



คัมภีร์ « เต้าเต๋อจิง »

เป็นกระจกเงาสำหรับฝึกฝน
หลอมหล่อชีวิตให้ประสบความสำเร็จ
ใช้กระจกเงานี้เป็นประโยชน์
ในการส่องส่องตนเอง
และพัฒนาตนให้สมบูรณ์

คติธรรมคัมภีร์เต้าเต๋อจิงบทที่ 16 ข้อ 2

แต่คือความรัก คือการให้
ความรักนั้นหาใช่ต้องเรียกร้อง
จากฝ่ายตรงข้ามไม่
แต่เป็นการให้จากตนเองต่างหาก

คดิธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 52 ข้อ 2





การให้อภัยผู้อื่นเป็นคุณสมบัติของเต๋า
และเป็นสัจธรรมชีวิตด้วย
ท่านให้อภัยผู้อื่นได้
ผู้อื่นจึงจะให้อภัยแก่ท่าน
นี่คือวิชาชีวิตแห่งชีวิต

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 35 ข้อ 4

ผู้อื่นจะละเมิดเหตุและผล
รวมทั้งใส่ร้ายป้ายสีเราได้
แต่เราจะชิงชังผู้อื่นด้วยเหตุนี้มิได้
เพราะเหตุใด เพราะเราต้องรักษา
กมลสันดานที่ดีพร้อม
และจิตใจที่สงบบริสุทธิ์

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 81 ข้อ 5



ชีวิตที่อิสระสมบูรณ์
มิใช่วางตนอยู่เหนือผู้อื่นและสรรพสิ่ง
แต่เป็นการปล่อยวางจิตให้ว่าง
เชื่อมสัมพันธ์กับสรรพสิ่งในโลก
และคลุกคลีตีโมงกับมหาชน
นี่คือเคล็ดลับแห่งความยั่งยืน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 11 ข้อ 1



คำพูดประโยคเดียว ก็ทำลายคนได้
แต่การบ่มเพาะคนๆ หนึ่ง
กลับต้องใช้คำพูดเป็นร้อยเป็นพัน
โปรดเหลือเอื้อโยไมตรีไว้ให้มาก

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 79 ข้อ 4



ความปรองดองสมานฉันท์
เป็นภูมิปัญญา
และภาวะสูงสุดในการอยู่ร่วมกัน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 8 ข้อ 2





หากต้องบอยตีคนๆ หนึ่ง
ขอให้ช้าหน่อยเถิด
เพราะว่าในมหาธรรมชาตมีความลึกลับ
ที่จะดำเนินวิธีการลงโทษเขาเอง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 74 ข้อ 2



ท่านให้ความรัก จะได้โลกทั้งโลก
ท่านใช้ความแค้น จะสูญเสียโลกทั้งโลก

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 9 ข้อ 6

รู้จักตนเอง เอาชนะตนเอง
เปลี่ยนแปลงตนเอง
จึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงผู้อื่นได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 10 ข้อ 3





ความทุกข์ทรมาน
ท่ามกลางความยากลำบาก
เป็นทรัพยากรอันล้ำค่าของชีวิต
การดำเนินชีวิตที่ไม่มีแรงต้าน
ย่อมไม่อาจแสดงให้เห็นคุณค่า
ของคนได้
เส้นทางสัจจที่ยากลำบาก
และอันตราย จะทำให้ชีวิตมีสีสัน
ที่อุดมสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
คนไม่กลัวความทุกข์ทรมาน
กลัวแต่การละทิ้งความแข็งแกร่ง
คนไม่กลัวฝึกฝนด้วยความยากลำบาก
กลัวแต่ความหมดหวัง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 6 ข้อ 5

การยึดติดเป็นบ่อเกิด
ของข้อบกพร่องทั้งปวง
จงอย่ายึดติด ต้องปล่อยวาง
ปล่อยวางจึงจะเป็นอิสระได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 2 ข้อ 2





ต้องให้ความเคารพผู้ใหญ่
เมตตาผู้น้อย
มีทำที่ที่อ่อนโยนต่อผู้อื่นและจริงจัง
ต่อการทำงาน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 4 ข้อ 7

ต้องทะนุถนอมรักคนรอบข้างของท่าน
และเอาใจใส่พวกเขา
อยากจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์
ให้ดีขึ้น
ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง
ให้ดีขึ้นเสียก่อน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 4 ข้อ 5



ความเลวมิใช่เลวที่คน
แต่เลวที่ความเคยชิน
คนเราทุกคนต่างมีความเคยชินที่ไม่ดีกัน
ทั้งนั้น เพียงแต่มากน้อยต่างกัน
ขอแต่เขามีจิตใจไม่ดี
ให้อภัยเขาได้ก็ควรให้อภัย
อย่ามองว่าเขาเป็นคนเลว

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 69 ข้อ 5



ความสำเร็จหมายถึงประสบผล
มิใช่..ไปถือครองผล
ควรคิดว่าผลเป็นของคนทั่วหล้า
อย่าคิดว่าผลนั้นเป็นของตน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 2 ข้อ 4



