

سیر و سلوک

فصل اول

طریقه تہذیب

۱

تہذیبِ فکر

۱. مردم به هواهای دنیا گرفتارند که آنان را به وهم و پندار و رنج و محنت می‌کشاند. آدمی به پنج طریق می‌تواند خود را از بندِ هواهای دنیا آزاد کند:

نخست، مردم باید که دربارهٔ چیزها رأی و اندیشهٔ درست داشته باشند، نظرهایی که بر بینش دقیق استوار باشد، و موجبات و آثار چیزها و اهمیت آنها را به درستی بشناسند. از آنجا که مایهٔ تألم آدمی در امیال و تعلقات ذهن است، و چون میل و تعلق با نگرش‌های بی‌راه يك نفس خودپرست مرتبط است، که از اهمیت قانون تسبیب و جزا غافل می‌ماند، و از آنرو که رنج و عذاب آدمی از این بینش‌های نادرست بار می‌آید، آرامی نفس و جان، تنها آنگاه میسر شود که فکر و اندیشه ازین هواهای دنیوی رها تواند شد.

دوم، مردم با درست و بردبارانه مهار ساختن اندیشه می‌توانند از این بینش‌های بی‌راه و هواهای دنیوی بار آمده از آن رهایی یابند. آنها با مهار داشتن مؤثر اندیشه، می‌توانند از امیال حاصل از انگیزش و هوس حواس دیدن و شنیدن و بوئیدن و چشیدن و لمس کردن و بازتاب‌های آن در فکر، جلوگیری کنند، و با این کار، همهٔ هواهای دنیوی را از ریشه برکنند.

سوم، مردم باید کہ دربارہ کاربرد صحیح ہر چیز رأی و نظر درست داشته باشند. بہ بیان دیگر، دربارہ خوردنی‌ها و پوشیدنی‌ها نباید کہ بہ اعتبار راحت و لذت آن بیندیشند، بلکہ این چیزها را صرفاً بہ اقتضای نیازهای بدن بنگرند. بہ لباس برای حفظ بدن از شداید سرما و گرما و برای پوشاندن عورت تن، نیاز است؛ خوراک برای تغذیہ تن بہ هنگام پرداختن انسان بہ فراگیری و سیر و سلوک در راہ معرفت و بوداگری، بایستہ است. ہواہای دنیوی از چنین بینش و اندیشہای بارور نتواند شد.

چہارم، مردم باید کہ مدارا پیشہ دارند، باید کہ خود را بہ تحمل ناراحتی‌های سرما و گرما و گرسنگی و تشنگی آموختہ کنند؛ باید یاد گیرند کہ در برابر دشنام و بدرفتاری صبور باشند؛ زیرا کہ این صبوری و ممارست در تحمل، شرارہ ہواہای دنیوی را، کہ تن آنان را می‌سوزد، فرو می‌نشانند.

پنجم، مردم باید خود را بیاموزند کہ ہر خطری را بتوانند دید، تا با این آگاہی از آن خطر دور مانند. ہم‌چنانکہ یک مرد دانا از اسبان وحشی و سگ‌های ہار دوری می‌جوید، انسان نیز باید کہ از مردم بد دوری گزیند و نباید بہ جائی کہ دانایان از آن گریزانند، برود. چون آدمی حزم و دوراندیشی بہ کار برد، آتش ہواہای دنیوی کہ تند و بلند زبانہ می‌کشد، فرو خواهد مرد.

۲. آرزوها و ہوس‌های دنیا پنج دستہ‌اند؛

امیال برآمده از مشاهده منظری که چشم می‌بیند؛ هوس‌های پیدا شده از صداهائی که گوش می‌شنود؛ امیال انگيخته از رایحه‌هایی که شامه می‌بوید؛ امیال بارآمده از مزه‌هایی که زبان می‌چشد، و امیال حاصل از چیزهایی که برای حس لامسه خوشایند است. راحت‌طلبی تن از این پنج دروازه امیال به درون می‌آید.

بیشتر مردم، که در تأثیر هوس آسایش‌طلبی تن خویشند، به بلاهایی که پیامد تن‌آسایی است توجه ندارند؛ و چونان خرسی که در بیشه به دام صیادی افتد، در دام دیوی گرفتار می‌آیند. برآستی که این پنج دروازه امیال، که از حواس پنجگانه بر می‌آید، هولناک‌ترین دام‌هاست. مردم چون در این دام‌ها افتند، به بند هواهای دنیوی گرفتار آیند و در رنج بمانند. آنها باید که راه رهائی از این دام‌ها را بشناسند.

۳. راه واحدی برای رها شدن از دام هواهای دنیوی وجود ندارد. تصور کنید اگر يك مار، يك سوسمار، يك پرنده، يك سگ، يك روباه و يك میمون را، که شش جانورند با طبایع بسیار مختلف، بگیرند و باریسمانی سخت به هم ببندند و رهایشان سازند، هر يك از این شش جانور خواهد کوشید تا به شیوه خود به لانه‌اش برگردد. مار، در پی علفزار است تا از چشم پنهان باشد، سوسمار به دنبال آب است، پرنده خواهد که در هوا بپرد، سگ در جستجوی يك ده و آبادیست، روباه به دنبال پرتگاه‌های دور افتاده است و میمون در طلب درخت و بیشه. از آنجا که هر يك از این جانوران می‌کوشد تا به راه خود رود، پس درهم می‌آویزند، اما، چون باریسمانی به یکدیگر بسته‌اند، آن يك که

زورمندتر است جانورانِ دیگر را به دنبال می‌کشد.

آدمی نیز، مانند جانوران در این مثال، با امیالِ شش حسّ خود، یعنی چشم، گوش، بینی، زبان، پوست و مغز، به راه‌های مختلف انگیزته می‌شود، و چیرهٔ آن حسّی می‌ماند که به نیرو برتر است.

اگر این شش جانور را به دیرکی ببندند، آنها آن قدر برای رهایی تلاش می‌کنند، تا خسته و درمانده شوند، و آنگاه در کنار آن تیر بر زمین می‌آسایند. درست همانند این حال اگر مردم مغز و اندیشهٔ خود را بیروند و مهار دارند، از آن پس رنج و گرفتاری از پنج حسّ دیگر نخواهند داشت. چون که اندیشه در مهار باشد، مردم سعادتِ حال و آینده را خواهند یافت.

۴. مردم دوستدارِ راحتِ نفسِ خودپرستِ خویشند، که همانا عشق به ناموری و ستایش است. اما شهرت و ثنا چون بخوری است که خود را می‌سوزد و از میان می‌رود. اگر مردم در پی نام و افتخار و تحسین عام روند، از راه حقیقت به در شوند، در بلا و گرفتاری افتند، و زود باشد که پشیمان گردند.

کسی که در پی شهرت و ثروت و هوسرانی باشد، به کودکی می‌ماند که لبهٔ تیز چاقوی آمیخته به عسل را به زبان زند. آن کودک با چشیدنِ شهدِ عسل، خطر بریدنِ زبان را ناگزیر به جان می‌خرد. نیز او چون کسی است که فانوسی را در جهت مخالفِ تندباد ببرد؛ یقین که شعلهٔ فانوس دست و روی او را خواهد سوخت.

انسان نباید به ذهن خود، که انباشته از آز و خشم و نابخردی است، اعتماد نهد. انسان نباید که اندیشه‌اش را در سیر و گشت آزاد بگذارد، بلکه باید آنرا سخت مهار کند.

۵. چیرگی تمام یافتن بر ذهن، دشوارترین کار است. کسانی که در پی معرفت باشند باید که نخست خود را از آتش همه امیال برهانند. میل و هوس شراره‌ای سرکش است. و جوینده معرفت باید که از آتش هوس بپرهیزد؛ هم‌چنانکه آنکس که بار علف خشک با خود می‌برد، از جرقه دوری می‌جوید.

اما اگر کسی از بیم فریفته شدن به صورت‌ها و مناظر زیبا، چشم‌هایش را در آورد، عین حماقت است. اندیشه سلطان حواس است و اگر اندیشه در مهار باشد، امیال ضعیف‌تر زمینه بروز نمی‌یابند.

دنبال کردن راه معرفت دشوار است، اما اگر مردمان را اندیشه‌ای پویای این طریقت نباشد، راه دشوارتر است. بی‌وجود معرفت، این جهان زندگی و مرگ را، محنت بی‌پایان باشد.

بی‌جویی راه معرفت چنانست که نره گاوی ارابه‌ای گران را در زمین باتلاق بکشد؛ اگر آن نره گاو به هیچ چیز دیگر اعتنا ننماید، و همه زور و حواس خود را در کار آورد، ارابه را از باتلاق بگذراند و راحت یابد. هم‌چنین، اگر اندیشه مهارزده، و در جاده راست نگهداشته شود، گل ولای آزمندی در میان نخواهد بود که آنرا منحرف کند و محنت‌ها همه از آن زدوده خواهد گشت.

۶. آنان کہ راه معرفت را جویند، باید کہ نخست ہمہ غرور خودبینانہ را از خویش بزدایند، و فروتنانہ مشتاق پذیرفتن نور تعالیم بودا باشند. ہر چہ گنج کہ در دنیاست و ہمہ طلا و نقرہ و افتخارات آن، در برابر خرد و فضیلت وزنی ندارد.

برای بهره‌مند بودن از تندرستی، برای فراہم آوردن سعادت حقیقی در خانوادہ، برای زیستن بہ صلح و صفا با ہمہ مردم، انسان باید کہ نخست اندیشہ خود را بہ راه آورد و مہار دارد. آدمی چون بر اندیشہ‌اش چیرہ گشت، طریق معرفت را تواند یافت، و ہمہ گنجینہ‌های خرد و فضیلت خودبخود بہرہ او خواهد شد.

ہم‌چنانکہ ذخایر و سنگ‌های قیمتی از دل زمین یافتہ شود، فضیلت ہم از کردارهای خوب بار آید، و خرد نیز از اندیشہ‌ای صافی و سلیم زادہ شود. آدمی را فروغ خرد و رهنمود فضیلت باید، تا از راه پیچایچ عمر بہ سلامت بگذرد.

تعلیم بودا کہ بہ مردم می‌آموزد چگونہ آرایش‌های آز و خشم و نابخردی را از خود بزدایند، سخنی خجستہ است؛ و آنانکہ این تعلیم را بہ کار بندند، سعادتِ یک زندگی خوب را در می‌یابند.

۷. مردمان را طبع آنست کہ در سوی افکار خود بروند. اگر آنان اندیشہ‌های آزمندی را در خود بیوروند، آزمندتر خواهند شد؛ اگر فکرهای خشم‌آمیز در سر آورند، خشمگین‌تر خواهند شد؛ اگر اندیشہ انتقام در سر نهند، در آن سو گام برخواهند داشت.

کشاورزان در فصل درو، گله‌های خود را در آغل و حصار نگه می‌دارند، مبادا که دام‌ها از چپر‌ها بگذرند و به مزارع بروند و مایه شکایت کشتکاران گردند، یا کشته شوند؛ هم‌چنین مردم باید که اندیشه‌هاشان را به دقت از آفت‌های ناراستی و تیرگی پاس دارند. آنها باید فکری را که مایه طمع و جهل و نابخردی است، بزایند، و افکاری را که مؤید خیرخواهی و مهربانی است، پیورانند.

چون بهار آید و چراگاهها از علف تازه پوشیده شود، دهقانان دام‌هایشان را رها کنند؛ اما در این هنگام هم به دقت مراقب آنها باشند. دربارهٔ اندیشهٔ مردمان نیز چنین است؛ حتی در بهترین احوال نیز باید هوای اندیشه را داشت.

۸. زمانی، شاکيامونی بودا در شهر کاتوسامبی مقیم بود. در این شهر کسی بود که او را انکار می‌کرد و مردم سست عنصر را می‌خرید تا داستان‌های دروغ دربارهٔ او شایع سازند. در این احوال برای مریدان او دشوار بود که از راه گدایی غذای کافی تهیه نمایند، و ناسزا و بدرفتاری با آنان بسیار می‌شد.

آناندا به شاکيامونی گفت: «بهرتر است که در چنین شهری نمایم. شهرهایی دیگر و بزرگتر هست که می‌توانیم آنجا برویم. بهتر است که از این شهر برویم.»
آن وجود مبارك پاسخ داد: «گیریم که شهر دیگر هم مانند این شهر باشد، آنوقت چه خواهیم کرد؟»

- «پس به يك شهر ديگر مي‌رويم.»

آن وجود مبارك پاسخ داد: «نه، آناندا، مسئله از اين راه پايان نمي‌گيرد. بهتر آنكه اينجا بمانيم و اين بدرفتاري را بردبارانه تحمل كنيم، تا پايان گيرد، و آنگاه به جاي ديگر برويم.

«در اين جهان سود و زيان، خفت و حرمت، تمجيد و ناسزا، و محنت و خوشي در كار است؛ وجود تجلّي يافته از معرفت، چيره اين چيزهاي بيروني نيست؛ اينها به همان تندي كه مي‌آيند، پايان مي‌پذيرند.»

۲

منش خوب

۱. جويندگان راه معرفت، بايد كه ضرورتِ همواره پاك داشتنِ تن، زبان و اندیشه خود را، هميشه در ياد داشته باشند. براي پاك داشتنِ بدن، بايد كه آدمي هرگز جانداري را نكشد، دزدی نکند و تن به زنا نياييد. براي پاك داشتنِ زبان، بايد كه انسان دروغ نگويد يا لب به سخن ناسزا، فريب و حرف ياوه و هزل نكشيد. براي پاك داشتنِ اندیشه، بايد كه آدمي همه هواهاي آزمندي و خشم و كج‌اندوشي را از سر بيرون كند.

چون كه اندیشه آلايش يافت، يقين كه كردارهاي آدمي آلوده شود؛ و چون كردارها آلوده شد، رنج و محنت ناگزير خواهد بود. پس آدمي را مهم‌ترين كار آنست كه اندیشه و تن را پاك بدارد.

۲. روزگاری بیوه ثروتمندی می‌زیست، که برای مهربانی و فروتنی و ادبش محبوب همه بود. او خدمتگاری دانا و سخت‌کوش داشت.

روزی آن خدمتگار با خود اندیشید که: «بانوی من زن بسیار محبوبی است؛ نمی‌دانم او ذاتاً زن خوبی است یا به واسطه احوال محیط خود را خوب نشان داده است؟ بهتر است او را بیازمایم، و واقع حال او را دریابم.»

روز بعد آن خدمتگار تا نزدیک نیمروز خود را ننمود. بانویش برآشفته و او را به پرخاش گرفت. خدمتکار گفت: «اگر من همین یک یا دو روز تنبلی کنم، خانم نباید که از خود بیخود شود.» آن بانو از این حرف بر سر خشم آمد.

روز دیگر خدمتگار باز دیر از خواب برخاست. این کار خشم آن بانو را لبریز کرد و خدمتگار را با چوب زد. همه مردم از این ماجرا شنیدند و آن بیوه ثروتمند، شهرت نیکش را از دست داد.

۳. بسیاری از مردم به این زن می‌مانند؛ تا آنگاه که احوال پیرامون آنها مطلوب است، مهربان و فروتن و آرام باشند، اما معلوم نیست که اگر اوضاع محیط تغییر یابد، و احوال ناخوشایند شود، آنها باز به همان منش بمانند.

تنها آنگاه کسی را نیک توان دانست که اگر سخنان ناخوشایند بشنود، اگر دیگران با او بدرفتاری کنند، یا در نداشتن خوراک و لباس و سرپناه بسزا، اندیشه‌اش را همچنان پاک و سلیم نگهدارد، و نیکومنش

بماند.

پس، کسانی که فقط به ہنگام مطلوب بودن احوال و محیط نیکِ کردارند و اندیشہ سلیم دارند، براستی از نیکان نباشند. فقط کسانی را کہ تعالیم بودا را دریافته و اندیشہ‌ها و تن‌های خود را بدان بار آورده‌اند می‌توان مردمی در حقیقت خوب، فروتن و سلیم نامید.

