

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تائوتزو رحیمتو

راهنمای هنر زندگی و خرد ناب

لائوتزو

فرشید قهرمانی

تائوت چینگ - یا دائود چینگ - را می توان کتاب طریقت هم نامید. درباره لائوتزو - نویسنده ی آن - اطلاعات دقیقی در دست نیست. گفته می شود او در زمان کنفوسیوس، حدود پانصد سال پیش از میلاد مسیح، در چین زندگی می کرده و به سمت بایگان در دربار یکی از پادشاهان آن زمان مشغول بوده است. با این وجود معنایی که برای این نام گمان می رود پسر پیر است. آنچه از او باقی مانده، همین کتاب است؛

راهنمای هنر زندگی و خرد ناب

یکی از عجایب باقی مانده از روزگاران کهن.

تأویبی که بتوان آن را بر زبان آورد
تأوی جاودان نخواهد بود.
نامی که بتوان آن را ذکر کرد
نامی ماندگار نخواهد بود.
آنچه نمی‌توان برایش نامی نهاد حقیقت جاوید است.
رها از آرزوها می‌توان اسرار را درک کرد.
در بند آرزو تنها می‌توان جلوه‌ها را دید.
اسرار نهان و جلوه‌ها عیان
هر دو از یک منبع‌اند.
این منبع را تاریکی نامیده‌اند.
تاریکی در تاریکی؛
دروازه‌ی ورود به دنیای شناخت.

وقتی مردم برخی چیزها را زیبا می‌دانند
 چیزهای دیگر زشت می‌شوند.
 وقتی مردم بعضی چیزها را خوب می‌دانند
 چیزهای دیگر بد می‌شوند.
 بودن و نبودن یک‌دیگر را می‌آفرینند.
 سخت و ساده یک‌دیگر را پشتیبانند
 بلند و کوتاه یک‌دیگر را تعریف می‌کنند.
 پستی و بلندی به یک‌دیگر وابسته‌اند.
 قبل و بعد به دنبال هم می‌آیند.

بنابراین فرزانه

بدون انجام دادن کاری عمل می‌کند
 و بدون به زبان آوردن کلمه‌ای آموزش می‌دهد.
 اتفاقات رخ می‌دهند و او به آنها اجازه‌ی روی دادن می‌دهد؛
 موارد مختلف ناپدید می‌شوند و او به آنها اجازه‌ی از بین رفتن می‌دهد.
 او دارد، بدون آن که مالک چیزی باشد،
 عمل می‌کند، بدون آن که انتظاری داشته باشد.
 وقتی کارش به اتمام می‌رسد، آن را فراموش می‌کند.
 به همین دلیل برای همیشه جاوید باقی می‌ماند.

اگر مردانِ بزرگ را بیش از اندازه ارزشمند شمارید،
 مردم عادی کوچک شمرده می‌شوند.
 اگر دارایی خود را بیش از اندازه عزیز دارید،
 دزدی میان مردم رواج پیدا می‌کند.
 فرزانه با خالی کردن ذهن مردم
 آن‌ها را رهبری می‌کند
 و با تضعیف جاه طلبی‌ها
 و تحکیم اراده‌شان
 درون آن‌ها را غنی می‌سازد.
 او به آن‌ها کمک می‌کند
 تا از دانسته‌ها و آرزوهای خود خالی شوند
 و در کسانی که تصور می‌کنند می‌دانند سردرگمی به وجود می‌آورد.
 بی‌عملی را بیازمایید،
 و هر چیز در جای خود قرار خواهد گرفت.

تائو به چاه می ماند؛
می توان از آن استفاده کرد ولی هرگز تمام نمی شود.
همانند خلأ بی پایان است؛
پر از امکانات بی شمار.
نهان است و همیشه حاضر.
نمی دانم چه کسی آن را به وجود آورده؛
از خدا هم قدیمی تر است.

تائو از کسی جانب داری نمی کند؛
خوب و بد هر دو از آن به وجود آمده اند.
فرزانه از کسی جانب داری نمی کند؛
او به پرهیزکاران و گناهکاران هر دو خوش آمد می گوید.
تائو به نی می ماند؛
خالی است ولی قابلیت هایش بی عدداند.
هرچه بیشتر آن را بکار برید، بیشتر قابلیت هایش را می شناسید؛
هرچه بیشتر درباره اش صحبت کنید، کمتر می شناسیدش.
در مرکز باقی بمانید.

تائو را مادرِ بزرگ می نامند؛
خالی ولی تمام ناشدنی.
کلماتی بی شمار از آن متولد می شود.
همیشه درون شما حاضر است؛
هر گونه که بخواهید می توانید به کارش گیرید.

تائو بی نهایت و جاوید است.
چرا بی نهایت است؟
هرگز به دنیا نیامده است؛
بنابراین هرگز نمی میرد.
چرا جاوید است؟
آرزویی برای خود ندارد؛
بنابراین در دسترس همه ی موجودات است.

فرزانه همیشه در آخر می ایستد؛
به همین دلیل از همه جلوتر است.
به هیچ چیز وابستگی ندارد؛
به همین دلیل با همه چیز یگانه است.
چون خودش را رها کرده،
به تمامی راضی و خوشنود است.

خوب همانند آب است،
بدون تلاش همه چیز را سیراب می کند
و جمع شدن در پستی را هرگز حقارت نمی شمارد؛
بنابراین همانند تائو است.

نزدیک به زمین زندگی کنید.
همیشه ساده بیاندیشید.
در مشاجرات، عادل و بخشنده باشید.
در حکومت، سعی در فرمانروایی و تسلط نداشته باشید.
در کار، آن چیزی را انجام دهید که از آن لذت می برید.
در زندگی خانوادگی، همیشه در دسترس و حاضر باشید.

وقتی از این که خودتان هستید خوشنودید
و از رقابت و مقایسه دست کشیده اید،
همگان به شما احترام می گذارند.

کاسه خود را بیش از اندازه پر کنید؛
لبریز می شود.

چاقوی خود را بیش از حد تیز کنید،
کند می شود.

به دنبال پول و راحتی باشید؛

دلستان هرگز آرام نمی گیرد.

به دنبال تایید دیگران باشید؛

برده‌ی آنها خواهید بود.

کار خود را انجام دهید، سپس رها کنید.

این تنها راه آرامش یافتن است.

آیا می‌توانید ذهنتان را از پرسه زدن باز دارید
و آن را به یگانگی ابتدایی - با هستی - باز گردانید؟
آیا می‌توانید بدنتان را همانند نوزادان دوباره نرم و انعطاف پذیر کنید؟
آیا می‌توانید دید درونی‌تان را پاک کنید
تا چیزی جز نور نبینید؟

آیا می‌توانید دیگران را دوست بدارید
و آن‌ها را بدون تحمیل خواسته‌های خود راهنمایی کنید؟
آیا می‌توانید در برخورد با مسائل مهم و حیاتی زندگی هیچ دخالتی نکنید
و اجازه دهید آن‌چه باید، رخ بدهد؟
آیا می‌توانید از ذهن خود دست بکشید
و بدون دخالت ذهن درک کنید؟

داشتن بدون احساس مالکیت،
عمل کردن بدون انتظار داشتن
و راهنمایی کردن بدون سعی در حکم راندن
فضایل عالی محسوب می‌شوند.

