

پیشگفتار

کنون ای خردمند وصف خرد بدین جایگه گفتن اندر خورد کنون تا چه داری بیار از خرد که گوش نیوشنده زو برخوردار خرد بهتر از هر چه ایزد بداد ستایش خرد را به از راه داد خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای ازو شادمانی وزویت غمیست وزویت فزونی وزویت کمیست خرد تیره و مرد روشن روان نباشد همی شادمان یک زمان چه گفت آن خردمند مرد خرد که دانا ز گفتار از برخوردار.

کسی کو خرد را ندارد ز پیش دلش گردد از کرده خویش ریش هشیوار دیوانه خواند ورا همان خویش بیگانه داند ورا ازویی به هر دو سرای ارجمند گسسته خرد پای دارد ببند خرد چشم جانست چون بنگری تو بی چشم شادان جهان نسپری نخست آفرینش خرد را شناس نگهبان جانست و آن سه پاس سه پاس تو چشم است وگوش و زبان کزین سه رسد نیک و بد بی گمان خرد را و جان را که یارد ستود و گر من ستایم که یارد شنود حکیمان چو کس نیست گفتن چه سود ازین پس بگو کافرینش چه بود تویی کرده کردگار جهان ببینی همی آشکار و نهان به گفتار دانندگان راه جوی به گیتی بیوی و به هر کس بگوی ز هر دانشی چون سخن بشنوی از آموختن یک زمان نغوی چو دیدار یابی به شاخ سخن بدانی که دانش نیاید به بن.

ذهن آگاهی

کنون ای خردمند وصف خرد بدین جایگه گفتن اندر خورد کنون تا چه داری بیار از خرد که گوش نیوشنده زو برخوردار خرد بهتر از هر چه ایزد بداد ستایش خرد را به از راه داد خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای ازو شادمانی وزویت غمیست وزویت فزونی وزویت کمیست خرد تیره و مرد روشن روان نباشد همی شادمان یک زمان چه گفت آن خردمند مرد خرد که دانا ز گفتار از برخوردار.

۱.۱ تمرین هشیاری بدن

کنون ای خردمند وصف خرد بدین جایگه گفتن اندر خورد کنون تا چه داری بیار از خرد که گوش نیوشنده زو برخوردار خرد بهتر از هر چه ایزد بداد ستایش خرد را به از راه داد خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای ازو شادمانی وزویت غمیست وزویت فزونی وزویت کمیست خرد تیره و مرد روشن روان نباشد همی شادمان یک زمان چه گفت آن خردمند مرد خرد که دانا ز گفتار از برخوردار.

کسی کو خرد را ندارد ز پیش دلش گردد از کرده خویش ریش هشیوار دیوانه خواند ورا همان خویش بیگانه داند ورا ازویی به هر دو سرای ارجمند گسسته خرد پای دارد ببند خرد چشم جانست چون بنگری تو بی چشم شادان جهان نسپری نخست آفرینش خرد را شناس نگهبان جانست و آن سه پاس سه پاس تو چشم است وگوش و زبان کزین سه رسد نیک و بد بی گمان خرد را و جان را که یارد ستود و گر من ستایم که یارد

شود حکیمان چو کس نیست گفتن چه سود ازین پس بگو کافرینش چه بود تویی کرده کردگار جهان بینی همی آشکار و نهان به گفتار دانندگان راه جوی به گیتی بیوی و به هر کس بگوی ز هر دانشی چون سخن بشنوی از آموختن یک زمان نغوی چو دیدار یابی به شاخ سخن بدانی که دانش نیاید به بن.

از آغاز باید که دانی درست سر مایه گوهران از نخست که یزدان ز ناچیز چیز آفرید بدان تا توانایی آرد پدید سرمایه گوهران این چهار برآورده بی رنج و بی روزگار یکی آتشی برشده تابناک میان آب و باد از بر تیره خاک نخستین که آتش به جنبش دمید ز گرمیش پس خشکی آمد پدید وزان پس ز آرام سردی نمود ز سردی همان باز تری فزود چو این چار گوهر به جای آمدند ز بهر سپنجی سرای آمدند گهرها یک اندر دگر ساخته ز هرگونه گردن برافراخته پدید آمد این گنبد تیزرو شگفتی نماینده نوبه نو ابر ده و دو هفت شد کدخدای گرفتند هر یک سزاوار جای.

در بخشش و دادن آمد پدید ببخشید دانا چنان چون سزید فلکها یک اندر دگر بسته شد بجنید چون کار پیوسته شد چو دریا و چون کوه و چون دشت و راغ زمین شد به کردار روشن چراغ بیالید کوه آباها بر دمید سر رستی سوی بالا کشید زمین را بلندی نبد جایگاه یکی مرکزی تیره بود و سیاه خور و خواب و آرام جوید همی وزان زندگی کام جوید همی نه گویا زبان و نه جويا خرد ز خاک و ز خاشاک تن پرورد نداند بد و نیک فرجام کار نخواهد ازو بندگی کردگار چو دانا توانا بد و دادگر از ایرا نکرد ایچ پنهان هنر چنینست فرجام کار جهان نداند کسی آشکار و نهان.

