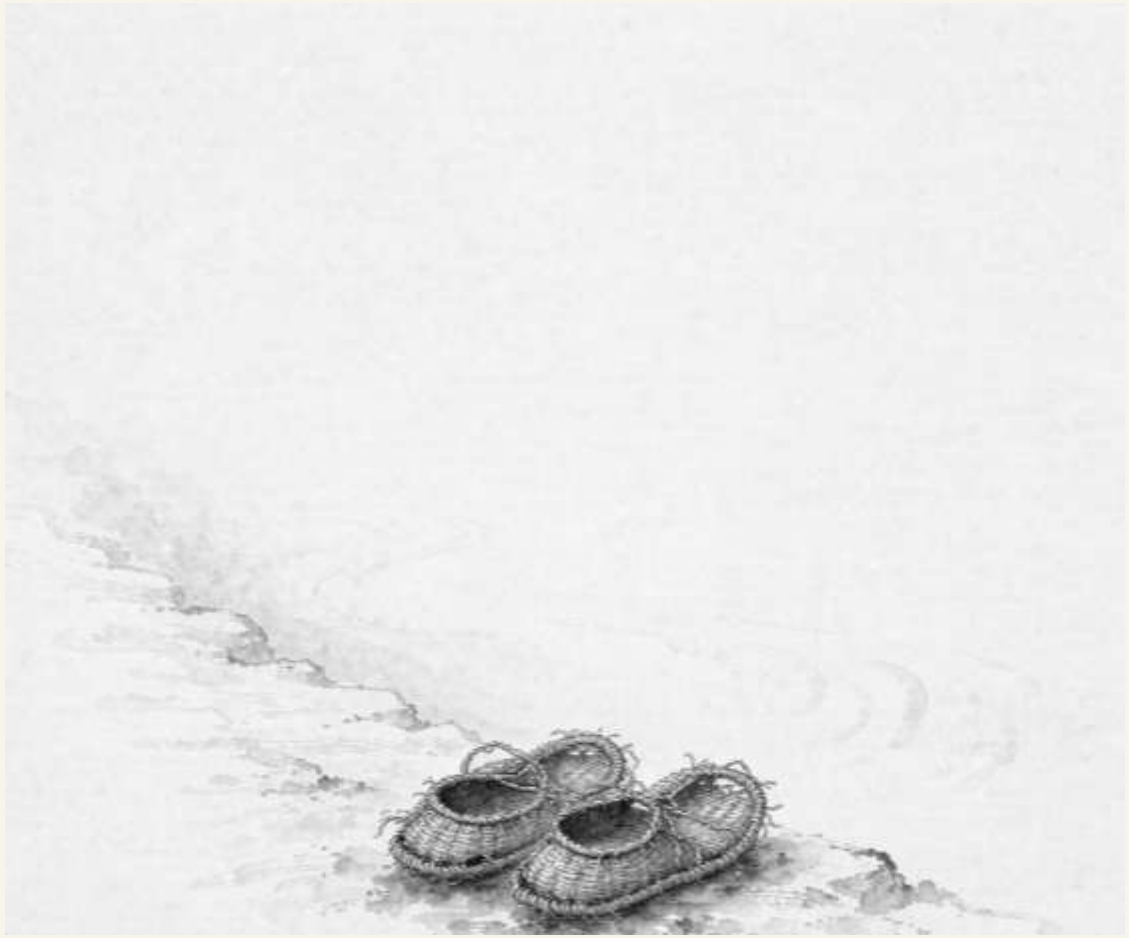
再看"不死"。会坏的都是"实"的——屋子会塌，器物会碎，凡有形状必有损毁；虚的没有形状，也就没有坏处。王弼形容它："处卑而不可得名"——低到极处、虚到极处，反而叫不出名字。

最后看"玄牝"。玄，深远微妙；牝，是雌性的总名。老子给这只"不死的空谷"，起了一个母亲的名字。

> 空，不是没有了，是能生——**虚的才装得下、养得出。**

久居空地的人，听见脚步声就欢喜

故事一 · 《庄子》寓言



"夫逃虚空者，藜藿柱乎鼪鼬之径，踉位其空，闻人足音跫然而喜矣。"

