

มวยเต้าชั๊น



คำนำ

มวยเต้าชี่มีความเรียบง่าย มีประสิทธิภาพ
มหัศจรรย์ เรียนรู้ง่าย ฝึกฝนได้ทุกเพศทุกวัย

ผู้มีสุขภาพแข็งแรงฝึกรำมวยเต้าชี่เป็น
ระยะเวลายาวนาน ทำให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง
ทวีคูณ เบิกบานสำราญร่วมฟ้าดิน ยั่งยืนดังฟ้าดิน

ผู้มีร่างกายอ่อนแอฝึกรำมวยเป็นระยะเวลา
ยาวนาน สามารถทำให้ค้นหาสุขภาพแข็งแรงที่มีอยู่
เดิมของตนกลับคืนมาได้อย่างรวดเร็ว มีลีลาองอาจ
หาญกล้า

เด็ก ๆ ฝึกรำมวยเต้าชี่ ทำให้ตนเจริญเติบโต
ด้วยความสมบูรณ์ มีชีวิตชีวา เฉลียวฉลาด

ยินดีต้อนรับทุกท่านมารำมวยเต้าชี่ เราหวังใ
ใส่ใจสุขภาพของท่าน ความสุขสันต์และความผาสุก
ของท่านทุกเวลานาที ขอให้มวยเต้าเตอชี่นี้ จงอยู่
เคียงข้างท่าน พร้อมด้วยสิริมงคลสมประสงค์ สม
ประสงค์ด้วยสิริมงคล

คล้อยตามคนคล้อยตามฟ้า อิศราจึงปรากฏ
ฟ้าดินนั้นหมดจด งดงามไร้วจี
รู้แต่ปฏิบัติตาม ถนนอมรรมนในฤดี
สัมฤทธิ์ผลวิถีสี่ มีความชอบอยู่ใต้หล้า

(ส่วนหนึ่ง เพลงนำคำภีร์ “เต๋าเต๋อจิง”)

มวยเต้าจีน

มนุษย์เจริญรอยตามเจตนารมณ์เต้าที่ยิ่งใหญ่ มีเพียงเพื่อให้สังคมอารยธรรมก้าวหน้า บ้านเมืองสงบสุขมั่นคง หัวใจของหมัดมวย เต้าจีนทุก ๆ หมัด ยังช่วยมนุษย์ค้นหาสุขภาพ และอายุที่ยืนซึ่งเป็นของตนกลับคืนมา

มวยเต้าจีนใช้ถ้อยคำภาษา ใช้เสียงเพลงนำ ความลึกลับของเต้าที่ยิ่งใหญ่ดีแผ่สู่คนทั่วโลก มนุษย์เจริญรอยตามเจตนารมณ์เต้าที่ยิ่งใหญ่ ยืนเต้าที่ยิ่งใหญ่ในร่างกายเราก็จะถูกกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาอย่างรวดเร็ว เร่งผลัดเปลี่ยนเซลล์ให้ แข็งแรงเร็วขึ้น เร่งสร้างเซลล์เป็นแบบ กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา งดงามและอ่อนวัย เร็วขึ้น

ประสิทธิภาพมวยเต้าจีน

- ❖ พัฒนาซอฟต์แวร์หัวใจ
(คือหัวใจดวงที่ 2 ของร่างกาย)
- ❖ ขจัดพิษออกซิเจนที่ให้โทษแก่สุขภาพ
ทำให้สารพิษของ activated oxygen ที่คุกคาม
แพ็คเตอร์พันธุกรรมในร่างกายให้เป็นกลาง
ทำให้โลหิตมีคุณภาพดี
- ❖ กระตุ้นยีนเต้าที่ยิ่งใหญ่ให้คึกคัก
เสริมสร้างเซลล์ในร่างกายมีชีวิต ชีวา
มีความงามและอ่อนวัย

ทุกกระบวนการท่าของมวยเต้าชี่น

1. การเคลื่อนไหวของรูปทรงกลมเต้าอย่างต่อเนื่อง หมุนเวียนเป็นวัฏจักร
2. ย่อตัวลงเล็กน้อยและประคองตัวให้ตรง
3. น้ำหนักตัวจะวางไว้ที่ขาข้างใดข้างหนึ่งเสมอ
4. ยึดความนิ่มนวลเป็นหลัก ในความอ่อนโยนแฝง ด้วยความแกร่ง
5. ขึ้นๆ ลงๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า
6. ลีลางดงามสุภาพ สงบนิ่ง