۴. سخن و کلام را، از نظر تناسبِ کاربرد، بہ پنج گونه دسته‌بندی می‌نمایند: سخنان مناسب و بہ موقع و سخنانی کہ مناسبت ندارد؛ سخنانی کہ با حقایق سازگار است و آنها کہ با واقعیت نمی‌خواند؛ سخنانی کہ خوشایند شنونده است و حرفهایی کہ نامطبوع است؛ سخنانی کہ سودمند است و حرفهایی کہ زیان‌بار است؛ و، سرانجام، سخنانی کہ ملاطفت‌آمیز است و حرفهایی کہ نفرت‌آلود می‌باشد.

باید کہ ہر سخنی را کہ بر زبان می‌آید، بہ دقت برگزینیم؛ چرا کہ مردم آنرا می‌شنوند و خوب یا بد، در تأثیر آن می‌شوند. اگر اندیشہ ما آکنده از ملاطفت و شفقت باشد، در برابر سخنان بدی کہ می‌شنویم تاب خواهیم آورد. نباید بگذاریم سخنان ناهنجار از دہانمان بیرون آید، کہ این حرف‌ها حسّ خشم و نفرت را در شنونده برانگیزد. سخنان ما باید کہ ہموارہ کلامِ ملاطفت و خرد باشد.

کسی را در نظر آورید کہ بخواہد زمین را خوب بروبد. اگر او

خاکروبی بردارد و با پشتکار تمام، خاک و خسِ هرگوشه و کنار را به اطراف بپاشد، با این کار زمین پاک نخواهد شد. ما نیز امید نتوانیم داشت که همه سخنان (نابجا و ناخوشایند) را از میان برداریم؛ پس باید که ذهن و اندیشه‌مان را چنان بار آوریم و دل‌هایمان را بدانگونه پرمهر کنیم که از سخنانِ مردم رنجه و آشفته نگردیم.

باشد که کسی بکوشد که با آب و رنگ بر پردهٔ آسمان آبی نقاشی کند، اما این کار محال است. هم‌چنین محال است که بتوان رودخانه‌ای بزرگ را با گرمای یک مشعلِ علف سوز، خشکاند، یا با بهم ساییدن دو تکه چرم پرداخته، صدائی بر طنین ساخت. به همین گونه، مردم باید که اندیشه‌هایشان را چنان بی‌ورند که، به هیچ سخنی، خوب یا بد، آشفته و پریشان نگردد.

مردم باید که اندیشه‌هایشان را بارور سازند، و آنرا چون پهنهٔ زمینِ فراخ و باز، چون آسمان بی‌کران، چون رودی بزرگ و ژرف و چون چرمی نرم پرداخته شده، لطیف نگه دارند.

حتی آنگاه که دشمن ترا بگیرد و آزار دهد، اگر به ستیز برآئی، پیرو تعالیم بودا نباشی. باید یادگیری که در هر احوالی چنین اندیشی که: «دل و اندیشهٔ من تزلزل‌ناپذیر است؛ سخنی از سر خشم و نفرت بر زبانت نخواهد رفت. با افکار ملاحظت و رحمت خود، که از دل آکنده از شفقتم، برای همهٔ مخلوقات دارای احساس، می‌جوشد، بر دشمنم چیره خواهم شد.»

۵. افسانہ‌ای آورده‌اند از مردی که خاکریزی درست شده از لانه مورچگان را دید که در روز می‌سوخت، و شب هنگام دود می‌کرد. او نزد مردی فرزانه رفت و از او پرسید که با آن خاکریز چه باید کرد. آن فرزانه به او گفت. که خاکریز را با شمشیری بشکافد، و آن مرد چنین کرد. او با کندن خاکریز، جابجا، يك كلونِ در، چند حبابِ آب، يك چنگك، يك جعبه، يك لاکِ پُشت، يك چاقو و يك تکه گوشت پیدا کرد؛ و سرانجام اژدهائی دید که از سوراخ بیرون آمد. مرد از آنچه که یافته و دیده بود با آن فرزانه گفت. مرد فرزانه، اهميت کار را برای او روشن ساخت و گفت: «هرچه را که یافته‌ای، جز آن اژدها، دور انداز؛ اژدها را به حال خود واگذار و مزاحم او مشو.»

در این مثل «خاکریز ساخته شده از لانه مورچگان» همانا کنایه از تن آدمی است. «سوختن بهنگام روز» نمودار این حقیقت است که مردم آنچه را که به شب درباره‌اش اندیشیده‌اند، در روز به عمل در می‌آورند. «دود کردن به هنگام شب» نشانه این حقیقت است که مردم آنچه را که در روز انجام داده‌اند، شب هنگام با خشنودی یا دریغ به یاد می‌آورند.

در همان مثل، آن «مرد» (که خاکریز را یافت) به منزله کسی است که در جستجوی معرفت است. «مرد فرزانه» به معنی بودا است. «شمشیر» به معنی اندیشه صافی است. مراد از «کاوش خاکریز» کوششی است که آن جوینده باید برای نیل به معرفت انجام دهد.

در دنباله داستان، «کلونِ در» کنایه از غفلت آدمی است، «حباب‌ها» همانا باد و هوای محنت و خشم است؛ چنگک نشانه دودلی و ناآرامی است؛ «جعبه» کنایه از انباشتن آرزو، خشم، کاهلی، رأی‌گردانی، پشیمانی و پندار و هوی است؛ «لاک‌پشت» به منزله تن و اندیشه است؛ «چاقو» به معنی آمیختن امیال پنج حس است، و «بک تکه گوشت» به معنی هوس حاصل از این ترکیب است، که آدمی را وامی‌دارد تا به دنبال ارضای نفس برود. این چیزها همه برای انسان زیانبار است، و از این رو بودا گفت: «همه چیز را دور بریز.»

باز در این افسانه، «اژدها» نشانه اندیشه‌ای است که همه هواهای دنیوی را از خود دور ساخته است. اگر انسان درون خود را با شمشیر خرد بکاود، سرانجام به این اژدها خواهد رسید. «اژدها را به حال خود بگذار و مزاحم او مشو» یعنی که به دنبال اندیشه‌ای فارغ از امیال دنیوی رو، و برای یافتن آن تکاپو کن.

۶. پیندولا، یکی از مریدان بودا، پس از رسیدن به معرفت، به زادگاهش کائوسامبی بازگشت تا به جبران محبتی که مردم آنجا به او نموده بودند، برآید. او با این کار زمینه را برای کاشتن بذره‌های بودا آماده ساخت.

در دامنه‌های آبادی کائوسامبی باغ کوچکی است در امتداد کناره رودخانه گنگ، که ردیف‌های بی‌شمار درختان نارگیل بر آن سایه انداخته است، و بادی خنک همواره آنجا می‌وزد.

طریقه تہذیب

در يك روز گرم تابستان، پیندولا در سایه خنك درختی به ذکر و تفکر نشستہ بود، کہ در این هنگام امیر اودیانا با همسران خود به تفریح در این باغ آمد، و بعد از موسیقی و بزم، در سایه درختی دیگر، به خواب آسود.

چون امیر بخت، همسران و ندیماناش به گشت و گذارِ باغ رفتند و ناگاہ به پیندولا کہ به ذکر و تفکر نشستہ بود رسیدند. آنها دریافتند کہ او از قدسین است و خواستند تا آنها را ارشاد نماید، و به شنیدن موعظه‌اش نشستند.

امیر چون از خواب برخاست، به دنبال بانوانش گشت، و دید کہ آنها پیندولا را دورہ کرده و به تعلیمش گوش سپرده‌اند. امیر از سر پر-حسد و شہوتی کہ داشت، خشمگین شد و پیندولا را به باد ناسزا گرفت و گفت: «برتو کہ يك مرد مقدسی، نابخشودنی است کہ در میانہ زنان نشستہ باشی، و به گفتگوی ہرزہ با آنان خوش بگذرانی.» پیندولا چشمانش را به آرامی بست و خاموش ماند.

امیرِ خشمگین شمشیرش را بیرون کشید و قصد پیندولا نمود، اما آن مرد مقدس همچنان خاموش مانده و، به استواری کوه، بر جای نشستہ بود. این حال امیر را بیشتر خشمگین ساخت، پس او خاکریزی از لانه مورچگان را شکافت، و تکه‌ای خاک و خاشاک پر از مور را به سوی او پرت کرد؛ اما پیندولا همچنان در ذکر و تفکر نشستہ ماند، و بدرفتاری و درد را به آرامی تاب آورد.

در اینجا، امیر از رفتار ددمنشانه خود شرم آورد و از پیندولا خواست که او را ببخشد. در نتیجه این پیشامد، تعلیم بودا به دژ آن امیر راه یافت، و از آنجا به سراسر کشور گسترده شد.

۷. چند روزی پس از آن رویداد، امیر اودیانا به دیدن پیندولا، به گوشه دور افتاده بیشه‌ای که او می‌زیست، رفت و پرسید: «ای معلم بزرگوار، چگونه است که شاگردان بودا می‌توانند تن و اندیشه خود را پاک و از وسوسه شهوت دور نگه دارند، حال آنکه بیشتر آنان مردان جوانند؟»

پیندولا پاسخ داد: «ای امیر والا، بودا ما را آموخت که همه زنان را حرمت نهیم. او ما را یاد داد که همه زنان پیر را چون مادر خود بنگریم، و زنان همسال را چون خواهر خود، و زنان جوان‌تر از خود را چون دخترانمان ببینیم. در نتیجه این تعلیم است که شاگردان بودا، هر چند که جوانسال باشند، می‌توانند تن و اندیشه خود را پاک و دور از وسوسه شهوت نگاه دارند.»

امیر گفت: «اما، ای مرشد بزرگوار، باشد که کسی درباره زنی به سن مادر یا خواهر یا دخترش افکار آلوده در سر بدارد. شاگردان بودا چگونه بر هوس‌های خود چیره می‌شوند؟»

پیندولا پاسخ گفت: «ای امیر والا، آن وجود مبارک ما را آموخت که تن خود را نهان دارنده هر آلاشی، چون خون و چرک و عرق و چربی‌ها، بدانیم؛ پس، با چنین اندیشیدن، هر چند که جوان

باشیم، اندیشہ‌مان را پاک توانیم داشت.»

آن امیر باز بر نظر خود اصرار نمود و گفت: «ای معلم بزرگوار، این کار شاید که بر شما آسان آید، زیرا که به تن و اندیشه ممارست نموده و خرد خود را صیقل داده‌اید، اما برای کسانی که هنوز چنین آموختگی ندارند، دشوار خواهد بود. باشد که آنها بخواهند تا ناخالصی چیزها را در یاد آورند، اما چشم‌هاشان به دنبال جلوه‌ها و مناظر زیبا خواهد رفت. شاید که آنها به دیدن زشتی‌ها بکوشند، اما به همان اندازه نیز به چیزهای زیبا وسوسه خواهند شد. توانایی شاگردان بودا را در پاک نگه داشتن اعمال خویش، باید موجبی دیگر باشد.»

پیندولا پاسخ داد: «ای امیر والا، آن وجود مبارک ما را می‌آموزد که دروازه‌های پنج حس خود را نگهبان باشیم. چون چشمان ما صورت‌ها و رنگ‌های زیبا را ببینند، چون گوش‌هایمان آوازهای دلنشین بشنود، چون رایحه‌ی خوش به مشامان رسد، یا چون چیزهای شیرین به زبان بچشیم، یا دست بر چیزهای نرم کشیم، نشاید که به این چیزهای فریبا دلبسته شویم، و نه باید که به چیزهای ناهنجار دلزده گردیم. ما را تعلیم آن است که دروازه‌های این پنج حس را به دقت مراقب باشیم. به برکت این تعلیم آن وجود مبارک است که حتی از مریدان جوان نیز برآید که اندیشه‌ها و تن‌هایشان را پاک نگه دارند.»

«تعلیم بودا به راستی شگفت‌انگیز و والا است. بنا به تجربه‌ی خویش می‌دانم که در مواجهه با چیزهای زیبا یا خوشایند، اگر زمام

نفس خود را نگاه ندارم، کشش و خواهش حواس گرفتارم خواهد کرد. دروازه‌های پنج حس را پیوسته نگهبان بودن، اهمیت اساسی دارد و، به این مراقبت، کردارمان را پاک توانیم داشت.»

۸. ابراز فکر حاصل از کارکرد اندیشه انسان، همواره عکس‌العملی به دنبال می‌آورد. چون کسی با تو بد کرد و دشنام گفت، این وسوسه در دل می‌آید که جوابش گویی، یا جزایش دهی. انسان باید که در برابر این وسوسه طبیعی خویشتن‌دار باشد. این عکس‌العمل‌ها مانند آب دهان انداختن به روی باد است، که به خود انسان برمی‌گردد. این کار چون رویدن غبار به راه مخالف باد می‌باشد که گرد و خاک را نمی‌برد، بلکه به سر و روی انسان می‌باشد. آن کس را که به هوس انتقام تسلیم شود، نگون بختی همواره چون سایه دنبال می‌کند.

۹. فرو گذاشتن آزمندی، و در خود پروردن اندیشه خیرخواهی منش بسیار نیکویی است. شایق نگهداشتن اندیشه به رعایت و حرمت طریقت والا از آن نیز نیکوتر است.

انسان باید که دل را از پندار خودپرستی آزاد سازد، و اندیشه‌ای را که در یاری به دیگران صادق و شایق است، جایگزین آن نماید. کردار خوب که دیگران را شاد سازد انسان را وامی‌دارد که خود کسی دیگر را خوشحال کند، و بدین سان شادی و خوشنودی فزاینده از چنین کرداری بار می‌آید.

هزاران شمع را می‌توان به يك شمع افروخت، و باز عمر این شمع، با این شعله و حیات بخشیدن کوتاه نمی‌شود. سعادت و خوشی با سهم شدن دیگران، هرگز کاستی نمی‌گیرد.

جویندگان معرفت باید کہ نخستین قدمها در راه مقصود را بہ دقت بردارند. شوق و آرزو در دل جویندہ ہر چہ ہم زیاد باشد، این راہ را باید قدم بہ قدم پیمود. این قدمها در طریق معرفت را باید در زندگی ہر روزمان برداریم.

۱۰. در همان آغاز راہ معرفت، بیست دشواری ما را در برابر است، کہ باید آنها را در این زندگی از پیش رو برداریم، و اینها بہ شمار زیرند: ۱. برای یک مردِ نادار، بخشندہ بودن دشوار است. ۲. برای یک مردِ مغرور، آموختنِ طریقِ معرفتِ دشوار است. ۳. جستنِ معرفت بہ بہای جان باختن، دشوار است. ۴. متولد شدن بہ ہنگامی کہ بودا درین جہان باشد دشوار است. ۵. شنیدنِ تعلیمِ بودا دشوار است. ۶. پاک نگاہ داشتنِ اندیشہ در برابرِ آلائش‌های تنِ دشوار است. ۷. ہوس و آرزو نمودنِ چیزهای زیبا و فریبندہ دشوار است. ۸. برای یک مردِ زورمند بہ کار نبردنِ نیروی خود در راہِ ارضایِ خواستہ‌هایش دشوار است. ۹. آرام ماندن بہ ہنگامی کہ آدمی را دشنام و بدرفتاری رسد، دشوار است. ۱۰. بی‌گناہ ماندن بہ ہنگامی کہ انسان بہ موجباتِ ناگہانیِ انگیختہ شود، دشوار است. ۱۱. خود را بہ مطالعہٗ وسیع و دقیق واداشتنِ دشوار است. ۱۲. کوچکِ نشمردنِ یک مبتدیِ راہ، دشوار است. ۱۳. فروتن داشتنِ خویشِ دشوار است. ۱۴. یافتنِ دوستانِ خوبِ دشوار است. ۱۵. تاب آوردنِ انضباطِ بایستہ برای رسیدن بہ معرفتِ دشوار است. ۱۶. تزلزل و تأثیرِ نپذیرفتن از اوضاع و احوالِ بیرونی، دشوار است. ۱۷. تعلیمِ دیگران بر پایہٗ دانستنِ توان‌های آنان دشوار است. ۱۸. سلیم و آرام نگاہ-

داشتن اندیشه، دشوار است. ۱۹. مجادله نکردن دربارهٔ درست و نادرست دشوار است. ۲۰. یافتن و آموختن يك روش خوب دشوار است.

