

Chwała 108-miu lekom.

Mędrcy starożytnych czasów dążyli robić dobro nawet w samych nieznaczących drobiazgach. Nie istniało żadnego czynu, nawet blachostki, który by oni nie naprawiali. Jeśli prowadzisz się w podobny sposób to można powiedzieć, że przyjmujesz lek. Tak zwane sto leków podane są niżej.

1. Соблюдение норм ритуала в движении и покое — это лекарство.	Przestrzeganie zasad porządkowych w ruchu i spoczynku, to jest lekarstwo.
2. Податливость тела и мягкость характера — это лекарство.	Podatne, giętkie ciało i łagodność charakteru – to jest lekarstwo.
3. Милосердие в действиях и гармония в сердце — это лекарство. Широкое поведение и доброта в сердце – это лекарство	Miłosierdzie w działaniu i harmonia w sercu - to jest lekarstwo. Hojność i dobroć w sercu - to jest lekarstwo.
4. Соблюдение ритма в движениях и паузах — это лекарство. Соблюдение меры во всем – это лекарство	Przestrzeganie rytmu w ruchu i odpoczynku - to jest lekarstwo. Przestrzeganie miary we wszystkim - to jest lekarstwo.
5. Устремление к моральной силе и отстранение от себя соблазнов плоти — это лекарство. Стремиться к моральной силе, отвергая соблазны плоти – это лекарство	Dążenie do moralnej siły i oddalenie od siebie pokusy ciała - to jest lekarstwo. Dążyć do moralnej siły, odrzucając pokusy ciała - to jest lekarstwo.
6. Избавление от желаний в сердце — это лекарство.	Pozbyć się pragnień w sercu to jest lekarstwo.
7. Довольствуясь своей судьбой, воспринимать все как должное — это лекарство.	Zadawalając się swoim losem, przeznaczaniem, przyjmować wszystko tak, jak być winno - to jest lekarstwo.
8. Не брать того, что достается тебе сверх положенного — это лекарство. Не брать сверх того, что тебе положено – это лекарство	Nie przyjmować więcej niż Tobie się należy - to jest lekarstwo. Nie brać więcej niż Tobie się należy - to jest lekarstwo.
9. Преодолевая гнев, проявлять любовь — это лекарство	Pokonując gniew, przejawiać miłość - to jest lekarstwo.
10. Стремиться к свободному и непринужденному взаимодействию — это лекарство. Стремиться к разумному использованию всего – это лекарство	Dążyć do swobodnego i nie wymuszonego wzajemnego działania - to jest lekarstwo. Dążyć do mądrego wykorzystania wszystkiego - to jest lekarstwo.
11. Желать людям счастья — это лекарство.	Życzyć ludziom szczęścia - to jest lekarstwo.
12. Спасать в беде, помогать в трудностях — это лекарство.	Ratować w biedzie, pomagać w trudnościach - to jest lekarstwo.
13. Перевоспитывать глупых и наивных — это лекарство.	Rehabilitacja głupich i naiwnych - to jest lekarstwo.
14. Призывать к исправлению склоняющихся к смуте — это	Nawoływać/napominać/ do zmiany zachowania tych, kto skłania się do