เราจะไม่กล่าวพรุสวาทวาจาตลอดไป
ไม่ว่าเราจะเลวทรามและร้าย
มากแค่ไหน
ท่านดำเขา ใจท่านก็มีมลทินแล้ว

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 9 ข้อ 2





คำว่า “อู้เหว่ย” มิได้หมายความว่า
“ไม่ทำ”
แต่หมายถึงทำแล้วปล่อยวางได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 2 ข้อ 5

จุดเทียนเล่มหนึ่งไว้ในห้องมืด
ความมืดหายไปในบัดดล
หากเพิ่มจำนวนเทียนไข
ห้องจะสว่างมากยิ่งขึ้น
แต่การแปรเปลี่ยนชี้ขาด
อยู่ที่เทียนไขเล่มแรก
เพราะเทียนได้สลายความมืด
ดังนั้น เราต้องทำให้เตาในจิตผุดผ่อง
การตั้งปณิธานก้าวแรก
จึงมีความสำคัญมาก



คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 4 ข้อ 1

อุปสรรคประสบได้ แสงไม่ได้
ต้องทะนุถนอมและสำนึกบุญคุณ
เพราะมันเป็นทุนสำหรับการพัฒนา

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 10 ข้อ 5



อย่าใช้คำพูดที่เหินห่าง
ทำร้ายจิตใจผู้อื่น
เป็นการทำลายตนเอง
มีทำที่ที่อ่อนโยนและช่วยเหลือผู้อื่น
ด้วยความจริงใจ ก็คือ การทำนาบุญ

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 4 ข้อ 3





ไม่ต้องแสวงหาภัยภายนอกอยู่รำไป
ต้องหวนกลับมาสำรวจตนเอง
คอยสอดส่องตนเอง
จิตใจจึงจะได้พักผ่อน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 48 ข้อ 3



ความสำเร็จของคนเรา
เริ่มจากในฝันนอก
มีเพียงฝึกฝนหลอมหล่อจิตให้ดี
จึงจะมีความสำเร็จได้แท้จริง
และมีความสุขยาวนาน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 4 ข้อ 6



หากท่านจดจำแต่เรื่องที่ผู้อื่น
ทำร้ายท่าน
นี่เรียกว่า เข้าหาทางตัน เรียกว่า
จิตใจคับแคบ
หากท่านยังจะใส่สื่อกให้มีอายุยืน
มีสุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จ
และมั่งมีมากยิ่งขึ้น
ก็ไม่มีที่ให้ใส่ได้ เพราะใจท่านได้บรรจุ
เรื่องสับสนวุ่นวายจนเต็มหมดแล้ว

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 5 ข้อ 3

ช่วยผู้อื่นประสบความสำเร็จ
เป็นการช่วยตัวท่าน
ให้ประสบความสำเร็จด้วย

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 7 ข้อ 5





เล่าความยิ่งใหญ่ของตน
เท่ากับยอมรับความโง่เขลาของตน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 9 ข้อ 1

ทดแทนบุญคุณโลกคือความเมตตา
อุทิศจิตแห่งความรักคือบุญวาสนา
ฝึกปฏิบัติไร้อัตตาคือการหลุดพ้น

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 12 ข้อ 1



วิธีที่ทำให้ตนโดดเดี่ยว
และผู้คนรังเกียจได้รวดเร็วที่สุด
คือ ความเห็นแก่ตัว เทียบวนินทาผู้อื่น
จิตใจคับแคบและพุดจาถากถาง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 9 ข้อ 7



เคราะห์ดีเคราะห์ร้าย

โชคและภัย

ชั่วชีวิตของเราทุกคน

ตนเป็นผู้ก่อทั้งสิ้น

หากกล่าวว่าผู้อื่นเป็นผู้ก่อละก็

เป็นความเท็จและปรักปรำผู้อื่น



คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 10 ข้อ 7

จิตของเรา
ควรต้องเหมือนดังกระจกเงา
มองเห็นโลกและตนเอง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 12 ข้อ 1





ให้คุณแก่เขาก็เป็นคุณแก่เรา
หลักการนี้เป็นหลักการ
ร่วมเจริญพัฒนาด้วยกัน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 81 ข้อ 2

ท่านทราบไหมว่า
มหันตภัยคือตัวเราเอง
เนื่องจากวางตนใหญ่โตเกินไป
โลกจึงเล็กลง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 13 ข้อ 2



รู้จักพอ รู้คุณ
สันตติการแก้ปัญหา และให้อภัย
ประกอบขึ้นเป็นยา
บำบัดรักษาจิต 4 ประเภท
อันเป็นตำรับยาขนานเอก
สำหรับรักษา “ข้อพิพาทโต้แย้งต่างๆ”

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 11 ข้อ 2





ไม่หลีกเลี่ยงความขุ่นข้องหมองใจ
สามารถทำให้สดใสได้
จึงจะเป็นฝีมือแท้จริง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 15 ข้อ 4