۱۱. مردم خوب و مردم بد، در طبایع خود با هم متفاوتند. مردم بد، يك عمل گناه را، گناه ندانند و اگر آنان را به گناه بودن آن کار یادآور شوند، از انجامش دست ندارند، و نپسندند که کسی آنها را از کردار گناه آلودشان زنهارد. مردم با خرد نسبت به درست و نادرست حساس اند؛ اینان همانکه متوجه نادرست بودن کردارشان شوند، از آن باز می‌ایستند؛ اینان از هر کس که به چنین نادرستی‌ها هشدارشان دهد، سپاسگزار می‌باشند.

بدین سان، مردم خوب و بد با هم فرق بسیار دارند. مردم بد هرگز حق محبتی را که دربارهٔ آنها شده است، نمی‌شناسند؛ اما اهل خرد خوبی را می‌شناسند و ارج می‌نهند. مردم با خرد می‌کوشند تا سپاس خود را از خوبی، با جبران محبت، نه فقط دربارهٔ آن کس که به ایشان خوبی نموده است، بلکه نسبت به همهٔ مردم، به گونه‌ای ابراز دارند.

۳

پندآموزی امثال قدیم

۱. روزگاری در سرزمینی، بنا به يك رسم بسیار نادر، سالخوردگان را به کوهستان‌های دور و دست نیافتنی می‌بردند، و رها می‌ساختند. یکی از وزیران دولت، دنبال کردن این رسم را دربارهٔ پدر پیرش

طریقه تہذیب

بسیار دشوار یافت. پس غاری پنهان در زیر زمین ساخت، و پدر را آنجا پنهان داشت و از او نگه داری می نمود.

روزی، موجودی غیبی نزد پادشاه آن مُلك ظاهر شد، و معمّا پیچیده ای بر او گفت و افزود که اگر معمّا را چنانکه باید و شاید نگشاید، سرزمینش ویران خواهد شد. معمّا این بود: «دو مار در پیش ماست؛ بگو کدام نر و کدام ماده است.»

شاه، و همه کسان دیگر در بارگاه، از حلّ معمّا در ماندند؛ پس پادشاه پاداشی بزرگ برای هر کس در آن سرزمین که از عهده حلّ این معمّا برآید، پیشنهاد نمود.

آن وزیر به نهانگاه پدر خود رفت و پاسخ معمّا را از او پرسید. پیرمرد گفت: «حلّ آن آسانست، دو مار را بر فرشی نرم بگذار؛ آن يك که به این سو و آن سو می خزد، نر است، و مار دیگر که آرام بر جا می ماند، ماده است.» وزیر پاسخ معمّا را به پادشاه رساند، و مسأله بخوبی حل شد.

پس آن فرشته معماهای دشوار دیگر پرسید که شاه و ملازمانش نتوانستند پاسخ گویند؛ اما آن وزیر، با رفتن نزد پدر سالخورده اش، راز همه را یافت.

نمونه بعضی معماها و پاسخها اینست: «آن کیست که چون در خواب باشد او را بیدار شده نامند، و چون بیدار باشد، او را خفته خوانند؟» پاسخ: «این کسی است که در تحصیل معرفت باشد. او در سنجش با کسانی که به معرفت دل نسپرده‌اند، بیدار باشد؛ اما در قیاس با کسانی که به معرفت رسیده‌اند، در خواب است.»

سؤال: معنی این چیست که می‌گویند: «یک پیاله آب بیش از آب یک اقیانوس است؟» پاسخ: «یک پیاله آب که انسان با روح خلوص و شفقت به والدینش، یا به بیماری بدهد، اجر و فضیلت ابدی دارد، اما آب یک اقیانوس روزی خشک خواهد شد.»

سؤال: «چگونه می‌توان یک فیل بزرگ را وزن کرد؟» پاسخ: «فیل را بر قایقی سوار کنید و بر بدنه قایق در آن حد که بر آب می‌ایستد خطی بکشید. آنگاه فیل را از قایق بیرون ببرید و قایق را از سنگ بار کنید، تا آنجا که تا خط ترسیم شده بر بدنه، در آب فرو شود، و سپس سنگ‌ها را وزن کنید.»

سپس آن فرشته مردی گرسنه را که پوست و استخوانی شده بود واداشت تا از حال خود بنالد و بگوید که: «آیا در این جهان گرسنه‌تر از من کسی باشد؟» پاسخ: «کسی که چندان خودبین و آزمند باشد که به گنجینه‌های سه گانه یعنی بودا، دهرما و سنگها عقیده نداشته باشد، و به والدین و معلمانش اکرام نکند، نه همان گرسنه‌تر (از آن مرد بینوا)

طریقه تہذیب

است، بلکه به دوزخ دیوانِ گرسنه فرو خواهد افتاد و، آنجا، تا به ابد
گرسنگی خواهد کشید.»

سؤال: الواری از چوب چندانا داریم؛ کدام سر تیر پائین تنه
درخت بوده است؟» (پاسخ:) «تیر را در آب اندازید؛ آن سر که کمی
بیشتر در آب فرو رود، پائین و بُن درخت بوده است.»

سؤال: «دو اسب بظاہر يك شکل و قامت در برابر داریم؛ چگونه
می‌توان مادینہ مادر را از کرہ اسبِ نر شناخت؟» (پاسخ:) «کمی علف به
اسب‌ها بدهید؛ اسبِ مادر، علف را به سوی کرہ‌اش می‌راند.»

هر پاسخی که به این معماهای سخت داده شد، آن فرشته و
هم‌چنین پادشاه را خوشحال ساخت. شاه از دریافتن اینکه پاسخ‌ها از
آن پدر پیر، که وزیرش او را در غار پنهان ساخته بود، رسیده است،
شادمان شد و رسم رها ساختن سالمندان در کوهستان را از میان
برداشت و فرمان داد تا با پیران به مهربانی رفتار کنند.

۲. ملکہ و دیہا در ہند، يك بار در خواب فیلی سفید دید کہ شش
عاج داشت. ملکہ بر آن عاج‌ها ہوس بست و از پادشاه تمنا نمود کہ
آن فیل را برایش بیابد. هر چند کہ این کار محال می‌نمود، اما پادشاه
کہ ملکہ را بسیار دوست داشت اعلام کرد کہ به هر شکارچی کہ از
چنین فیلی نشان آورد، پاداشی بزرگ خواهد داد.

قضا را چنین فیلی با شش دندانِ عاج در کوه‌های هیمالایا بود که تعلیم بوداگری می‌دید. این فیل يك بار جانِ يك شکارچی را، در پیشامدی در دلِ کوهستان، نجات داده و آن شکارچی توانسته بود به سلامت به شهر و دیارش باز گردد. اما آن شکارچی که پاداش پادشاه چشمش را کور ساخته و مهربانی فیل در حق خود را فراموش کرده بود، به قصد کشتن فیل، به کوهستان باز آمد.

شکارچی که می‌دانست آن فیل جویندهٔ راه بوداگری است، خود را به جامهٔ يك راهب بودایی درآورد و با این کار فیل را غافلگیر نمود و هدف تیر زهرآگینش ساخت.

فیل با وجود این که می‌دید پایان عمرش نزدیک است و آن شکارچی فریفتهٔ میل دنیا و در طمع پاداش پادشاه شده است، بر او رحمت آورد، و شکارچی را در بر خود پناه داد، تا از گزند خشم فیل‌های دیگر که سر انتقامجویی داشتند، نگه داردش. پس فیل از شکارچی پرسید که چرا دست به چنین کاری نابخردانه زد. شکارچی از پاداش پادشاه گفت و اقرار نمود که او به شش عاج فیل طمع نموده بود. فیل بی‌درنگ با کوبیدن سر به درختی، عاج‌ها را شکست و به شکارچی داد و گفت: «من با این ایثار، تعلیم خود برای بوداگری را به انجام رساندم، و در سرزمین صفا متولد خواهم شد؛ چون من يك بودا شوم، ترا یاری خواهم کرد تا از سه نیزهٔ زهرآلود آزمندی، خشم و نادانی خود، نجات یابی.»

۳. روزگاری يك طوطی، همراه با بسیاری حیوانات و پرندگان دیگر در بیشه‌ای در دامنه کوه‌های هیمالایا می‌زیست. روزی، در تندبادی، از اثر سایش ساقه‌های نی به یکدیگر، آتشی شعله‌ور شد و پرندگان و حیوانات هراسان و سراسیمه به هر سو می‌گریختند. طوطی که دلش به حال آنها سوخته و رقت آورده بود، و می‌خواست جبران مهر و محبتی را که با پناه و آشیان گرفتن در آن نی‌زار از آنان دیده بود، بنماید، هر کار که از او ساخته بود، برای نجات حیوانات کرد. طوطی سراپا در برکه آبی در نزدیک بیشه فرو می‌رفت، و سپس با پرواز برفراز نیزار سوزان قطره‌های آب بال و پرش را به روی آتش می‌تکاند تا مگر آنرا خاموش کند. او با دلی سرشار از مهر و شفقت، به انگیزه حق‌گزاری نسبت به آن بیشه، این کار را با جد و جهد تمام دنبال کرد.

یکی از فرشتگان آسمان، که این روح صمیمیت و فداکاری را دیده بود از عرش به زیر آمد و به طوطی گفت: «اندیشه و همت تو ستایش‌انگیز است، اما چگونه چشم داری که چند قطره آبی که از پر و بالت می‌چکد، بر این آتش گران کارساز باشد؟» آن طوطی پاسخ داد: «کاری نیست که نتوان با روحیه حق‌گزاری و فداکاری انجام داد. من هم‌چنان پیوسته و پیوسته درین کار خواهم کوشید، و این تلاش را در عمر بعدی هم دنبال خواهم کرد.» آن فرشته آسمانی شیفته روحیه و عزم طوطی شد و او را یاری داد، تا با هم آتش را خاموش کردند.»

۴. روزگاری، در کوه‌های هیمالایا پرنده‌ای می‌زیست که یک تن و دو سر داشت. یک بار یکی از سرها دید که سر دیگر میوه‌ای شیرین

می‌خورد، پس حسد بُرد و به آن سر گفت: «حال که چنین است، من میوهٔ سمی خواهم خورد، و بی‌درنگ از آن میوه خورد و آن مرغ دو سر مُرد.

۵. وقتی، سر و دُم ماری بگومگو گرفتند که کدامیک از آنها باید جلو باشند. دُم به سر گفت: «تو همیشه اندیشهٔ پیشوایی داری؛ این روا نیست، باید بگذاری که گاهی هم من جلودار باشم.» سر جواب داد: «این قانون طبیعت ماست که من سر و پیشدار باشم؛ نمی‌توانم جایم را به تو بدهم.»

اما بگو مگو به درازا کشید، تا که يك روز دُم خود را سخت بر درختی پیچید و مار را از پیش رفتن بازداشت. چون سر مار از تلاش و تقللاً خسته ماند، دُم حرفش را پیش برد و نتیجه آن شد که مار (که دم جلودارش بود) در چاله‌ای از آتش افتاد و خاکستر شد.

در جهان طبیعت همیشه ترتیب و قاعده‌ای متناسب وجود دارد، و هر چیز را جا و کاربرد معین است. اگر این قاعده به هم بخورد، کاربرد طبیعی مختل می‌گردد، و کلّ نظام از هم پاشیده و ویران می‌شود.

۶. مردی بود که آسان دل به خشم می‌سپرد. روزی دو کس در بیرون خانه‌ای، که آن مرد می‌زیست، گفتگو می‌کردند. يك از آن دو گفت: «او مرد خوبیست اما بسیار بی‌تاب است؛ او روح عصبی دارد و زود سر خشم می‌آید.» آن مرد که در خانه این سخن را شنید، بیرون دوید و به آن دو کس حمله برد، و آنان را زد و کوبید و تن درید.

مرد خردمند را چون بر کارهای ناروایش زنهار دهند، هشیار گردد و منش خود را درست کند. نادان را چون از خوی ناپسندش هشدار دهند، بجای آنکه اندرز گیرد، بر منش بد خود همچنان بماند.

۷. روزگاری مردی بود دارا، اما بی‌خرد. او وقتی خانه زیبای سه مرتبه کسی دیگر را دید، و بر او حسد برد و بر این اندیشه که خود در مال و ثروت از آن مرد کم ندارد، خواست تا بنایی مانند آن، برای خویش بسازد. او معماری را خواند و گفت تا چنان سراسی برایش بسازند. معمار پذیرفت و بی‌درنگ به کار پرداخت تا نخست خانه را پی بریزد، و سپس طبقه اول و پس طبقه دوم و سرانجام طبقه سوم را بر آن بسازد. مرد توانگر که از پیشرفت تدریجی کار ناآرام بود به معمار گفت: «من زیر بنا یا طبقه اول یا طبقه دوم نمی‌خواهم؛ من همان طبقه سوم خوش‌نما را دوست دارم. همان را زود بساز.»

يك مرد نابخرد، همیشه به همان نتیجه و یافته کارها می‌اندیشد، و تاب و حوصله کوششی را که بایسته یافتن نتایج نیکوست، ندارد. هیچ بهره نیکو بی‌تلاش بایسته فراهم نمی‌آید، همچنانکه بی‌ساختن پایه و طبقه‌های اول و دوم، طبقه سوم را نتوان ساخت.

۸. وقتی، مردی نابخرد سرگرم جوشاندن عسل بود. در این میان دوست او از راه رسید و آن مرد بی‌خرد خواست تا کمی عسل به دوستش بدهد، اما عسل جوشان و داغ بود. پس او بی‌آنکه دیگ را از روی آتش بردارد به باد زدن آن پرداخت تا عسل را خنک کند.

همچنین اگر که نخست پیالهٔ ذهن از روی آتش هواهای دنیوی برداشته نشود، برگرفتن عسلِ سرد و گوارا از آن محال است.

۹. روزگاری، دودیو بودند که روزی را، سراسر، بر سر يك جعبه، يك چوبدست و يك جفت كفش بگومگو داشتند. رهگذری که كشمکش آنها را دید، پرسید: «چرا بر سر این چیزها دعوا دارید؟ این‌ها چه قدرت جادویی دارند که شما برای داشتش ستیزه می‌کنید؟»
دیوها به او گفتند، که از آن جعبه می‌توان هر خواستنی را، خوراك، جامه، یا جواهر، به دست آورد؛ با آن چوب می‌توان بر همهٔ دشمنان چیره شد؛ و با آن جفت كفش می‌توان در هوا رفت و به هر جای دور سفر کرد.

آن مرد بشنیدن این داستان گفت: «چرا زد و خورد می‌کنید؟ اگرچند لحظه‌ای از اینجا بروید، می‌توانم راهی برای تقسیم منصفانهٔ این چیزها میان شما پیدا کنم.» پس آن دو دیو دور شدند، و همانکه آنها رفتند، مرد رهگذر كفش‌ها را پوشید، جعبه و چوبدست را برداشت و در آسمان ناپدید شد.

«دیوها» در اینجا کنایه از مردم مشرك هستند. «يك جعبه» بمعنی خیرات و هدایایی است که احسان می‌شود؛ مردم بی‌ایمان نمی‌دانند که با احسان چه گنج‌ها می‌توان فراآورد. «يك چوبدست» بمعنی ممارست در تمرکز ذهن است. مردم پی‌نبرده‌اند که با ممارست در تمرکز معنوی

ذهن می‌توان بر همه هواهای دنیوی چیره شد. «یک جفت کفش» بمعنی انضباطِ همواره اندیشه و کردار است، که فکر و عمل را از وادی همه امیال و جدل‌ها درمی‌گذرانند. مردم غافل از این معانی، بر سر یک جعبه، یک چوبدست و یک جفت کفش بگو مگو و ستیزه می‌کنند.

