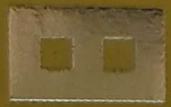
زندگی با حکمت تائو

وین دایر

مترجم: الگا کیایی



هیرمند

سرشناسه: دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ـ م.
Dyer, Wayne W.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی با حکمت تائو/
نویسنده وین دبلیو. دایر؛ مترجم الگا کیایی.
مشخصات نشر: تهران: هیرمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.
شابک: ۴ـ۱۲۲ـ ۴۰۸ـ۹۶۴ـ ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:
Living the wisdom of the Tao: the complete Tao te ching and affirmations, c2008.

موضوع: لائودزو
موضوع: Lao _ Tzu
موضوع: انطباق‌پذیری
موضوع: شیوه زندگی
موضوع: اندیشه و تفکر
شناسه افزوده: کیائی، الگا، ۱۳۴۰ـ ، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۱۶۶ د ۲۲ ل/ ۱۹۰۰ BL
رده‌بندی دیویی: ۲۹۹ /۵۱۴۸۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۹۵۳۴۱

لیتوگرافی: ندای دانش / چاپ و صحافی: شادرنگ
شمارگان: ۲۵۰۰/ چاپ اول ۱۳۸۹/ قیمت: ۳۴۰۰ تومان
طراحی گرافیک و جلد: کارگاه هیرمند
صفحه‌آرایی: کارگاه هیرمند، بهاره جعفری
ویراستار: علی ابوطالبی / نمونه‌خوان: ملیحه حجازی
شابک ۴ ـ ۱۲۲ ـ ۴۰۸ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

مراکز فروش:
انتشارات هیرمند: میدان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین ۱۲ فروردین و فخررازی، پلاک ۲۰۴.
تلفن: ۶۶۴۰۹۷۸۷ www.hirmandpub.com

شهر کتاب بوستان: پونک، مجتمع تجاری بوستان، دور رینگ مرکزی
تلفن: ۴۴۴۹۸۳۴۵ www.bbookcity.com

زندگی با حکمت تائو

نویسنده: وین دایر

مترجم: الگا کیایی

این کتاب فرصتی برای شناخت و تجربه‌ی مستقیم حکمت تائو دجینگ در اختیار خواننده قرار می‌دهد. اندرزهایی که شامل هشتاد و یک قطعه‌اند و به قلم لائو دزو پیر فرزانه‌ای که در پایتخت باستانی لویانگ، کتابدار سلطنتی بود به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند.

روزی لائوزه که دوران طولانی جنگ‌های مختلف میان ایالت‌های کشورش را شاهد بود، تصمیم گرفت گوشه‌گیری پیشه کند و به قصد سفر به نقطه‌ای در صحرا، به‌سمت غرب به راه افتاد. در دروازه‌ی هانکو، نگهبانی به نام یین هِسی که آوازه‌ی نیک لائوزه را به‌عنوان مردی حکیم و خردمند شنیده بود، از وی تقاضا کرد استادی او را بپذیرد و درس‌هایی از زندگی در اختیارش بگذارد.

به‌این‌ترتیب، حکمت تائو دجینگ از میان پنج‌هزار حرف الفبای چینی، بیست و پنج قرن پیش به وجود آمد.

کلمه‌ی تائو دجینگ به‌معنای عبارت «زندگی در خدمت طریقت درست» است و به عقیده‌ی بسیاری از جویندگان حکمت و کسانی که تشنه‌ی فراگیری اندرزهای آموزنده هستند، بهترین مجموعه‌ای است که تاکنون ارائه شده است و

گرچه تنها دارای هشتاد و یک قطعه است، می‌تواند به‌راحتی انسان‌ها را به تغییر نحوه‌ی زندگی از طریق تغییر طرز فکر تشویق کند. با خواندن اندرزهای تائو و تعمق در آن‌ها، که من پس از بررسی صدها ترجمه گردآوری کرده‌ام، همراه با جملاتی که شخصاً برای هریک از قطعه‌ها نوشته‌ام، شما نیز می‌توانید مسیری درست برای دستیابی به عقاید پرمحتوایی که لائوزه سعی داشت انتقال دهد پیدا کنید. درک این افکار قوی و حفظ آن‌ها در ذهن و ضمیر ناخودآگاه، دیدگاهی جدید به دنیا و مردم در پی خواهد داشت و این درست، اتفاقی بود که برای من رخ داد چرا که با خواندن تائو و سرمشق قرار دادن فلسفه‌ی آن در زندگی، به فرد دیگری تبدیل شده‌ام.

هدف من از تدوین این کتاب، فراهم کردن زمینه‌های کسب تجربه‌ای متفاوت و درعین‌حال آسان برای تغییر طرز فکر و در نتیجه تغییر نحوه‌ی زندگی خوانندگان آن است. با مرور و تکرار اندرزها می‌توانید زندگیِ هماهنگ با ذات و طبیعت خویش را سپری کنید، به خود و اطرافیان‌تان عشق بورزید و خود را به خدا نزدیک‌تر حس کنید.

تائو زمینه‌های مختلف زندگی انسان را در بر می‌گیرد و در دنیایی که به ثبت آموزش‌های تاریخی نیاز دارد، شیوه‌ی جدیدی از طرز فکر و زندگی ساده را می‌نمایاند.

بارها قطعه‌ها را بخوانید و تکرار کنید و درباره‌ی این جمله بیندیشید:

«روش نگریستن به چیزها را در خود تغییر دهید؛ خواهید دید چیزهایی که به آن‌ها می‌نگرید، تغییر خواهند کرد.»

با عشق برای همه

دکتر وین. و. دایر

انتخاب من، لذت از زندگی، این ابهام بزرگ است.

۱

تائویی را که بتوان تعریف کرد، تائوی جاودانه نیست
و نامی را که بتوان نامید، نامی جاودانه نیست
در صورت بی‌نیازی، می‌توان به راز آن پی برد
و در صورت نیاز، تنها ظاهر آن آشکار خواهد شد
اما راز آن، دریچه‌ای است به درک همه‌چیز

می‌دانم که راهی به‌سوی خوشبختی وجود ندارد
خوشبختی، خودِ راه است

۳

ارزش‌گذاری همواره موجب نزاع و جدل است و اگر برای
دارایی‌های‌تان بیش از حد ارزش قائل شوید، دزدان را به‌سوی
خود جلب کرده‌اید
پس فخرفروشی نکنید تا عامل وسوسه‌ی دیگران نشوید.
خردمند با پاک کردن ذهن و قلبش با تقویت جسم و روحش و
با غلبه بر جاه‌طلبی‌هایش بر همه‌چیز حاکم است
انجام ندادن را تمرین کنید...
و بدانید هنگامی‌که بی‌ریا و با گذشت دست به عملی می‌زنید
به هدف دست خواهید یافت

تائو سراسر میان تهی، اما لایزال است

۴

تائو میان تهی اما لایزال و بی‌انتها است
با تائو تیغ‌های بُرنده تیزی خود را از دست می‌دهند،
گره‌های کور باز می‌شوند،
خورشید تحمل‌پذیر می‌گردد،
و غبار بر زمین آرام می‌گیرد
پنهان است اما همیشه حاضر،
نمی‌دانم ابتدای آن کجا است اما انگار
سرآغاز همه‌چیز است

برای ریشه‌کن کردنِ قضاوتم درباره‌ی دیگران می‌کوشم

۵

زمین و کائنات بی‌طرفند
آن‌ها همه‌چیز را یکسان می‌بینند
خردمند نیز تسلیم احساسات نمی‌شود
و همه‌چیز را یکسان می‌بیند
او مانند زمین و کائنات
هیچ‌کس را عزیز نمی‌دارد و از هیچ‌کس بیزار نمی‌شود
او بی‌قید و شرط،
تنها، گنج‌های گران‌بهایش را به دیگران می‌بخشد و می‌بخشد
بین زمین و کائنات،
فضایی است مانند دَم آهنگری،
خالی و پرتوان،
هرچه بیش‌تر از آن استفاده کنیم، ثمر بیش‌تری خواهیم داشت
به ذهن خود تکیه کن
انسان خلق شد تا فکر کند و حقیقت را درون خویش بیابد

به صداهای درونم گوش فرامی‌دهم و بی‌همتاییِ خود را به هرچه به من سپرده می‌شود، می‌افزایم