برای ساختن چرخ، محورها را به هم وصل می‌کنیم
ولی این فضای تهی میان چرخ است
که باعث چرخش آن می‌شود.
از گل کوزه‌ای می‌سازیم،
این خالی درون کوزه است
که آب را در خود جای می‌دهد.
از چوب خانه‌ای بنا می‌کنیم،
این فضای خالی درون خانه است
که برای زندگی سودمند است.

مشغول هستی ایم
در حالی که این نیستی است که به کار می‌آید.

رنگ ها چشم را کور می کنند.
صداها گوش را کر می کنند.
مزه ها چشایی را کند می کنند.
افکار، ذهن را ضعیف می کنند.
آرزوها موجب پژمردن دل می شوند.

فرزانه جهان را مشاهده می کند
و به دید درونی خویش اعتماد می کند.
او اجازه می دهد اتفاقات آن طور که باید رخ دهند.
قلب او همچون آسمان باز و گسترده است.

موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است.
 آرزو به اندازه‌ی ترس تو خالی است.
 این که موفقیت به اندازه‌ی شکست خطرناک است یعنی چه؟
 چه از پله‌های نردبان بالا روید یا از آن پایین آید،
 موقعیت شما متزلزل است.
 هنگامی که با دو پای خود روی زمین ایستاده اید،
 می‌توانید همیشه تعادلتان را حفظ کنید.
 این که آرزو به اندازه‌ی ترس تو خالی است یعنی چه؟
 ترس و آرزو هر دو سایه‌اند؛
 آن‌ها از افکار ما به وجود می‌آیند.
 وقتی خود را به صورت خود نمی‌بینیم،
 چیزی برای ترسیدن و جود ندارد.
 دنیا را به صورت خودتان ببینید.
 به چیزها همانطور که هستند اعتماد کنید.
 جهان را چون خودتان دوست بدارید
 سپس می‌توانید آن طور که باید مراقب همه چیز باشید.

نگاه کنید و نمی توانید آن را بیابید.
گوش کنید و نمی توانید آن را بشنوید.
سعی کنید و نمی توانید به آن دست یابید.
بالا ؛ آن واضح نیست.
پایین ؛ آن تاریک نیست.
یکپارچه، بی نام،
به مأوای هیچ باز می گردد؛
جایی که همه شکل ها را در بر می گیرد،
شکل بی شکل،
ظریف، ماورای درک.
به آن نزدیک شوید و آغازی ندارد.
آن را دنبال کنید و پایانی ندارد.
نمی توانید آن را بشناسید
ولی با سادگی در زندگی خود می توانید آن شوید.
بدانید از کجا آمده اید؛
این عصاره ی خرد است.

فرزندگان کهن کامل و دقیق بودند.
 خرد آنها دست نیافتنی بود.
 کلمات از بیان آن عاجزند؛
 آنچه می توان بیان کرد تنها ظاهر آنهاست.
 آنها مراقب بودند؛
 درست مانند کسی که از رودخانه ای یخ زده می گذرد.
 هوشیار؛ همانند جنگجویی که در قلمرو دشمن است.
 با ادب همچون یک میهمان.
 جاری همچون یخ در حال آب شدن.
 شکل پذیر چون تکه ای چوب.
 پذیرا همچون دره ها.
 زلال همچون آب.
 آیا برای انتظار کشیدن شکیباید
 تا زمانی که گلستان ته نشین شود و تنها آب زلال باقی بماند؟
 آیا می توانید بی حرکت باقی بمانید
 تا زمانی که عمل مناسب خود به خود رخ دهد؟
 فرزانه در جستجوی رضایت خاطر نیست.
 نه در جستجوست، نه انتظار می کشد.
 او حاضر است؛ آماده برای خوش آمد گویی به هر چیز.

ذهن خود را از همه‌ی افکار خالی کنید.
 اجازه دهید دلتان آرامش یابد.
 نا آرامی موجودات را مشاهده کنید
 و در بازگشت آن‌ها دقیق شوید.
 هر موجودی در این جهان
 به مأوای مشترک باز می‌گردد.
 بازگشت به این مأوا آرامش یافتن است.
 اگر این مأوا را نمی‌شناسید،
 در اندوه و سردرگمی به این طرف و آن طرف می‌خورید.
 اگر بدانید از کجا آمده اید،
 ظرفیت تحملتان به طور طبیعی بالا می‌رود.
 بی‌نیاز، سرگرم،
 مهربان همچون مادرِ بزرگ
 و باشکوه همچون پادشاهان می‌شوید.
 غرق در حیرت تائو
 از آن‌چه زندگی برایتان به ارمغان می‌آورد خوشنودید
 و چون مرگ فرا رسد، آماده.

هنگامی که فرزانه حکومت می کند،
مردم به ندرت متوجه وجودش می شوند.
پس از فرزانه بهترین حاکم، رهبری است که دوستش دارند.
پس از او، فرمانروایی که از او می ترسند
و بدترین، کسی است که او را خوار می شمارند.
اگر به مردم اعتماد نکنید،
آنها را غیر قابل اعتماد می سازید.
فرزانه سخن نمی گوید، عمل می کند.
وقتی کارش به انجام می رسد،
مردم می گویند: "چه جالب، ما خود آن را انجام داده ایم!"

وقتی تائو فراموش می شود،
خوبی و زهد پدیدار می شود.
وقتی هوش طبیعی بدن از بین می رود،
دانش و زیرکی پدید می آید.
وقتی کشور دچار آشوب می شود،
میهن پرستی رونق می گیرد.

تقدس و خرد را فراموش کنید
و مردم هزار بار شادتر خواهند بود.
عدل و اخلاقیات را فراموش کنید
و مردم تنها آنچه درست است را انجام می دهند.
سود و صنعت را فراموش کنید
و دیگر دزدی وجود نخواهد داشت.
اگر این سه کافی نیستند،
در مرکز دایره باقی بمانید
و اجازه دهید همه چیر به دور خود بگردد.

فکر کردن را متوقف کن و مشکلاتت پایان می یابد.
 چه تفاوتی میان بله و نه وجود دارد؟
 چه تفاوتی میان شکست و پیروزی وجود دارد؟
 آیا تو هم باید آن چه دیگران مهم می دانند، مهم بدانی
 و آن چه آن ها دوست ندارند، دوست نداشته باشی؟
 چه مسخره!
 دیگران بسیار هیجان زده اند،
 گویی در حال رژه رفتن اند.
 فقط من اهمیتی نمی دهم،
 فقط من نظری ندارم،
 همانند نوزادی که هنوز نمی تواند لحظه ای لبخند بزند.
 دیگران آن چه نیاز دارند را مالک اند،
 فقط من هستم که چیزی ندارم،
 فقط من هستم که آواره ام؛
 همانند کسی که خانه ای ندارد.
 من به یک احمق می مانم که ذهنش به تمامی خالی است.
 دیگران می درخشند،
 فقط من نوری ندارم.
 دیگران باهوشند،

فقط من گنگ هستم.
دیگران هدفی دارند،
فقط من نمی دانم.
من همانند موجی در اقیانوس سرگردانم
و در بی هدف به باد می مانم.
من با مردم عادی تفاوت دارم؛
من از سینه مادرِ بزرگ شیر می نوشم.