۱۰. روزگاری، مردی تنها سفر می‌کرد. او شب هنگام به سرایی خالی رسید و بر آن شد تا شب را آنجا بگذراند. حدود نیمه شب دیوی کالبد مرده‌ای را به آنجا آورد و بر زمین نهاد. دیری نگذشت که دیوی دیگر پیدا شد و گفت که کالبد مال اوست و آن دو دیو بر سر آن کشمکش گرفتند.

پس دیو اولی گفت که بگو مگوی بیشتر در این باره سود ندارد و پیشنهاد کرد که موضوع را نزد داوری ببرند تا او بگوید که کالبد مال کدامشان است. دیو دوم این رأی را پذیرفت. آنها بدیدن مرد مسافر که از ترس در گوشه‌ای خزیده بود، از او داوری خواستند. آن مرد سخت به هراس افتاد؛ چرا که می‌دانست رأی به سود هر کدام که بدهد، دیو دیگر خشمگین خواهد شد و به انتقام باختش در دعوا، او را خواهد کشت، اما تصمیم گرفت که هر چه را که دیده بود صادقانه بگوید.

همان طور که او اندیشیده بود، این رأی دیو دوم را بر سر خشم آورد و آن دیو یک بازوی او را گرفت وازجا کند، اما دیو اولی یک بازوی آن جسدرابرداشت و جایگزین بازوی جدا شده او کرد. دیو

دیگر که هم‌چنان برآشفته بود بازوی دیگر آن مرد را کند و این بار هم دیو اولی، بازوی دیگر آن جسد را به جای آن نهاد. شکستن و دریدن دیو دومی، و تلافی و ترمیم دیو اولی هم‌چنان در کار بود چندانکه هر دو بازو، دو پا، سر و تن آن مرد، یکی پس از دیگری دریده و جدا شد و اندام‌های جسد جایگزین آن گشت. پس، آن دو دیو، که می‌دیدند اعضای آن مرد این سو و آن سو بر زمین پراکنده است، آنها را برداشتند و خوردند و تنوره‌کشان دور شدند.

آن مرد، که شب را در آن سرای متروک پناه گرفته بود، از بدفرجامی خود بسیار پریشان شد. تن او، که دیوها خورده بودند، اندام‌هایی بود یادگار و داده پدر و مادرش، و اعضای که او اینک داشت مال آن جسد بود. اکنون او که بود؛ او با دانستن هر آنچه گذشته بود، نتوانست ماهیت خود را دریابد، پس دیوانه شد و از آن سرا، سر به صحرا نهاد. او هم‌چنانکه سرگردان می‌گشت به معبدی رسید، پس به درون رفت و داستان خود را با کاهنان گفت. مردم توانستند در معمای او معنای بی‌خویشتنی را عیان بینند.

۱۱. وقتی، زنی زیبا و برازنده و خوش‌پوش به خانه‌ای مهمان رفت. صاحب خانه پرسید که او کیست؛ و آن زن پاسخ داد که او فرشته ثروت است. صاحب خانه شادمان شد و از او به مهر و خوبی پذیرائی کرد.

چندی نگذشته بود که زنی دیگر پیدا شد، زشت‌روی و ژنده‌پوش. صاحب خانه از نام و نشان او پرسید، و زن جواب داد که او فرشته فقر است. صاحبخانه هراسان شد و کوشید تا او را از خانه براند؛ اما زن از رفتن خودداری کرد و گفت: «فرشته ثروت خواهر من است. ما با هم پیمان داریم که هرگز جدا از هم زندگی نکنیم؛ اگر تو مرا بیرون کنی، او نیز باید برود.» چنین نیز شد؛ همانکه آن زن زشت‌روی بیرون رفت، زن زیبارو هم ناپدید گشت.

تولد، مرگ را در کنار دارد. خوشبختی، همزاد بدبختی است. چیزهای بد، از پی چیزهای خوب می‌آید. آدمی باید که این حقیقت را بداند. مردم نابخرد از تیره‌روزی بیم دارند، و در تکاپوی نیک‌بختی‌اند. اما جویندگان معرفت باید که از این هر دو درگذرند و از دل‌بستگی‌های دنیوی آزاد باشند.

۱۲. روزگاری، پیشه‌وری بود فقیر که از خانه وهمسر جدا شد و در جستجوی خوشبختی به راه افتاد. او پس از سه سال کار و تلاش توانفرسا، توانست سیصد سکه طلا ذخیره کند؛ پس خواست تا به دیار و خانه خود باز رود. در راه بازگشت به معبد باشکوهی رسید که آیین بزرگ تقدیم نذورات در آنجا برگزار بود. او سخت در تأثیر این مراسم شد و با خود اندیشید که: «تا به امروز، من همان به حال فکر کرده، و هرگز در اندیشه شادروزی آینده نبوده‌ام. این از نیک‌بختیم بود که راهم به اینجا افتاد. باید که این فرصت را غنیمت دانم و بذرتقوی را

بنشانم. او بدین اندیشه و با رضا و خوشحالی همهٔ اندوخته‌اش را به آن معبد پیش‌کش کرد و بی‌داشتن دیناری به خانه‌اش برگشت.

چون آن مرد به خانه رسید، همسرش او را به سرزنش گرفت که چرا نقدینه‌ای برایش نیاورده است تا به سامانِ حال خود برساند. پیشه‌ور فقیر پاسخ داد که او اندوخته‌ای گرد آورده بوده، اما آنرا در جای مطمئنی نهاده است. چون زن به اصرار از جای پنهان سکه‌ها پرسید، مرد گفت که اندوختهٔ طلا را به کاهنان آن معبد بخشیده است.

این قصهٔ زن را خشمگین ساخت و شوهر را به باد ناسزا گرفت و سرانجام نیز قضیهٔ را پیش قاضی شهر برد. چون قاضی از مرد پیشه‌ور پرسید که در دفاع از خود چه دارد، او گفت که کار او بی‌راه نبوده است زیرا که سکه‌های زر را با کار و تلاش سخت و چند سالهٔ خود به دست آورده بوده، و خواسته است آنها را بهای بذر خوشبختی آینده سازد؛ لذا، هنگامی که به آن معبد رسید، بر او چنین نمود که آنجا مزرعه‌ای است که باید طلای خود را به مثابه بذر خوشبختی در آن جا بکارد. مرد پیشه‌ور در دنبال سخنش افزود: «چون طلاها را به راهبان دادم، چنان یافتم که همهٔ آزمندی و تنگ چشمی را از دل و اندیشه دور ریخته‌ام، و پی بردم که ثروت واقعی طلا نیست، بلکه همانا اندیشه است.»

قاضی روحیهٔ مرد پیشه‌ور را ستود، و مردم همه بشنیدن این سرگذشت به راه‌های گوناگون به کمک او آمدند و بدین سان نیت و فکرش را تأیید نمودند. این چنین، آن مرد پیشه‌ور و همسرش به خوشبختی پایدار آینده راه بردند.

۱۳. کسی کہ نزدیک گورستانی خانہ داشت، یک شب صدائی از گوری شنید، کہ او را می خواند. او ترسوتر از آن بود کہ خود بہ دنبال ماجرا برود، اما روز بعد داستان را با دوست قوی دلی در میان گذاشت و آن دوست بر آن شد تا شب دیگر رد صدا را بگیرد، و چگونگی را بیابد.

در حالی کہ مرد ترسو از وحشت بہ خود می لرزید، دوست او بہ گورستان رفت و شنید کہ صدایی از یک گور می آید. او پرسید کہ کیست کہ می نالد و چه می خواهد. آن صدا از دلِ خاک پاسخ داد: «من گنجینہ ای پنهانم و تصمیم گرفتم تا خود را نصیب کسی کنم. دیشب بہ مردی ندا دادم، اما او ترسوتر از آن بود کہ در پی گنجینہ آید، پس این را بہ تو می دهم کہ شایستہ آنی. فردا صبح با ہفت یار از پیروانم بہ خانہ تو خواہم آمد.»

مرد بی باک گفت: «من چشم براہت خواہم بود، اما لطفاً بگو کہ چگونه باید ترا پذیرا شوم.» آن صدا پاسخ داد: «ما در جامہ راہبان بہ خانہ ات خواہیم آمد. اتاقی برایمان آمادہ ساز و آبی مہیا دار؛ خود تن بشوی، و اتاق را پاکیزہ بروب، تشکچہ برای نشستن ما بگذار و ہشت کاسہ برنج مہیا دار. بعد از غذا، تو باید کہ ما را یک یک بہ اتاقی محفوظ ببری تا در آنجا خود را بہ کوزہ ای طلا تبدیل کنیم.»

روز دیگر، آن مرد چنانکہ گفتہ شدہ بود تن بشست و اتاق را پاکیزہ ساخت و پس در انتظار آمدن آن ہشت راہب نشست. آنها بہ

هنگام آمدند و او با ادب از ایشان پذیرایی کرد. بعد از خوردن غذا، آن مرد، راهبان را يك به يك به اتاقی بسته برد، و در آنجا هر کدام از راهبان خود را به کوزه‌ای پر از طلا بدل ساختند.

در آن آبادی مردی بسیار آزمند بود که چون این ماجرا را شنید، کوزه‌های طلا را طمع کرد. او هشت راهب را به خانه‌اش مهمان نمود و بعد از خوردن غذا، آنها را به اتاقی در بسته برد، اما آنها بجای مبدل گشتن به کوزه‌ی پر از طلا، آشفته و خشمگین شدند و از آن مرد آزمند نزد قاضی شکایت بردند و او کس فرستاد و او را گرفتند.

و اما آن مرد ترسو، چون شنید که صدائی که از گور برخاسته بود برای دوستش زر و ثروت آورده است، نزد آن مرد بی‌باك رفت و به مایه طمع از او خواست تا زر را به او دهد، و به اصرار گفت که کوزه‌های طلا مال اوست، زیرا که آن صدا نخست او را خوانده بود. آن مرد ترسو هنگامی که کوشید تا کوزه‌های زر را با خود ببرد، دید که مارهای بسیار سر از کوزه‌ها بیرون آورده و آماده گزیدن اویند.

پادشاه چون این داستان را شنید، امر داد که، کوزه‌های زر مال مرد قویدل است؛ و چنین فرمان راند: «همه چیز را در این جهان، حال چنین است. مردم نابخرد فقط نتایج خوب کار را طمع دارند، اما ترسو تر از آنند که به دنبال آن کار روند؛ پس، پیوسته نامراد می‌مانند.

طریقہ تہذیب

آنها نہ ایمان دارند و نہ شوق، تا بہ مایہ آن با کشش و ستیزہ‌های
درونی اندیشہ رویاروی شوند، زیرا کہ آرامش و اعتدال حقیقی تنها بہ
این جہادِ نفس حاصل آید.»

فصل دوم

طریق وصول به معرفت

۱

حقیقت جوئی

۱. در جستجوی حقیقت، چند مسأله اهمیت دارد. عالم از چه ماده‌ای ساخته شده است؟ آیا این عالم پاینده و سرمدی است؟ آیا این عالم را نهایی باشد یا نه؟ جامعه بشری چگونه پیدا و منسجم می‌شود؟ سازمان و صورت مطلوب برای جامعه بشری کدامست؟ اگر بنا باشد که آدمی پی‌جوئی و ممارست برای معرفت را به پس از حل این مسائل بگذارد، طریق معرفت را نیافته عمرش به سر خواهد آمد.

کسی را تصور کنید که تیری زهرآلود بر تنش نشسته باشد، و بستگان و دوستان او گرد می‌آیند تا جراحی را فرا خوانند که تیر را بیرون آورد و زخم را درمان کند.

اگر مرد تیرخورده با ایشان ناسازی کند و بگوید که: «کمی دست نگهدارید. پیش از آنکه تیر را بیرون آورید می‌خواهم بدانم که چه کسی آنرا انداخت؟ تیرانداز مرد بود یا زن؟ بزرگزاده بود یا کشاورز؟ کمان او از چه چیزی ساخته شده بود؟ کمانی که تیر انداخت کوچک

طریق وصول به معرفت

بود یا بزرگ؟ آن کمان از چوب ساخته شده بود یا از نی؟ زه کمان از چه ساخته شده بود؟ از الیاف ساخته شده بود یا از زه؟ این پیکان از چوب خیزران است یا از نی؟ پر کدام پرنده‌ای را در ته پیکان نهاده‌اند؟ پیش از آنکه تیر را بیرون کشند، می‌خواهم همه این چیزها را بدانم.» پس کار به کجا خواهد کشید؟

پیش از آنکه بتوان همه این دانستنی‌ها را گرد آورد، زهر مجال خواهد داشت که همه اندام‌ها را آلوده سازد، و باشد که تیرخورده بمیرد. اولین کاری که باید، بیرون آوردن تیر است و جلوگیری از دویدن زهر آن در تن و اندام‌ها.

در هنگامه‌ای که آتش هوا و هوس جهان را به تباهی می‌کشد، دانستن ترکیب و اجزای عالم، چندان اهمیت ندارد؛ و اینکه صورت مطلوب جامعه بشری چه باید باشد، آن اندازه اولویت ندارد که در این گیرودار به آن پرداخته شود.

این مسله را که، آیا عالم جاودانه است یا آنرا بدایت و نهایتی است یا نه، می‌توان به وقتی گذاشت که راهی برای فرو نشاندن شراره‌های تولد، پیری، بیماری و مرگ پیدا شده باشد؛ در میانه تیره‌روزی، اندوه و محنت و درد، انسان باید که نخست در پی راهی برای حلّ این مسایل باشد و خود را وقف این تلاش و چاره‌یابی کند.

سخن و تعلیم بودا حاوی آن چیزی است که دانستنش اهمیت دارد. نه آن چیزی که اهمیت ندارد. یعنی که سخن بودا مردم را

می‌آموزد که آنچه را که بایسته است یاد گیرند، و آنچه را که باید رها ساخت، دور اندازند، و در آنچه که باید بدان معرفت یابند، تعلیم ببینند.

پس، مردم باید که ابتدا دریابند که چه چیزی اهمیت دارد، چه مسأله‌ای را باید نخست حل کرد و قضیه‌ی عاجل‌تر برای آنها کدامست؟ برای این شناسائی، آنان باید که ابتدا به پرورش اندیشه‌ی خود پردازند؛ یعنی که پیش از هر چیز باید که در کار مهار ساختن اندیشه باشند.

۲. فرض کنید کسی به جنگل رود تا کمی مغز گیاه را، که میان ساقه‌ی درخت می‌روید، بیاورد و پس از انبوه کردن پشته‌ای شاخ و برگ باز گردد، با این تصور که آنچه را می‌خواسته فراهم آورده است؛ چنین کسی که از آوردن پوست و شاخه‌ی درخت به‌جای مغز ساقه‌ی آن، که برای یافتنش رفته بود، خشنود باشد، نابخرد نیست؟ اما، این همان کاریست که بیشتر مردم می‌کنند.

کسی در پی راهی است که او را از چنبر تولد و پیری و بیماری و مرگ، یا از بدبختی و اندوه و محنت و خودپرستی به در خواهد برد؛ و باز، با دنبال کردن این راه، همان اندک پیشروی، او را به غرور و خودبینی و سلطه‌جویی گرفتار می‌سازد. او مانند آن کسی است که در پی مغز گیاه بود و به باری از انبوه شاخ و برگ درختان بسنده کرد و بازگشت.

طریق وصول به معرفت

آن دیگری به دستاوردی که با خرده تلاشی فراهم آورده است خوشدل می‌ماند، از کوشش باز می‌ایستد، و به غرور و خودبینی گرفتار می‌آید؛ او به جای مغزِ درخت که در طلبش بود، همان پشته‌ای از شاخ و برگ نصیب می‌برد.

دیگری نیز که اندیشه‌اش را آرام‌تر و افکارش را روشن‌تر می‌بیند، از تلاش می‌ماند، و بالنده و خودبین می‌شود؛ او هم به جای مغزِ ترِ گیاه که به دنبالش آمده بود، باری از پوست درخت و خس و خار برمی‌گیرد.