จาก หนังสือประสิทธิภาพ

ข้อดีเด่น

1. กระบวนท่าของมวยเต๋าซิ่น จากรูป**ภายนอก**ได้ยึดถือตามคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» โดยเปิดฉากตามวิถีโคจรการเคลื่อนไหวของเต๋าที่ยิ่งใหญ่ในจักรวาลเกี่ยวกับ**ฟ้าคนเป็นหนึ่งเดียว** ระหว่างการรำมวยก็เป็นกระบวนท่าทำให้พลังภายในที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์เริ่มเคลื่อนไหว
2. ความหมายครอบคลุม**ภายใน**ของมวยเต๋าซิ่น เป็นไปตามหลัก**อกรรม**แต่มีใช้ไม่กระทำในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง»

จาก หนังสือประสิทธิภาพ

เมื่อมองตามทัศนนะฟ้าคนเป็นหนึ่งในเดียวของท่าน
เหล่าจื่อ มนุษย์ถือกำเนิดมาจากเต๋า ล้วนแล้วแต่มี
คุณธรรมอันดีงาม และพรราวเสน่ห์จากการปกครอง
ด้วยหลักอกรรมแห่งเต๋ายิ่งใหญ่ มนุษย์ ฟ้า ดิน
และเต๋ายิ่งใหญ่มีฐานะเท่าเทียมกัน เสมอภาค แต่
ไหนแต่ไรมา ฟ้าไม่เคยเจ็บป่วย เพราะว่าฟ้ามี
คุณสมบัติของเต๋ายิ่งใหญ่ที่มีแต่เอื้อเพื่อแผ่ความ
รักสู่หมื่นคน มนุษย์ก็ไม่สมควรเจ็บไข้

จาก หนังสือประสิทธิภาพ หน้าที

ทำที่ 7

ปกครองด้วยอกรรม

คือเคลื่อนไหวนิยมชาติ

เพื่อดำรงอยู่ราบรื่นปลอดภัย

หมุ่นเวียนเคลื่อนไหวเต่างทรงกลม

ชุ่มฉ่ำดวงจิตชีวิตเรา

ปกครองด้วยอกรรม

เสริมการไหลเวียนโลหิตระบบทางเดิน

ปัสสาวะ

สื่อสารความสุขโคจรตามเต่า

ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

ปกครองด้วยอกรรม (ต่อ)

โอ้! เต่า ยิ่งใหญ่ปกครองด้วยอกรรม

คือพื้นฐานความราบรื่น

เต่าคือพลังรวมผลักดันสิ่งให้เจริญเติบโต

มีธรรมะคนช่วยมาก ชูกิจสัมฤทธิ์ผล

ขอให้เราปกครองด้วยหลักอกรรม

ในหน้าที่การงานของเรา

อกรรมคือหลักการอัตราประสิทธิผล

และความสุขเป็นหลักเกณฑ์การทำทุกสิ่ง

สื่อความหมายในคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 48

บุคคลผู้ทำงานด้านวิชาความรู้
ความรู้نبั้วันยิ่งเพิ่มพูน

บุคคลผู้ฝึกฝน “เต๋า”