——《庄子·徐无鬼》寓言 · 徐无鬼语

徐无鬼靠女商引荐见到魏武侯，聊相狗相马，武侯大笑。女商酸了：我讲《诗》《书》《礼》《乐》《金板》《六弢》，君上从没笑过；先生讲相狗马，竟笑成这样？

徐无鬼说：越国被流放的人，离开几天，见到熟人就高兴；离开一年，见到像故乡的人就高兴。逃到空无一人的荒地、久居其空的人，**听见人的脚步声就欢喜**。

最后他补了一刀：「久矣夫莫以真人之言謦欬吾君之侧乎！」——君王身边，**太久没有真人说真话了。**

> 谷越空，一点声音越珍贵——**空不是死寂，是虚到极处的敏感。**

谷神是什么神：一个字，两种读法

考据 · 两读并列

"谷神"到底是什么神？两个读法各有一批学者站在后面——但它们治的是同一个病。

山谷之谷——虚而能应

"谷以之成而不见其形。"

王弼（张湛《列子注》所引）：万物因谷而成，却看不见谷——谷是虚的，虚者不显形。

穀养之穀——虚而能养

"穀，生也。""穀，养也。"

高亨：谷读为"穀"，《尔雅·释言》《广雅·释诂》——谷神者，生养之神。

铁证在《列子·天瑞》：列子引本章称《黄帝书》曰，措辞正是"**天地之根**"——生养之书，配生养之读。本课件原文从帛书系。

两读是一读——**正因为虚，所以能养：空杯子才装得下水，空谷才养得出回声。**

地中有山：儒家也看见了低处

儒家 · 《周易》谦卦

"天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。"

——《周易·谦卦》彖传（大象："地中有山，谦"）

儒家也看见了"低处"的力量。《谦》卦的卦象：山本该高耸，却整座藏进地里。彖传一口气排了四句——**天、地、鬼神、人，四个"道"都在做同一件事：减盈的，补谦的。**

于是"谦"成了一门德目：谦是要修的，修好了「卑而不可逾」，自有无形之手替你兜底。

对照老子：谷神之"卑"不用修——**低处本来就在生养，这是天地的构造，不等你学。**一个是功夫，一个是事实。



> 同一个"低"：儒家把它修成**谦德**，道家说它本就是**道身**。

黄帝丢了玄珠，找回来的竟是他

故事二 · 《庄子》寓言

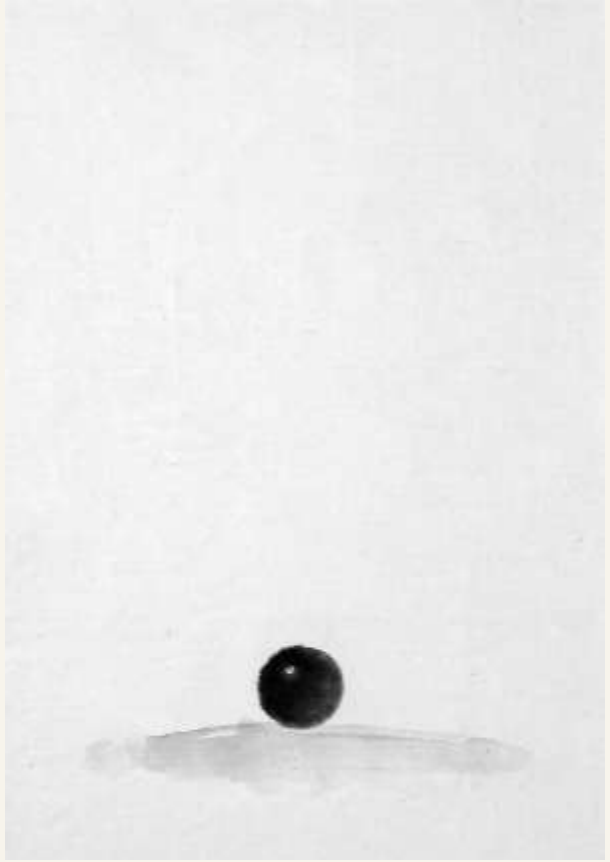
"使知索之而不得，使离朱索之而不得，使喫诟索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。"

——《庄子 · 天地》寓言

黄帝游赤水之北，登昆仑山南望，回来发现丢了玄珠。先派"**知**"（智慧）去找——找不到；再派"**离朱**"（目明，百步见秋毫）去找——找不到；又派"**喫诟**"（言辩）去找——还是找不到。