лекарство.	zamętu - to jest lekarstwo.
15. Предостерегать и увещавать молодых и неопытных (незрелых) — это лекарство.	Ostrzegać i napominać młodych i niedoświadczonych (niedojrzałych) - to jest lekarstwo.
16. Наставлять и просвещать заблудших и ошибающихся — это лекарство.	Pouczać i wychowywać zbłądzonych i popełniających błędy - to jest lekarstwo.
17. Помогать старым и слабым — это лекарство.	Pomagać starym i słabym - to jest lekarstwo.
18. Использовать силу, чтобы помогать людям — это лекарство.	Wykorzystać swoją siłę, by pomagać ludziom - to jest lekarstwo.
19. Сочувствовать обездоленным, жалеть одиноких — это лекарство. Сочувствовать покинутым, жалеть одиноких – это лекарство	Współczuć ubogim, żałować samotnych - to jest lekarstwo. Współczuć porzuconym, żałować samotnych - to jest lekarstwo.
20. Быть милостивым к бедным, помогать просящим подаяние — это лекарство.	Być miłosiernym dla ubogich, pomagać proszącym o jałmużnę - to jest lekarstwo.
21. Имея высокое положение, дружить с простыми людьми — это лекарство. Занимая высокое положение, служить низшим – это лекарство	Mając wysoką pozycję, przyjaźnić się z prostymi ludźmi - to jest lekarstwo. Mając wysoki status, służyć niższym - to jest lekarstwo.
22. Быть скромным и уступчивым в разговоре — это лекарство.	Być zgodnym i skromnym w rozmowie - to jest lekarstwo.
23. С почтением и уважением относиться к младшим по рангу — это лекарство.	Z czcią i szacunkiem odnosić się do młodszych i niższych statusem - to jest lekarstwo.
24. Не требовать возвращения старых долгов — это лекарство.	Nie żądać zwrotu starych długów - to jest lekarstwo.
25. Искренне и с верой сочувствовать и утешать — это лекарство. Быть способным на искреннее сочувствие в горе – это лекарство	Szczerze i z wiarą współczuć i pocieszać - to jest lekarstwo. Być zdolnym do szczerego współczucia w nieszczęściu - to jest lekarstwo.
26. Говоря конкретно, быть прямым и искренним — это лекарство. Быть правдивым в словах, сохранять искренность и доверие – это лекарство	Mówiąc konkretnie, być prostolinijnym i szczerym - to jest lekarstwo. Być prawdziwym w słowach, zachować szczerość i zaufanie - to jest lekarstwo.
27. Радуюсь прямоте, пользоваться и искривлением — это лекарство. Отказываясь от изворотливости, стремиться к прямоте – это лекарство	Radując się z prostolinijności korzystać też z przebiegłości - to jest lekarstwo. Odmawiając kręactwa dążyć do prostolinijności to jest lekarstwo.
28. Не спорить об истинном и ложном — это лекарство. Не спорить, выясняя, кто прав, кто виноват – это лекарство	Nie kłócić się o prawdę i fałsz - to jest lekarstwo. Nie kłócić się, wyjaśniając, kto ma rację, a kto winien - to jest lekarstwo.
29. Сталкиваясь с агрессией, не реагировать грубо — это лекарство.	Stykając się z agresją, nie reagować szorstko - to jest lekarstwo.
30. Претерпев позор, не хранить обиды — это лекарство. Претерпев оскорбление, не хранить обиды – это лекарство	Przecierpieć upokorzenie, nie trzymać urazy - to jest lekarstwo. Przecierpieć zniewagę, nie chować urazy - to jest lekarstwo.