ความทะยานอยากนั้นบวันจะลดน้อยลง

ท้ายสุด บรรลุถึงภาวะ “อู่เหวย”
อันเป็นภาวะสูงส่งของชีวิต

29 ธ.ค. 51

ปกครองด้วยอุบาย

ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

ด้วยความมุ่งมั่น พยายาม

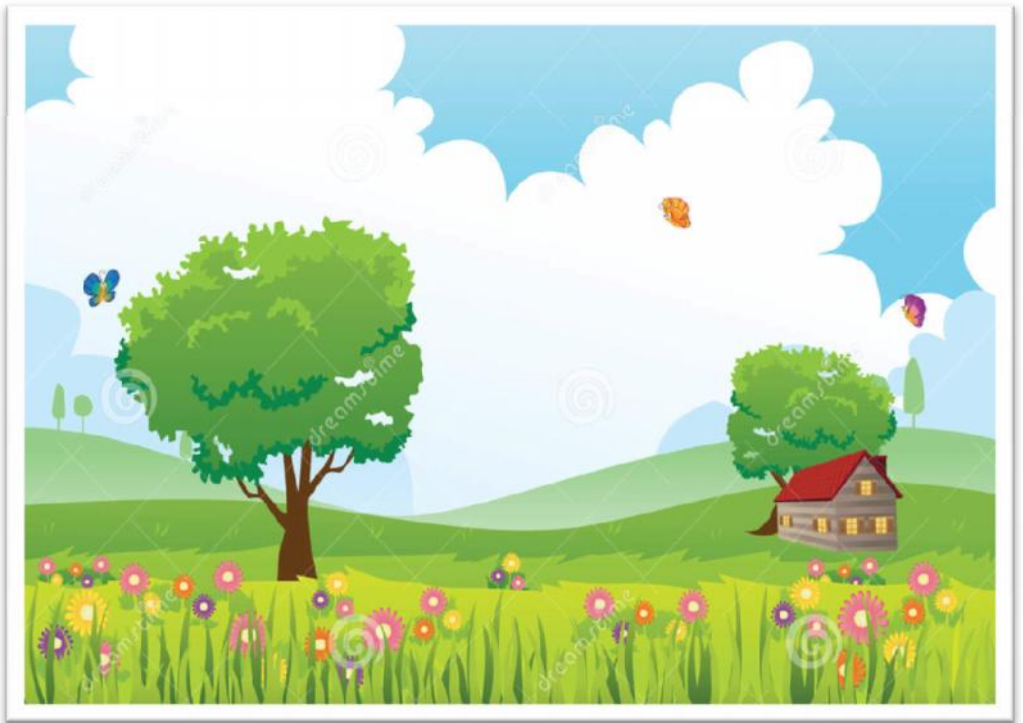
ตามกำลังความสามารถของตนอย่างเต็มที่

ทำด้วยจิตใจว่างเปล่า

ไม่หวังผลตอบแทน

ปกครองด้วยอุบาย

คำพูดและการกระทำ
เป็นไปตามธรรมชาติ



อู่เหวยไม่ได้หมายความว่าไม่ทำอะไรทั้งสิ้น

แต่อู่เหวยคือ...

การคัดค้านการกระทำที่ไม่ขัดต่อกฎเกณฑ์ธรรมชาติ

อู่เหวยไม่ทำตัวเป็นนักบุญจอมปลอม

หรือทำสิ่งชั่วร้ายผิดศีลธรรม

อู่เหวยไม่ได้เรียกร้องให้เราทำสิ่งที่โง่เขลาไร้คุณค่า

การปกครองด้วยอู่เหวย

เป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติของการปกครองประเทศ

และปฏิบัติตน เป็นการบำรุงรักษาสุขภาพ

จุดมุ่งหมายสุดท้ายของอุ้งเหยเพื่ออะไร
ก็คือทำทุกสิ่งที่ได้ประโยชน์ ไม่ว่าจะทำอะไรก็
สามารถบรรลุได้ และอุ้งเหยยังเป็นหลักการ
ของเต๋าเต๋อ ซึ่งต้องทำทุกสิ่งที่ชอบที่ควรด้วย

29 ช.ค. 51

ทำที่ 8

ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย

คือการเคลื่อนไหวจักรวาล

ซึ่งมนุษย์เชื่อมประสานต้นธาร

หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต้าวงทรงกลม

ชุ่มฉ่ำดวงจิตชีวิตเรา

ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย

เสริมระบบเส้นเลือดฝอยโลหิต

ไหลเวียน

สื่อส่งบงเจียบโคจรตามเต้า

ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย (ต่อ)