最后派"**象罔**"——无心之人，糊里糊涂——象罔找到了。

黄帝吃了一惊：「无心者独可以得之乎？」——竟然是无心的找到了？



> "玄"不是幽暗神秘，是**无心**——玄牝之"玄"，同此一玄。

第二幕

玄牝之门：天地的产门

全书最大胆的比喻，两个字：玄牝。

玄牝之门，是谓天地之根 · 09 – 14



玄牝之门，是谓天地之根

第六章原文 · 二

牝

牝（pìn）：
雌性之总名

玄牝之门，是谓天地之根。

先看字面。牝，雌性之总名；门，是产门；根，是天地所从出。老子不说"天父"，说"玄牝"——这个选择本身就是一章书。

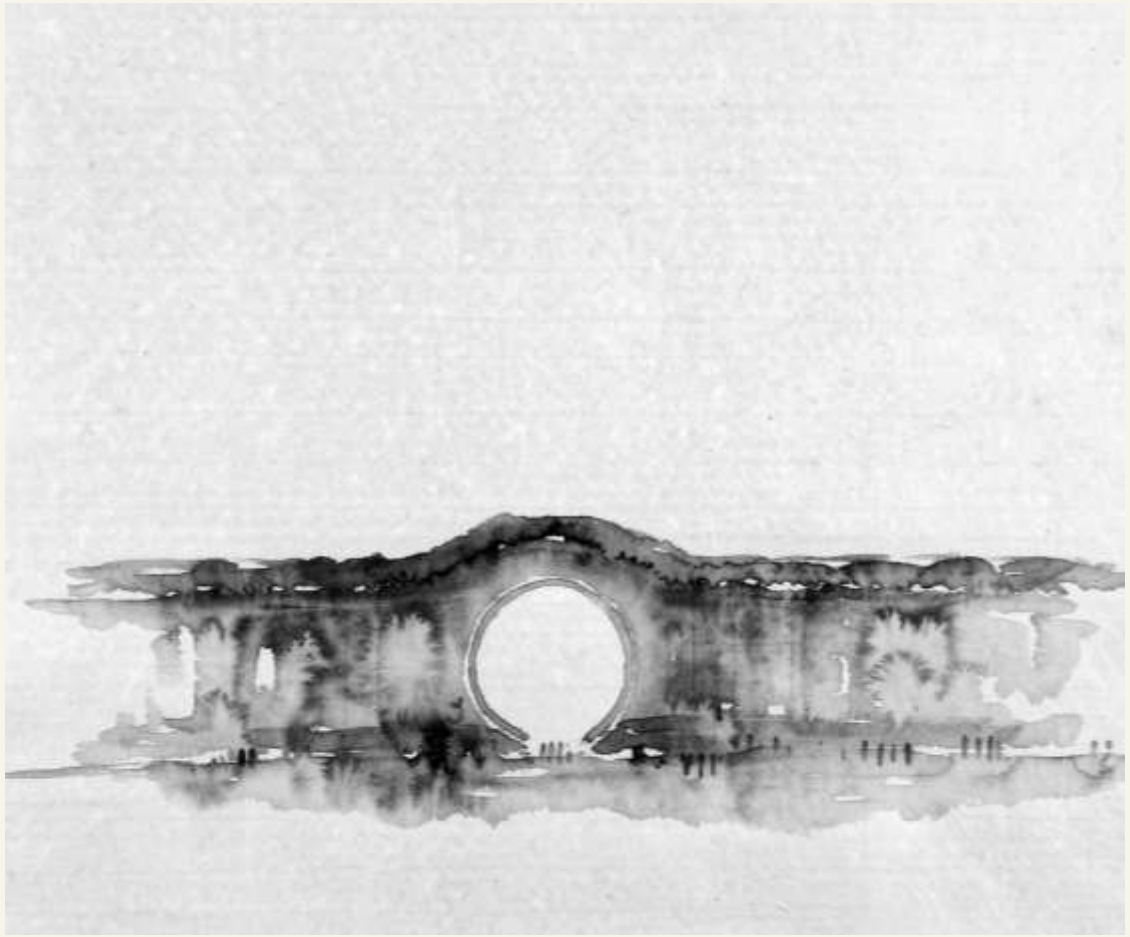
再想一层。生育之德，不在雄强，在容纳——能生的从来不是最有力的那个，是最能容的那个。谁装得下天地，谁才是天地之根。

这不是孤例。二十章「我独异于人，而贵食母」，二十五章「可以为天下母」——老子全书，都把道认作母亲。

> 容纳，是比雄强更高的力量——**这是全章的底牌。**

为什么"母性"升到了最高位

辨析 · 玄牝与乾坤



儒家经典里也有"牝"——《易》坤卦卦辞：「利牝马之贞。」

——《周易·坤》卦辞

但坤卦彖传紧跟着说：「乃顺承天。」坤再能生，也要排在乾的后面——**坤是被安排的母：顺承了，才许生养。**

老子的玄牝不承谁——它自己就是天地之根。二十章说「贵食母」：以道为母，食其乳而活。**玄牝是本源的母：生而不有其生。**

> 儒家把"牝"放在乾的**下面**，老子把"牝"放在天的**上面**——这是本章最锋利的一刀。

母亲生下婴儿，母亲不是婴儿

故事三 · 《列子 · 天瑞》

"有生不生，有化不化。不生者能生生，不化者能化化。"