۶

روحی که هرگز نمی‌میرد،
مؤنث اسرارآمیز خوانده می‌شود
حتا اگر به کائنات بپیوندد،
خلوص او هرگز خدشه‌دار نخواهد شد
حتا اگر به اشکال بی‌شمار ظاهر شود،
هویت واقعی او همیشه محفوظ می‌ماند
با شناخت این روح درونی،
به سرچشمه‌ی خلقت دست خواهیم یافت
به صدایش گوش فراده
به پژواکش در تونل زمان،
او خود را به تو خواهد شناخت
و تو را به‌سوی کمال رهنمون خواهد شد
اگرچه ناپیدا است، ماندگار و جاودان است
او را هرگز پایانی نیست

۹

تنها، پُر کردن کافی نیست،
و گاهی باید دست نگه داشت
هر ظرفی پس از پر شدن لبریز می‌شود
اگر تیغی را بیش از حد تیز کنیم، می‌شکند،
اگر خانه‌ای را با اشیای گران‌بها پر کنیم،
امنیت را از خود دور کرده‌ایم
و اگر خود را با غرور و افتخار پر کنیم،
سقوط خواهیم کرد
پس گاهی باید دست نگه داریم،
این طریقه‌ی کائنات است

۱۰

جسم و روح همراه یک‌دیگرند
و یکی دیگری را در بر گرفته است
آیا جدایی‌پذیرند؟
آیا می‌توان انعطاف‌پذیری جسم یک کودک را داشت؟
و آیا در باز و بسته شدن دروازه‌های بهشت
می‌توان نقش دیگری بازی کرد؟
آیا می‌توان بدون خودپسندی مردم را دوست داشت
یا در قلمرویی فرمانروایی کرد؟
آیا قادرید داشته باشید بی‌آن‌که مالک شوید؟
کار کنید بی‌آن‌که مغرور شوید؟
یا ریاست کنید بی‌آن‌که فرمان برانید؟
تائو از آنِ کسی است که این قدرت را در اختیار داشته باشد و
این، عین فضیلت و شرافت است

۱۱

پره‌های یک چرخ به یک نقطه متصلند
و چرخش چرخ‌ها و حرکت وسیله تنها به عهده‌ی این نقطه‌ی
مرکزی است
از خاک رس ظرفی بساز
فقط درون خالی آن مفید خواهد بود
درها و پنجره‌های زیبا بساز
اما درون اتاق سرپناه توست
پس فایده‌ی هرچیز که وجود دارد،
وابسته به آن چیزهایی است که وجود ندارند

۱۲

رنگ‌ها چشم را کور می‌کنند،
صداها گوش را کر، و مزه‌های مختلف
حس چشایی را از بین می‌برند
تعقیب و گریز، ذهن را از واقعیت دور می‌کند
هدر دادن نیرو برای به دست آوردن اشیا،
مانع رشد معنوی می‌شود
خردمند دنیا را نظاره‌گر است اما به بصیرت درونی
خود اعتقاد دارد
در زندگیِ او همه‌چیز گذراست و درون را به بیرون
ترجیح می‌دهد

خود را همانند همه‌چیز می‌بینیم و همه را به‌قدر خود دوست دارم

۱۳

شهرت و بدنامی هر دو خطرناکند
و مقام بالا درد و رنج به همراه دارد
چرا شهرت و بدنامی هر دو خطرناکند؟
برای به دست آوردن شهرت باید خود را خوار کرد
به دست آوردنش خطرناک است
و از دست دادنش خطرناک‌تر
چرا مقام بالا درد و رنج به همراه دارد؟
انسان‌ها روح خویش را دارند
و این خود، دلیل همه‌ی دردها و رنج‌هاست
اگر روح وجود نداشت،
چه درد و رنجی باقی می‌ماند؟
روح انسان جاودانه است
اما او در اندیشه‌ی مرگ است

اگر جسمی نبود،
مصیبتی نیز نبود
کسی که خود را همانند همه‌چیز ببیند،
دنیا را از آن خود خواهد داشت
و کسی که همه را به قدر خود دوست بدارد،
بزرگ‌ترین آموزگار خواهد بود

کشف این‌که هرچیز، همیشه چه‌گونه بوده است،
مرا با زندگی هماهنگ و سازگار می‌سازد

۱۴

چیزی که نتوان دید نامرئی است
صدایی که نتوان شنید، ناشنیدنی است
و چیزی که نتوان لمس کرد، ناملموس است
هر سه قابل توصیف نیستند
پس می‌توان آن‌ها را باهم ترکیب و تبدیل به یکی کرد
با حس قوی و شهود می‌توان نادیده‌ها را دید،
ناشنیده‌ها را شنید و ناملموس‌ها را لمس کرد
به‌این‌ترتیب هر سه به یک شکل حضور دارند
طلوع آن روشنایی ندارد
و غروب آن فاقد تاریکی است،
همیشگی است، نامی ندارد و به هیچ بازمی‌گردد
به‌سویش بروید، آغازی ندارد
به دنبالش بروید، پایانی ندارد

آن را نخواهید شناخت اما می‌توانید به آن تبدیل شوید
کشف این‌که هرچیز، همیشه چه‌گونه بوده است،
انسان را با زندگی هماهنگ و سازگار می‌سازد

منشا من، خاموشی و سکون است
جایی که همه‌ی هستی از آن سرچشمه می‌گیرد

۱۵

استادان کهن بصیر و نکته‌بین بودند
دانش آن‌ها دست‌نیافتنی بود و هیچ‌کس قادر نبود آن را
توصیف کند؛
مگر با ابهام و تنها از روی ظاهر
مراقب است، مانند مردانی که از روی نهری یخ‌زده عبور
می‌کنند،
هشیار است، مانند مردانی که می‌دانند خطر در کمین است،
به‌سادگی، هم‌چون یک تکه چوب،
توخالی، مثل یک غار،
مطیع است، چون یخی در حال ذوب شدن،
و بی‌نظم است، مانند آب گل‌آلود
اما گل‌آلودترین آب‌ها در سکون و خاموشی، شفاف می‌شود
و از آن خاموشی، زندگی برمی‌خیزد
کسی که با تائو زندگی می‌کند، نمی‌خواهد

خود را سیراب کند. به همین دلیل، همیشه
چون جوانه‌ای که سر از شاخه بیرون نیاورده تشنه است و
عجله‌ای در رسیدن ندارد

در میانه‌ی رخدادهای هر روز دنیا، می‌بینم چه‌طور پایان‌ها
به آغازها تبدیل می‌شوند

۱۶

خود را خالی و رها کن،
بگذار قلبت آرام بگیرد
و در میانه‌ی رخدادهای هر روز دنیا،
ببین، چه‌گونه پایان‌ها به آغازها تبدیل می‌شوند
همه‌چیز در حال تغییر و شکوفایی است و از شکلی
به‌شکل دیگر تبدیل می‌شود، اما در نهایت همه‌چیز
به مبدأ بازمی‌گردد
به آن‌چه هست و آن‌چه خواهد بود
بازگشت به ریشه به‌معنای دستیابی به آرامش است
دستیابی به آرامش به‌معنای رسیدن به هدف
رسیدن به مقصد یعنی جاودانگی،
و شناخت جاودانگی همان بینش درونی است
لیک، بدون درک این چرخه، فاجعه‌ها تکرار خواهند شد

شناخت جاودانگی، ژرف‌بینی
و ژرف‌بینی، انصاف را به همراه دارد
انصاف والاترین بزرگ‌منشی است،
و رفیع‌ترین بزرگ‌منشی الوهیت است

۱۷

مردم وجود یک فرمانروای خوب را نادیده می‌انگارند؛
هم‌چنین وجود کسانی را که دوست دارند
پس از آن، کسانی را که موجب ترس‌شان می‌شوند،
و سرانجام کسانی را که از ایشان متنفرند
هیچ‌گاه به کسی اعتماد نکنید،
هیچ‌کس به شما اعتماد نخواهد کرد
خردمند کوتاه صحبت می‌کند
و آن‌چه را می‌گوید، می‌سنجد
او بدون چشمداشت کار می‌کند
و اثری از خود بر جا نمی‌گذارد
هنگامی‌که کار به پایان می‌رسد،
مردم می‌گویند: «ما آن کار را انجام دادیم.»