โอ้! เต้ายิ่งใหญ่มูลรากลมมนุษย์

ฉันคือเต้าเต้าคือฉัน

ไม่ว่าสถานะราบรินหรือลำบาก

ฉันอยู่คู่เต้าไม่ว่าทุกข์หรือสุข

ฉันเพียรยกหาเต้า

ขอให้ความดีเสมอต้นเสมอปลาย

เคียงอยู่คู่ชีวิตสัมฤทธิ์เรา

แม้จะเศร้าว่างแวง ฉันมิถดถอย

ด้วยเต้ายังสถิตในดวงจิต

สื่อความหมายในคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 64

ต้นไม้ใหญ่ 2 คนโอบ เกิดจากเมล็ดพันธุ์น้อยๆ
หอคอยสูง 9 ชั้น เริ่มก่อสร้างจากดินที่ละกอง
เดินทางไกลพันลี้ เริ่มจากก้าวแรกที่ย่างเดิน



เป้าหมายของเรายิ่งใหญ่เท่าไร
คือสิ่งที่เราทุ่มเทแรงงานต้องมากตาม
เป้าหมายด้วย
และเวลาที่เราจะใช้ก็ยิ่งยาวนาน

มีความยากลำบากมาก และมีความสลับซับซ้อน
ยิ่งต้องมีความอดทนไม่ย่อท้อถอย

29 ธ.ค. 51

นักวิทยาศาสตร์ของโลกซึ่งเป็นผู้ยิ่งใหญ่
และนักธุรกิจในโลกที่ประสบความสำเร็จ

เคล็ดลับที่พวกเขาประสบความสำเร็จนั้นคือ
มีจิตใจมุ่งมั่นต่อภารกิจอย่างแน่วแน่

- มีจิตใจที่ทนต่อความยากลำบากได้
 - มีจิตใจที่ยืนหยัดเป็นเวลานาน
 - มีคุณสมบัติที่ซื่อสัตย์และสุจริต
- ทำความดีเสมอต้นเสมอปลาย**

29 ธ.ค. 51

คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 64 กล่าวว่า
คนจำนวนมากเวลาที่ใกล้สำเร็จ
เขาก็ละทิ้ง สุดท้ายก็ล้มเหลว
เรื่องที่น่าเสียดายแบบนี้มีมากมาย
ชีวิตคนเรามีความต้องการให้เรามีความตื่นตัว
“ดีเสมอต้นเสมอปลาย”

อ.จ้าว บรรยาย วันที่ 5-7 ก.ค. 2552



ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย

มีความมุ่งมั่น

ไม่ล้มเลิกกลางคัน

เพราะอาจจะประสบความสำเร็จอยู่แล้วอีกนิดเดียว
(ล้มไม่กลัว กลัวเลิก)



เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ?

เราทำงานตั้งแต่เช้าจรดเย็น ยุ่งกับงานตลอดนี้เพื่ออะไร ?

- เพื่อให้เรามีการดำเนินชีวิตที่ดี
- เพื่อให้เราเวลาอายุมากแล้ว จะมีชีวิตที่ดีได้
- เพื่อให้เราเวลาใกล้จะอำลาจากโลกนี้ไป
สามารถจะจากไปด้วยรอยยิ้ม
- เพื่อที่จะไปสู่อีกโลกหนึ่งจะได้มีชีวิตดียิ่งขึ้น

จึงต้องมีคำว่า “**เสมอต้นเสมอปลาย**”

จะมีใครสักกี่คนที่สามารถบรรลุถึงภาวะเสมอต้นเสมอปลายได้

ขอเพียงแต่ให้ทราบอย่างชัดเจนว่า
จะเดินไปอย่างไร จะฝึกฝนตนเองอย่างไร
แล้วจะดำเนินชีวิตอย่างไร
ก็สามารถที่จะมีความดีเสมอต้นเสมอปลายได้

อ.จ้าว บรรยาย วันที่ 5-7 ก.ค. 2552

ทำที่ 9

ฟ้าดินยืนยง

คือการเคลื่อนไหวสงบสุข

ไร้ทุกข์นิรันดร

หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต๋าวงทรงกลม

ชุ่มฉ่ำดวงจิตชีวิตเรา

ฟ้าดินยืนยง

เสริมระบบโครงกระดูกโลหิตไหลเวียน

สื่อความสมบูรณ์โคจรตามเต๋ำ

ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

ฟ้าดินยื่นยง (ต่อ)