31. Развивать стремление к добру и уходить от зла — это лекарство. Уходить от зла и стремиться к добру – это лекарство.	Rozwijając dążenie do dobra i odsuwać się od zła - to jest lekarstwo. Odchodzić od zła i dążyć do dobra- to jest lekarstwo.
32. Отказываясь от красивого, брать безобразное — это лекарство. Уступая лучшее, брать себе худшее – это лекарство.	Zrzekać się pięknego, brać brzydkie to jest lekarstwo. Odstępować lepsze, brać sobie gorsze - to jest lekarstwo.
33. Отказываясь от многого, брать малое — это лекарство. Уступая большее, брать себе меньшее – это лекарство.	Zrzekać się większego a brać mniejsze - to jest lekarstwo. Odstępując więcej, brać sobie mniej - to jest lekarstwo.
34. С восхищением относиться к добродетели мудрых — это лекарство.	Z zachwytem traktować cnoty mądrych - to jest lekarstwo.
35. При встрече с мудрецом обращать критический взгляд на себя — это лекарство.	Przy spotkaniu z mędrcem, krytycznie patrzeć na siebie - to jest lekarstwo.
36. Не проявлять себя, выставляясь напоказ — это лекарство.	Nie wystawiać siebie na pokaz - to jest lek.
37. Отвергать заслуги и брать на себя труды — это лекарство. Уступая заслуги, брать на себя самое трудное – это лекарство.	Odrzucać zasługi i przyjmować na siebie trudy – to jest lekarstwo. Odstępując zasługi, brać na siebie najtrudniejsze zadania - to jest lekarstwo.
38. Не хвастаться своим устремлением к добру — это лекарство Не хвастать своей добродетелью – это лекарство	Nie pysznić się swoim dążeniem ku dobremu to jest lekarstwo. Nie pysznić się swoją cnotą - to jest lekarstwo.
39. Не скрывать чужих заслуг — это лекарство. Не умалчивать о заслугах других – это лекарство	Nie ukrywać cudzych zasług – to jest lekarstwo. Nie milczeć o zasługach innych – to jest lekarstwo.
40. Не досадовать при тяжелой работе — это лекарство.	Nie skarżyć się przy ciężkiej pracy – to jest lekarstwo.
41. Воспринимая реальность, хранить прочность веры — это лекарство.	Rozumiejąc rzeczywistość , chronić swoją moc wiary - to jest lekarstwo.
42. Скрывать тайное стремление к злу — это лекарство. Скрывать тайное зло – это лекарство.	Ukrywać utajnione dążenie ku złemu - to jest lekarstwo. Ukrywać utajnione zło- to jest lekarstwo.
43. Будучи богатым, представлять себя нищим — это лекарство. Будучи богатым, подавать нищим – это лекарство.	Będąc bogatym przedstawiać siebie ubogim - to jest lekarstwo. Będąc bogatym, podzielić się z biednym - to jest lekarstwo.
44. Почитая продвижение других людей, побеждать себя — это лекарство. Продвигаясь и возвышаясь, владеть собой – это лекарство.	Szanując rozwój innych ludzi zwyciężać samego siebie - to jest lekarstwo. Rozwijając się i wznosząc, panować nad sobą - to jest lekarstwo.
45. Не относиться к самому себе слишком уважительно — это лекарство	Nie traktować siebie nazbyt z szacunkiem - to jest lekarstwo. Nie przeceniać swego znaczenia - to jest

Не преувеличивать свое значение – это лекарство.	lekarstwo.
46. Радоваться достойным поступкам других людей — это лекарство. Хорошо относится к успехам других – это лекарство.	Radować się z godnych uczynków innych ludzi - to jest lekarstwo. Dobrze odnosić się do sukcesów innych ludzi - to jest lekarstwo.
47. Не стремиться к разврату в половой жизни — это лекарство.	Nie dążyć do rozpusty w życiu płciowym - to jest lekarstwo.
48. В процессе обретений и потерь смотреть на себя со стороны — это лекарство.	W procesie nabycia i strat patrzeć na siebie z boku - to jest lekarstwo.
49. Скрывая внутренние силы, совершать милосердные действия — это лекарство. Тайной добродетелью творить милосердие – это лекарство	Ukrywając wewnętrzne siły, dokonywać akty miłosierdzia - to jest lekarstwo. W tajemnicy cnotliwie tworzyć miłosierdzie - to jest lekarstwo.
50. Не ругать ничего живого — это лекарство. Не ругать и не поносить ничего живого – это лекарство.	Nie wyzywać nikogo żywego - to jest lekarstwo. Nie przeklinać i nie ubliżać nikomu żyjącemu - to jest lekarstwo.
51. Любить говорить добрые слова — это лекарство. Благие слова и добрые речи – это лекарство.	Lubić mówić dobre słowa - to jest lekarstwo. Błogie słowa i dobra mowa - to jest lekarstwo.
52. За беды и болезни возлагать вину на самого себя — это лекарство.	Przy nieszczęściach i chorobach, brać winę na siebie - to jest lekarstwo.
53. Сталкиваясь с трудностями, не уклоняться и не отказываться — это лекарство.	Zderzając się z trudnościami, nie unikać i nie zrzekać się ich - to jest lekarstwo.
54. Делая благо, не надеяться на воздаяние — это лекарство. Делая добро не надеяться на воздаяние – это лекарство.	Czyniąc pomyślnie, nie liczyć na nagrodę - to jest lekarstwo. Czyniąc dobro nie mieć nadziei na nagrodę - to jest lekarstwo.
55. Желать людям исполнения их стремлений — это лекарство.	Życzyć ludziom spełnienia ich dążeń - to jest lekarstwo.
56. Быть в сердце спокойным, а в мыслях пребывать, как в храме — это лекарство. Успокаивать свое сердце, устремляясь в монастырь – это лекарство	Zachować spokój w sercu, a myślami być jak w świątyni - to jest lekarstwo. Uspakając swe serce, dążąc do klasztoru - to jest lekarstwo.
57. В сердце безмятежность, а в мыслях устойчивость — это лекарство. Достигая безмятежности в сердце, успокаивать ум – это лекарство.	W sercu anielski spokój, a w myślach stabilność - to jest lekarstwo. Osiągając anielski spokój w sercu i uspakajając umysł - to jest lekarstwo.
58. Не помнить старого зла — это лекарство.	Nie pamiętać starej krzywdy - to jest lekarstwo.
59. Исправляя заблуждения, избавляться от зла — это лекарство.	Naprawiając błędy, pomyłki, uwalniać się od złego - to jest lekarstwo.
60. Услышав порицание, принять его как стимул к изменению — это лекарство.	Słyszcząc naganę, przyjmować ją, jako zachętę do zmiany - to jest lekarstwo. Słyszcząc pouczenia, dążyć do zmiany - to jest