۱۸

با باور به تائو اعمال فرد از قلب او سرچشمه می‌گیرند
و بدون باور به تائو، اعمال، تابع قوانین، عدالت و مردم
خواهند بود
اگر برای محبت و انصاف به قوانین نیاز دارید، حتا اگر شریف
باشید، این نشانه‌ی غیبت شرافت و وجود ریاست

من پرهیزکار و شرافتمندم، موفق و توانمندم و اعتنایی
به حساب‌های بانکی ندارم

۱۹

آداب و سنن را کنار بگذارید،
عقل را از زندگی کم کنید تا همه‌چیز صدها بار بهتر شود!
عدل و انصاف را دور بیندازید،
مردم همه‌ی کارها را درست انجام می‌دهند!
صنعت و سود را فراموش کنید،
دزدی و ناجوانمردی از بین خواهد رفت
این چیزها تنها ظاهرند و کافی نیستند
پس سادگی را ببینید، ذات حقیقی را تشخیص دهید،
خودپسندی را کنار بگذارید و نفس خود را نگه دارید

کاری انجام نمی‌دهم. درحقیقت، خود، کاری هستم که انجام می‌شود

۲۰

از یاد گرفتن دست بکشید، همه‌ی نگرانی‌های‌تان برطرف
خواهند شد
تفاوت میان «آری» و «نه» چیست؟
تفاوت میان خوبی و بدی چیست؟
آیا باید از هرچه موجب ترس دیگران می‌شود، بترسیم؟
آیا باید هنگام فراوانی، از بدبختی بترسیم؟
و آیا باید وقتی همه‌جا نورانی است از تاریکی وحشت کنیم؟
در بهار مردم به طبیعت می‌روند،
اما من، بی‌هدف و تنها،
مانند نوزادی که هنوز لبخند را فرا نگرفته است،
نمی‌دانم کجا هستم
بسیاری از مردم ثروتمندند،
اما من انگار، چیزی را از دست داده‌ام

ذهن من در سادگی بی‌غل‌وغش خود
به‌سان ذهن کودن‌هاست
و در این دنیا مهمانی بیش نیستم
درحالی‌که دیگران هر روز در تکاپویند،
من هرچه را رخ دهد، می‌پذیرم
و با کم اندوختن و کم‌تر خرج کردن،
ابله به نظر می‌رسم
مردم در جست‌وجوی شهرتند،
اما من از آن اجتناب می‌ورزم
می‌خواهم تنها بمانم
بی‌هیچ نگرانی، بی‌هیچ ذهنیتی،
به سرگردانی موجی روی اقیانوسم
و بی‌هدف مثل باد
هرکس خود را در چارچوبی قرار می‌دهد
اما من به‌تنهایی و طغیانگر بیرون از هر چارچوبی هستم
و تفاوتم با دیگران در این است که می‌دانم،
کائنات رزق و معاشم را فراهم می‌کند

چه‌گونه می‌توانم سرآغاز همه‌چیز را بشناسم؟
پس آن را در خود می‌جویم

۲۱

بزرگ‌ترین فضیلت، درک تائو و عمل به آن است
تائو ناملموس و نهفته است
گرچه شکل ظاهری ندارد، به همه‌چیز شکل می‌دهد
گرچه مبهم و پیچیده است، سرشت، جوهر و حیات است
در طول تاریخ، از نام تائو برای به یاد آوردن سرچشمه‌ی همه‌ی
خوبی‌ها محافظت شده است
اما من چه‌گونه می‌توانم سرآغاز همه‌چیز را بشناسم؟
پس آن را در خود می‌جویم

وقتی طوفان برمی‌خیزد، انعطاف‌پذیر خواهم بود
و با خم شدن، شکستن خود را مانع می‌شوم

۲۲

انعطاف‌پذیرها نمی‌شکنند،
کسانی که خم می‌شوند، دوباره می‌ایستند،
کسانی که خالی‌اند، سرشار می‌گردند،
خستگان حیاتی دوباره می‌یابند،
تهی‌دستان غنی می‌شوند و اغنیا بهت‌زده می‌گردند
و خردمند همه را به‌سوی خود می‌خواند،
چرا که از خودنمایی به دور است
مردم عمق دانش او را درمی‌یابند،
به وی اطمینان دارند و او نیازی به اثبات خویش ندارد
حتا خود نمی‌داند کیست اما،
همه خود را در او می‌بینند
هدفی ندارد ولی در هر تلاشی موفق است
به‌راستی حقیقت دارد

انعطاف‌پذیرها نمی‌شکنند
و هرگاه خود را به کمال برسانی، همه‌ی خوبی‌ها را به‌سوی
خود فراخواهی خواند

هیچ طوفانی در طبیعت همیشگی نیست

۲۳

کم گفتن طبیعی است،
بادهای شدید دیری نمی‌پایند،
باران‌های سیل‌آسا دائمی نیستند،
چه کسی مسؤول است؟
چنین نیروهایی نمی‌توانند همیشگی باشند،
اگر خداوند نمی‌خواهد این نیروها مدت‌دار باشند،
از انسان چه کاری ساخته است؟
کسانی که راهی را دنبال می‌کنند،
خود، به جزئی از راه تبدیل می‌شوند
کسانی که در پی نیکی هستند،
خود جزئی از نیکی خواهند شد
و کسانی که از راه صواب به بیراهه می‌روند،
با شکست درهم می‌آمیزند

اگر در راه درست بمانید، نیروی آن شما را در بر می‌گیرد.
اعمال شما همراه با طبیعت خواهند بود و راه شما، راه کائنات
خود را به اندرزهای تائو بسپارید
و به واکنش‌های طبیعی خویش ایمان داشته باشید...
تکه‌های معما سر جای خود قرار می‌گیرند
خودنمایی و غرور نشانه‌های زیاده‌روی و افراطند

۲۴

اگر روی پنجه بایستید، نمی‌توانید قدم‌های بلند بردارید
خودنمایی نشانه‌ی روشن‌بینی نیست و با نمایش غرور
به کمال نخواهید رسید
کسی که همه‌ی حق‌ها را به خود می‌دهد، قابل احترام نیست و
کسی که همیشه بر خود می‌بالد، هرگز تحمل سختی را
نخواهد داشت
این اعمال ناگوار و زننده‌اند،
نشانه‌های زیاده‌روی و افراطند
و مانند غده و دردی در بدن آزاردهنده‌اند
در درک حکمت تائو باید آن‌ها را از ریشه خشکاند و برای
همیشه به فراموشی سپرد

۲۵

قبل از تولد کهکشان،
چیزی مبهم اما کامل وجود داشت
چیزی آرام، تهی، تغییرناپذیر و بیکران
چیزی همیشه حاضر و از آن‌جا که نام بهتری نمی‌دانم،
آن را تائو می‌خوانم
تائو بزرگ است. بزرگ و بی‌انتها
و گستردگی‌اش تا ابد جاری است
پس راه تائو، راه خوبی است
کائنات باعظمت است
زمین زیباست
و مردم بزرگند
برای شناخت بشر،
زمین را درک کنید

برای درک زمین،
خداوند را بشناسید
برای شناخت خدا،
عظمت درون خود را دریابید

توانایی تسلط بر خود را دارم و بی‌اعتنا به آن‌چه می‌گذرد، استوارم

۲۶

کار سخت، ریشه‌ی نور است
و سکون، مادر آشوب و بلوا
پس انسان موفق کسی است که درهرحال
مسلط و استوار باشد،
و حتا ثروت و توانگری نتواند او را تغییر دهد
اگر با وزش هر بادی به هر سو حرکت کنید، از ریشه
جدا خواهید شد
و اگر تسلط خود را از دست دهید،
آرام و قرار نخواهید داشت

انسان خوب چیزی نیست جز آموزگاری
برای انسان‌های بد؛
و انسان بد چیزی نیست
جز وظیفه‌ای برای انسان‌های خوب

۲۷

کسی که حقیقت را می‌شناسد،
به راه خود ادامه می‌دهد بی‌آن‌که ردی بر جا بگذارد
سخن می‌گوید بی‌آن‌که انتظاری داشته باشد
درهایی که می‌بندد، بی‌آن‌که قفلی داشته باشند،
گشوده نمی‌شوند
و گره‌هایی که بدون ریسمان می‌زند، هرگز باز نمی‌شوند
با بینش و خرد و بدون تعصب به دیگران کمک کنید
و فرصت‌ها را
از دست ندهید. از این راه به‌سوی نور می‌روید
انسان خوب چیزی نیست جز آموزگاری برای انسان‌های
بد، و انسان بد چیزی نیست جز وظیفه‌ای
برای انسان‌های خوب
اگر آموزگار مورد احترام و دانش‌آموز مورد توجه

قرار نگیرد،
هرقدر هم که باهوش و کاردان باشند،
دچار سرگردانی
خواهند شد؛ و این رازی بزرگ است

با حفظ خصلت‌های اصیل خود، و زندگی همراه با فروتنی، می‌توانم بر همه‌ی مشکلات غلبه کنم