فرزانه همیشه ذهنش را با تائو هماهنگ و یگانه می سازد؛
این چیزی است که به او نور می بخشد.
تائو غیر قابل درک است.
او چگونه می تواند ذهنش را با آن هماهنگ و یگانه سازد؟
با نچسبیدن به هیچ ایده ای.
تائو تاریک و بی پایان است.
چگونه می توان از آن نور گرفت؟
با اجازه دادن به آن تا وارد شود.
از آنجایی که تائو قبل از زمان و فضا وجود داشت،
ماورای هستی و نیستی است.
چگونه این نکته را درک می کنم؟
به درون خود می نگرم و آن را می بینم.

اگر می خواهید یکپارچه باشید،
قطعه قطعه شوید.

اگر می خواهید صاف باشید،
خمیده شوید.

اگر می خواهید پر باشید،
خالی شوید.

اگر می خواهید رستاخیز یابید،
بمیرید.

اگر می خواهید همه چیز از آن شما باشد،
هیچ نخواهید.

فرزانه با استقرار در تائو،
به الگویی برای دیگران تبدیل می شود.
چون خود را نمی نماید،
دیگران نورش را می بینند.

چون چیزی برای ثابت کردن ندارد،
دیگران به گفتارش اعتماد می کنند.
چون نمی داند کیست،

دیگران خود را در او می شناسند.
چون هدفی در ذهن ندارد،

در هر چه می کند موفق است.
هنگامی که فرزندگان کهن می گفتند:
" اگر می خواهید همه چیز از آن شما باشد،
هیچ نخواهید "،
سخنانی بی معنا بر زبان نمی راندند.
تنها با زندگی در تائو
می توانید حقیقت خود باشید.

خود را به طور کامل ابراز کنید،
 سپس آرام و خاموش باقی بمانید؛
 همانند نیروهای طبیعی.
 هنگامی که باد می‌ورزد، فقط باد می‌ورزد.
 هنگامی که باران می‌بارد، فقط باران می‌بارد.
 هنگامی که ابرها کنار می‌روند، خورشید می‌تابد.
 اگر خود را به روی تائو باز کنید،
 با تائو یکی می‌شوید
 و آن در وجودتان جای می‌گیرد.
 اگر خود را به روی بصیرت باز کنید،
 با بصیرت یکی می‌شوید
 و آن در وجودتان جاری می‌شود.
 اگر خود را به روی شکست باز کنید،
 با شکست یکی می‌شوید
 و آن را می‌پذیرید.
 خود را به روی تائو باز کنید
 سپس به عکس العمل‌های طبیعی خود اعتماد کنید
 و هر چیز در جای خود قرار می‌گیرد.

کسی که روی انگشتانش می ایستد
نمی تواند تعادلش را حفظ کند.
کسی که عجله می کند
نمی تواند خیلی پیش رود.
کسی که سعی در درخشیدن می کند
نور وجودش را خاموش می کند.
کسی که خود را بزرگ می داند
نمی تواند بداند به واقع کیست.
کسی که بر دیگران فرمان می راند
نمی تواند بر وجود خویش فاتح شود.
کسی که به کارش می چسبد
چیزی که دیری بپاید، خلق نمی کند.
اگر می خواهید با تائو در همانگی قرار گیرید،
کار خود را بکنید و سپس همه چیز را رها کنید.

قبل از تولد جهان
چیزی بی شکل و کامل وجود داشت.
آن آرام است؛ خالی،
تنها، تغییر ناپذیر،
بی نهایت، حاضر ابدی؛
مادر جهان است.
چون نام بهتری برایش نمی یابم،
آن را تائو می نامم.
در هر چیز جاری است؛
بیرون و درون
و به منبع اصلی باز می گردد.

تائو پهناور است.
جهان پهناور است.
زمین پهناور است.
انسان پهناور است.
این چهار قدرت بزرگ هستی است.
انسان از زمین پیروی می کند.
زمین از جهان پیروی می کند.
جهان از تائو پیروی می کند.
تائو از خود پیروی می کند.

سنگین ریشه سبک است.

ثبات منبع حرکت است.

فرزانه هر روز در سفر است

بدون اینکه خانه اش را ترک کند.

هر چه قدر مناظر مقابله با شکوه باشند

به آرامش او خدشهای وارد نمی سازد.

اگر در وجودتان تزلزلی ایجاد شود،

ارتباط با ریشه‌ی خود را از دست می دهید.

اگر اجازه دهید ناآرامی به وجودتان رخنه کند،

ارتباط با اصل خود را از دست می دهید.

یک مسافر خوب هیچ نقشه‌ی از قبل طراحی شده‌ای ندارد
و برای رسیدن به مقصد خاصی سفر نمی‌کند.
یک هنرمند خوب به حس شهود خود اجازه می‌دهد
تا او را به آن جا که می‌خواهد راهنمایی کند.
یک دانشمند خوب رها از نظریه‌های مختلف
ذهن خود را به روی آن چه وجود دارد باز می‌گذارد.
فرزانه در دسترس همه‌ی مردم است
و به هیچ کس نه نمی‌گوید.
او آماده است تا از هر موقعیتی استفاده کند
و هیچ چیز را به هدر نمی‌دهد.
این یعنی تجسم نور بودن.
انسان خوب کسی نیست جز آموزگاری برای انسان بد.
انسان بد کسی نیست جز چالشی برای انسان خوب.
اگر این را درک نکنید، به حتم راه را گم می‌کنید؛
اگر چه بسیار باهوش باشید.
این راز بزرگ است.

نیروی مذکر را بشناسید
ولی ارتباط خود را با انرژی مونث از دست ندهید.
جهان را با آغوش باز پذیرید.
اگر جهان را این گونه پذیرید،
تائو هرگز شما را ترک نمی کند
و شما چون کودکی کوچک خواهید بود.
سفید را بشناسید
ولی سیاه را هم نادیده نگیرید.
الگویی برای جهانیان باشید.
اگر الگویی برای همگان باشید،
تائو در وجودتان تقویت می شود.
و چیزی وجود نخواهد داشت که از عهده اش بر نیاید.
حالات شخصی خود را بشناسید
و در عین حال از حالات اجتماعی غافل نشوید.
جهان را آن گونه که هست پذیرید.
اگر جهان را پذیرید،
تائو در وجودتان خواهد درخشید
و به خودِ اولیه‌ی خویش باز می گردید.