ไม่ต้องใส่ใจว่าจะถูกโปรดปรานหรือ
เหยียดหยาม
ยังคงปฏิบัติตนเหมือนเดิม
ขอเพียงเป็นผู้มีจิตใจธรรมดาทั่วไป
ก็足够了

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 13 ข้อ 1

ชีวิตทุกคนถูกลิขิตไว้แล้ว
บางคนใช้การฝึกฝนหลอมหล่อ
จนอยู่เหนือชะตาเดิมของตนได้



บางคนควรมีอายุยืน
กลับจากโลกนี้ไป
ก่อนเวลาอันควร
บทนี้ท่านเหลาจื๋อเน้นบอก
วิธีฝึกฝนคุณธรรมอันล้ำลึก
การมีอายุยืนยิ่งยง สิ่งสำคัญ
ที่สุดคือ
ฝึกฝนจิตใจที่ไม่ท้อถอยช่วงวันธรร

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 55 ข้อ 5

ผู้มีผลบุญไม่พอ
มักจะไต่ย่นเรื่องทะเลาะวิวาท
ผู้มีผลบุญเพียงพอ
จะไม่เคยไต่ย่นเรื่องทะเลาะวิวาทเลย

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 14 ข้อ 3



คนเราต้องมีคุณสมบัติดังนี้
ที่ยอมอยู่ในที่ต่ำ ไม่จึงดีจึงเด่น
มีความนุ่มนวลอ่อนโยน
อ่อนน้อมผ่อนปรน ถ่อมตน มีภาวะ
สูงส่ง กลับสามารถมีชัยไปทุกแห่ง
แม้กำแพงเหล็กอันแข็งแกร่ง
ก็มีอาวุธเทพเกรียงไกรที่สามารถทำลายได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 67 ข้อ 3





วิถีธรรมชาตียากจะเข้าใจ
ไม่จำเป็นต้องสืบเสาะอยู่เสมอ
พึงทราบว่า
มีความเคารพยำเกรงเท่าไร
ก็มีโชควาสนาเท่านั้น

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 15 ข้อ 1

เราใช้ตามองดูโลกภายนอก
และผู้อื่นมากเกินไป
มองดูจิตของตนเองน้อยเกินไป

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 16 ข้อ 5





การทำงานพึงจำหลักการข้อหนึ่งว่า
“ทำเรื่องง่ายก่อนเรื่องยาก”
เมื่อผ่านเรื่องง่ายแล้ว
เรื่องยากก็กลายเป็นเรื่องง่าย

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 52 ข้อ 1

การยึดติด ถือสิทธิ์
ยอมนำมาซึ่งความทุกข์
การปล่อยวางเป็นยาขนานเอก
การใช้ความว่างเปล่าอย่างชาญฉลาด
ผลรับจึงจะอเนกอนันต์

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 11 ข้อ 6



อย่ากังวลว่าศึกษาได้ไม่ดี

จงปล่อยวางเถิด

เมื่อไม่มีความกังวล

ไม่มีความกลัดกลุ้ม

ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 20 ข้อ 1





ต้องฟังคำพูดที่เป็นจริง
อย่าฟังคำพูดที่สวยหู
ต้องคบผู้มีจิตใจดีงาม
อย่าคบคนที่พูดเก่ง
บางครั้งการเสียเปรียบ
ก็เป็นการได้เปรียบอย่างหนึ่ง

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 81 ข้อ 1

รังสรรค์ครอบครัวยุติ
ที่อยู่ด้วยกันอย่างสงบ ไม่มีเรื่องมีราว
มีความปรองดองสมานฉันท์
เป็นธรรมชาติ
ใช้ชีวิตที่สงบ สมถะและเป็นสุข

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 80 ข้อ 1





การให้อภัยผู้อื่น
เป็นการให้โอกาสแก่ตนเอง
ในการฟื้นคืนมิตรภาพ

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 66 ข้อ 3

รู้จักพอสุขนิรันดร์
ความสุขอยู่ที่รู้จักพอ
จิตใจที่รู้จักพอเช่นนี้
ทำให้สบายอกสบายใจมาก
สมควรทะนุถนอมและให้ความสนใจ

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 46 ข้อ 5





ไม่ต้องแสวงหาภัยภายนอกอยู่รำไป
ต้องหวนกลับมาสำรวจตนเอง
คอยสอดส่องตนเอง
จิตใจจึงจะได้พักผ่อน

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 48 ข้อ 3



ปักดอกไม้ที่สวยงามทุกวัน
มีสัปดาห์ต้นไม้ออกดอกได้ยาวนาน
โปรดอย่าสนใจรูปภายนอกของชีวิต
พึงสนใจแก่นแท้ของชีวิต

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 56 ข้อ 5

อะไรคือความต้องการ
อะไรคือความทะยานอยาก
และความโลภ
ต้องทำความเข้าใจให้แจ่มชัด
โดยพื้นฐาน
จึงจะมีส่วนช่วยชีวิตได้

คติธรรมคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบทที่ 44 ข้อ 2