۲۸

اگر بتوانی با قدرتی مردانه و عطوفتی زنانه، نمادی از کائنات روی زمین باشی، پرهیزکاری و تقوا هرگز از تو دور نخواهد شد و می‌توانی
همیشه هم‌چون کودکان باشی
سپیدی را بشناس، سیاهی را کنار خود داشته باش و یک نمونه‌ی دنیوی باش. برای نمونه شدن باید بی‌وقفه در مسیر پاکدامنی گام برداری و به بی‌نهایت بازگردی بی‌آن‌که دچار لغزش شوی
کسی که همراه با فروتنی، شکوه و جلال را بشناسد، با قدرت جاودانگی همراه می‌شود. برای تبدیل شدن
به سرچشمه‌ی دنیا، تا
می‌توانید پرهیزکار باشید

گاهی زمان جلو رفتن است و گاهی باید عقب ماند گاهی در تحرکیم و گاهی باید به استراحت بپردازیم گاهی زمان سرزندگی و شادی است و گاهی خستگی بر ما غلبه می‌کند

۲۹

گمان می‌برید بتوانید کهکشان را توسعه دهید؟
باور دارم محال است
خلقت پدیده‌ای مقدس است. در صورت تلاش برای سلطه بر آن، به‌سمت نابودی خواهد رفت و اگر قصد مهار یا محدود کردن آن را داشته باشیم شکست خواهیم خورد
بگذار زندگی به‌طور طبیعی بگذرد و بدان که
این خود، وسیله‌ای
در راه رسیدن به کمال است
همان‌طور که نفس را به داخل می‌برید و بیرون می‌دهید،
گاهی زمان جلو رفتن است و گاهی باید عقب ماند.
گاهی در تحرکیم و گاهی باید به استراحت بپردازیم.
گاهی زمان سرزندگی و شادی است و گاهی خستگی بر ما غلبه می‌کند و سرانجام، گاهی احساس امنیت می‌کنیم

و گاهی ترس
بر ما چیره می‌شود
به نظر خردمند، هر مرحله‌ی زندگی حرکتی
به‌سوی کمال است. پس او به افراط،
تجمل یا زیاده‌خواهی نیازی ندارد

هرچه به زور به دست آید، زود از دست می‌رود. من از هر نوع خشونت بیزارم و پرهیز می‌کنم و برای هر عملی آسان‌ترین راه را برمی‌گزینم

۳۰

هرگز برای غلبه بر مشکلات از سلاح یا زور استفاده نکنید. در
پی اردو زدن لشکر، از طبیعت تنها خار و خاشاک می‌ماند و
پس از پایان کارزار، زمین نفرین شده و عریان خواهد بود
پس از موفقیت در نزاع، به خود نبالید. بلکه باید از
این‌که نتوانسته‌اید
از آن جلوگیری کنید، نادم باشید
هرگز برای غلبه بر دیگران به زور متوسل نشوید. هرچه با زور
به دست آید زود از دست می‌رود. زور برخلاف حکمت
تائو است و
هرچه خلاف تائو باشد، ناپایدار است

با عشق ورزیدن، در جایی که با نفرت در آن به سر می‌بردم، زندگی و شادی را به خود بازمی‌گردانم

۳۱

سلاح ابزار خشونت است و انسان حقیقی از آن بیزار است. پس پیروان تائو هرگز از سلاح استفاده نمی‌کنند

سلاح در خدمت شیطان است. از آن به‌عنوان آخرین راه چاره استفاده کنید چرا که آرامش و صلح هدف انسان‌هاست و هیچ انسان

حقیقی‌ای، حتا از موفقیت در جنگ شادمان نمی‌شود

خواسته‌ی کسی که پیروزی در جنگ را زیبا بداند، کشتن است و کسی که هدفش کشتن است، هرگز در زندگی موفق نخواهد بود.

کشتار تنها اندوه و سوگواری در پی دارد، پس جشن پیروزی در جنگ نیز عزاداری است

به باطن نیک تائو اعتماد دارم و می‌گذارم افکار مرا هدایت کند

۳۲

تائو نام دیگری ندارد و گرچه ساده و هوشمندانه است، کم‌تر کسی می‌تواند آن را به‌طور کامل فرا گیرد

هرگاه که کل به جزء تقسیم شود، هر قسمت به نامی نیاز دارد. نام‌ها بسیارند اما باید بدانیم چه‌وقت دست نگه داریم و چه‌وقت علت‌ها، محدودیت‌ها را تعیین می‌کنند

رودخانه‌ها و جویبارها گاهی از اقیانوس‌ها سرچشمه می‌گیرند و حکمت از تائو، و همان‌طور که رودخانه‌ها به اقیانوس‌ها سرازیر می‌شوند

حکمت نیز به تائو برمی‌گردد

توانایی درک و غلبه بر نفس خود در هر موقعیتی را جایگزین میل به قدرت می‌کنم و یاد می‌گیرم از آن‌چه به آن عشق می‌ورزم چشم بپوشم

۳۳

کسی که دیگران را درک کند دارای معرفت است و کسی که
خود را بشناسد، دارای عقل
غلبه بر دیگران به زور نیاز دارد و غلبه بر خود به قدرت و اراده،
و اگر به‌اندازه‌ی کافی از آن بهره‌مندید، بی‌گمان ثروتمندید
کسی که خود را در اختیار مردم بگذارد، عمر طولانی خواهد
داشت و کسی که خود را در اختیار تائو بگذارد،
جاودانه خواهد بود

حتا اگر عظمت نجوئیم، به آن دست خواهیم یافت

۳۴

راه رسیدن به عظمت، عالمگیر است. همه‌ی جوانب را در بر
می‌گیرد و همه‌ی موجودات برای زندگی به آن وابسته‌اند. این
راه برای خود چیزی نمی‌خواهد و مانند آسمان بر همه‌ی
مخلوقات سایه می‌گسترد،
گرچه بر آن‌ها فرمان نمی‌راند
خردمند، سلوک خود را دارد و با بی‌اعتنایی عظمت،
به آن دست خواهد یافت

وقتی به آن نگاه می‌کنم، چیزی نمی‌بینم،
وقتی گوش فرا می‌دهم، چیزی نمی‌شنوم،
ولی وقتی آن را به کار می‌برم، انتهایی ندارد
این تائوی بزرگ است

۳۵

همه یکی می‌شوند و به او رومی‌آورند
دور او حلقه می‌زنند و هرگز از وی آسیبی به آن‌ها نمی‌رسد
چرا که آرامش، امنیت و شادی از اوست
او خردمند و بخشنده است
خوش‌گذرانی گذراست و موجب سکون و بی‌تحرکی خواهد بود
در مقایسه با حکمت تائو همه‌چیز در دنیا کسالت‌آور و
بی‌تفاوت است
وقتی به آن نگاه می‌کنید، چیزی نمی‌بینید،
وقتی به آن گوش فرامی‌دهید، چیزی نمی‌شنوید،
اما وقتی آن را به کار می‌برید انتهایی ندارد

با سرکوب میلم به کسب شهرت و جلب توجه،
به دنبال گمنامی هستم

۳۶

اگر بخواهید چیزی را مهار کنید باید به‌عمد آن را رها کنید
اگر بخواهید چیزی را تضعیف کنید باید به‌عمد به آن اجازه
دهید نیرومند شود. اگر بخواهید چیزی را از بین ببرید، باید
به‌عمد به آن اجازه دهید شکوفا شود. و اگر بخواهید چیزی را
از خود دور کنید، باید به‌عمد به آن اجازه دهید
در دسترس باشد
این درسی از حکمت گمنامی است. انسان‌های آرام بیش از
افراد ناآرام و اشخاص گمنام بیش از کسانی که به دنبال
شُهرتند عمر می‌کنند

۳۷

تائو کاری انجام نمی‌دهد اما هیچ‌کاری را ناتمام نمی‌گذارد
اگر همه می‌توانستند از حکمت آن بهره‌مند شوند دنیا تغییر
می‌کرد و با آهنگی طبیعی پیش می‌رفت
در یک زندگی ساده، تظاهر از بین می‌رود و طبیعت اصلی
ما تجلی می‌یابد
با نخواستن، آرامش به ما رومی‌آورد و زندگی نظمی طبیعی
خواهد یافت
انسان، در سکوت می‌تواند آرامش و امنیت کائنات را
در خود حس کند
به ذات خود اعتماد می‌کنم
تضادها را کنار گذاشته‌ام و به یگانگی روی آورده‌ام