هستی از نیستی به وجود آمده است.
همانند ظرفی چوبی که از قطعه‌ای چوب ساخته شده است.
فرزانه ظرف چوبی را می‌شناسد
ولی در عین حال از قطعه اولیه چوب نیز غافل نیست؛
به این ترتیب او می‌تواند همه چیز را به کار گیرد.

آیا می‌خواهید جهان را بهبود ببخشید؟
 فکر نمی‌کنم چنین کاری عملی باشد.
 جهان مقدس است.
 نمی‌توان آن را بهبود بخشید.
 اگر سعی در این کار داشته باشید،
 آن را خراب خواهید کرد.
 اگر با آن همانند یک شیء برخورد کنید،
 آن را از دست خواهید داد.

زمانی جلوتر از دیگران هستید،
 زمانی عقب‌تر.
 زمانی در حرکتید،
 زمانی در حال استراحت.
 زمانی قوی و نیرومندید،
 زمانی خسته و بی‌حال.
 زمانی از امنیت برخوردارید
 و زمانی در خطرید.

فرزانه هر چیز را آن‌طور که هست می‌بیند،
 بدون تلاش برای تسلط بر آن.

او اجازه می دهد هر چیز سیر طبیعی اش را طی کند
و در مرکز دایره باقی می ماند.

هر که در حکومت به مردم، به تائو اعتماد کند
سعی در تحمیل چیزی نخواهد داشت.
چنین کسی تلاش نمی کند دشمنان را با نیروی نظامی شکست دهد.

هر عملی، عکس العملی دارد.
خشونت حتی با نیت خوب
همیشه به کننده اش باز می گردد.
قرزانه کار خود را به پایان می رساند
و متوقف می شود.
او می داند که جهان همیشه از کنترل خارج است.
سعی در تسلط بر اوضاع
مخالف جریان تائو شنا کردن است.

فرزانه به خود ایمان دارد
پس تلاش نمی کند تا خوشنودی دیگران را بدست آورد.
چون از خود خوشنود است
نیازی به تائید دیگران ندارد.
چون خود را پذیرفته است،
تمام دنیا او را می پذیرند.

ابزار نظامی، ابزار خشونت است.
 فرزانه از خشونت پرهیز می کند.
 ابزار نظامی ابزار ترس است؛
 فرزانه هرگز آن را بکار نمی برد؛
 مگر در زمان نیازهای اضطراری
 و در صورت اجبار که با کمال بی میلی
 آن را به کار می گیرد.
 صلح و دوستی والاترین ارزش است.
 اگر در صلح و دوستی خللی پیدا شود
 او چگونه می تواند خوشنود باقی بماند؟
 دشمنان او دیوها نیستند،
 بلکه انسان هایی هستند همانند او.
 او در آرزوی نابود شدن آنها نیست
 و هنگام پیروزی جشن نمی گیرد.
 او چگونه می تواند هنگام پیروزی
 و کشتن انسان ها به جشن و شادی پردازد؟
 با شجاعت به میدان نبرد وارد می شود؛
 شجاعتی همراه با غم و شفقت؛
 گویی در مراسم تشییع جنازه شرکت می کند.

تائو را نتوان فهمید؛
از الکترون هم کوچکتر است،
ولی کهکشان‌های بی شمار در آن جای دارند.

اگر مردان و زنان قدرتمند
می‌توانستند در تائو متمرکز شوند،
همه چیز در هماهنگی کامل به سر می‌برد.
در این صورت دنیا به بهشت تبدیل می‌شد،
همگی در صلح و آرامش به سر می‌بردند
و قوانین در قلبشان حک می‌شد.

وقتی نام و شکل دارید،
بدانید که موقتی‌اند.
وقتی رسم و سنتی دارید
بدانید عمل کردن به آن‌ها را کجا پایان دهید.
با دانستن این که کجا باید متوقف شوید
می‌توانید از هر خطری جلوگیری کنید.
همه چیز در تائو پایان می‌پذیرد،
همان طور که رودخانه‌ها به دریا منتهی می‌شوند.

شناخت دیگران هوش و آگاهی است،
شناخت خود، خرد ناب است.
تسلط بر دیگران قدرت است،
تسلط بر خود قدرت حقیقی است.
اگر اعتقاد داشته باشید که به اندازه کافی دارید،
ثروتمند واقعی هستید.

اگر در مرکز باقی بمانید
و با تمام وجود مرگ را به یاد داشته باشید،
بقای جاودان می یابید.

تائو همه جا جاری است.
 همه چیز از تائو به وجود می آید،
 با این ها تائو آن ها را خلق نمی کند.
 تائو خود را به آن چه انجام می دهد می ریزد،
 ولی هیچ ادعایی ندارد؛
 دنیاها بی شمار را زندگی می بخشد،
 ولی وابستگی به آن ها ندارد.
 از آن جایی که به همه چیز آمیخته
 و در دل هر چیز نهان است،
 می توان آن را فروتن نامید.
 از آن جایی که همه چیز در تائو نابود و ناپدید می شود
 و تنها تائو باقی می ماند،
 می توان آن را والا نامید.
 تائو از بزرگی خود بی خبر است؛
 پس در حقیقت بزرگ است.

او که در تائو تمرکز یافته
می تواند هو کجا که دوست دارد برود،
بی آن که خطری تهدیدش کند.
او هماهنگی کائنات را درک می کند،
حتی هنگام درد و اندوه
زیرا آرامش راستین را در دلش یافته است.

لذت موسیقی یا بوی خوش غذا
ممکن است شما را از آنچه می کنید باز دارد
در حالی که کلام تائو
یکنواخت و بی مزه به نظر می رسد.

هنگامی که جستجو می کنید، نمی یابیدش.
هنگامی که گوش فرا می دهید، نمی شنیدش.
وقی به کارش می گیرید، تمام ناشدنی است.

اگر می خواهید چیزی کوچکتر شود،

اجازه دهید خوب گسترده شود.

اگر می خواهید از چیزی رها شوید،

ابتدا اجازه دهید شکوفا شود.

اگر می خواهید چیزی را بدست آورید،

ابتدا آن را ببخشید.

این درک ظریفی از قانون هستی است.

نرم بر سخت غلبه می کند.

آرام بر سریع پیروز می شود.

اجازه دهید آنچه می کنید پنهان باقی بماند

و تنها نتیجه را به دیگران نمایش دهید.

تائو هرگز عملی انجام نمی دهد،
ولی همه چیز از طریق آن انجام می شود.
اگر مردان و زنان قدرتمند
می توانستند خود را در آن متمرکز کنند،
دنیا خود به خود متحول می شد
و به آهنگ طبیعی خود باز می گشت،
مردم به زندگی ساده و روزمره خود راضی می شدند
و از هر آرزویی آزاد و رها بودند.
وقتی آرزویی نباشد،
همه چیز در صلح و آرامش است.