باز، آن دیگری هم دچار غرور و خودبینی می‌شود، زیرا که درمی‌یابد که کمی بینش محسوس یافته است؛ او به جای مغز گیاه باری از پوست و تراشهٔ چوب برمی‌گیرد. همهٔ این جویندگان، که جملگی آسان به تلاش نارسای خود قانع می‌شوند و به خود بزرگ‌بینی و بالندگی می‌گرایند، از کوشش دست می‌دارند و زود تن به کاهلی می‌سپارند. همهٔ این مردم ناگزیر به زودی باز به محنت دچار آیند.

کسانی که در پی راه حقیقی معرفت باشند، نباید انگارند که کاری آسان در پیش دارند، یا می‌توانند این مهم را با بذل احترام و افتخار و همت، کاری دلپذیر سازند. هم‌چنین، آنها نباید که به کوششی اندک، پیشرفتی خرده و بهره‌ای جزئی از آرامش یا دانش یا بینش را هدف داشته باشند.

آدمی باید که پیش از هر چیز سرشت بنیادی و ناگزیر این جهانِ زندگی و مرگ را به روشنی در لوح خاطر نقش کند.

۳. این دنیا را جوهری از خود نیست. این جهان به سادگی همانا نتیجه ائتلاف گسترده موجبات و احوالی است که مبنایشان، صرفاً و منحصرأ، در اعمال کار و پندار اندیشه‌ای انگيخته از غفلت، تصور غلط، اميال و فریفتگی قرار دارد. این دنیا چیزی بیرونی نیست که اندیشه را درباره‌اش تصور خطا باشد؛ دنیا هیچ گونه جوهر و ذاتی ندارد. این جهان همانا با تبدلات اندیشه، و از تجلی پندارهای آن پدیدار آمده است. این جهان از هواهای اندیشه، و از محنت‌ها و تقلای ملایم با درد و رنج برآمده از آرزو و خشم و نابخردی همین اندیشه و دل بنیاد گرفته و ساخته شده است. جویندگان و سالکان راه معرفت باید که برای رسیدن به مقصود، آماده پیکار با چنین اندیشه و ذهنی باشند.

۴. «آه، ای فکر من! چرا چنین ناآرام در میانه احوال زندگی سرگردانی؟ چرا مرا این گونه گیج و بی‌قرار می‌سازی؟ چرا مرا به‌گرد - آوردن این همه چیز وامی‌داری؟ تو چون آن خیش گاوآهنی که پیش از آغاز شخم زدن از هم بپاشد؛ تو به سگانی مانندی که، همانکه آدمی خواست تا سفینه به دل دریای پهراس زندگی و مرگ براند، ازهم بگسلد. اگر ما از این زندگی بهره نبریم، بسیاری تولدهای دوباره‌مان چه سود دارد؟»

«آه، ای فکر من! یک بار تو موجب شدی که من یک پادشاه به دنیا آیم، و سپس سبب شدی که یک راننده از اجتماع متولد شوم، و خوراکم را با گدائی بیابم. گاه موجب می‌شوی که من در سرا پرده‌های

طریق وصول به معرفت

بهشتی فرشتگان زاده شوم و در وجودو جذبه و جلال زندگی کنم؛ آنگاه تو مرا در شعله‌های آتش دوزخ افکنی.

«آه، ای ذهنِ کودن و ابله من! تو مرا این سان به هر راه کشانده‌ای و من فرمانبردار و سر براهت آمده‌ام. اما اکنون که سخن بودا را دریافته‌ام، دیگر مرا میازار و بیش از این مایهٔ درنجم مشو، بلکه بیا تا با هم، به فروتنی و بردباری در پی معرفت شویم.

«آه، ای فکر من! اگر تو فقط بدانی که هر چیزی (در این جهان) بی‌ذات و گذراست؛ اگر همین بیاموزی که در پی هر چیز نروی، چیزها را طمع نداری، به آزو خشم و ناخردی راه ندهی؛ آنگاه شاید که در آرامش سفر کنیم. آنگاه، با بریدن رشتهٔ هوس‌ها به شمشیر خرد، نیاشفته از اوضاع و احوال متغیّر - خواه بهره و خواه زیان، چه خوب و چه بد، چه برد و چه باخت، و چه تحسین یا ناسزا - باشد که در صلح و صفا زندگی کنیم.

«آه، ای فکر عزیز! نخست تو بودی که ایمان را در ما بیدار کردی؛ تو بودی که معرفت‌جویی را فرا راهمان نهادی. چرا دوباره چنین آسان به هوای آز و راحت‌طلبی و هیجان دوستی راه می‌دهی؟

«آه، ای فکر من! چرا بی‌داشتن مقصودی معین به این سو و آن سو می‌روی؟ بیا تا از این دریای پر تلاطم پندار بگذریم. تا به امروز من به خواست تو رفتار کردم، اما اکنون تو باید چنان کنی که من

می‌خواهم و ما، با هم، تعلیم بودا را دنبال خواهیم کرد.

«آه، ای فکر عزیز! این کوه‌ها، رودها و دریاها همه بی‌ثبات و رنج آورند. در این جهان کجا می‌توانیم آرامش جوئیم؟ بگذار تا در پی تعلیم بودا رویم، و به کرانه دیگر که معرفت است، بگذریم.»

۵. بدین سان، آنانکه براستی جویای راه معرفت باشند، فکر را در اختیار می‌گیرند و بر آن حاکم می‌شوند. پس با عزمی قوی پیش می‌روند. اینان حتی اگر مورد دشنام عده‌ای، و هدف ضرب و آزار عده‌ای دیگر شوند، بی‌تزلزل به راه خود می‌روند. این مردم، اگر بد - اندیشان به مشتشان بزنند، یا سنگ بارانشان کنند، یا تنشان را به شمشیر بدرند، خشمگین نشوند.

حتی اگر دشمنان، سر از تن این جویندگان معرفت جدا کنند، فکر آنها نباید بیاشوبد. اگر اینان بگذارند تا فکرشان از مایه‌های تألم تیره شود، پیرو تعلیم بودا نباشند. آنها باید بر سر عزم باشند که، در هر پیشامدی، استوار و تزلزل‌ناپذیر و با افکار همیشه تابناک از شفقت و خیرخواهی بمانند. بگذار ناسزا بیارد، بگذار شوربختی فرا آید، اما در این همه آدمی باید مصمم باشد تا با اندیشه انباشته از تعلیم بودا، بر ثبات فکر و آرامش دل بماند.

آدمی برای نیل به معرفت باید بکوشد تا از عهده ناممکن

طریق وصول به معرفت

برآید و باید که تحمل ناشدنی‌ها را تاب آورد. انسان باید آنچه را که بایستهٔ احسان و ایثارست یکسره بذل کند. اگر او را بگویند که برای نیل به معرفت باید که به یک دانه برنج در روز بسازد، باید که جز این نخورد. اگر راه به معرفت، او را از میان شعلهٔ آتش ببرد، باز باید برود.

اما انسان نباید که این کارها را برای هدفی فراتر و آجل‌تر انجام دهد. این کارها از آنجا بایسته است که انجامش بخردانه و درست می‌باشد. انسان باید که این کارها را از روی روح شفقت انجام دهد، چنانکه مادری بی‌اندیشه از بنیه یا راحت خویش، به فرزند کوچک یا کودک بیمارش می‌رسد.

۶. روزگاری پادشاهی بود که مردم مملکت خود را دوست داشت و با مهر و خرد بر آنان حکومت می‌کرد، و بدین مایه کشور او در صلح و سعادت می‌زیست. این پادشاه همواره جویای بینش و معرفت بیشتر بود، چندانکه برای هر کس که بتواند او را به پند و حکمتی ارزنده رهنمون شود، پادشاهانها نهاده بود.

چون فرشتگان آسمان عزم و خرد این پادشاه را دیدند، خواستند تا او را بیازمایند. فرشته‌ای در صورت دیو در آمد و برابر دروازهٔ کاخ پادشاه نمایان شد و گفت که حکمتی آسمانی برای شاه دارد؛ و خواست تا او را به حضور پادشاه ببرند.

پادشاه به شنیدن این پیام خوشحال شد، و تازه آمده را با عزت پذیرفت و از سخنش پرسید. آن دیو چهره ترسناکی بخود گرفت و خوردنی خواست، و گفت تا غذای دلخواهش را نخورد، آن حکمت را تعلیم نتواند داد. از مطبوع‌ترین خوردنی‌ها برای دیو آوردند اما اصرار ورزید که باید گوشت و خون تازه آدمیزاد بخورد. ولیعهد تن خود را به دیو داد و ملکه نیز خود را در کام دیو نهاد، اما آن دیو هنوز سیر نمی‌نمود و خواست پادشاه را هم لقمه خود سازد.

پادشاه گفت که از سپردن تنش به دیو پروا ندارد، اما خواست که نخست آن حکمت را بشنود.

فرشته دیو نما این سخن پندآموز را گفت: «نکبت از شهوت بار آید و ترس از شهوت برخیزد. آنان که شهوت را از خود دور کنند، نگون‌بختی یا ترس را نشناسند.» ناگهان آن فرشته هیأت حقیقی خود را باز نمود، و ولیعهد و ملکه نیز با تن پیشین خود باز پدیدار شدند.

۷. روزگاری، مردی بود که در کوه‌های هیمالا یا، طریقت راستین را می‌جست. او همه گنجینه‌های دنیا، یا خوشی‌های بهشت را هم به هیچ می‌انگاشت، و فقط در پی حکمتی بود که بدان همه هواهای باطل را از سر بیرون کند.

فرشتگان، شیفته صدق و صفای این جوینده شدند و خواستند تا عزم و اندیشه‌اش را بیازمایند. پس یکی از فرشتگان به صورت دیوی

طریق وصول به معرفت

در آمد و در کوه‌های هیمالایا نمایان شد و آواز سر داد که: «هر چیزی ناپایدار است، همه چیز را پیدایی و ناپیدایی است.»

آن جوینده این آواز را شنید، و برایش بس دلنشین آمد. او چنان شادمان شد که گوئی در تشنگی به چشمه‌ای آب سرد و گوارا رسیده، یا بنده‌ای بوده که به ناگاه آزاد شده است. او با خود گفت: «سرانجام آن حکمت راستین را که دیرزمانی به دنبالش بودم، یافتم.» او به سوی صدا رفت تا آنکه به آن دیو ترسناک رسید. مرد جویایِ طریقت، با فکری نگران به دیو گفت: «آیا این تو بودی که آن آواز آسمانی را که اندکی پیش به گوشم آمد، می‌خواندی؟ اگر چنین است، لطفاً بیشتر بخوان.»

آن دیو پاسخ داد: «بله، آواز از من بود، اما تا چیزی نخورم، نمی‌توانم بیشتر بخوانم. از گرسنگی تاب و توان ندارم.»

آن مرد صادقانه به خواهش افتاد که او بیشتر بخواند و گفت: «این نغمه برای من معنایی آسمانی دارد و دیر زمانی است که در پی این حکمت بوده‌ام. من همان گوشه‌ای از آواز را شنیدم؛ لطفاً بگذار تا بیشتر بشنوم.»

آن دیو دیگر بار گفت: «من از گرسنگی نزدیک است که بمیرم، اما اگر گوشت و خون گرم یک آدمیزاد را بچشم، آوازم را تمام خواهم کرد.»

مرد جوینده، با شوقی که برای شنیدن آن حکمت داشت، با دیو عهد کرد که چون آن سخن را بشنود، تنش خوراکِ دیو باشد. آنگاه دیو

چنین گفت بودا

آوازش را تمام خواند:

هر چیزی ناپایدار است
همه چیز را پیدائی و ناپیدائی است
چون کسی از زندگی و از فنا، هر دو، درگذرد
آرامش مطلق را دریابد

آن مرد سالک به شنیدن این آواز، و پس از آنکه سخن را بر تخته سنگ‌ها و درخت‌های دور و بر نگاشت، آرام از درختی بالا رفت و خود را در پای دیو افکند، اما آن دیو ناپدید گشته بود، و بستر نوری آسمانی، آن پوینده راه را از هوا سالم بر زمین آورد.

۸. روزگاری، جوینده صادق راه راستینی به نام سداپرا ردیتا می‌زیست. او هرگونه وسوسه سود و سودا و مقام را به دور انداخت و به بهای زندگی خود، پی جوی طریقت شد. روزی صدائی از آسمان به گوشش آمد که می‌گفت: «ای سداپرا ردیتا! راست به سوی شرق برو. به سرما یا گرما میندیش، به تحسین یا نکوهش اعتنا مکن، به تفریق و تمیز خوب از بد، ذهن و دل آشفته مدار، و پیوسته و یگراست به شرق برو. در شرق دور، معلمی راستین خواهی یافت و به معرفت خواهی رسید.»

سداپرا ردیتا از دریافت این رهنمود نهائی، بسیار شاد گشت و بی‌درنگ روانه خاور شد. گاه چون شب به بیابانی پرت و دور، یا تنگه و کمرکش کوهستان می‌رسید، می‌خوابید.

طریق وصول به معرفت

او که غریبه‌ای مسافر در سرزمین‌های بیگانه بود، بسیار خواری‌ها کشید؛ يك بار خود را به بردگی داد، و از روی گرسنگی گوشت تن خود را بها گرفت، اما سرانجام معلّم راستین را یافت، و ارشاد و تعلیم او را طلبید.

سخنی است که می‌گویند: «چیزهای خوب گرانها باشند»، و سداپرار دیتا، این گفته را درباره‌ی خویش صادق یافت؛ زیرا که در سفرش در جستجوی طریقت، دشواری فراوان دید. او پولی نداشت تا کمی گُل و عود برای تقدیم به استادش بخرد و خواست تا با کارگری چیزی به دست آورد اما کسی پیدا نشد تا اجیرش کند. گویی که روحی شیطانی هر جا و در هر سو در راه او بود. طریق معرفت راهی دشوار است و باشد که پوینده، زندگی خود را بر سر آن نهد.

سداپرار دیتا سرانجام به حضور آن معلّم رسید و در آنجا بود که خود را با سختی تازه‌ای روبرو دید. او کاغذ برای یادداشت کردن نداشت و قلم و مرکب برای نوشتن همراهش نبود. پس او نوک خنجری را در میج دستش فرو برد و سخن استاد را با خون خود نوشت. او با این جانبازی حقیقت گرانها را ضبط نمود.

۹. روزگاری، پسری بود بنام سُدھنا که آرزوی نیل به معرفت را داشت و به صدق در طلب طریقت بود. او دانستی‌های دریا را از يك ماهیگیر آموخت. از يك طیب، شفقت نسبت به بیماران رنجور را یاد گرفت. از مردی توانگر شنید که اندوختن دینار به دینار، رمز ثروت

است، و اندیشید که چنین باید که انسان هر اندوخته کوچک در طریق معرفت را ذخیره سازد.

آن پسر، از يك راهب که به ذکر و تفکر نشسته بود یاد گرفت که اندیشه پاک و سلیم را قدرتی جادویی برای آرامش بخشیدن به اندیشه‌های دیگر باشد. او يك بار زنی بسیار متشخص را دید و شیفته روح خیرخواهی او شد، و از او چنین درس گرفت، که احسان میوه خرد است. يك بار آن پسر به پیرمردی سرگردان برخورد که به او گفت که برای رسیدن به مقصدی می‌بایست کوهی از نیزه را بالا رود، و از دل دره‌ای از آتش بگذرد. بدین گونه سدها به تجارب خود دریافت که از هر دیدن یا شنیدنی، می‌توان حکمت و درسی حقیقی آموخت.

او از زنی فقیر و علیل، تحمل را آموخت؛ با نگاه کردن به کودکانی که در خیابان به بازی مشغول بودند، درسی از شادی و سرخوشی ساده یاد گرفت؛ و از بعضی مردم اصیل و فروتن، که هرگز در اندیشه خواستن چیزی که دیگران آرزو داشتند، نیفتاده بودند، راز و رمز در صلح زیستن با همه جهان را دریافت.