Слушая увещания, стремиться измениться — это лекарство.	lekarstwo.
61. Не вмешиваться в чужие ситуации — это лекарство. Не вмешиваться в чужие дела — это лекарство.	Nie wtrącać się w cudze sytuacje - to jest lekarstwo. Nie wtrącać się w cudze sprawy - to jest lekarstwo.
62. В гневе и раздражении контролировать себя — это лекарство. Сдерживать себя в гневе и раздражении — это лекарство.	W gniewie i irytacji, kontrolować się - to jest lekarstwo. Powstrzymać się w gniewie i irytacji - to jest lekarstwo.
63. Разрешать в мыслях интеллектуальные проблемы — это лекарство. Развеивать поток мыслей и раздумий — это лекарство.	Rozwiązywać w myślach intelektualne problemy - to jest lekarstwo. Rozwiewać potoki myśli i rozmyślań - to jest lekarstwo.
64. Оказывать почтение пожилым людям — это лекарство. Почитать стариков — это лекарство.	Okazywać szacunek ludziom w podeszłym wieku - to jest lekarstwo. Szanować starców - to jest lekarstwo.
65. И за закрытой дверью, в уединении, строго блюсти себя — это лекарство.	I za zamkniętymi drzwiami, w samotności, mocno powstrzymać siebie - to jest lekarstwo.
66. Воспитывать в себе почтение к старшим и любовь к младшим — это лекарство. Воспитывать в себе сыновнюю почтительность и родственную любовь — это лекарство.	Kształtować w sobie szacunek do starszych i miłość do młodszych - to jest lekarstwo. Kultywować w sobie synowskie uszanowanie i pokrewną miłość - to jest lekarstwo.
67. Искоренять зло и поощрять добро — это лекарство.	Wykorzeniać zło i promować dobro - to jest lekarstwo.
68. В чистоте и честности довольствоваться своей судьбой — это лекарство.	W czystości i uczciwości, cieszyć się ze swojego losu - to jest lekarstwo.
69. В помощи людям хранить верность — это лекарство. Помогая людям, сохранять верность — это лекарство.	W pomaganiu ludziom, zachować lojalność - to jest lekarstwo. Pomagając ludziom, zachować lojalność - to jest lekarstwo.
70. Помогать во время солнечных и лунных затмений — это лекарство. Помогать во время стихийных бедствий — это лекарство.	Pomagać podczas słonecznych i księżycowych zaćmień - to jest lekarstwo. Pomagać podczas klęsk żywiołowych - to jest lekarstwo.
71. Бороться с ревностью и побеждать сомнения — это лекарство/ Бороться с подозрительностью, избавляться от сомнений — это лекарство.	Radzić sobie z zazdrością i zwyciężać wątpliwości - to jest lekarstwo. Walczyć z podejrzliwością, pozbyć się zwątpień - to jest lekarstwo.
72. Быть спокойным, непринужденным и великодушным — это лекарство. В безмятежности и покое быть добрым и приветливым — это лекарство.	Być spokojnym, wyluzowanym i hojnym - to jest lekarstwo. W cichości i spokoju być dobrym i uprzejmym - to jest lekarstwo.