فرزانه تلاش نمی کند قدرتمند شود؛
 بنابراین قدرتمند حقیقی است.
 انسان عادی در تلاش برای رسیدن به قدرت است؛
 بنابراین هرگز قدرت کافی بدست نمی آورد.
 فرزانه هیچ نمی کند،
 با این وجود چیزی ناتمام باقی نمی گذارد.
 انسان عادی همیشه مشغول کارهای مختلف است،
 با این وجود کارهای ناتمام زیادی دارد.
 انسان مهربان عمل می کند،
 و چیزی ناتمام باقی می ماند.
 انسان عادل عمل می کند
 و بسیاری چیزهای ناتمام باقی می مانند.
 اخلاق گرا عمل می کند
 و هنگامی که کاری از پیش نمی برد
 آستین بالا می زند و از زور استفاده می کند.
 وقتی تائو گم می شود، خوبی پدیدار می شود.
 وقتی خوبی گم می شود، اخلاقیات پدید می آیند.
 وقتی اخلاقیات گم می شوند، آداب و رسوم جایگزین می شود.
 آداب و رسوم مختلف پوسته ایمان است

و شروع آشوب و بی نظمی.

فرزانه به عمق توجه می کند نه به سطح،

به میوه نه به گل،

او از خود کاری نمی کند،

در واقعیت تمرکز یافته

و خیالات باطلش از میان رفته است.

در هماهنگی با تائو
 آسمان صاف و گسترده است،
 زمین محکم و غنی است،
 همه موجودات در شکوفایی اند
 و خوشنود از آن چه هستند،
 به تولید مثل می پردازند؛
 در حالی که لحظه به لحظه تازه می شوند.
 هنگامی که انسان در تائو دخالت می کند،
 آسمان آلوده می شود،
 زمین فقیر می شود،
 تعادل از میان می رود
 و نسل موجودات منقرض می شود.
 فرزانه با مهر و شفقت به اجزا می نگرد
 زیرا از کل آگاه است.
 همیشه در حال تواضع است،
 از خودستایی پرهیز می کند
 و اجازه می دهد جریان تائو او را شکل دهد.

حرکت تائو به سوی بازگشت است.
طریق تائو تسلیم است.

همه چیز از هستی متولد می شود
و هستی از نیستی.

وقتی مردی برتر درباره تائو می شنود،
 بی درنگ جلوه گاه تائو می شود.
 وقتی مردی متوسط درباره تائو می شنود،
 نیمی از آن را باور می کند و درباره نیم دیگر تردید می کند.
 وقتی دیوانه‌ای درباره تائو می شنود،
 با صدای بلند می خندد.
 اگر این خنده نبود،
 تائویی وجود نداشت.

راهی که به نور می انجامد به نظر تاریک می آید.
 راهی که به جلو می رود به نظر می رسد به عقب باز می گردد.
 راه مستقیم طولانی به نظر می آید.
 قدرت حقیقی ضعف به نظر می آید.
 خلوص ناب کدر به نظر می آید.
 ثبات واقعی تغییر به نظر می آید.
 وضوح راستین گنگی به نظر می آید.
 والاترین هنر ساده به نظر می آید.
 عشق راستین بی تفاوتی به نظر می آید.
 خرد ناب کودکی به نظر می آید.

تائو را نمی توان جایی یافت،
با این وجود همه چیز در آن کامل می شود و از آن قوت می یابد.

یک از تائو متولد می شود.
دو از یک به وجود می آید.
سه از دو زاده می شود
و همه چیز از سه به وجود می آیند.

آنچه وجود دارد پشت به نیروی مونث دارد
و رو به نیروی مذکر.
وقتی نیروی مونث و مذکر ترکیب می شوند،
همه چیز در هماهنگی آرامش می یابد.

انسان‌های عادی تنهایی را دوست ندارند
در حالی که فرزانه تنهایی را به کار می گیرد.
او در تنهایی درک می کند
که با هستی یگانه است.

ظریف ترین چیز در جهان
بر سخت ترین غلبه می کند.
این ارزش بی عملی را می نماید.

آموزش بدون کلام
و انجام دادن بدون عمل،
شیوهی فرزانه است.

شهرت یا صداقت؛ کدام یک مهم تر است؟
 ثروت یا شادی؛ کدام یک ارزشمند تر است؟
 موفقیت یا شکست؛ کدام یک مخرب تر است؟
 اگر برای خوشنودی به دیگران وابسته باشید،
 هرگز خوشنودِ حقیقی نخواهید بود.
 اگر شادی شما به پول و ثروت وابسته باشد،
 هرگز با خود شاد نخواهید بود.
 از آن چه دارید راضی باشید
 و زندگی را همان گونه که هست جشن بگیرید.
 وقتی درک کنید هیچ کاستی و نقصی وجود ندارد،
 کل دنیا متعلق به شما خواهد بود.

کمال واقعی به نظر نقص می آید،
 ولی در عین حال در خود کامل است.
 پُری واقعی خلأ به نظر می آید.
 ولی در عین حال پُر است.
 صافی واقعی کج به نظر می آید.
 خرد ناب حماقت به نظر می آید.
 هنر راستین بی هنری به نظر می آید.

فرزانه اجازه می دهد آنچه باید رخ دهد.
 او به رخدادها آن طور که می آیند شکل می دهد.
 او از راه قدم بیرون می نهد
 و اجازه می دهد تا او خود سخن بگوید.

وقتی کشوری در هماهنگی با تائو است،
کارخانه های آن ماشین های باروری و کشاورزی می سازند.
وقتی کشوری راه خلاف تائو می پوید،
ابزار و ادوات جنگی در حومه ی شهرها انبار می شوند.
توهمی بالاتر از ترس وجود ندارد
و اشتباهی بزرگتر از آماده شدن برای دفاع از خود
بد شناسی ای بد تر از دشمن داشتن نیست.
هر که بتواند در میان ترس های خود به مشاهده آن چه رخ می دهد پردازد،
همیشه در امان خواهد بود.

بدون باز کردن درب خانه تان
می توانید دلتان را به روی جهان باز کنید.
بدون نگاه کردن از پنجره خانه تان
می توانید جوهره تائو را بشناسید.
هرچه بیشتر بدانید،
کمتر درک می کنید.
فرزانه بدون ترک کردن جایی به مقصد می رسد،
بدون نگاه کردن نور را می بیند.
و بدون انجام دادن کاری آنچه لازم است بدست می آورد.

در جستجوی دانش
هر روز چیزی به شما اضافه می شود.
در تجربه ی تائو،
هر روز چیزی از شما کم می شود
و کمتر و کمتر احتیاج پیدا می کنید تا کارها را با زور به انجام برسانید.
و در نهایت به بی عملی می رسید،
هنگامی که هیچ نمی کنید،
چیزی ناتمام باقی نمی ماند.
با اجازه دادن به رخدادها، همان گونه که رخ می دهند
و دخالت نکردن در جریان روی دادنشان،
فرزانگی پدیدار می شود.

فرزانه ذهنی از خود ندارد،
او با ذهن مردم کار می کند.
او با کسانی که خوبند، خوب است
و همچنین با کسانی که خوب نیستند نیز خوب است.
این خوبی واقعی است.
او به کسانی که قابل اعتمادند، اعتماد می کند
و به کسانی که قابل اعتماد نیستند نیز اعتماد می کند.
این اعتماد راستین است.