او از تماشای ترکیب عناصر عود، درسی از همگنی و تناسب گرفت، و از گل‌آرایی درسی از سپاسگزاری آموخت. يك روز که او از میان جنگلی می‌گذشت، زیر درخت کهنی نشست تا بیاساید، و آنجا جوانه نازکی را دید که از میان درختی که افتاده و در حال پوسیدن بود، می‌روئید؛ و این حال به او درسی از ناپایداری زندگی داد.

طریق وصول به معرفت

آفتاب روز و ستارگان چشمک زن شب، پیوسته روح او را تازه می‌کردند. بدین سان سُدُهنا از تجارب سفر بلند خود بهره برد.

به راستی که جویندگان معرفت باید که اندیشه‌های خود را چون دژ و کاخی دانند، و آنرا پاس دارند. آنها باید که دروازه‌های ذهن خود را برای بودا باز کنند، و با ادب و فروتنی او را به اندرونی‌ترین تالار این سرای بخوانند، و در آنجا عود خوشبوی ایمان و گل‌های سپاس و سرور را تقدیمش نمایند.

۲

راه‌های سلوک

۱. آنانکه در پی معرفت باشند، باید که سه طریقهٔ سیر و سلوک را بشناسند و دنبال کنند: اول؛ انضباط در منش و کردار؛ دوم؛ تمرکز درست اندیشه و ذهن؛ سوم؛ خرد.

انضباط در کردار و منش چیست؟ هر کس، خواه که از مردم عادی، یا یک جویندهٔ طریقت باشد، باید تعالیم نیک رفتاری را در کار آورد. او باید که هم تن، و هم اندیشهٔ خود را در اختیار گیرد، و دروازه‌های حواس پنجگانه‌اش را بیاید. او باید که از خردترین و اندک‌ترین بدی نیز بهراسد، و رفتارش، در هر لحظه، همان به منش و کردار خوب باشد.

تمرکز اندیشه چه معنی دارد؟ تمرکز اندیشه یعنی تند زدودن و دور ساختن امیال پلید و آزمندی، همان گاه که پیدا آمد، و پاک و آرام نگاه داشتن ذهن.

کسانی را که از روی صدق در پی این سه طریقه کردار بروند، می‌توان براستی مریدان بودا خواند.

خرد چیست؟ خرد، همانا توان درست فهمیدن و بردبارانه پذیرفتن چهار حقیقت والا است؛ شناختن اصل تألم و طبیعت آن، دانستن مایه و موجب رنجوری، دانستن آنچه که رنج و محنت را به انتها می‌رساند، و شناختن طریقت والا، که به از میان رفتن تألم می‌انجامد.

خری را در نظر آورید، بد ریخت و بد صدا و بی‌شاخ، از آنگونه که گاوها دارند، که به دنبال گله گاوی برود و لاف بزند که: «ببینید، من هم گاو.» آیا کسی این یاوه را باور می‌دارد؟ به همین سان نابخردانه است اگر کسی که بر سه طریقه کردار نمی‌رود، باز خود را یک جوینده طریقت یا مرید بودا بخواند.

پیش از آنکه یک کشاورز بتواند در پاییز از زمین محصول بردارد، باید که زمین را شخم بزند، تخم بپاشد، آبیاری کند، و در بهار علف‌ها را وجین کند. به همین گونه، جوینده معرفت باید که سه طریقه کردار را دنبال نماید. یک کشاورز نمی‌تواند همان روز که تخم افشاند، انتظار سبز شدن جوانه‌ها را داشته باشد؛ یا فردای آن روز نهال و

طریق وصول به معرفت

خوشه‌ها را برآمده ببیند، یا روز پس از آن درو کند. هم چنین، کسی که در طلب معرفت است، انتظار نتواند داشت که امیال دنیوی را هم امروز از خود دور سازد، تعلقات و تمنیات تباه را فردا دور ریزد، و در پس آن روز به معرفت نائل آید.

همانگونه که بذر و دانه به کار و بردباری کشاورز می‌روید و برمی‌دهد، و دهقان تخم می‌افشاند و در گرما و سرما و از هنگام جوانه زدن تا برآمدن و میوه دادن از کشت و نهال نگاهداری می‌کند، جوینده معرفت نیز باید که بردبار و خستگی‌ناپذیر و پیوسته با دنبال کردن سه طریقه کردار، کشتزار معرفت را بکارد و بارور کند.

۲. تا آنگاه که آدمی را طمع راحت و تجمل در سر است، و دل و اندیشه او آشفته و نگران خواست‌ها و تمنیات حواس می‌باشد، پیش-رفتن در راه معرفت دشوار باشد. حظّ زندگی و لذّت طریقتِ راستین بسی از هم دورند.

چنانکه پیش‌تر بیان شد، دل و اندیشه، مایه و سرچشمه هر چیز است. اگر اندیشه و دل در پی خوشی‌های دنیا باشد، وهم و پندار و محنت ناگزیر به دنبال می‌آید، اما اگر دل و اندیشه به طریقتِ راستین خوشی یابد، سعادت و خرسندی و نور معرفت به یقین فرا خواهد آمد.

پس، جویدنگان معرفت باید که دل و اندیشه خود را پاک نگاهدارند، و در سیر و سلوک در سه طریقه کردار به مدارا استوار

چنین گفت بودا

بمانند. آنان اگر در انجام فرایض طریقت ثابت قدم باشند، تمرکز ذهن را خود بخود فرا یابند؛ و چون اندیشه و خاطر جمع یافتند، به همان سادگی خرد را بهره‌ خویش سازند، و خرد آنها را به معرفت خواهد رساند.

براستی که این سه طریق، (یعنی استوار بودن بر فرایض طریقت، ممارست در تمرکز ذهن، و همواره به خرد رفتار کردن)، طریقت راستین معرفت است.

مردمی که پوینده این راه‌ها نباشند، به دیرزمانی، پندار و هواهای باطل در ذهن انباشته‌اند. رهروان طریقت نباید که با مردم دنیابین جدل کنند، بلکه باید به صبر و مدارا در جهان درون اندیشه پاک و جان صافی خود به ذکر و تفکر باشند، تا معرفت را دریابند.

۳. اگر سه طریقه کردار را بررسی کنیم، درمی‌یابیم که آن طریقت هشت منزلت والا، چهار بینشی که باید در کار داشت، چهار روشی که باید دنبال کرد، پنج نیروی ذهنی که باید از آن بهره برد، و سلوک شش مرحله را در بر دارد.

طریقت هشت منزلت والا، همانا بینش درست، اندیشه درست، سخن درست، منش درست، معاش درست، تلاش درست، حضور ذهن درست و تمرکز حواس درست است.

بینش درست، به معنی فهم تمام و کامل حقایق چهارگانه،

طریق وصول به معرفت

اعتقاد به اصل تأثیر و جزا، و فریفته نشدن به ظواهر و امیال است.

اندیشهٔ درست به معنی عزم آدمی به در سر نپروردن امیال،
آزمند نبودن، خشم نیاوردن، و نپرداختن به هر کار زیان‌بار است.

سخن درست به معنی پرهیز از دروغ گفتن، و به زبان نیاوردن
حرف هرزه، دشنام و سخن دورو است.

منش درست به معنی نکشتن هیچ جان‌داری، دزدی نکردن و زنا
نکردنست.

معاش درست به معنی پرهیز از هر شیوهٔ زندگی است که شرم
بار آورد.

تلاش درست به معنی کوشیدن به کمال در جهت راه راست
است.

حضور ذهن درست به معنی پاک و اندیشمند نگاه داشتنِ ذهن
است.

تمرکز حواس درست به معنی هموار و آرام نگاه داشتنِ ذهن، و
آماده ساختن آن برای تمرکز، با هدف شناخت و دریافتِ جوهر نابِ
اندیشه است.

۴. چهار بینشی که باید در کار آورد، عبارتند از: نخست، ناخالص
انگاشتن تن، و سعی در زدودن همهٔ تعلقات از آن؛ دوم، حواس را مایهٔ

گرفتاری و تألم دانستن، خواه احساس درد دهند یا خوشی؛ سوم، ذهن را در دگرگونی پیوسته دانستن؛ و، چهارم، هر چیزی را در جهان نتیجه موجبات و احوال شمردن و هیچ چیز را ثابت و جاودانه نینگاشتن.

۵. چهار روش درست، عبارتند از: نخست، جلو گرفتن از بنیاد و سرچشمه یافتن هر بدی و تباهی؛ دوم، از میان بردن هر شر و فساد در همان آغاز؛ سوم، واداشتن مردم به کردارهای نیک؛ و، چهارم، تشویق نیک منشی‌هایی که بنیاد شده است به بارور شدن و پیوسته ماندن. آدمی باید که این چهار روش را شیوه خود سازد.

۶. پنج جوهر و نیروی ذهنی عبارتند از: نخست، ایمان برای اعتقاد آوردن؛ دوم، شوق برای همت نهادن در کار؛ سوم، آمادگی برای هشدار یافتن؛ چهارم، توانائی تمرکز دادن ذهن خویش؛ و، پنجم، یارائی در نگاه داشتن خرد روشن. این پنج قوه ذهنی نیروهای بایسته برای نیل به معرفت‌اند.

۷. شش مرحله سلوک، که برای رسیدن به کرانه دیگر معرفت باید به کمال و نهایت رساند، عبارتند از: سرمنزل احسان، سرمنزل انجام فرایض، سرمنزل تحمّل، سرمنزل همت و تلاش، سرمنزل تمرکز ذهن، و سرمنزل خرد. آدمی با طی این منازل، به یقین که از کناره وهم

طریق وصول به معرفت

پندار، به کرانه معرفت تواند رسید.

ممارست در احسان آدمی را از خودخواهی برهاند؛ ممارست در فرایض انسان را نسبت به حقوق و آسایش دیگران هشیار نگه دارد؛ ممارست در تحمّل آدمی را یاری دهد که ذهن نگران یا خشمگین خود را مهار دارد؛ ممارست در همّت و کوشایی انسان را یارا بخشد که پرتلاش و با ایمان باشد؛ ممارست در تمرکز حواس به آدمی توان دهد که بر ذهن سرگردان و پوچ خویش چیره شود؛ و ممارست در خرد، يك ذهن تیره و آشفته را به بینشی روشن و نافذ بدل گرداند.

احسان و انجام فرایض، همانا پی‌ریزی بایسته برای ساختن کاخی عظیم است. بردباری و همّت دیوارهای این کاخ هستند که آنرا از دسترس دشمنان بیرونی دور نگه می‌دارند. تمرکز حواس و خرد همانا سپر و سلاح تکاوری است که انسان را از تیر زمانه و تاختن و کوفتن زندگی و مرگ ایمن دارد.

اگر کسی فقط بنا به مصلحت، چیزی بذل کند، یا از آنرو که دادنش آسانتر از ندادن است، بخشش کند، البته که این نذر و صدقه باشد، اما احسان حقیقی نیست. احسان واقعی از يك دل سرشار از ملاحظت مایه می‌گیرد، و بی درخواست و تمنایی انجام می‌شود. احسان حقیقی آنست که نه گاه گاه، بلکه پیوسته باشد.

اگر انسان بعد از بذل چیزی، احساس پشیمانی یا خودستائی

کند، آن احسان حقیقی نباشد، احسان حقیقی آن است که با اشتیاق انجام شود، و آدمی، به خود در مقام احسان کننده، به احسان شونده، و به آنچه که احسان می‌شود، نیندیشد.

احسان واقعی، بی‌اختیار از دل پاک و شفیق انسانی می‌جوشد که به بدل و عوض آن نمی‌اندیشد، و فقط آرزو دارد که با جان و اندیشه همراه، به جهان معرفت راه یابد.

هفت چیز است که در راه احسان توان نهاد، که آن از مردم نادار هم ساخته است. نخستین چیز احسان به کار است، یعنی که انسان خدمت خود را تقدیم دارد. عالی‌ترین نوع این احسان، همانا ارزانی داشتن جان است، چنانکه در داستانی که خواهد آمد، می‌بینیم. دوم، احسان به دل است، یعنی تقدیم داشتن يك قلب پر عطوفت به دیگران. سوم، احسان به چشم است، یعنی تقدیم نگاهی گرم و پرمهر به دیگران، که آنها را آرامش بخشد. چهارم، احسان به رُخ است، یعنی تقدیم چهره‌ای خندان و مهربان به دیگران. پنجم، احسان به زبان است یعنی تقدیم سخنان گرم و با محبت به کسان. ششم، احسان به جا است، یعنی جای خود را به دیگران تقدیم نمودن. هفتم، احسان به مأوی و مکان است، یعنی که شب در خانه خود به دیگران پناه دادن. این گونه احسان‌ها در زندگی روزانه از هر کسی ساخته است.

طریق وصول به معرفت

۸. روزگاری، شاهزاده‌ای بود بنام ساتوا. روزی شاهزاده همراه دو برادر بزرگترش برای بازی به جنگل رفت. آنها در بیشه ماده ببر گرسنه‌ای را دیدند که پیدا بود و سوسه خوردن هفت بچه‌اش را دارد تا خود را سیر کند.

برادرهای بزرگتر از ترس گریختند، اما ساتوا از تخته سنگی بالا رفت و از آنجا خود را در پیش ماده ببر انداخت تا بچه ببرها را از دریده شدن نجات دهد.

شاهزاده ساتوا، این کار را به سادگی با طیب خاطر کرد، اما پیش خود چنین اندیشه داشت: «این تن گذرا و فانی است؛ من تم را دوست داشته‌ام و به رها ساختن آن نیندیشیده‌ام، اما اینک آنرا به این ماده ببر احسان می‌کنم، باشد که معرفت را دریابم.» این فکر شاهزاده ساتوا نشان دهنده عزم حقیقی برای دریافت معرفت است.

۹. چهارگونه حال و هوای نامتناهی دل است که جوینده معرفت باید که آنها را در خود پرورد. این حال‌ها، شفقت، دل‌رحمی، شادی و متانت است. انسان می‌تواند با پروراندن شفقت در دل، آزمندی را بزدايد؛ انسان با دل‌رحم بودن، خشم به خود راه نمی‌دهد؛ انسان با خوشدلی، بر محنت چیره می‌شود؛ و انسان با پروردن متانت در خود عادت تمایز نهادنِ دوست و دشمن میان مردم را، فرو می‌گذارد.

همانا شفقت عظیم است که به مردم شادی و رضای خاطر دهد؛ دل‌رحمی و مهربانی است که هر مایه خللِ شادی و رضا را از دل

آدمی بشوید؛ همانا شادی عظیم است که همه کس را خوشحال و سرخوش و خرسند دارد؛ چون همه دلشاد و راضی شدند، صلح و آرامشی بزرگ در میان باشد، و آنگاه آدمی با همه مردم احساس یکسان تواند داشت.

باشد که آدمی با رسیدن به کارِ دل و اندیشه خویش، این چهار حال نامتناهی دل را در خود پیرورد، و از طمع و خشم و محنت واز افکار خوش آمدن و بد آمدن رها شود. اما انجام این کار آسان نباشد. آزاد شدن از يك فكر تباه به همان اندازه سخت است که رهائی یافتن از سنگ نگهبان؛ و از دست دادن يك فكر درست به همان آسانی است، که گم کردن خرسی در جنگل؛ یا می‌توان گفت که، زدودن فكر تباه به سختی پاک کردن حروف کنده شده بر سنگ باشد، و باختن فكر درست به آسانی محو حروف نوشته بر آب است. به راستی که بار آوردن خویشتن برای معرفت، دشوارترین کار در زندگی است.

۱۰. مرد جوانی بود بنام سُرونا، که در خانواده‌ای توانگر به دنیا آمده اما به تن و بنیه زودرنج بود، با نهایت صدق آرزوی معرفت را داشت و از شاگردان آن وجود مبارک، (بودا) شد. او در راه معرفت چنان سخت کوشید که خون از پاهایش روان شد.