73. Думать о духовности и помнить о пути — это лекарство.	Myśleć o duchowości i pamiętać o drodze to jest lekarstwo.
74. Чтить и возвышать тексты мудрецов — это лекарство. Чтить и уважать тексты мудрецов – это лекарство.	Czczyć i sławić teksty mędrców to jest lekarstwo. Honorowo szanować teksty mędrców - to jest lekarstwo.
75. Побуждать к достижению мудрости — это лекарство. Распространять мудрость – это лекарство.	Zachęcać do osiągnięcia mądrości - to jest lekarstwo. Rozpowszechniać mądrość - to jest lekarstwo.
76. Выполняя трудную задачу, не томиться этим — это лекарство. Делая важное дело, не обращать внимания на усталость – это лекарство.	Wykonując trudne zadania, nie męcz się nim - to jest lekarstwo. Pracując nad ważną sprawą, nie zwracać uwagi na zmęczenie - to jest lekarstwo.
77. Чтить Небо и уважать Землю — это лекарство.	Czczyć Niebo i szanować Ziemię - to jest lekarstwo.
78. Оказывать почтение и уважение по отношению к трем светилам — это лекарство.	Okazywać uszanowanie i poważanie w stosunku do trzech świetlistych istot niebieskich - to jest lekarstwo.
79. Хранить безмятежность покоя в отсутствии стремлений — это лекарство.	Strzec pełen spokój (w środku) w przypadku braku dążeń - to jest lekarstwo.
80. Быть контактнм, покладистым, скромным и уступчивым — это лекарство. Быть доброжелательным, покладистым, скромным и уступчивым – это лекарство.	Być kontaktowym, uprzejmym, skromnym i zgodnym - to jest lekarstwo. Być życzliwym, uprzejmym, skromnym i zgodnym - to jest lekarstwo.
81. Любить жизнь и ненавидеть убийство-гибель — это лекарство.	Kochać życie i nienawidzić zabójstwa - to jest lekarstwo.
82. Не стремиться к накоплению большого богатства — это лекарство	Nie dążyć do nagromadzenia wielkiego bogactwa - to jest lekarstwo.
83. Не нарушать заповедей и запретов — это лекарство	Nie naruszać przykazań i zakazów - to jest lekarstwo.
84. Честность, бескорыстность, верность и вера — это лекарство. Честность, бескорыстие, вера и доверчивость – это лекарство.	Uczciwość, bezinteresowność, lojalność i wiara - to jest lekarstwo. Uczciwość, lojalność, wiara i zaufanie - to jest lekarstwo.
85. Не жаждать богатства — это лекарство.	Nie pożądać bogactwa - to jest lekarstwo.
86. Не жечь горных деревьев — это лекарство.	Nie palić górskich drzew - to jest lekarstwo.
87. Если пуста колесница, помочь подвезти чужой груз — это лекарство. Если пуста повозка, помощи тому, кто с грузом – это лекарство.	Jeśli masz pusty wóz, to pomóż podwieźć cudzy bagaż - to jest lekarstwo. Jeśli jest pusta podwoda, pomóc temu, kto jest z bagażem - to jest lekarstwo.
88. Прямо критикуя, сохранять верность и веру — это лекарство.	Krytykując wprost, chronić lojalność i wiarę - to jest lekarstwo.
89. Радоваться тому, что человек обладает моральной силой — это	Cieszyć się z tego, że człowiek ma siłę moralną - to jest lekarstwo.