ذهن فرزانه چون فضا پهناور و گسترده است.
دیگران او را درک نمی کنند.
آنها به او می نگرند و انتظار می کشند.
او با دیگران چون فرزندانش برخورد می کند.

فرزانه تسلیم آن چیزی است که لحظه‌ی حال برای او به ارمغان می‌آورد.
او می‌داند که بالاخره خواهد مُرد
و به هیچ چیز وابستگی ندارد.
توهمی در ذهنش وجود ندارد
و مقاومتی در بدنش نیست.
او دربارهی عملش فکر نمی‌کند؛
اعمال او از مرکز وجودش جاری می‌شوند.
به گذشته‌اش نچسبیده،
پس هر لحظه برای مرگ آماده است؛
همانطور که دیگران پس از یک روز کاری سخت
برای خواب آماده‌اند.

هر موجودی در هستی
جلوه‌ای از تائو است.
موجودات در ناآگاهی ولی آزاد و کامل
کالبدی مادی می‌گیرند و به وجود می‌آیند.
به همین دلیل هر موجودی
ناخودآگاه تائو را بزرگ می‌شمارد.
موجودات از تائو تولد می‌یابند.
تائو آنها را تغذیه و نگهداری می‌کند،
مراقب آنهاست و از آنها حمایت می‌کند
و دوباره آنها را به خود باز می‌گرداند.
آفریدن بدون احساس مالکیت،
عمل کردن بدون انتظار
و راهنمایی بدون دخالت
از خصوصیات تائوست.
به همین دلیل عشق تائو
در طبیعت همه چیز است.

در ابتدا فقط تائو بود.

تمام چیزهای دیگر از آن به وجود آمدند

و دوباره به آن باز می گردند.

برای یافتن ریشه‌ها

در جلوه‌ها جستجو کنید.

وقتی کودک را بشناسید

و مادرش را بیابید

از غم و اندوه رها می شوید.

اگر ذهن خود را با قضاوت های مختلف بسته نگاه دارید

و آن را از آرزوها پر کنید

دلی نا آرام خواهید داشت.

اگر ذهن خود را از قضاوت های مختلف آزاد نگاه دارید

و از حواس خود پیروی نکنید

دلتان آرامش خواهد یافت.

دیدن در تاریکی بصیرت است.

دانستن این که چگونه تسلیم باشید، قدرت است.

نور وجود خود را به کار گیرید

و به منبع نور باز گردید؛

این تجربه‌ی جاودانگی است.

راه بزرگ ساده و گسترده است،
 با این وجود مردم راه‌های باریک را ترجیح می‌دهند.
 آگاه باشید چه زمانی تعادلتان بر هم می‌خورد.
 در تائو متمرکز باقی بمانید.

وقتی ثروتمندان در رفاه‌اند،
 در حالی که کشاورزان زمین‌های خود را از دست می‌دهند؛
 وقتی دولتمردان بودجه‌های گزاف
 صرف ساز و کارهای نظامی می‌کنند؛
 وقتی طبقه‌ی بالا مصرف گرا و بی مسئولیت است
 و وقتی فقرا جایی برای تنظیم خواهی از این نابسامانی ندارند؛
 اوضاع از هماهنگی با تائو به در آمده است.

هر که در تائو ریشه دارد،
هرگز ریشه کن نمی شود.
هر که تائو را در بر کشیده است،
هرگز رها نخواهد شد.
نام چنین کسی نسل پس از نسل با احترام برده می شود.

اجازه دهید تائو در زندگی تان حضور یابد
و به این ترتیب اصالت یابید.
اجازه دهید تائو در خانواده تان حضور یابد
و خانواده تان شکوفا گردد.
اجازه دهید تائو در کشورتان رخ بنماید
و کشورتان نمونه‌ای خواهد بود برای کشورهای دیگر جهان.
اجازه دهید تائو در جهان حاضر باشد
و جهانیان در شادی و شور به پایکوبی می پردازند.
چگونه می دانم این حقیقت دارد؟
با نگرستن به درون خویش.

او که در هماهنگی با تائو است
 همچون کودکی نوزاده است؛
 استخوان‌هایش نرم و ماهیچه‌هایش ضعیف اند
 ولی نیروهای حیات در او شدید و قدرتمند اند؛
 می‌تواند تمام طول روز فریاد بکشد و گریه کند
 بدون اینکه صدایش خش دار و دورگه شود؛
 هماهنگی و یکپارچگی کامل در او کامل است.
 قدرت فرزانه چنین است.
 او اجازه می‌دهد همه چیز بیایند و بروند؛
 بدون هرگونه تلاش و آرزویی.
 او هرگز در انتظار نتیجه نیست
 پس هرگز ناامید نمی‌شود.
 او هرگز ناامید نمی‌شود
 پس روحش همیشه جوان است.

آنان که می دانند، خاموش باقی می مانند.
 آنان که نمی دانند، سخن می گویند.
 دهانت را ببند،
 حواست را نادیده بگیر،
 زندگی ات را فراموش کن،
 گره هایت را باز کن،
 نگاهت را نرم و لطیف کن،
 و گرد و خاکت را بتکان؛
 این هویت اصلی توست.
 چون تائو باش.

نمی توان به تائو نزدیک شد یا از آن دوری کرد،
 از آن سود برد یا به آن آسیبی وارد کرد،
 آن را گرمی داشت یا آبرویش را برد.
 تائو تسلیم کامل است
 و به همین دلیل ابدی است.

اگر می‌خواهی رهبر بزرگی باشی،
 باید یاد‌گیری چگونه از تائو پیروی کنی.
 تلاش برای تسلط را متوقف کن.
 نقشه‌های از قبل طراحی شده را به دور بریز.
 جهان، خود خویش را اداره می‌کند.
 هرچه ممنوعیت‌ها بیشتر باشند
 پاكدامنی و تقوا در جامعه کمتر خواهد بود.
 هرچه ابزار نظامی بیشتری انبار کنید،
 کمتر در امنیت خواهید بود.

فرزانه می‌گوید:

"قانون را رها می‌کنم
 و مردم با صداقت می‌شوند.
 اقتصاد را رها می‌کنم
 و مردم ثروتمند می‌شوند.
 تمامی نقشه‌ها برای رفاه مردم را رها می‌کنم
 و رفاه عمومی فراگیر می‌شود."

اگر کشوری با شکیبایی اداره شود،
 آرامش و شرافت بر آن حکم فرما می شود.
 اگر کشوری با سرکوب اداره شود،
 اندوه و نیرنگ بر آن حکم فرما می شوند.
 وقتی میل به قدرت بر رأس امور است،
 هرچه ایده آل ها والاتر باشند، نتیجه اندک تر است.
 سعی کن مردم را خوشحال کنی
 و به این ترتیب اساس غم و اندوه ناپدید می شود.