โอ้! เต้ายิ่งใหญ่แหล่งพักพิงอิงอาศัย

ฉันรักเต่าเต่าก็รักฉัน

ในสายใยความรักฉันโอบกอดเต่า

เต่าคือครอบครัวอบอุ่นของเราตลอดกาล

ขอให้เรานำดินฟ้ายื่นยง

ถักทอท่ามกลางคันทามูลรกร่วมกัน

ขออวยพรให้ท่านจงก้าวหน้าจากใจจริง

สร้างสรรค์อนาคตสดใสตลอดกาล

หลักปรัชญาบทที่ 7 ในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» กล่าวว่า “ฟ้าดินยืดยง” เป็นเพราะฟ้าดินไม่แสวงการอยู่รอดเพื่อตน ดังนั้น ฟ้าดินจึงสามารถดำรงอยู่อย่างยั่งยืน ผู้ที่ฝึกฝนหลอมหล่อจนประสบความสำเร็จเป็นผู้ที่ตามหา “เต๋า” ในจิตของตนกลับคืนมา โดยต่างถืองานในชีวิตประจำวันเป็นข้อเท็จจริงในการฝึกฝนหลอมหล่อ จะวางตนอยู่ข้างหลังผู้อื่น เกียรติยกให้ผู้อื่น การฝึกฝนหลอมหล่อไร้อัตตา ไม่คำนึงถึงผลได้ผลเสียของตน ผลประโยชน์ยกให้แก่ผู้อื่น

การฝึกฝนหลอมหล่อไร้อัตตา ใช่ว่าไม่ทราบถึงความล้ำค่าของชีวิต จึงไม่ทะนุถนอมรักตนเอง แต่เพราะเข้าใจดีว่า การรับใช้มวลมนุษยชาติโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นหลักเกณฑ์ของโลกจักรวาลชั้นสูง

พวกเขาโถมตัวอยู่หน้าไฟรพผล อยู่นอกเหนือวัตถุศึกษาจาก “เต๋า” กลมกลืนกับ “เต๋า” สุดท้ายสิ่งที่ได้รับกลับกลายเป็นฟ้าดิน ยืดยง เป็นเต๋ายิ่งใหญ่อันทรงเกียรติและเป็นชีวิตที่รุ่งโรจน์ชัชวาล

(จาก หนังสือเทคนิคขั้นที่ 1 หน้าที่ 15)

ฟ้าดินยืนยง

เพราะฟ้าดินไม่แสวงหาการมีชีวิตอยู่เพื่อตน
เนื่องจากฟ้าดินคอยชุบเลี้ยงสรรพสิ่งอย่างต่อเนื่อง

29 ฐ.ค. 51

การสร้างบุญกุศล

อ่อนน้อมถ่อมตน

จิตใจที่เปี่ยมด้วยสำนึกบุญคุณ

ถ้าคนอื่นให้เราสร้างความคิด

เราต้องขอบคุณท่านผู้นั้นที่ได้ให้โอกาสแก่เรา

11 เม.ย. 52

ไม่ว่าเราจะจัดการปัญหาหรือเราจะพูดอะไร
ให้ถ่อมตน
ถ้าเราถ่อมตนแล้ว
เราก็จะได้รับความเคารพของผู้อื่น
ถ้าเราวางตนเองอยู่ในที่สูง
และมองคนอื่นอยู่ในที่ต่ำทั้งหมด
สุดท้ายเราจะถูกละทิ้ง

11 เม.ย. 52

ฟ้าใช้ต้องแสงความสดใส
ความสดใสมาสู่คู่ฟ้านภาเอง

ดินไม่เสาะแสงความชุ่มมัว
ความชุ่มมัวมาสถิตติดดินเอง

ภูผาป่าดงใช้ต้องวอนขอวิหคมาอาศัย
วิหคนกเหิรมาอยู่เอง

สายน้ำลำคลองท่องทะเล
ใช้ต้องวอนง้อปลูปลาอาศัย
ปลาลูแหวกว่ายมาอยู่เอง

เต่าไม่เคยแสวงความว่างเปล่า
แต่ความว่างเปล่ากลับมาหาเต่าเอง

คุณธรรมไม่เสาะแสวงหาจิตวิญญูณ
จิตวิญญูณมาสถิตอยู่เอง

ถาม - ตอบ

ถาม เคล็ดลับของการศึกษาปฏิบัติเต๋าเต๋อชี่นซีให้ได้ผลมากที่สุดคืออะไร ?