<p>лекарство. Радоваться тому, что у человека есть Потенция – это лекарство.</p>	<p>Cieszyć się z tego, że u człowieka jest potencjał - to jest lekarstwo.</p>
<p>90. Стремиться помогать обездоленным — это лекарство. Стремиться поделить с обездоленным – это лекарство.</p>	<p>Dążyć i pomagać nieszczęśliwym - to jest lekarstwo. Zmierzać do dzielenia się z nieszczęśliwymi - to jest lekarstwo.</p>
<p>91. Нести тяжесть вместо пожилого человека - это лекарство. За старика поднести тяжесть – это лекарство.</p>	<p>Dźwigać ciężar zamiast starszego wiekiem - to jest lekarstwo. Za starca podnieść ciężar - to jest lekarstwo.</p>
<p>92. Искоренять эмоции, избавляться от любви — это лекарство. Избавляться от эмоций, отказываться от привязанностей – это лекарство.</p>	<p>Wykorzeniać emocje, pozbawiając się miłości - to jest lekarstwo. Pozbywać się emocji, zrzekać się przywiązań - to jest lekarstwo.</p>
<p>93. Быть добрым в сердце и сострадательным в мыслях — это лекарство.</p>	<p>Mieć dobroć w sercu i miłosierdzie w myślach - to jest lekarstwo.</p>
<p>94. Находить радость в том, чтобы призывать людей делать добро — это лекарство.</p>	<p>Znajdować radość w tym, żeby zachęcać ludzi do czynienia dobra - to jest lekarstwo.</p>
<p>95. Иметь богатство, быть милосердным – это лекарство.</p>	<p>Mając bogactwo, być zarazem miłosiernym - to jest lekarstwo.</p>
<p>96. Будучи бедным не досадовать – это лекарство.</p>	<p>Będąc biednym i ubogim, nie narzekać - to jest lekarstwo.</p>
<p>97. Не ругать домашних животных – это лекарство.</p>	<p>Nie być srogim do zwierząt domowych - to jest lekarstwo.</p>
<p>98. Не обсуждать других людей – это лекарство.</p>	<p>Nie obmawiać innych ludzi - to jest lekarstwo.</p>
<p>99. Не любить тайную корысть – это лекарство.</p>	<p>Nie kochać utajnioną chciwość - to jest lekarstwo.</p>
<p>100. Отказываясь от выгоды, руководствоваться чувством долга – это лекарство</p>	<p>Odmawiać korzyści, kierować się poczuciem obowiązku - to jest lekarstwo.</p>

Lao – Tsy powiedział:

Jest to sto lekarstw. Przecież choroba występuje u człowieka w związku z błędami i grzechami, jakie on popełnia, nie zdając sobie sprawy, nie widząc przyczyny. A przyczyna tkwi w napoju, w pokarmie, chłodzie, wietrze, cieple, w oddechu – chi, które są bezpośrednim, naturalnym czynnikiem chorobotwórczym. W związku z tym, że człowiek

łamie zasady, przeczy prawdzie, a także duch Shen dochodzi do takiego stanu, że dusza hun znika, przepada, a dusza ginie.

I kiedy jej nie ma w postaci cielesnej, to ciało i mięśnie, stają się puste, także nasienie i oddech nie utrzymują się w nich. I dlatego zewnętrzne działanie wiatru, chłodu, zimna, tworzą choroby oddechowe chi, które mogą zadać cios w organizmie. Dlatego mądry człowiek, nawet przebywający w odosobnieniu, nie odważył by się działać nieodpowiedzialnie, a także zajmując wysokie stanowiska, nie miał by odwagi dążyć do czerpania korzyści.

On ubiera się według potrzeb ciała, a odżywia się według potrzeb organizmu. Tak, że będąc bogatym i sławnym, nie odważył by się być pobłażliwym, swoim życzeniom (zachciankom), a będąc biednym i ubogim, nie odważył by się złamać przykazania. Dlatego z zewnątrz nic nie może mu zaszkodzić, a wewnątrz nie powoduje choroby.

Tak, czyżby można nie traktować tego wszystkiego poważnie?

tłumaczyła Zofia Kozak