

بودا می گوید: «سرور ناشی از لذات این جهان و نعمات بهشتی به یک شانزدهم سعادتِ حاصل از فروگذاری و لَع نمی‌ارزد.» در اینجا به سخن دیگری اشاره می‌کنیم:

«شوربخت آنکه سنگین بار است

و خرسند آنکه سبکبار؛

چون بار خویش بدور افکند،

دیگر آن‌را به دوش نکشد.»

رنج حاصل از و لَع، بهایی است که برای هستی‌مان می‌پردازیم. انسان از روی و لَع عملی انجام می‌دهد که اثری برجای گذاشته و در ذهن ذخیره می‌شود. بعدها در این حیات یا حیات دیگر، بازتاب عمل‌مان را می‌بینیم. به عبارت دیگر، امیال خودخواهانه کارمایی ایجاد می‌کند که منجر به واکنش‌هایی می‌شود. اعمال گذشته‌مان، همراه با سایر عوامل علت تجارب خوب و بد حال حاضر ما می‌شود.

### تأمل در خویشتن

انسان‌ها در گذر ایام، بعضی امور را به‌طور موهبت‌آمیزی از گذر ایام آموخته و آن‌را با خرد حاصل از تجربه درهم می‌آمیزند.

به تشخیص آنها و کم بیشتر، رنج بیشتری را به همراه دارد. درمان رنج، نه با تمسک به خدایگان‌ها، بلکه با رستگاری در خویش محقق می‌شود. با این وصف، ماهیت این جهانی شخص، قرین غم و اندوه بسیار است.

مادام که جوان است، عمر خویش را به سرگرمی می‌گذراند. پیش از وقوف به این امر، سال‌ها از عمرش می‌گذرد و پیر و فرتوت می‌شود. او علاقمند به یافتن آن است، هرچند بدنش در مقام کسب لذت، پیر و فرتوت می‌شود اما قلبش همچنان در پی امیال خویش است. کسی که امیالش با سن و سالش رشد می‌کند امیالش به موازات پیر شدن، جوان‌تر شده، در نتیجه رنجش بیشتر می‌شود.

غرور انسان یکی از دلایل ناکامی در مهار امیال است. چون پای غرور کاذب به میان می‌آید، به ارتکاب اعمال رذیلانه روی آورده و بدیهیات به محاق می‌رود. در این شرایط، باید در جوانی، از غرور جوانی، هنگام سلامت، از غرور سلامتی و در وقت خوش زندگی، از غرور زندگی توأم با کام‌مندی، بپرهیزیم.

عده‌ای از آنها بی‌توجه به جایگاه واقعی‌شان، گمان می‌کنند برتر از همگانند و چنان به خود مشغولند که تصویری اغراق‌آمیز از خویشان دارند. این امری به غایت خطرناک است، زیرا غرور و سقوط توأم‌اند.

## سوسکی مغرور در پهن گاو

روزی پهن گاوی توجه سوسکی را به خود جلب کرد. پهن پیش روی سوسک، توجهش را به خود جلب کرد و از دوستانش خواست تا از آن شهری بسازند. آنها با دستپاچگی پس از گذشت چند روز، شهری «باشکوه» از پهن ساختند و از ماحصل کارشان بسیار به خود می‌بالیدند. این بود که تصمیم به انتخاب نخستین پادشاه گرفتند. بعد از آن، برای احترام به «پادشاه»، رژه بزرگی در همه «شهر» ترتیب دادند. در این حین، اتفاقاً فیلی از راه رسید و تکه‌ای پهن دید که نمی‌خواست آن را لگد کند. سوسک شاه فیل را دید و با خشم بر حیوان گول‌پیکر فریاد زد. «آهای! چرا به خانواده سلطنتی احترام نمی‌گذاری؟ نمی‌دانی اگر پایت را بالاتر از سر شاهانه ما برداری، نوعی بی‌ادبی است؟ یا به خطایت اقرار کن و یا تنبیهت می‌کنیم.» فیل نگاهی به پایین انداخت و گفت: «والاحضرت بخشنده، فروتنانه طلب بخشش می‌کنم. فیل متواضعانه روی پهن زانو زد و پادشاه، شهر، شهروندان و شکوه و جلالش را به تعظیمی له کرد.»

بودا پس از مواجهه با چهار منظره (که پیش‌تر از آن سخن به میان آمد) بر سه غرور خود غلبه کرد: وقتی پیرمردی را دید، غرور جوانی، وقتی بیماری را دید، غرور سلامتی و وقتی مرده‌ای را دید، غرور زندگی از او

زائل شد. اگر بتوانیم بر این سه غرور فائق آییم، در مواجهه با این حالات دچار پریشانی و هراس نمی شویم. این موضوعی در خور تأمل است که:

من پیر و فرتوت خواهم شد؛ مرا از پیری گریزی نیست.

من بیمار خواهم شد؛ مرا از بیماری گریزی نیست.

من روزی خواهم مرد؛ پس مرگ حتمی است.

همه آنها با من قرین، برایم عزیز و درعین حال تغییرپذیر و جدایی سازند.

من نتیجه کردارِ خویشم، وارث کردارِ خوب یا بد خویش.

حقیقت جامعه مدرن این است که در آن، جوانی به غایت مطلوب بوده، از پیر شدن به هر قیمتی اجتناب می شود. با این وصف، در تلاشیم زمانی که بدن مان پیر و فرسوده می شود، بازهم جوان به نظر برسیم. حتی درباره سن مان هم دروغ می گوییم.

### سن و سال خانم جوان

از هنرپیشه‌ای معروف به خاطر رانندگی در حال مستی، پیش از حضور در دادگاه، سنش را پرسیدند، او گفته بود «۳۰ ساله‌ام.» چند سال بعد، همان هنرپیشه به اتهام جرمی مشابه به دادگاه احضار شد و دوباره گفت: «سی سال دارم.» چطور ممکن است پنج سال پیش شما ۳۰ ساله باشید و در حال حاضر نیز بگویید من ۳۰ ساله‌ام؟ این پرسش زمانی مطرح شد که خانم دوباره به دادگاه رفت. او با اعتماد به نفس خاصی گفت: «عالی جناب، من

بارها گفته‌ام که شهادتم را در محضر قانون هرگز تغییر نمی‌دهم. یک بار به شما عرض کردم که ۳۰ ساله‌ام و حرفم را تغییر نمی‌دهم.»

همه مردان و زنانی که مایلند همچون این هنرپیشه زندگی شادی داشته، بدون الزام به دروغ زندگی کنند، خودشناسی<sup>۱</sup> حیاتی‌ترین عامل برای نیل به این هدف است. نخستین گام برای شناخت ماهیت ذهن<sup>۲</sup> مهار آن به مدد بسط ذهنی نظام‌مند یا مراقبه است. پرورش ذهنی، بینشی خلاقانه است که به زندگی فرد روشنایی می‌بخشد.

پرورش ذهنی همچون مشعلی است که مسیر پریپیچ و خم زندگی را روشن کرده، فرد را در تشخیص خوب از بد و درست از نادرست کمک می‌کند و پرتو نورانی درون‌بینی او را به مسیر درست هدایت می‌کند. از این رو، مراقبه پاکسازی ذهن است. هنگام مراقبه، باید توهمات خود، به‌ویژه دریافت‌های روحی‌مان را مهار کنیم. اگر مراقب نباشند، چنین حالاتی حتی برای مراقبه‌گران باتجربه نیز اتفاق می‌افتد.

### توهم مراقبه‌گر<sup>۳</sup>

---

۱. Self-knowledge

۲. The nature of the mind

۳. A meditator's illusion