ตอบ

การศึกษาปฏิบัติเต๋าเต๋อชี่นซี คือ กระบวนการฝึกฝนหลอมหล่อ และยกระดับชั้นจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

เราอย่ามองการฝึกฝนหลอมหล่อเป็นเพียงการออกกำลังกายบริหาร รำมวย หรือไปเข้าร่วมการนั่งสมาธิ ฟังเทปดนตรีชี่นซี อ่านหนังสือ เต๋าเต๋อชี่นซี ร้องเพลงเต๋าเต๋อชี่นซี ปฏิบัติเทคนิคพัฒนาซอฟต์แวร์ และการร่วมฝึกปฏิบัติในวันอาทิตย์ เป็นต้น อันเป็นกิจกรรมเสริมพลังงาน 8 สาขาวิชา กิจกรรมที่มีรูปนอกร่างนั้นจำเป็นต้องสนใจ

หากสนใจยกระดับจิตวิญญาณอันไร้รูปที่อยู่ภายในร่างกายด้วย จึงจะก่อเกิดเป็น “เต๋า” ที่มีหยินและหยางอย่างแท้จริง ประกอบขึ้นเป็นพลังอันมหัศจรรย์ที่ศักดิ์สิทธิ์ กระจ่างใส อุดมด้วยกำลังวังชา โคจรเป็นวัฏจักร โดยเต๋าเป็นผู้สร้างสรรค์อย่างไม่หยุดยั้ง

ถ้ากล่าวในความหมายอันเป็นที่ทราบกันแล้ว เราสนใจการศึกษา 8 สาขาอันเป็นสิ่งนอกร่าง ยิง **ต้องสนใจการฝึกฝนหลอมหล่อจิตวิญญาณภายในร่างกายในระดับสูง**

กระบวนการยกระดับจิตวิญญาณนี้เป็นกระบวนการละทิ้งอัตตา และบ่มเพาะจิตแห่งความรักอันยิ่งใหญ่ เป็นการกลับเนื้อกลับตัวที่รู้สำนึกอยู่เสมอ

(จาก หนังสือเทคนิคขั้นที่ 1 หน้าที่ 15)

ถาม มวยเต๋าเต๋อซิ่นซีมีประสิทธิภาพอะไรบ้าง ?

ตอบ

มวยเต๋าเต๋อซิ่นซี ช่วยสร้างหัวใจดวงที่ 2 ของร่างกาย และก็คือหัวใจของซอฟต์แวร์สมอง

มวยเต๋าเต๋อซิ่นซีไม่เพียงได้เลียนแบบคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» ของท่านเหลาจื่อเกี่ยวกับกฎเกณฑ์การเคลื่อนไหวด้านรูปลักษณะภายนอกของเต๋าเท่านั้น ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือเนื้อหา **ภายในเต็มไปด้วยความรักอันกว้างใหญ่ไพศาลของอริยบุคคลตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน**

การฝึกซ้อมด้วยความเข้าใจอันลึกซึ้งและทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ชีวิตของเราเปี่ยมไปด้วยความรัก เป็นความรักอันกว้างใหญ่ลึกซึ้ง ความรักนี้จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นที่จะแสวงหาความใฝ่ฝันและจินตนาการมากยิ่งขึ้น มีชีวิตที่เต็มไปด้วยความฮึกเหิมมากยิ่งขึ้น

ในยามที่เราเผชิญหน้ากับความท้าทาย ประสบพบอุปสรรคและความผิดหวัง ด้วยน้ำใสใจจริงของมวยเต๋าเต๋อซิ่นซีจะให้พลังแก่เรา ในระหว่างที่เราเผชิญหน้ากับความหวั่นไหว ความสงสัย ความทุกข์ทรมานและการสูญเสีย น้ำใจอันหลังจากความจริงใจของมวยเต๋าเต๋อซิ่นซี จักปลดปล่อยโลมเรา

มวยเต๋าเต๋อซิ่นซีเป็นเพื่อนคู่ใจของเราชั่วชีวิต มอบความเข้าใจอันลึกซึ้งและภูมิปัญญาแก่การดำรงชีพของเราในทุกๆ ด้านอย่างต่อเนื่อง

(จาก หนังสือเทคนิคขั้นที่ 1 หน้า 48)

ถาม การฝึกซ้อมมวยเต้าเต๋อซิ่นซี จะนำพาคุณประโยชน์อะไรให้เราบ้าง ?