آن وجود مبارک بر او رحم آورد و گفت: «سُرونا، پسرم، آیا در خانه و زادگاهت، نواختن چنگ را هیچ آموخته‌ای؟ می‌دانی که اگر تارهای چنگ را بیش از اندازه سخت یا سست ببندند، آهنگی نمی‌نوازد. چنگ را فقط آنگاه می‌توان خوب نواخت، که کشش تارها به اندازه باشد.

طریق وصول به معرفت

سیر و سلوک برای معرفت، درست به كوك کردن تارهای چنگ می‌ماند. اگر تارهای دل و اندیشه خود را خیلی سست یا خیلی سخت ببندی، به معرفت نتوانی رسید. باید در حال خود مراقبت کنی و به خرد رفتار نمایی.»

این سخنان بر سُرُونا بسیار سودمند افتاد، و سرانجام آنچه را که می‌جست، یافت.

۱۱. روزگاری شاهزاده‌ای بود که در به کار بردن پنج سلاح چیره‌دستی داشت. يك روز که از تمرین برمی‌گشت به هیولایی برخورد که اسلحه به تنش کارگر نبود.

آن هیولا قصد او کرد، اما شاهزاده هیچ بیم نیاورد. او تیری به سوی هیولا انداخت که اثر نکرد و فرو افتاد. شاهزاده سپس نیزه‌اش را به طرف هیولا رها نمود، که آنهم بر پوست سخت هیولا نشست. سپس او خنجر و زوبینی به سوی هیولا پرتاب کرد، که باز هیولا را آسیبی نرسید. آنگاه او به شمشیرش دست برد، اما تیغه شمشیر نیز شکست. این بار شاهزاده با مش و لگد به هیولا تاخت، اما کاری از پیش نبرد، زیرا که هیولا بازوی ستبرش را در میان او پیچید و سخت نگاهش داشت. پس شاهزاده کوشید تا با سر به هیولا ضربه زند، اما اثر نمود.

آن هیولا گفت: «مقاومت کردند سود ندارد؛ تو را به لقمه‌ای خواهم خورد.» اما شاهزاده پاسخ داد: «شاید تصور کنی که من همه سلاح‌هایم را در کار آورده و نومید شده‌ام، اما هنوز يك سلاح دیگر دارم. اگر مرا بیلعی، تو را از درون شکم خواهم درید.»

این عزم و پشتکار شاهزاده، هیولا را نگران ساخت و پرسید:
«چگونه می‌توانی این کار را بکنی؟» و شاهزاده پاسخ داد: «به نیروی
حقیقت.»

آنگاه هیولا او را رها ساخت و از او خواست تا حقیقت را
بیاموزدش. پندآموزی این مثل، همانا در تشویق پویندگانِ طریق به
دنبال کردن تلاش و کوشش و نهراسیدن از ناکامی‌ها است.

۱۲. زشت‌کاری، بی‌شرمی یا خودنمایی، آدمی را به زمین می‌زند،
اما فروتنی و حیا انسان را ایمن می‌دارد. مردم به پدر و مادر، بزرگترها،
برادران و خواهران خود حرمت می‌نهند، چرا که آنان نسبت به تواضع
و حیا حساسند. پس از هر ابراز شخصیتی، فضیلت در آن است که آدمی
خود را از تجلیل برکنار دارد، و به رعایت حال دیگر مردم احساسِ
خجلت نماید.

اگر انسان را روح توبه‌گر و بخشایش‌طلب باشد، گناهایش پاک
شود، اما اگر خیره سر و دلیر به گناه باشد، گناهایش بر گردن بماند و
همیشه بر او نفرین بارد.

تنها آن کس از تعلیم و سخن حقیقت بهره‌مند تواند یافت که
استعداد شنیدن و دریافتن معنای آن و مناسبتش را با خود داشته باشد.
آن کس که سخن حقیقت را بشنود، اما درنیابد، در پی معرفت به
سرمنزلِ مقصود نرسد.

طریق وصول به معرفت

ایمان، تواضع، شکسته نفسی، تلاش و همت و خرد، جوینده معرفت را سرچشمه‌های سرشار نیرو است. از این ذخایر، خرد بزرگترین همه است و دیگر مایه‌ها همانا جوانبی از خرد باشند. هر گاه کسی در حال سیر و سلوک طریق، به امور دنیوی دل بندد، سخن یاوه را خوش دارد و یا در خواب رود، از راه معرفت بیرون خواهد شد. ^۳

۱۳. در تحصیل معرفت، باشد که بعضی رهروان زودتر از دیگران به مقصد رسند. پس، انسان نباید به دیدن اینکه یاران پیش از او معرفت یابند، دلسرد شود.

چون کسی تیراندازی با کمان آموزد، انتظار ندارد که زود چیره دست شود، بلکه می‌داند که اگر بردبارانه در تمرین و تکرار بکوشد، هر روز بهتر به نشان خواهد زد. یک رودخانه از جویباری باریک سرچشمه می‌گیرد اما رفته رفته پهن‌تر می‌گردد، تا که به اقیانوس پیوندد.

هم‌چنین اگر که آدمی با بردباری و پشتکار در آموختن بکوشد، به یقین معرفت را درخواهد یافت.

چنانکه بیان شد، اگر انسان چشم‌هایش را باز نگه دارد، همه جا سخن و تعلیم حقیقت را خواهد دید، و در این حال فرصت‌های او برای نیل به معرفت، بی‌پایان است.

وقتی، مردی در حال سوزاندنِ عود بود. او متوجه شد که دود و بوی خوشِ عود نه می‌آید و نه می‌رود، نه پیدا، و نه ناپدید می‌شود. این قرینه جزئی، او را به معرفت راه نمود.

وقتی، کسی را خاری در پای فرو رفت. او ناگاه دردی تند احساس کرد و این فکر در سرش جرقه زد که درد و سوزش پا فقط يك بازتاب ذهنی است. از این حادثه فکری عمیق‌تر برای او پیدا شد، که اگر آدمی نتواند دل و اندیشه را مهار دارد، بسا که از اختیار بیرون شوند، و اگر بتواند بر آنها چیره ماند، باشد که پاك و صافی گردند. از این فکرها، او، پس از چندی معرفت را دریافت.

وقتی، مردی بود بسیار حریص. روزی او در کارِ دلِ آزمندش اندیشه می‌کرد، و در حال دریافت که افکارِ آزمندی چیزی نیست جز خار و بته‌ای که فروغِ خرد می‌تواند بسوزاندش و نابودش کند. این حال سرآغاز معرفت او بود.

يك سخنِ قدیم است که می‌گوید: «اندیشه خود را تراز دار. اگر اندیشه تراز باشد، همه جهان بر تو هموار خواهد بود.» به عمق این سخن برسید؛ دریابید که همه تفریق و تمایزهای این جهان، حاصل نظرات تبعیض‌نگرِ ذهن و اندیشه است. در همین کلمات، راهی به وادی معرفت باشد. واقع آنکه راه‌های وصول به معرفت بی‌شمار است.

۳

طریق ایمان

۱. آنانکه در سه گنجینه معنی، یعنی بودا، دهرما و سنگ‌ها، پناه می‌جویند، مریدان بودا نامیده شوند. اصحاب بودا در مراعات چهار

طریق وصول به معرفت

جزءِ مهار اندیشه - یعنی فرایض، ایمان، احسان و خرد - استوارند.

شاگردان بودا پنج فریضه را رعایت کنند؛ که همانا پرهیز از کشتن، دزدی نکردن، زنا نکردن، دروغ‌نگفتن و پرهیز از هرگونه خمر و مُسکر است.

مریدان بودا، به خردِ کامل بودا ایمان دارند. آنها می‌کوشند تا از آزمندی و خودپرستی بپرهیزند و احسان و ایثار کنند. آنان اصل تسبیب و جزا را می‌دانند؛ گذرا بودنِ زندگی را دریاد دارند، و با شیوهٔ خرد دَم‌سازند.

درختی که مایل به شرق رشد کند، به طور طبیعی در سوی شرق فرو می‌افتد. هم چنین کسانی که به سخن بودا گوش دارند، و بر سر ایمان باشند، یقین است که در سرزمین پاک بودا متولد خواهند شد.

۲. درست گفته‌اند که، آنها که به خزاین سه گانه یعنی بودا، دهرما و سنگها ایمان دارند، مریدان بودا خوانده می‌شوند.

بودا وجود یگانه‌ای است که به معرفت کامل نایل آمد، و توفیق خود را برای رها ساختن، و خیر و برکت رساندن به همهٔ نوع بشر به کار گرفت. دهرما همانا حقیقت است، که روح معرفت و سخن تفسیر آنست. سنگها همانا اُخوّتِ کاملِ ایمان آورندگان به بُودا و دهرما است.

ما از بوداگری، از دهرما و از اخوت، چنان سخن می‌آوریم که گوئی اینها سه چیز جدا از هم‌اند، اما در واقع یکی باشند. بودا در دهرمای خود متجلی می‌شود و با اخوت به تحقق می‌پیوندد. پس، اعتقاد به دهرما و اتصاف به اخوت، همانا ایمان داشتن به بودا است، و ایمان داشتن به بودا به معنی اعتقاد به دهرما و دل بستن به اخوت است.

پس، مردم به داشتن ایمان به بودا رستگار شوند و معرفت یابند. بودا آن یگانه وجود عارف کامل است و او هر کس را چون تنها فرزند خود، دوست دارد. پس هر که بودا را چون پدر و مادر خویش داند و به او انتساب یابد، به معرفت نایل آید.

آنان که بودا را چنین خویش و نزدیک خود دانند، خرد او یارشان، و رحمت او رایحه روحشان باشد.

۳. چیزی پُر بارتر از اعتقاد به بودا در جهان نباشد. همان شنیدن نام بودا، ایمان و شغف آوردن به آن، حتی به يك لحظه، پاداشی بی‌مانند فرا آرد.

پس، آدمی باید که به جای فرو ماندن در آتشی که شراره آن همه جهان را فراگیر است، روح و دل را به جستن سخن و تعلیم بودا شاد دارد.

طریق وصول به معرفت

یافتن معلمی که بتواند دهرما را برایمان تعریف کند، دشوار است؛ پیدا کردن يك بودا، دشوارتر است؛ و عقیده نهادن به تعلیم و سخن بودا کاری است از همه دشوارتر.

اما اینك که شما به بودا رسیده‌اید، بودائی که یافتنش دشوار است؛ و آنچه که بخت شنیدنش آسان فرمایید برایتان تعریف شده است، باید که دل شاد دارید، و عقیده نهید، و به بودا ایمان آورید.

۴. در سفر دور و دراز زندگی بشر، ایمان بهترین همراه است؛ ایمان بهترین مایه آسودن از رنج راه در این سفر است؛ و ایمان بالاترین توشه وزاد مسافر راه زندگی است.

ایمان همان دستی است که دهرما را در می‌یابد؛ ایمان آن دست پاک‌ی است که همه فضیلت‌ها را فرا می‌یابد. ایمان آتشی است که همه امیال نفسانی را می‌سوزد و خاکستر می‌کند، ایمان بارِ هواها را از آدمی برمی‌دارد، و رهنمودی است که هادی راه انسان می‌شود.

ایمان پندارهای آزمندی، بیم و غرور را می‌زداید؛ ادب و احترام به دیگران را به انسان می‌آموزد؛ آدمی را از بند احوال و محیط رها می‌سازد؛ به آدمی شوق و توان رویارویی با سختی‌ها را می‌دهد؛ به انسان نیرو می‌بخشد، تا بر وسوسه‌ها چیره شود؛ آدمی به ایمان می‌تواند کردارش را راست و پاک نگاه دارد؛ و ذهن را به خرد توانگر سازد.

چون راه آدمی دراز و توانفرسا باشد، ایمان او را شوق‌انگیزد تا از پای نماند، و به سر منزل معرفت راه نمایدش.

ایمان موجب آن شود که احساس کنیم که در حضور بودا هستیم و ما را به جایی رساند که در پناه تأیید بودا باشیم. ایمان ذهن‌های سخت و خودبین ما را نرم سازد، و روحی سرشار از دوستی، و دل و اندیشه‌ای پر از عطف و بیدار و آگاهمان بخشد.

۵. مردمی که ایمان دارند از خردی بهره‌مند شوند که بدان در هر چه بشنوند، سخن و تعلیم بودا را یابند. ایمان آورندگان، آن خرد و بصیرت را فرایابند که ببینند که هر چیز جز نمودی برآمده از قاعدهٔ موجبات و احوال نیست، و آنگاه ایمان آنان را برکت رضای بردبارانه و یارای هم‌سازیِ هموار با احوال و محیط دهد.

ایمان، به اهل خود، خرد درک گذرا بودن زندگی و فیض بی‌تفاوت ماندن، و در شکفت یا ماتم نشدن ازهر آنچه برایشان روی نماید، یا همان اندوه نیاوردن برگذر عمر، را دهد، و بدانند که محیط و احوال و ظواهر به هر صورتی که بگردد، حقیقت زندگی همواره ثابت خواهد ماند.

ایمان سه جنبهٔ برجسته دارد: توبه، احترام صمیمانه از روی رضا و صفای باطن برای مناقب دیگران، و تجلی بودا را به امتنان پذیرا شدن.

طریق وصول به معرفت

مردم باید که این جنبه‌های ایمان را در خود پیروانند؛ آنان باید که بر قصورها و ناخالصی‌های خود هشیار باشند؛ باید که از این قصور و آرایش‌ها شرم دارند و بدان اقرار و توبه آورند؛ آنان باید که به جهد در شناخت و درک منش نیک و کردار پسندیده دیگران ممارست نمایند و همگنان را برای فضیلت ایشان بستایند. مردم باید که در زندگی به شوق هم کرداری با بودا و زیستن با بودا باشند.

دل و اندیشه مؤمن، دل و اندیشه صدق و صفا است، ذهنی است ژرف، و دلی است صادقانه شاد از اینکه به نیروی بودا، به سرزمین پاک او هدایت شود.

پس، بودا به ایمان توان می‌بخشد و ایمان مردم را، به سرزمین پاک او می‌رساند، این نیرو آنها را پاکی و صفا می‌دهد، و از پندار و هوای نفس ایمن می‌دارد. ایمان اگر همان برای یک لحظه نیز در دل مردم بیدار شود، چون نام بودا را، که در سراسر جهانش می‌ستایند، بشنوند، به سرزمین پاک او هدایت خواهند شد.

۶. ایمان چیزی نیست که بر ذهن خاکی بار شود؛ ایمان همانا تجلی سرشت بودایی دل و اندیشه است. کسی که بودا را بفهمد خود یک بودا است؛ کسی که به بودا ایمان دارد همانا بودا باشد.

اما پدیدار ساختن و باز یافتن سرشت بودائی آدمی دشوار باشد؛ پاک نگه داشتن اندیشه و دل در فراز و نشیب پیوسته آزمندی و خشم و هوای نفس، سخت است؛ اما باز ایمان، انسان را یارا می‌دهد.

می‌گویند که در جنگل درختان سمی اراندا، فقط این درخت می‌روید، و درخت خوشبوی چندان رشد نمی‌کند. اگر در بیشه انبوه از اراندا يك درخت چنداناً بروید، اعجاز است. به همین گونه، این بزرگترین معجزه است که ایمان به بودا در دل مردم بارور می‌شود.

پس، ایمان برای اعتقاد نهادن به بودا را ایمانی «بی‌ریشه» گویند. یعنی که، این ایمان ریشه‌ای که در دل و اندیشه آدمی بار آید، ندارد، و این ریشه همان در دل پر رحمت بودا بارور تواند شد.

۷. پس ایمان نهالی پر بار و در جایگاه قدس است. اما ایمان را دشوار توان در ذهن کاهلی بیدار کرد. خاصه پنج شك است که در تاریخخانه‌های ذهن آدمی کمین می‌کند و در کار سست کردن ایمان باشد:

نخست، شك در خرد بودا است؛ دوم، شك در تعلیم و سخن بودا؛ سوم، شك درباره کسی که تعالیم بودا را بیان می‌دارد؛ چهارم، شك در مطمئن بودن راه‌ها و روش‌های پیشنهاد شده برای دنبال کردن طریقت والا؛ و، پنجم، شك آن کسی که، بر اثر ذهن خودبین و بی‌طاقت خویش، در صدق دیگران که تعالیم بودا را می‌فهمند و دنبال می‌نمایند، تردید نماید.