۳۸

انسان واقعی به خوبی‌هایش نمی‌نازد، پس خوب است. انسان
متظاهر، برای خوب بودن تلاش می‌کند، پس نمی‌تواند
خوب باشد
استاد گاهی کار می‌کند اما کارهایش را به پایان می‌برد. فردی
عادی به کارهای متعدد دست می‌زند اما بسیاری از آن‌ها را
ناتمام رها می‌کند
برترین پرهیزکاری، دوری از خودخواهی است
برترین محبت، عشق ورزیدن بی هیچ شرطی است
و برترین قضاوت، دیدن، بدون ترجیح دادن است
خردمند ذات طبیعی خود را جست‌وجو می‌کند و به آرایه‌های
زندگی بی‌اعتناست
او ثمر را می‌بیند، نه پوسته را،
استوار است، نه شکننده
و با حقیقت پیوندی ناگسستنی دارد

من جزئی از کل هستم و از اندرزهای تائو پیروی می‌کنم

۳۹

سه چیز از ازل یک سرچشمه داشته‌اند:
آسمان، یکپارچه است و شفاف
زمین، یکپارچه است و استوار
سیرت، یکپارچه است و سرشار
و هر سه، جزئی از کل
برای انسانی که از حکمت تائو بی‌بهره باشد، آسمان کدر است،
زمین رو به زوال می‌رود، توازن از میان رفته است و مخلوقات
رو به انقراضند
ریشه‌ی بزرگ‌منشی در فروتنی است و اساس غرور بر ابتذال؛
پس انسان مغرور، تنها و بی‌ارزش خواهد ماند
قطعه‌های ارابه جنگی بی‌مصرفند مگر هماهنگ باهم
به کار گرفته شوند. زندگی انسان نیز بیهوده خواهد بود
مگر هماهنگ با کائنات پیش رود، و هماهنگی با

کائنات تواضع و بزرگ‌منشی است
به‌راستی که مباهات بیش از حد، افتخار نیست.
نباید مانند جواهر درخشید اما صدایی چون برخورد
سنگریزه‌ها داشت

در برابر نیروی خالقی که مرا آفرید و به‌سوی او بازمی‌گردم
سر تعظیم فرود می‌آورم

۴۰

بازگشت یکی از حکمت‌های تائو و تسلیم شدن، راه تائو است
همه‌چیز زاییده‌ی بودن است و بودن، از نبودن
به وجود آمده است

با تائو به پیچیدگی، شهرت و برجستگی دست نخواهم یافت اما به
سادگی، نکته‌سنجی و فروتنی خواهم رسید

۴۱

حکیمی از تائو می‌شنود و با پشتکار به تمرین آن می‌پردازد.
دانشجویی از تائو می‌شنود، بخشی از آن را فرامی‌گیرد و
بخش‌هایی را به کار نمی‌بندد
نوآموزی از تائو می‌شنود و خنده‌ای تمسخرآمیز سر می‌دهد.
بدون آن خنده، تائو وجود ندارد
گفته‌هایی راه‌گشا درباره‌ی تائو وجود دارد:
پیش‌روی همانند به پس رفتن،
راه روشن، تیره
راه آسان، سخت
قدرت حقیقی، ضعف
خلوص، خدشه‌دار
صراحت، نامفهوم
هنر، بی‌مایه

عشق، علی‌السویه
و درایت، بی‌تجربگی به نظر می‌رسند،
وقتی اندرزهای تائو وجود نداشته باشند
تائو نهفته و بی‌نام است اما با آن همه‌چیز تحقق می‌یابد

وابستگی‌ام را به اشیا، القاب، مردمان و رسوم
سرکوب می‌کنم. با از دست دادن، به دست می‌آورم و با به دست آوردن،
از دست می‌دهم

۴۲

مردم از اندیشه‌ی مرگ عزیزان، نداشتن روزی یا از دست دادن
احترام رنج می‌کشند. اما با از دست دادن، همیشه چیزهایی
به دست می‌آورند و با به دست آوردن، چیزهایی
از دست می‌دهند
هرچه را دیگران آموزش دادند، من نیز درس می‌دهم.
انسان‌های خشن و بی‌رحم هرگز مرگی طبیعی نخواهند داشت
و این یکی از آموزه‌های من است

۴۳

ساده‌ترین چیزها، سخت‌ترین چیزها را تحت‌الشعاع قرار
می‌دهند. به جایی که هیچ فضایی وجود ندارد، چیزی وارد
نمی‌شود؛
پس من ارزش «هیچ» را می‌دانم
انگشت‌شمارند کسانی که در دنیا می‌توانند به آموختن بدون
کلمات
و نمایش بدون حرکت تسلط یابند و این،
طریقه‌ی استادان است

۴۴

کدام‌یک ارزش بیش‌تری دارد؟ تو یا شهرت تو؟
کدام‌یک ارزش بیش‌تری به تو می‌بخشد؟ تو یا دارایی‌ات؟
آن‌چه شخص به دست می‌آورد، بیش از آن‌چه از دست می‌دهد
برایش مشکل ایجاد می‌کند

عشق ثمره‌ی گذشت است و ثروت ثمره‌ی بخشش

انسان خرسند هرگز ناامید نمی‌شود و کسی که بداند چه‌وقت
دست نگه دارد، همیشه از خطر به دور است و فقط از این
طریق می‌تواند
همه‌ی رنج‌ها را بر خود هموار کند و پایدار بماند

۴۵

کامل‌ترین، کامل به نظر نمی‌رسد و پرترین، خالی
به نظر می‌رسد،
اما می‌توان از آن‌ها بهره‌ی بی‌پایان برد

در هموارترین راه‌ها، پیچ،
در بالاترین زیرکی، حماقت،
و در برترین شیوایی، ناشی‌گری وجود دارد
حقیقتِ محض گاهی دروغ به نظر می‌رسد
و مباحث، گاهی با سکوت همراهند

حرکت، سردی را مغلوب می‌کند،
سکون، بر حرارت پیروز می‌شود،
و آرامش، نظم را در کائنات برقرار می‌کند

۴۶

هیچ فقدانی به‌سختی جدایی از حکمت تائو،
هیچ نفرینی بالاتر از طمع،
هیچ مصیبتی بدتر از قناعت نکردن نیست
و بدترین گناه، فزون‌خواهی است
قناعت به‌تنهایی کافی است و بی‌تردید،
سعادت ابدی را تنها در قناعت می‌توان یافت

انتخاب کرده‌ام با مهربانان، با عطوفت رفتار کنم و با نامهربانان نیز مهربان باشم چرا که طبیعت من مهربانی است و محبت، تنها چیزی است که برای بخشیدن دارم

۴۷

ذهن خردمند آسودگی ندارد چرا که از نیازهای دیگران باخبر است
با مهربانان با عطوفت رفتار می‌کند و با کسانی که با او نامهربانند
نیز مهربان است، زیرا طبیعت او محبت است
با وفاداران، وفادار است و با بی‌وفایان نیز
خردمند همه را چون خود می‌بیند و همه را چون فرزندانش دوست دارد. رفتار او صادقانه چون کودکان است و به همین سبب، همه
او را دوست دارند

من موجودی با روحی فناناپذیر در قالب موقت انسانی هستم

۴۸

از تولد تا مرگ، سه نفر از هر ده نفر وابسته به زندگی، و سه نفر از هر ده نفر وابسته به مرگند. کسانی که فقط از زندگی عبور می‌کنند و به مرگ می‌رسند نیز سه نفر از هر ده نفر هستند
سبب چیست؟ آن‌ها به زندگی چنگ انداخته‌اند و دنیای فانی را رها نمی‌کنند
اما تنها یک نفر از هر ده نفر چنان به زندگی اعتماد دارد که حیوانات وحشی به او نزدیک نمی‌شوند و نیزه‌ها در میدان جنگ از او روی برمی‌گردانند. کرگدن‌ها جایی برای شاخ زدن، پلنگ‌ها مکانی برای فرو بردن پنجه‌های‌شان و کمانداران جایی برای تیرهای‌شان در او نمی‌یابند
چرا که او در مکانی که مرگ راهی به آن ندارد سکنی گزیده است
جوهر ذات خود را بشناسید تا پایانی بی‌پایان را نظاره‌گر باشید

تائو انتظاری از من ندارد. نه درخواستی، نه جنگی برای پیروز شدن و نه تاریخی که پای‌بندی به آن، دست و پایم را ببندد

۴۹

تائو همه‌ی موجودات را به سرچشمه‌ی آن‌ها متصل می‌کند. به آن‌ها موجودیت می‌بخشد، از قید و بندها رهای‌شان می‌کند و رو به کمال می‌برد

هرکس ارزش‌های تائو را بشناسد، آن‌ها را سرمشق قرار می‌دهد و پرهیزکاری پیشه می‌کند. از آن‌ها خواسته نشده از اندرزهای تائو پیروی کنند. اما بسیاری، بی‌اختیار به‌سوی آن کشیده می‌شوند