ตอบ

รำมวยเต้าเต๋อซิ่นซี สามารถขจัดพิษจากก๊าสออกซิเจนในร่างกาย

ก๊าสออกซิเจนคือ ดาบสองคมเล่มหนึ่ง ภายในร่างกายของมนุษย์เราเมื่อดูดซับรับสารอาหารล้วนต้องออกซิเดชั่น (Oxidation) และเผาผลาญเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน ถ้าหากไม่มีก๊าสออกซิเจน มนุษย์และสิ่งมีชีวิตส่วนใหญ่ในโลกเกรงว่าจะดำรงชีวิตไปไม่ได้แม้เพียงเสี้ยววินาทีเดียว ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่า ถึงแม้ว่าก๊าสออกซิเจนจะเป็นแหล่งพลังงานชนิดหนึ่ง เป็นมิตรที่มนุษย์อาศัยเพื่อการอยู่รอด แต่อีกด้านหนึ่งก๊าสออกซิเจนก็อาศัยรูปของ active oxygen ทำให้เราเจ็บป่วย ทำให้เราแก่ก่อนวัย และในที่สุดก็คร่าชีวิตเราไป นี่ก็คือแรกเริ่มเดิมทีอายุขัยของมนุษย์เราจากที่มีหลายร้อยปี จนถึงปัจจุบันหายหดลดเหลือไม่กี่สิบปีเท่านั้น

(จาก หนังสือเทคนิคขั้นที่ 1 หน้าที่ 49)

อ่านคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงทุกครั้ง ความรู้สึกแต่ละครั้งจะไม่เหมือนกัน เพราะประสบการณ์แต่ละวันที่เราประสบนั้นไม่เหมือนกัน ถ้าหากอ่านคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงทุกวัน ภาวะจิตของท่านก็ไม่เหมือนกัน พลังที่ท่านจะได้ก็แตกต่างกัน

ในขณะที่เราอ่านคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง เหมือนกับเป็นการปรับเปลี่ยนเซลล์ในร่างกายของเรา

เราเห็นห่างจากเต๋าเป็นเวลานานแล้ว

ตอนนี้เราจะกลับมา เราจะอยู่ใกล้เคียงเต๋า เราจะต้องปรับปรุงใหม่

ถ้าเราไม่ปรับปรุงใหม่ เต๋าจะไม่ยอมรับเรา

ถ้าเราไม่ปรับปรุงตัวเองใหม่ เราจะไม่ได้รับพลังนั้น

ถ้าหากเราไม่ปรับปรุงตัวเองใหม่ เราจะเป็นอุปสรรคของตนเอง

ในขบวนการอ่านคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง เป็นกระบวนการที่ทำให้เราปรับปรุงตัวเองใหม่

เป็นกระบวนการปรับดุลยภาพให้แก่ร่างกาย

(บทบรรยาย อาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่าว วันที่ 11 เม.ย. 2552)

- ในโลกนี้สิ่งที่มีโอกาสทำได้ ไม่มีอะไรเกินกว่าความกตัญญูรู้คุณผู้บังเกิดเกล้า
- เรียนรู้ชีวิตสำนึกคุณ ความสงบเยือกเย็น ยั้งยืน และมีความสุข สุขุมรอบคอบ
- คนมีความสุขมากที่สุด คือผู้มีจิตสำนึกคุณอยู่เสมอ ชีวิตของผู้รู้ซึ่งคุณคนจะหวานชื่นอยู่เสมอ

คำคมจากหนังสือ เทคนิคเต๋าชั้นเล่มที่ 3

75/60 อาคารริชมอนด์ ชั้น 17 ซ.สุขุมวิท 26
แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. 10110
โทร. 02 204 1531-5 แฟกซ์ 02 204 1530

www.DaoDeXinXi.org

E-mail: daodexinxi@gmail.com