——《列子 · 天瑞》壶丘子林语

列子转述老师壶丘子林的话，紧接着引《黄帝书》曰：「谷神不死……用之不勤」——本章在战国就被当作"黄帝之书"来引，措辞与帛书几乎一致。

列子自己解释：「**生之所生者死矣，而生生者未尝终。**」母亲生下婴儿，母亲不是婴儿；让万物生的那个，不在"被生"的名册里。

会死的，都是生出来的东西；生养者自己从未生——**所以谈不到死。**



> 谷神不死 ≠ 活得久——**它根本不在"生死"这个游戏里。**

父母未生时，试道一句看

佛家 · 沩山与香严

"父母未生时，试道一句看。"

——沩山灵祐问香严智闲（禅门著名话头）

香严智闲是出了名的聪明，闻一知十。沩山偏偏不给台阶：别引经据典——**你爸妈生你之前，你长什么样？说一句来看看。**

香严语塞。翻遍书找不到答案，一气把文字全烧了，去南阳种地。一日芟草，瓦砾击竹——"啪"，大彻大悟，遥拜沩山：**当年不替我说破，是大慈悲。**

对照：道家向外立根——玄牝之门在天地；佛家把同一道门折向内——问的不是天地从哪来，是**你**从哪来。



> 同一扇门，道家望向宇宙，佛家逼向你——**门关着时，两家说的都是"还没生你之前"。**

至哉坤元：生养要靠德去配吗

儒家 · 《周易》坤卦

儒家也讲生养，也用"牝"——《易》坤卦。但生养的凭据，两家大不相同。

儒家 · 坤元：以德配生

"至哉坤元！万物资生，乃顺承天。"

大象：「地势坤，君子以厚德载物。」生养要靠厚德去配——德要厚到载得动万物。

道家 · 玄牝：以虚成生

"玄牝之门，是谓天地之根。"

谷神不需要德，它只是虚——虚，所以能生养，不用配。

坤是被安排的母：先顺承，后生养；玄牝是无对的母：不由谁安排，自己就是根。一个讲**配得上**，一个讲**本来是**。

> 儒家的母是**修出来的**，道家的母是**本来如此的**。

第三幕

绵绵若存：看不见，凭什么说它"存"