فرزانه از این که الگوی خدمت است
 راضی و خوشنود است.
 در تحمیل خواسته های خود تلاش نمی کند؛
 صریح و واضح است ولی نمی رنجاند؛
 رک و روراست و در عین حال انعطاف پذیر؛
 فروزان و تابناک است ولی نورش چشم را نمی زند.

برای خوب اداره کردن یک کشور
چیزی سودمند تر از میانه روی نیست.

نشانه انسان میانه رو

رهایی از ایده های شخصی است؛

شکیبا چون آسمان،

همه گیر چون تابش خورشید،

استوار چون کوه،

انعطاف پذیر چون درختی در باد،

هدفی در نظر ندارد

و همه چیز را به کار می گیرد.

زندگی، خود راهش را می یابد.

برای فرزانه ناممکن وجود ندارد

چون رها و آزاد است

و به فکر رفاه دیگران؛

همچون مادری که از فرزندش مراقبت می کند.

اداره‌ی کشوری بزرگ
چون سرخ کردن ماهی‌ای کوچک است؛
با دستکاری بیش از حد، به حتم کار را خراب می‌کنی،
کشورت را در تائو متمرکز کن
و بدی، دیگر قدرتی نخواهد داشت؛
نه این که از میان برود
ولی به سادگی می‌توانی از راهش به در آیی.
بهانه‌ای به بدی برای مخالفت مده
و بدی خود به خود از میان می‌رود.

وقتی کشوری قدرت به دست می آورد
همانند دریا می شود؛

همه‌ی جریان‌ها به سوی او سرازیر می شود.
هر چه قدرت این کشور بیشتر شود،
بیشتر نیازمند تواضع و فروتنی است
فروتنی یعنی اعتماد به تائو
و از میان رفتن نیاز به دفاع از خود.

ملت بزرگ مانند مردی بزرگ است؛
وقتی اشتباهی مرتکب می شود، متوجه آن می شود
و آن را می پذیرد.

با پذیرش اشتباه، آن را اصلاح می کند.
کسانی که نقص‌هایشان را به او گوشزد می کنند،
آموزگاران مشفق خویش می داند
و دشمنانش را سایه‌ی خویش.

اگر حکومتی در تائو متمرکز شود،
ملت خود را تغذیه کند
و در امور دیگران دخالت نکند؛
الگویی برای دیگر کشورها در سرتاسر دنیا خواهد بود.

تائو مرکز هستی است.

تائو گنج انسان نیک است

و پناه انسان بد.

افتخار با سخنان نیکو خریدنی است،

احترام با اعمال نیکو

ولی تائو و رای هر ارزشی است

که هیچ کس نمی تواند آن را تصاحب کند.

هنگامی که رهبری جدید انتخاب می شود،

با ثروت و مهارت خود به او کمک نکنید

بلکه به او تائو را آموزش دهید.

چرا فرزندان کهن تائو را گرامی می داشتند؟

زیرا در یگانگی با تائو

با جستجو کردن، می یابید

و هنگامی که اشتباهی مرتکب می شوید، بخشوده می شوید؛

به همین دلیل همه تائو را دوست دارند.

در بی عملی عمل کنید.
بدون تلاش کار کنید.
کوچک را بزرگ شمارید
و کم را زیاد.
با سخت هنگامی که ساده است، رودررو شوید.
کارهای بزرگ را به قطعات کوچک تقسیم کنید و سپس آن را به انجام برسانید.

وقتی فرزانه به مشکلی بر می خورد،
متوقف می شود و خود را وقف مشکل می کند.
او به رفاه خود دل بسته نیست
پس مشکلات برای او مشکل نیستند.

آن چه ریشه دارد آسان تغذیه می شود،
 آن چه به تازگی رخ داده آسان اصلاح می شود.
 آن چه خشک و سخت است آسان می شکند.
 آن چه کوچک است آسان گسترده می شود.
 از مشکلات قبل از روی دادنشان جلوگیری کنید.
 به هر چیز قبل از به وجود آمدن نظم بدهید.

درخت کاج عظیم

از بذری کوچک می روید

و سفر هزار فرسنگی

با یک گام آغاز می شود.

با عجله در عمل شکست می خورید.

با سعی در فهمیدن مسائل را از دست می دهید.

با زور زدن برای تکمیل کاری،

آن چه به تقریب کامل بود را خراب می کنید.

فرزانه با اجازه دادن به روند طبیعی رخدادها

اقدام می کند.

او در پایان به همان آرامی است که در ابتدای کار.

او هیچ ندارد

پس چیزی را برای از دست دادن برایش وجود ندارد.

آرزوی او رهایی از آرزوهاست.
آنچه فرا می‌گیرد رهایی از آرزوهاست.
او به مردم یادآوری می‌کند
که چه کسی بوده‌اند.
برای او هیچ چیز به جز تائو اهمیت ندارد
پس می‌تواند مراقب همه چیز باشد.

فرزانگان کهن

سعی در آموزش مردم نداشتند
که با مهربانی به آنها ندانستن را درس می دادند.
وقتی مردم فکر می کنند که جواب ها را می دانند،
راهنمایی کردنشان سخت است.
وقتی می دانند که نمی دانند،
می توانند راهشان را بیابند.

اگر می خواهید یاد بگیرید چگونه امور مختلف را اداره کنید،
از ثروتمند شدن یا زرنگ بودن پرهیز کنید.
ساده ترین الگو واضح ترین است.
اگر به زندگی ساده و عادی راضی باشید،
می توانید راه را به دیگران نشان دهید
تا به طبیعت حقیقی خود باز گردند.

همه‌ی رودها به دریا می‌ریزند
زیرا دریا از آن‌ها فروتر است.
فروتنی به دریا قدرت می‌بخشد.
اگر می‌خواهید زندگی مردم را سامان ببخشید،
فروتر از آن‌ها قرار بگیرید.
اگر می‌خواهید مردم را رهبری کنید،
یاد بگیرید چگونه از آن‌ها پیروی کنید.
فرزانه بالاتر از دیگران است
در حالی که کسی احساس کوچکی نمی‌کند.
او جلوتر از دیگران است
در حالی که کسی احساس زیر دست بودن نمی‌کند.
دنیا از او سپاسگذار است.
با کسی رقابت نمی‌کند
و کسی نیز با او به رقابت نمی‌پردازد.

برخی می گویند آموزش های من بی معنی است.
 برخی دیگر آن را رفیع ولی غیر عملی می دانند
 ولی برای کسانی که به درون نگریسته اند،
 همین آموزش های بی معنی، پر معنی است
 و برای کسانی که به آن عمل می کنند همین بلندی در عمق جانشان ریشه می گیرد.
 من تنها سه چیز را آموزش می دهم؛
 سادگی، شکیبایی و شفقت.
 این سه گرانبهاترین گنج ها هستند.
 ساده در اعمال و افکار،
 به منبع وجود باز می گردید.
 شکیبیا با دوستان و دشمنان هردو،
 با همه چیز هماهنگی می یابید.
 مهربان با خود
 به همه ی موجودات جهان در صلح و آشتی خواهید بود.

بهترین ورزشکار

دوست دارد حریف مقابله در بهترین وضعیت باشد.