تائو به آن‌ها روش‌های زندگی را می‌آموزد. تقوا و پرهیزکاری ذهن آن‌ها را تغذیه می‌کند و پرورش می‌دهد، آنان را سربلند می‌دارد و از ایشان حمایت می‌کند. تائو می‌بخشد بی‌آن‌که انتظاری داشته باشد

مخلوقات خدا آغازی یکسان دارند و این آغاز، سرچشمه‌ی دنیا است

۵۰

همه‌ی مخلوقات خدا آغازی یکسان دارند. این آغاز سرچشمه‌ی دنیاست و با شناخت سرچشمه، می‌توان مخلوقات را شناخت

از خواسته‌های‌تان بکاهید و بر نفس خود لگام زنید؛ زندگی از خوشبختی لبریز خواهد شد

فزون‌خواهی و مال‌اندوزی پیشه کنید؛ امید به خوشبختی از بین خواهد رفت

نکته‌بینی، روشنگری است و انعطاف‌پذیری، قدرت

با این دو می‌توان از انحطاط دوری جست و به‌سوی نور رفت

اگر بخواهم دست به کاری عاقلانه زنم. حکمت تائو را خواهم پذیرفت و تنها ترسم از این است که از آن منحرف شوم. با شرافت زندگی می‌کنم و خود را در دیگران می‌بینم

۵۱

اگر بخواهم دست به کاری عاقلانه زنم، حکمت تائو را خواهم
پذیرفت و تنها ترسم از این است که از آن منحرف شوم.
راه تائو مستقیم و هموار است اما مردم همیشه راه‌های
پرپیچ‌وخم را ترجیح می‌دهند. به همین سبب زمین‌ها بایر
می‌شوند، فساد رواج می‌یابد و انبارهای غله خالی می‌مانند
البسه‌ی مجلل، زیورآلات، زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن و
انباشتن ثروت بی‌آن‌که بدانند با آن چه خواهند کرد،
زیستن مانند سارقان است

هنگامی‌که نیاز دارم سررشته‌ی زندگی خود و دیگران را در دست بگیرم، از نیروی الهام‌بخش تائو بهره می‌جویم

۵۲

کسی که حکمت تائو را سرمشق قرار دهد، مانند یک کودک
دوباره متولد می‌شود و از خطرات مصون می‌ماند شاید
استخوان‌هایش ضعیف باشند و ماهیچه‌هایش نرم، اما در برابر
بلایا قوی و استوار است
درک هماهنگی، درک تغییرناپذیرهاست و شناخت
تغییرناپذیرها،
دست یافتن به بصیرت
هرچه با تائو هماهنگ باشد، ماندگار است و چیزهای دیگر،
ناپایدار و گذرا

آنان که می‌دانند، حرف نمی‌زنند و آنان که حرف می‌زنند، نمی‌دانند. هرچه کم‌تر به تایید دیگران اهمیت دهم، بیش‌تر مورد تایید قرار خواهم گرفت

۵۳

آنان که می‌دانند، حرف نمی‌زنند و آنان که حرف
می‌زنند، نمی‌دانند
دهان‌تان را بسته نگه دارید،
بر احساسات‌تان سرپوش بگذارید،
زیرکی خود را بروز ندهید،
از اخم پرهیز کنید،
خیره نشوید و بر خشم خود فائق آیید
این، اصل یگانگی و راز ایمان آوردن است
کسی که این راز را بداند، از وابستگی‌ها و بیزاری‌ها به دور
خواهد بود. سود و ضرر او را از پیشرفت باز نخواهند داشت و
تحت تأثیر افتخار یا رسوایی قرار نخواهد گرفت
او از همه فراتر خواهد بود اما در قلب‌ها جای خواهد داشت

در هر شری، خیری نهفته است و خیر جایی است که شر در آن پنهان می‌شود

۵۴

هرگاه خود را بشناسی، همه با تو صادق و خالص خواهند بود و
هرگاه در زندگی اطرافیان دخالت کنی، آن‌ها از تو دور
خواهند شد
خیر به شر تکیه می‌کند و شر خود را در خیر پنهان می‌سازد و
کسی نمی‌داند نتیجه چه خواهد بود. آیا هرگز حد مطلوبی
برای حقانیت وجود خواهد داشت؟
زیرا هرچه مطلوب است، شاید روزی به نامطلوب تبدیل شود و
سردرگمی هم‌چنان ادامه خواهد داشت
پس خردمند از این‌که الگو باشد، خرسند است و هرگز
خواسته‌هایش را به دیگران تحمیل نمی‌کند. اشاره می‌کند، نه
نفوذ. اصلاح می‌کند، نه اخلال، و روشنی می‌بخشد اما چشم‌ها
را خیره نمی‌کند

با پرهیزکاری و تقوا، زندگی فارغ از محدودیت‌ها را تمرین می‌کنم

۵۵

در خدمت به مردم و طبیعت هیچ‌چیز ارزشمندتر از قناعت
و تعادل نیست
قید و بند زمانی پدیدار می‌شود که از عقاید خود دست بکشیم
و این تنها به تقوا و پرهیزکاری بستگی دارد. اگر میزان تقوا
کافی باشد، هیچ‌چیز ناممکن نیست. اگر چیزی ناممکن نباشد،
هرگز قید و بندی وجود نخواهد داشت و اگر قید و بندی
نباشد، انسان می‌تواند
دیگران را نیز هدایت کند
این است طریقت تائو؛ راز جاودانه زیستن و بصیرت ابدی

دور کردن اندیشه‌ی آسیب رساندن به دیگران، اندوختن همه‌ی خوبی‌های زندگی است

۵۶

تحت تأثیر قرار دادن دیگران قلمرو وسیعی دارد و گاهی شبیه
به سرخ کردن یک ماهی کوچک است. اگر بیش از اندازه
زیر و رو شود،
چیزی از آن باقی نمی‌ماند
اگر از اندرزهای تائو پیروی کنید، نیروی شیطان را از بین
برده‌اید. البته شیطان قدرتمند است اما نیرویش در شما تأثیری
نخواهد داشت و خردمند همواره از او در امان خواهد بود
اگر مردم دست از رنجاندن یک‌دیگر بردارند، زندگی را با همه‌ی
زیبایی‌هایش به‌سوی خود فراخوانده‌اند

۵۷

هر قلمرو وسیع مانند دریاست. همه‌ی جویبارها به‌سوی آن جاری‌اند و مخزنی در کائنات به شمار می‌رود
زن می‌تواند با سکوت و آرامش خود بر مرد غلبه کند. قلمرو وسیع نیز می‌تواند با فروتنی در مقابل قلمرو کوچک، اعتماد و دوستی او را
به خود جلب کند و اگر یک قلمرو کوچک تواضع پیشه کند، بر یک قلمرو وسیع غلبه خواهد کرد

۵۸

تائو گنجینه‌ای طبیعی و سرچشمه‌ی همه‌چیز است. گنجینه‌ی انسان‌های خوب و پناهگاه انسان‌های بد
افراد شرور را از خود نرانید. آن‌ها را با اندرزها و کارهای خوب‌تان بیدار کنید و رنج‌هایی را که به شما داده‌اند، با مهربانی جبران کنید. آن‌ها را از خود نرانید. شر را از آن‌ها برانید
پس اگر دوستی انتخاب کردید، نه با ثروت و مهارت‌های‌تان بلکه با وادار کردن او به مکاشفه و اندیشه راهنمایی‌اش کنید به دوستان‌تان تائو را بیاموزید چرا که منشأ همه‌ی خوبی‌ها و دارویی برای درمان بدی‌هاست. به‌راستی تائو بهترین اندرزها را در بر دارد

سادگی را در پیچیدگی می‌بینم، پس کارهای بزرگی که انجام می‌دهم درحقیقت کوچکند و می‌توانم به هرچه می‌خواهم دست یابم

۵۹

بی‌آن‌که کاری انجام دهید، به نتیجه برسید. ناآزموده‌ها را بیازمایید، کوچک‌ها را بزرگ کنید و اندک‌ها را افزایش دهید. سردی را با محبت پاسخ دهید. در پیچیدگی‌ها، سادگی را بیابید و از اتفاقات
کوچک درس‌های بزرگ بگیرید.
سختی‌ها را وقتی هنوز آسانند، بپذیرید و کارهای بزرگ را وقتی هنوز کوچکند انجام دهید. خردمند هرگز چیزی را دست‌نیافتنی نمی‌بیند، پس به هرچه بخواهد می‌رسد
اگر به‌سرعت موافقت کنید، اعتماد دیگران را از دست خواهید داد چرا که خردمند به سختی‌ها تن نمی‌دهد بلکه از
ابتدا با آن‌ها
به مقابله می‌پردازد