若存若亡之间，正是道的呼吸。

绵绵呵！其若存！用之不堇 · 15 – 19



绵绵呵！其若存！用之不堇

绵

绵绵：
细而不绝之貌

绵绵呵！其若存！用之不堇。

绵绵。连绵不绝——不是断，是细。天地生养万物，不出一声，不歇一日。

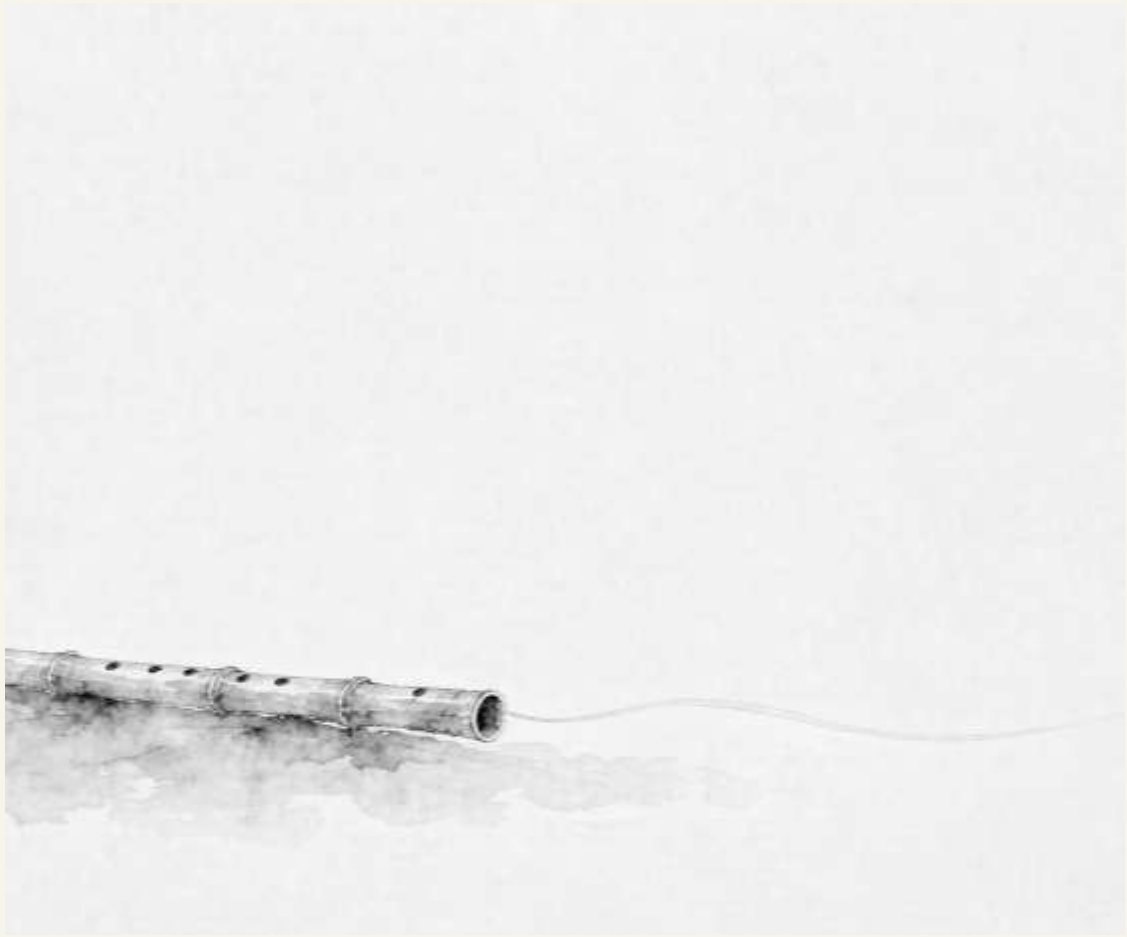
若存。苏辙解：实际存在，却无法看到。王弼补一刀：「欲言存邪？不见其形；欲言亡邪？万物以生。」——说它在，看不见；说它不在，万物正从它那里出来。

不堇。"堇"通"尽"（帛书用字，通行本作"勤"）——用之不堇，就是用不完。

> 看得见摸得着的都有限——**看不清摸不着的，才用不完。**

真人之息以踵，众人之息以喉

故事四 · 《庄子》寓言



"真人之息以踵，众人之息以喉。"

——《庄子·大宗师》

庄子笔下的一组对照：众人说话多、争胜多，气吊在喉咙，浅而急，一句话不合就顶上来；真人息深及踵，**绵绵若存，落下去就不慌。**

这不是教人踵息的功法——后世内丹把"玄牝"读成丹田祖窍、把"绵绵若存"读成吐纳火候，**录而不取**：本章在《列子》引作《黄帝书》时就是宇宙论，不是功法。

> 绵绵若存不是奄奄一息，是**不用力而不断**——存得最久的方式，是存得最省力的方式。

指穷于为薪，火传也

故事五 · 《庄子》寓言



"指穷于为薪，火传也，不知其尽也。"

——《庄子·养生主》末章

庖丁解牛讲完（第四讲的老朋友），《养生主》结尾留了这一句：柴有烧完的时候，**火却传下去，不知穷尽。**

用之不堇，不是储量惊人，是**可传**——柴是一次性的，火不是。

生养这件事：三家坐标

三家对照 · 本章

维度	道家	儒家	佛家
谁生天地	谷神玄牝——虚能生养，不偏不倚	至哉坤元——万物资生，乃顺承天	无造物者——缘起而生，众缘和合
凭什么生	只是虚——不需要德，虚者能养	厚德载物——生养须以德配	因缘会合——不由谁的主观意愿
门在哪里	玄牝之门——在天地之间	门在德行——修谦修厚，履霜冰至	门在你——父母未生前
用之不竭	薪尽火传——虚谷常在，用之不堇	生生之谓易——代代相继	法脉相续——灯灯无尽

> 三家都认"生养是大事"，分歧只在——**这扇门在天地（道）、在你（佛）、在德行（儒）。**

结 语 · 第七讲收官

绵绵若存

绵绵呵！其若存！用之不堇。

二十几个字，做了一件大事——把天地认作母亲：**空谷不死的母亲，自己就是根的母性，看不尽用的母性。**

一双空谷里的旧草鞋 · 一颗无心者才找得到的玄珠 · 一位烧掉文字的聪明僧 · 一株老树根下的新苗 · 一管一口气吹不断的竹箫 · 一堆烧成灰还在传火的柴

下一讲 · 第七章 外其自生 故能长生

老子《道德经》通识课 · 系列第七讲