چو زین بگذری مردم آمد پدید شد این بندها را سراسر کلید سرش راست بر شد چو سرو بلند به گفتار خوب و خرد کاربند پذیرنده هوش و رای و خرد مرا او را دد و دام فرمان برد ز راه خرد بنگری اندکی که مردم به معنی چه باشد یکی مگر مردمی خیره خوانی همی جز این را نشانی ندانی همی.

ترا از دو گیتی برآورده اند به چندین میانجی پرورده اند نخستین فطرت پسین شمار تویی خویشتن را به بازی مدار شنیدم ز دانا دگرگونه زین چه دانیم راز جهان آفرین نگه کن سرانجام خود را بین چو کاری بیابی ازین به گزین به رنج اندر آری تنت را رواست که خود رنج بردن به دانش سزاست چو خواهی که یابی ز هر بد رها سر اندر نیاری به دام بلا نگه کن بدین گنبد تیزگرد که درمان ازویست و زویست درد نه گشت زمانه بفرسایدش نه آن رنج و تیمار بگزایدش نه از جنبش آرام گیرد همی نه چون ما تباهی پذیرد همی.

ز یاقوت سرخست چرخ کبود نه از آب و گرد و نه از باد و دود به چندین فروغ و به چندین چراغ بیاراسته چون به نوروز باغ روان اندرو گوهر دلفروز کزو روشنایی گرفتست روز ز خاور برآید سوی باختر نباشد ازین یک روش راست تر ایا آنکه تو آفتابی همی چه بودت که بر من نتابی همی.

چراغست مر تیره شب را بسیج به بد تا توانی تو هرگز مپیچ چو سی روز گردش بیمایدا شود تیره گیتی

تمرین هشیاری بدن ۵

بدو روشنا پدید آید آنگاه باریک و زرد چو پشت کسی کو غم عشق خورد چو بیننده دیدارش از دور دید هم اندر زمان او شود ناپدید دگر شب نمایش کند بیشتر ترا روشنایی دهد بیشتر به دو هفته گردد تمام و درست بدان باز گردد که بود از نخست بود هر شبانگاه باریکتر به خورشید تابنده نزدیکتر بدینسان نهادش خداوند داد بود تا بود هم بدین یک نهاد.

سخن هر چه گویم همه گفته‌اند بر باغ دانش همه رفته‌اند اگر بر درخت برومند جای نیابم که از بر شدن نیست رای کسی کو شود زیر نخل بلند همان سایه زو باز دارد گزند توانم مگر پایه‌ای ساختن بر شاخ آن سرو سایه فکن کزین نامور نامه شهریار به گیتی بمانم یکی یادگار تو این را دروغ و فسانه مدان به رنگ فسون و بهانه مدان ازو هر چه اندر خورد با خرد دگر بر ره رمز و معنی برد.

یکی نامه بود از گه باستان فراوان بدو اندرون داستان پراکنده در دست هر موبدی ازو بهره‌ای نزد هر بخردی یکی پهلوان بود دهقان نژاد دلیر و بزرگ و خردمند و راد پژوهنده روزگار نخست گذشته سخنها همه باز جست ز هر کشوری موبدی سالخورد بیاورد کاین نامه را یاد کرد پرسیدشان از کیان جهان وزان نامداران فرخ مهان که گیتی به آغاز چون داشتند که ایدون به ما خوار بگذاشتند چه گونه سرآمد به نیک اختری برایشان همه روز کند آوری بگفتند پیشش یکایک مهان سخنهای شاهان و گشت جهان چو بشنید ازیشان سپهد سخن یکی نامور نافه افکند بن چنین یادگاری شد اندر جهان برو آفرین از کهان و مهان.

ریاضیات

کنون ای خردمند وصف خرد بدین جایگه گفتن اندر خورد کنون تا چه داری بیار از خرد که گوش نیوشنده زو برخوردار خرد بهتر از هر چه ایزد بداد ستایش خرد را به از راه داد خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای ازو شادمانی وزویت غمیست وزویت فزونی وزویت کمیست خرد تیره و مرد روشن روان نباشد همی شادمان یک زمان چه گفت آن خردمند مرد خرد که دانا ز گفتار از برخوردار.

۱.۲ نمونه جدید

کنون ای خردمند وصف خرد بدین جایگه گفتن اندر خورد کنون تا چه داری بیار از خرد که گوش نیوشنده زو برخوردار خرد بهتر از هر چه ایزد بداد ستایش خرد را به از راه داد خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای ازو شادمانی وزویت غمیست وزویت فزونی وزویت کمیست خرد تیره و مرد روشن روان نباشد همی شادمان یک زمان چه گفت آن خردمند مرد خرد که دانا ز گفتار از برخوردار.