سفری دور با یک قدم آغاز می‌شود، یک ساختمان با قرار دادن یک آجر روی زمین ساخته می‌شود و یک درخت، تنها از یک دانه می‌روید

۶۰

چیزی که در سکون است به‌سادگی مهار می‌شود،
چیزی که هنوز آشکار نیست قابل پیشگیری است،
اجسام آسیب‌پذیر به‌آسانی می‌شکنند،
و اجسام کوچک به‌آسانی از بین می‌روند
قبل از وقوع رویداد، دست به کار شوید و پیش از آن‌که دیر شود، آن را مهار کنید. به خاطر داشته باشید که درختی تنومند از یک تخم روییده است. ساخت یک ساختمان بلند تنها با یک آجر شروع شده است و سفری طولانی،
با برداشتن گام اول آغاز می‌شود
دیر اقدام کنید، شکست خواهید خورد،
طمع کنید، همه‌چیز را از دست خواهید داد،
خردمند دیر عمل نمی‌کند، پس همیشه پیروز است
طمع نمی‌کند، پس از دست نمی‌دهد

گاهی در چند قدمی موفقیت شکست می‌خورید،
پس اگر در انتها نیز مانند آغاز کار، با دقت عمل کنید،
با شکست روبه‌رو نخواهید شد

می‌دانم که نمی‌دانم، پس راه درست را خواهم یافت

۶۱

نیاکان ما قلب‌های ساده‌ای داشتند و با همه مهربان بودند.
آن‌ها به دنبال شهرت و نیازمند زیرکی نبودند و در صلح
و صفا زندگیمی‌کردند
هنگامی‌که مردم گمان می‌برند همه‌ی پاسخ‌ها را می‌دانند،
راهنمایی آن‌ها دشوار خواهد بود؛ اما وقتی بدانند که نمی‌دانند،
خود راه درست را می‌یابند
در دوستی‌ها به حیله متوسل نشوید. ساده‌ترین، همیشه
شفاف‌ترین است. از داشتن زندگی ساده خرسند باشید و
دیگران را در رسیدن
به ذات حقیقی راهنمایی کنید

خود را بالاتر از هیچ‌کس نمی‌دانم و مانند دریا که همه‌ی جویبارها به آن سرازیر می‌شوند، آرام می‌مانم و به دیگران خدمت می‌کنم

۶۲

چرا اقیانوس پادشاه صدها جویبار است؟ زیرا در برابر همه‌ی
آن‌ها متواضع است و خود را زیردست می‌داند
پس اگر به دنبال مقام هستید، فروتنی پیشه کنید و اگر
می‌خواهید دیگران از شما پیروی کنند، از آن‌ها پیروی کنید
در این صورت مقام خردمند بر دیگران سنگینی نخواهد کرد.
او با تواضع خویش همیشه خدمتگزار دیگران است و همه را
به ستایش وامی‌دارد

در ارتباط با دیگران سه اصل را مانند گنجینه حفظ می‌کنم: بخشش، فروتنی و قناعت

۶۳

همه تائو را می‌شناسند و از آن سخن می‌گویند. تائو متاعی
نیست که بتوان آن را در بازار یافت و چیزی نیست
که از پدر برای پسر
به ارث گذاشته شود
تائو را نمی‌توان با دانش به دست آورد یا
با فراموش کردن از دست داد. اگر چنین بود،
مدت‌ها قبل از بین رفته و
فراموش شده بود
من سخت‌کوشانه از سه گنجینه محافظت می‌کنم:
اول بخشش،
دوم قناعت و سوم فروتنی
با بخشش، شجاعت
با قناعت، سخاوت
و با فروتنی، اعتماد دیگران را به دست خواهم آورد

حال اگر فردی شجاع، بخشش را نداند،
فردی گشاده‌دست،
قناعت پیشه نکند و فردی فروتن،
اعتماد دیگران را از خود دور کند، روح او خواهد مرد

باور دارم که ذهنی آسوده و خوش‌حال در جسمی آسوده و خوش‌حال است

۶۴

شناخت نادانی، قدرت
و بی‌اعتنایی به دانش، بیماری است
تنها زمانی‌که از بیماری خود بیزار شویم، دست از بیمار بودن برمی‌داریم. خردمند، بی‌آن‌که بیمار باشد از بیماری بیزار است
و این راز سلامت او است

با جسمی کامل به‌موقع به دنیا آمده‌ام و دورانی دل‌انگیز را پشت سر می‌گذارم. خود را آن‌طور که هستم می‌پذیرم و در برابر روند طبیعی سرنوشتِ جسمم، تسلیمم

۶۵

اگر حس ترس و احترام در میان مردم از بین برود فاجعه به بار خواهد آمد و نیروی عظیم‌تری از راه می‌رسد.
دیدگاه خود را محدود نکنید. از شرایط تولد و سیر طبیعی زندگی ناراضی و گله‌مند نباشید. در این صورت هرگز از زندگی ملول نخواهید شد
خردمند خود را می‌شناسد اما خودستایی نمی‌کند
خود را دوست دارد اما بالاتر از دیگران نمی‌داند
او درون را به ظاهر ترجیح می‌دهد

قصد دارم با بیش‌تر گوش فرادادن، کم‌تر حرف زدن و ایمان به این‌که پاسخ‌هایم را بدون فریاد خواهم گرفت، از کائنات پیروی کنم. هم‌چنین با آهسته‌تر حرکت کردن، سرعتم را با کائنات هماهنگ خواهم کرد

۶۶

نتیجه‌ی گستاخی به دیگران رنج و عذاب، و گاهی مرگ است
نتیجه‌ی هماهنگی با اندرزهای تائو شادی و زندگی است
و هر دوی آن‌ها گاهی سودآور و گاهی زیان‌آورند
کائنات بدون مبارزه مقهور می‌کند؛ بی‌آن‌که سخن گوید، همه‌ی پاسخ‌ها را می‌دهد؛ درخواستی ندارد اما هرچه بخواهد به دست می‌آورد و عجله نمی‌کند اما همه‌چیز را به‌موقع به انجام می‌رساند
تور کائنات همه را صید می‌کند. سوراخ‌های این تور درشتند اما هیچ‌چیز از آن خارج نمی‌شود

می‌دانم که تغییرات همیشه رخ می‌دهند و هیچ‌چیز پایدار نیست، پس با نترسیدن از مرگ به هرچه بخواهم دست خواهم یافت

۶۷

اگر باور داشته باشید همه‌چیز تغییرپذیر است، به هیچ‌چیز وابسته نخواهید بود. اگر از مرگ نترسید، به خواسته‌های‌تان خواهید رسید

همیشه کسانی ارباب مرگند. کسی که خود را ارباب مرگ بداند مانند کسی است که با اره‌ی استاد نجار کار کند و کسی که از این اره استفاده کند بی‌شک دست خود را نیز خواهد برید

خواسته‌هایم از دیگران و به‌خصوص از خودم، کم و کم‌تر شده‌اند و قادرم با طبیعت، کار، سرگرمی و خواندن، مبادله‌ی افکار کنم یا هیچ‌کاری انجام ندهم

۶۸

به رنج مردمی که دچار قحطی و گرسنگی شده‌اند نیفزایید. آن‌ها روحیه‌ی خود را از دست داده‌اند و بیش از غذا، به امید نیاز دارند. پس به آن‌ها اعتماد نمایید و دست دوستی به‌سوی‌شان دراز کنید

انسان، ضعیف و مهربان به دنیا می‌آید و هنگام مرگ خشن و قوی است. همه‌چیز حتا چمن و درختان در زندگی، آرام و
انعطاف‌پذیرند
و هنگام مرگ، خشک و بی‌احساس
سرسختی، همراه مرگ، و سازش‌پذیری همراه زندگی است.
لشکری که نتواند تسلیم شود شکست خواهد خورد و درختی
که نتواند در
مقابل باد خم شود، خواهد شکست
پس سرسخت‌ها، شکست می‌خورند و انعطاف‌پذیرها پیروزند