بهترین سردار

به ذهن دشمنش رخنه می کند.

بهترین تاجر

در خدمت همه ی اجتماع است.

بهترین رهبر

پیرو خواست مردم است.

همه این ها نشان از برتری رقابت نکردن دارد.

نه این که دوست ندارند رقابت کنند

که با روحیه بازیگوشی رقابت می کنند.

درست همانند کودکان؛

در هماهنگی با تائو

در میان سرداران مثلثی هست می گوید:

" قبل از اولین حرکت، بهتر است صبر کنید و خوب اوضاع را بررسی کنید.
 قبل از یک متر پیشروی بهتر است هزار متر عقب نشینی کنید."
 این یعنی پیشروی بدون جلو رفتن
 و عقب راندن بدون استفاده از ابزار جنگی.
 هیچ شکستی بدتر از دست کم گرفتن دشمنان نیست.
 دست کم گرفتن دشمن یعنی این که تصور کنیم او بد است؛
 به این ترتیب سه گنج خود را نادیده می گیرید
 و به دشمن خویش تبدیل می شوید.
 وقتی دو نیروی قوی رودروری هم قرار می گیرند،
 پیروزی از آن کسی است که می داند چگونه تسلیم شود.

آموزش های من ساده اند.
عمل کردن به آنها راحت است؛
با وجود زیرکی تان از آنها سر در نمی آورد
و اگر سعی در عمل کردن به آنها کنید، شکست می خورید.
آموزش های من از جهان هم قدیمی تر است.
چگونه می توانید معانی آنها را دریابید؟
اگر می خواهید مرا بشناسید،
به عمق دل خود بنگرید.

ندانستن، دانش راستین است.
تلاش برای انباشتن دانش، بیماری است.
ابتدا بدانید که بیمارید،
سپس برای سلامتی کوشش کنید.
فرزانه طیب خود است.
او خود را از تمام دانسته‌هایش رها نموده
پس در حقیقت یکپارچه و کامل است.

وقتی دیگر به خود اعتماد نداری
به قدرت دل می‌بندی.
فرزانه به عقب گام می‌نهد
تا مردم دچار سردرگمی نشوند.
او بدون آموزش دادن، آموزش می‌دهد
تا برای مردم چیزی برای یاد گرفتن وجود نداشته باشد.

تائو همیشه در آرامش است.
بدون رقابت غلبه می کند،
بدون سخن گفتن پاسخ می دهد،
بدون فراخوانده شدن حضور می یابد
و بی نقشه، تکمیل می کند.
توری که گسترده جهان را در بر دارد.
با وجود شکاف های بزرگ این تور
چیزی نمی تواند از آن فرار کند.

اگر بدانید همه چیز در تغییر است،
به هیچ چیز دل نمی‌بندید.
اگر از مرگ نهراسید،
چیزی نیست که نتوانید به دست آریدش.
سعی در تسلط بر آینده
مانند این است که بخواهید یک شبه، استاد نجاری شوید.
وقتی ابزار نجاری را در دست دارید،
ممکن است حتی دستتان را قطع کنید.

وقتی مالیات ها زیادند،
مردم گرسنه می مانند.
وقتی حکومت مختلف است،
مردم روحیه خود را از دست می دهند.
به سود مردم عمل کنید.
به آنها اعتماد کنید و تنهایشان بگذارید.

انسان نرم و لطیف زاده می شود
و به هنگام مرگ خشک و سخت می شود.
گیاهان هنگامی که سر از خاک بیرون می آورند نرم و انعطاف پذیرند
و به هنگام مرگ خشک و شکننده.
پس هر که سخت و خشک است
مرگش نزدیک شده
و هر که نرم و انعطاف پذیر
سرشار از زندگی است.
سخت و خشک می شکند.
نرم و انعطاف پذیر باقی می ماند.

عملکرد تائو در جهان همانند کشیدن کمان است؛
دو سر کمان به پایین کشیده می شود و میانش بالا می آید؛
از زیاد کم می کند و به کم می بخشد.
آنان که سعی در تسلط دارند
و برای حفظ قدرت از زور استفاده می کنند
و خلاف جهت تائو حرکت می کنند،
از کسانی که چیزی ندارند می گیرند
و به کسانی که بیش از اندازه دارند، می دهند.
فرزانه بی وقفه می بخشد
زیرا آن چه دارد بی پایان است.
او بدون انتظار عمل می کند
و هرگز تصور نمی کند بهتر از کسی است.

هیچ چیز در این جهان
چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست.
با این حال برای حل کردن آن چه سخت است
چیز دیگری یارای مقابله با آب را ندارد.
نرمی بر سختی غلبه می کند
و لطافت بر خشونت.
همه این را می دانند
ولی کمتر کسی به آن عمل می کند.
فرزانه هنگام غم، آرام باقی می ماند.
بدی به دل او راهی ندارد.
چون کمک کردن را ترک کرده
بزرگترین کمک مردم است.
کلام حقیقت متناقض به نظر می رسد.

شکست یک فرصت است.
اگر دیگری را مقصر بدانی،
پایانی برای مقصر دانستن دیگران وجود نخواهد داشت.
فرزانه به وظایفش عمل می کند
و اشتباهاتش را اصلاح می نماید.
او آن چه ضروری است را به انجام می رساند
و از دیگران چیزی طلب نمی کند.

اگر کشوری خردمندانه اداره شود،
 ساکنانش خوشنود خواهند بود.
 از دسترنج شان لذت می‌برند
 و از آن جایی که خانه هایشان را دوست دارند
 علاقه به سفر را از دست می‌دهند.
 ممکن است در این کشور چند وسیله‌ی نقلیه و قایق وجود داشته باشد
 ولی به جایی نمی‌رود.
 ممکن است انبارهای ادوات جنگی وجود داشته باشند
 ولی کسی از آنها استفاده نمی‌کند.
 مردم از خوراکی‌شان لذت می‌برند
 و از زندگی با خانواده هایشان شادند.
 تعطیلات را در باغچه هایشان سپری می‌کنند
 و از کمک به همسایگان خوشنود می‌شوند.
 حتی اگر کشور همسایه به قدری به آنها نزدیک باشد که
 صدای خروس‌ها یا پارس سگ هایشان را به سادگی بشنوند،
 از این که بدون سفر کردن به کشور همسایه در سن پیری بمیرند،
 راضی‌اند.

کلام حقیقت عاری از آراستگی
 و کلام آراسته از حقیقت خالی است.
 خردمندان نیازی نمی‌بینند تا منظورشان را اثبات کنند؛
 آنان که سعی در اثبات نظراتشان دارند از خرد بویی نبرده‌اند.

فرزانه دارایی‌ای ندارد.
 هرچه بیشتر به دیگران یاری می‌رساند،
 شادتر می‌شود.
 هرچه بیشتر به دیگران می‌بخشد،
 غنی‌تر می‌شود.

تأثوبی اصرار و پافشاری، قوت می‌بخشد.
 فرزانه با رها کردن میل به تسلط، رهبری می‌کند.