طریق وصول به معرفت

به راستی که چیزی هولناک‌تر از بدگمانی نیست. بدگمانی مردم را از هم جدا می‌سازد. تردید زهریست که دوستی‌ها را از هم می‌پاشد و رشتهٔ مناسبات دلپذیر را پاره می‌کند؛ خاری است که به جان خَلَد و آزار دهد؛ شمشیری است که مرگ آورد.

جوانه‌های ایمان، دیرزمانی پیش با رحمت بودا کاشته شد. چون کسی را ایمان باشد، باید که این معنی را بداند و این نیکی را که ارزانی بودا است، سپاسگزار باشد.

آدمی هرگز نباید از یاد ببرد که بیدار شدن ایمان در دلش، نه به مایهٔ شفقت خویش است، بلکه بر اثر رحمت بودا است، که در روزگاری دیرین فروغ روشن ایمان را به جان و دل انسان تاباند، و تاریکی جهل او را زدود. کسی که اینک از ایمان بهره دارد، در این میراث رستگاران سهیم شده است.

آدمی حتی با داشتن زندگی عادی هم می‌تواند در سرزمین صفا متولد شود، و بر اثر رحمتِ قدیم بودا، در زمرهٔ مردمِ اهلِ ایمانِ بیدار در آید.

به راستی که زاده شدن به این جهان سخت است. شنیدن دهرما دشوار است؛ و بیدار ساختن ایمان دشوارتر است؛ پس، هر کس باید که به نهایت بکوشد تا تعالیم بودا را بشنود.

سخنان کوتاه در معرفت و دین

۱. «او مرا ناسزا گفت، او به من خندید، آن دیگری مرا زد.» این گونه فکرها در سر انسان می‌گردد و تا هنگامی که آدمی چنین فکرها را در ذهن دارد خشم با او است.

تا وقتی که افکار ستیزه‌جویی در سر باشد، خشم آدمی را رها نکند. همان وقت که افکار جدل و ستیز کنار نهاده شد و از یاد رفت، خشم ناپدید گردد.

اگر بامِ سرایی بد ساخته شده یا مرمت نشده باشد، آب باران به دورن خانه می‌چکد؛ به همین گونه، طمع نیز به دل و اندیشه‌ای که درست بار نیامده یا در مهار نباشد، راه می‌یابد.

کاهل بودن همانا میان بریدنِ راه مرگ است، و جهد کردن، آیین زیستن و سرزندگی است؛ نابخردان کاهلی کنند و خردمندان کوشا باشند.

سازنده تیر و کمان می‌کوشد تا تیر را راست بسازد؛ هم‌چنین مرد دانا بر این سعی است که اندیشه‌اش را مستقیم بدارد.

یک ذهن آشفته هرگز قرار و آرام ندارد، به این سو و آن سو می‌پرد، و مهار داشتنش دشوار است؛ اما دل و اندیشه آسوده در صلح و سکون باشد؛ پس فرزاندگی در مهار داشتن اندیشه است.

فقط ذهن خود آدمی است، و نه تدبیر دشمن یا بدخواه وی، که او را می‌فریبد و به راه‌های نادرست می‌کشاند.

طریق وصول به معرفت

آن کس که دل و اندیشه‌اش را از آز، خشم و بی‌خردی نگهدارد،
از آرامش واقعی و پیوسته بهره‌مند باشد.

۲. گفتن سخنان نیک و دلنشین، بی‌رفتار کردن به آن، چون گلی است
که آنرا بوی خوش نباشد.

عطر و رایحه گل‌ها، همان در سوی نسیم می‌رود؛ اما فرّ و اعتبار
یک انسان خوب، حتی در جهت مخالف باد در جهان پیراکنند.

شب بر آن کس که خواب بر چشمش نرود، دراز آید و سفر بر رهرو
خسته، طولانی نماید؛ هم‌چنین زمان وهم و پندار و تألم بر آن کس که
تعلیم و سخن حقیقت را نداند، دراز نماید.

آدمی باید که در سفر با کسی هم‌تراز در اندیشه، یا بهتر از
خویش در فکر، همراه باشد؛ تنها سفر کردن، بهتر از رفیق راه نابخرد
داشتن است.

از یک دوست بد دل و بی‌راه، بیش از یک جانور وحشی باید
ترسید؛ جانور وحشی فقط تنت را می‌درد، اما دوست بد، ذهن و
اندیشه‌ات را تباه می‌سازد.

تا آنگاه که آدمی بر اندیشه خود چیره نیامده است، از افکاری
مانند: «این پسر است» یا «این گنجینه و ثروتم است» چه لذتی تواند

چنین گفت بودا

بُرد. آنکه در بند چنین افکاری باشد، نابخرد است.

هر آنکه نداند، و بداند که نداند، بهتر از آن کس است که نداند،
و نداند که نداند.

يك قاشق، طعم غذایی را که با آن برمی‌دارند، نمی‌تواند چشید.
همچنین از يك نادان، گرچه در صحبت پیری فرزانه باشد، شناخت
دانائی يك خردمند برنیاید.

شیر تازه دیر سرشیر می‌بندد؛ هم‌چنین نتایج بزه‌کاری‌ها زود پیدا
نمی‌آید. گناه‌کاری‌ها بیشتر شبیه کُندهٔ نیم سوخته در آتش است، که
در زیر خاکستر هم‌چنان دود می‌کند، تا سرانجام آتشی بزرگتر روشن
کند.

کسی که در آرزوی امتیاز و جاه و رفعت و منفعت و افتخار
باشد، نادان است، چرا که این آرزوها هرگز نتوانند شادی آفرید،
بلکه محنت بار آورند.

دوست خوبی را که اشتباه‌ها و نارسائی‌هایت را گوشزد نماید، و
ترا بر بدی تو سرزنش آورد، باید چنان ارج داری که مگر گنجی
پنهان را بر تو آشکار می‌سازد.

۳. آن کس که به دریافتن تعلیم و سخنی نیکو خوشحال شود، آرام
خواهد خفت، زیرا که دل و اندیشه‌اش بدان سخن، نزهت یافته است.

يك نجار می‌کوشد تا تیرك را راست از تراش در آورد؛ يك تیر ساز
سعی دارد تیر را برای چلّهٔ کمان تراز بسازد؛ يك مقنّی همّت در کار

طریق وصول به معرفت

می‌دارد تا آبِ قنات پیوسته و هموار روان شود؛ هم‌چنین يك مرد دانا در پی مهار ساختن اندیشهٔ خود باشد، تا حاصل فکرش به هنجار و درست در آید.

يك سنگ گران با وزش باد به تکان نیفتد؛ اندیشهٔ مرد دانا نیز به تحسین یا ناسزا، متأثر و آشفته نگردد.

جهاد با نفس جهاد اکبر است، و چیره شدن بر خویشتن فتحی عظیم‌تر از شکست دادنِ هزار مرد در میدانِ جنگ باشد.

زندگی يك روزهٔ همراه با سعادتِ دریافتِ تعلیم و سخنی نیکو، بهتر از عمرِ یکصد سالهٔ بی‌نصیب از چنین حکمت است.

کسانی که خود را ارج نهند باید که همواره در حالِ خویش مراقبت دارند؛ مبدا که به امیال بی‌راه دل سپرند. اینان باید که هر فرصتی از زندگی، خواه در جوانی یا میانسالی، یا حتی در پیریشان، ایمان را در خود بیدار سازند.

این دنیا پیوسته در آتش است، و از شراره‌های آن، خشم و نادانی می‌سوزد؛ آدمی باید که هر چه زودتر از این تباهی‌ها بگریزد.

این جهان چون حُبابی است، مانند تار تنیدهٔ رطیلی (در کمین شکار) است، بسان ناپاکی يك تغارِ ناشسته است؛ آدمی باید که پیوسته دل و اندیشهٔ خود را از آلوده شدن ایمن دارد.

۴. دوری جستن از هر بدی، و در پی نیکی بودن، دل و اندیشه را پاک داشتن؛ این است جوهر سخن و تعلیم بودا.

تحمل، یکی از سخت‌ترین انضباطها است، پیروزی نهائی کسی را باشد که متحمل است.

آدمی باید که چون حال رنجش یابد، رنجیدگی را از خود دور کند؛ انسان باید که به هنگام اندوه، گردِ ملال از دل بزدايد؛ مرد باید که چون پایش به طمع بلغزد، ریشه آزمندی را در آورد. آدمی باید که در عین فراوانی و نعمت، هیچ چیز را مال خود نداند، تا زندگیش پاک و دور از خودبینی باشد.

تندرست بودن، نعمت بزرگی است؛ قانع بودن به آنچه انسان دارد، بهتر از مال و ثروت کلان داشتن است؛ مورد اعتماد بودن، واقعی‌ترین نشانه دوستی ورزیدن با مردم است؛ معرفت یافتن، برترین سرور و سعادت است.

چون انسان بدی را ناپسند دارد، چون انسان احساس آرامش نماید، چون آدمی از گوش دادن به تعلیم و ارشاد نیک، شاد شود، چون آدمی این احساس‌ها را در خود پیرورد و ارج داد، از هراس و اندوه آزاد باشد.

به چیزهایی که دوست داری دل میند. از آنچه که ناپسند داری حسّ بیزاری در دل نگاه مدار. بیم و اندوه و تعلق‌ها، از خوش آمدن‌ها و بد آمدن‌های انسان برمی‌آید.

طریق وصول به معرفت

۵. زنگ و پوسیدگی از خود آهن پیدا می‌شود و آنرا تباه می‌کند؛ بدی نیز از دل و اندیشه آدمی برمی‌آید و او را نابود می‌سازد.

کتاب مقدّسی را که از روی خلوص نخواندش، بزودی گرد و غبار بپوشاند؛ خانه‌ای را که به هنگام شکستگی مرمت نکنند، زود به ویرانی افتد؛ هم‌چنین يك آدم بی‌همت و کاهل دیر نباشد که تباه شود.

کردار ناپاک، يك زن را به تباهی می‌کشاند؛ تنگ چشمی احسان را لوٹ می‌کند؛ هم‌چنین بدکرداری نه تنها این زندگی، بلکه عمرهای آینده را نیز تباه می‌سازد.

باز آلایشی که باید بیش از همه از آن بیم داشت، آلایش جهل است. تا این آلایش زدوده نشود، آدمی امید نتواند داشت که تن یا دل و اندیشه خود را پاک سازد.

تن سپردن به بی‌شرمی چون کلاغی گستاخ، و خیره سر بودن، بی‌پروا و ندامتی دیگران را آزار رساندن، آسان است.

فروتنی داشتن، حیا و حرمت شناختن، رها ساختن نفس از بند همه تعلقات، اندیشه و کردار را پاک داشتن، و بخرد بودن به راستی دشوار است.

بر دیگران خرده گرفتن و خطاهای آنان را شمردن آسانست، اما اشتباهات خود را پذیرفتن سخت است. انسان همه جا، و بی‌پروا، از گناهان دیگران سخن می‌گوید، اما گناهان خود را می‌پوشاند، همان

گونه که قماربازی برگ برنده‌اش را پنهان می‌دارد.

آسمان را اثری از گذر پرندگان، دود یا طوفان، باز نمی‌ماند؛ يك سخن بد پیام معرفت را در بر ندارد؛ هیچ چیز در این جهان هموار نباشد؛ اما اندیشه‌ای که نور معرفت یافته است، آشوب نپذیرد.

۶. چنانکه امیری دروازه دژ خود را پاس می‌دارد، آدمی نیز باید که دل و اندیشه‌اش را از مخافت‌های بیرونی و خطرهای درونی بیاید؛ انسان نباید که به لحظه‌ای نیز این مراقبت را فرو گذارد.

هر کس سلطان خویشتن است، او خود زیستگاهی است که بدان زنده و وابسته تواند بود، چنانکه ماهی به آب؛ پس هر کس باید که پیش از هر چیز در حال خود مراقب باشد.

نخستین گام‌ها فراسوی آزادی معنوی، همانا از قیود و زنجیرهای نفسانی گسستن، همانا اندیشه را مهار گرفتن، بس کردن از سخن یاوه، و حالی متفکر و متین داشتن است.

روشنایی روز از خورشید است و زیبایی شب از ماه، انضباط بر صلابت يك جنگنده می‌افزاید، هم‌چنین ذکر و تفکر خاموش، جوینده معرفت را ممتاز می‌دارد.

هر آن کس که بر پنج حس دیدن و شنیدن و بوئیدن و چشیدن و لمس کردن چیره نتواند شد، و به چیزهای محیط و پیرامون خود انگيخته شود، یارایی دریافتن معرفت را ندارد. آن که دروازه‌های پنج حس خویش را سخت بیاید و دل و اندیشه‌اش را در اختیار گیرد،

طریق وصول به معرفت

کسی است که بتواند با توفیق معرفت آموزد.

۷. آن کس که در تأثیر خوش داشتن‌ها و ناخوش داشتن‌های خود باشد، اهمیت وضع و حال را به درستی نتواند فهمید و بسا که مقهور آن گردد؛ کسی که از تعلق‌ها آزاد باشد، احوال را به درستی دریابد و هر چیز بر او تازه و گیرا نماید.

شادی از پی اندوه آید و غم به دنبال شادی باشد، اما آنگاه که کسی میان غم و شادی و کردار نیک و کار بد تمایز ننهد، آزادی را تواند شناخت.

از پیش نگران چیزی بودن، یا برگزیده دروغ آوردن، به بیهودگی‌نی‌های ریشه‌کن شده و پوسیده است.

راز تندرستی تن و نیز اندیشه، نه در ماتم بردن برگزیده، نه در نگران آینده بودن و نه پیش‌نگری بلا و گرفتاری‌ها است، بلکه در بخرد بودن و به صدق و صفا زیستن در حال است.

در گذشته‌ها زندگی ممکن، و رؤیای آینده را در سر مدار، دل و اندیشه‌ات را بر حال متمرکز ساز.

ارزنده آنست که کار امروز را خوب به انجام رسانی، و در آن کوتاهی نوری؛ بر آن مباش که کار امروز را ناکرده گذاری، یا به فردا نهی. با انجام به موقع کار در حال، انسان روز را نیکو بسر تواند بُرد.

خرد بهترین رهنما و ایمان بهترین همراه است. آدمی باید که از تیرگی جهل و محنت بگریزد، و در پی نور معرفت باشد.

چون تن و اندیشه آدمی در مهار باشد، باید که فضیلتِ کردارهای او بر آن گواهی دهد. این کار وظیفه‌ای مقدّس است. پس، ایمان ثروت او خواهد بود، صداقت، طعمی شیرین به زندگیش خواهد داد، و اندوختن فضایل پیشه مقدّس او خواهد بود.

در سفرِ زندگی، ایمان توشه و زادرا هست، کردار با فضیلت، پناهگاه باشد، خرد به منزله روشنایی در روز، و حضور ذهن درست، همانا ایمنی در شب تار است. اگر آدمی به پاکی زندگی کند، هیچ چیز نابودش نتواند کرد، اگر او بر طمع چیره آمده باشد، هیچ چیز آزادگیش را حصار نیارد ساخت.

انسان باید که برای خانواده‌اش از خود بگذرد، آدمی باید که برای موطنش از خانواده چشم بپوشد؛ مرد باید که برای میهنش از زادگاه خود بگذرد؛ و آدمی باید که در راه معرفت همه چیز را بگذارد.

هر چیزی در عرصه معارضه است، هر چیزی پیدا و ناپیدا می‌گردد؛ تا آنگاه که آدمی از غصّه و قصّه زندگی و مرگ نگذرد، آرامشی پر برکت و سعادت نخواهد یافت.