شیوه‌ی کائنات شبیه به کشیدن زه یک کمان است. تیر، که باید به بالا رود، رو به پایین و کمان که باید ساکن بماند،
رو به بالا
کشیده می‌شوند
هنگامی‌که چیزی زیاد است، از آن می‌کاهند و
هنگامی‌که نقصان
دارد به آن می‌افزایند
مردمانی که تائو را نمی‌شناسند، مخالف آن عمل می‌کنند. آن‌ها
از کاستی‌ها می‌کاهند تا به مازاد بیفزایند.
از نیازمندان می‌گیرند
تا به ثروت توانگران افزون کنند
تنها، کسانی که از اندرزهای تائو پیروی می‌کنند، از بخشیدن
به دیگران کوتاهی نمی‌کنند و هرآن‌چه را بیش از نیازشان
است به دنیا می‌بخشند

خردمند می‌تواند به بخشش ادامه دهد زیرا ثروت او را
پایانی نیست.
او بی‌توقع می‌بخشد، بی‌آن‌که اعتباری برای خود بخواهد؛
به موفقیت دست می‌یابد و به خود غره نمی‌شود

**هنگامی‌که اندوهگینم، آرامش خود را حفظ می‌کنم و به شیطان
اجازه نمی‌دهم وارد قلبم شود**

۷۱

هیچ‌چیز در دنیا ملایم‌تر و ضعیف‌تر از آب نیست اما در مقابله
با اجسام سخت و نفوذناپذیر، هیچ‌چیز بر آن برتری ندارد.
همه می‌دانند
ناتوانی بر توانایی و ضعف بر قدرت، می‌تواند
پیروز شود. خردمند
به این واقف است. پس شیطان نمی‌تواند به قلبش وارد شود.

اگر کسی گذشت نکند و رنجش را با مهربانی پاسخ ندهد، خشونت و تنفر را هرگز پایانی نخواهد بود. من با جاری کردن عشق و مهربانی به‌سوی دیگری از رنجش‌های آینده جلوگیری خواهم کرد

۷۲

پس از یک دعوای سخت، همیشه قدری کدورت باقی می‌ماند.
چه می‌شود کرد؟ بهترین شیوه، احساس رضایت از آن
چیزی است که داریم
کسی باید گذشت کند و رنجش را با مهربانی پاسخ دهد؛
در غیر این صورت، عداوت هرگز به تفاهم تبدیل نخواهد شد
خردمند همیشه می‌بخشد بی‌آن‌که انتظاری داشته باشد
انسان باتقوا همواره راهی برای بخشش می‌یابد و انسانی که تقوا
ندارد همواره در جست‌وجوی راهی برای بخشیده شدن است،
اما دست‌های بخشنده همیشه پر و دست‌های بخشوده
همیشه خالی‌اند

همیشه قدرشناسم و برای آن‌چه دارم، شکرگزار احساس می‌کنم در بهشت هستم

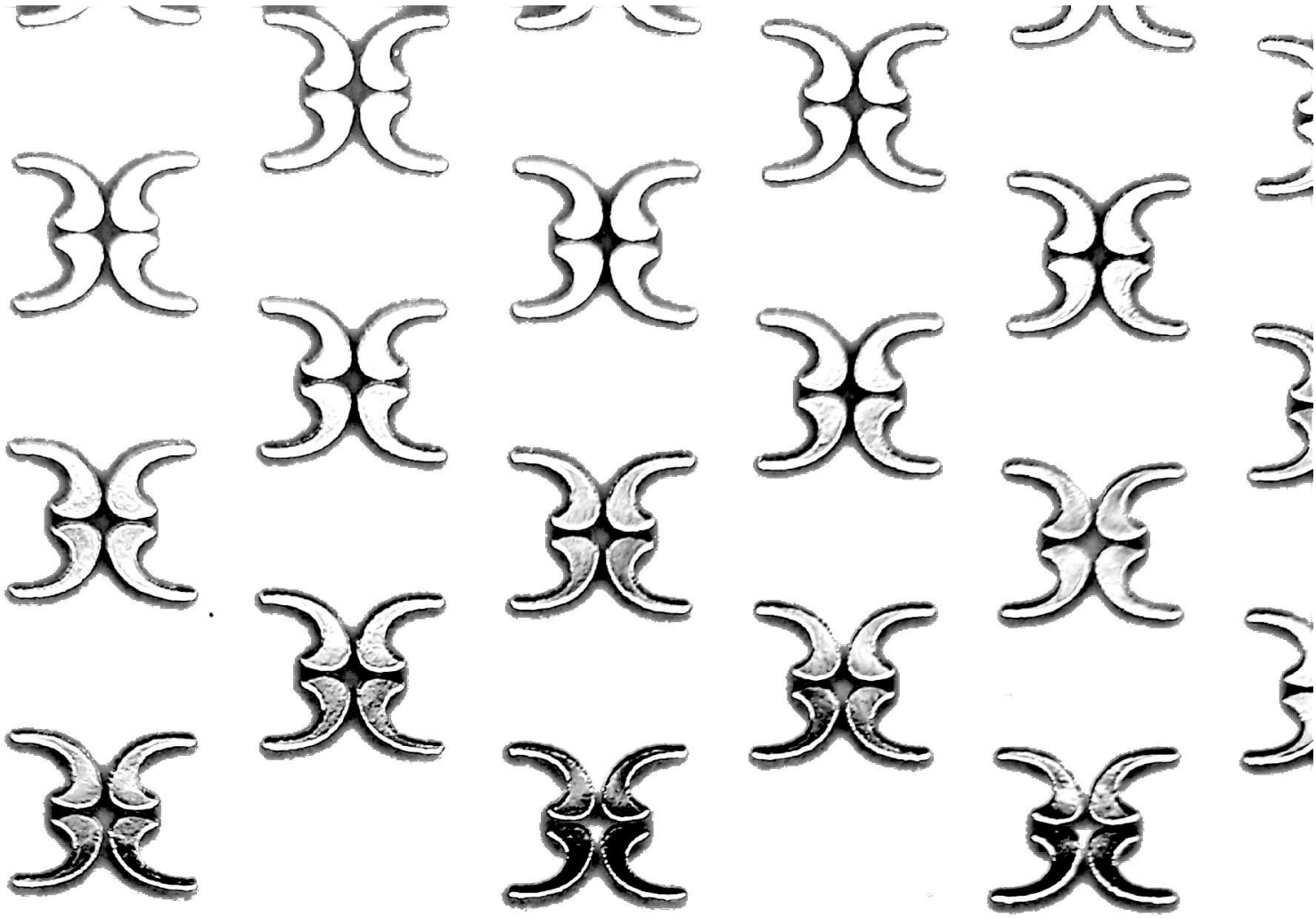
۷۳

شهری کوچک با جمعیتی کم را تصور کنید. آن‌ها سلاح دارند
اما آن را به کار نمی‌برند. از دستان‌شان کار می‌کشند و وقت
خود را برای ساخت ماشین‌آلات هدر نمی‌دهند. مرگ را حق
می‌دانند و به خانه‌های‌شان عشق می‌ورزند و گرچه وسایل نقلیه
دارند، به سفر نمی‌روند
تغذیه‌ی سالم دارند، لباس‌های‌شان از تجملات به دور است، از
داشتن خانه‌های گرم خرسندند و از هرچه دارند
محافظت می‌کنند
گرچه همسایگان خود را هر روز می‌بینند و صدای خروس‌ها و
سگ‌های‌شان را می‌شنوند، هیچ‌یک موجب رنجش دیگری
نمی‌شود. آن‌ها در آرامش به سالخوردگی می‌رسند و می‌میرند

کم‌تر می‌اندوزم، بیش‌تر می‌بخشم و از وابستگی‌هایم می‌کاهم

۷۴

کلمات حقیقی زیبا نیستند و کلمات زیبا حقیقت ندارند.
انسان‌های خوب دچار خشم نمی‌شوند و کسانی که خشونت می‌ورزند، خوب نیستند
افراد باتقوا در جست‌وجوی عیوب و کاستی‌ها برنمی‌آیند و کسانی که عیب‌جویی می‌کنند، باتقوا به شمار نمی‌روند
خردمند نمی‌اندوزد و هرچه بیش‌تر داشته باشد، بیش‌تر می‌بخشد. شیوه‌ی کائنات، خوبی به انسان‌هاست و از آن به هیچ‌کس شری نمی‌رسد. خردمند از کائنات تقلید می‌کند. تنها، خوبی روا می‌دارد و هرگز به مقابله با کسی نمی‌پردازد



حکمت تائو، حکمت صلح و آرامش است. زندگی با این حکمت، سیر در صفا و دوستی است. این بار شما در ضیافتی که صلح و آرامش را می آموزد، میهمان خواهید بود. این کتاب به شما می آموزد که چه‌گونه خشونت را رها کنید و آرامش را به جای آن قرار دهید.