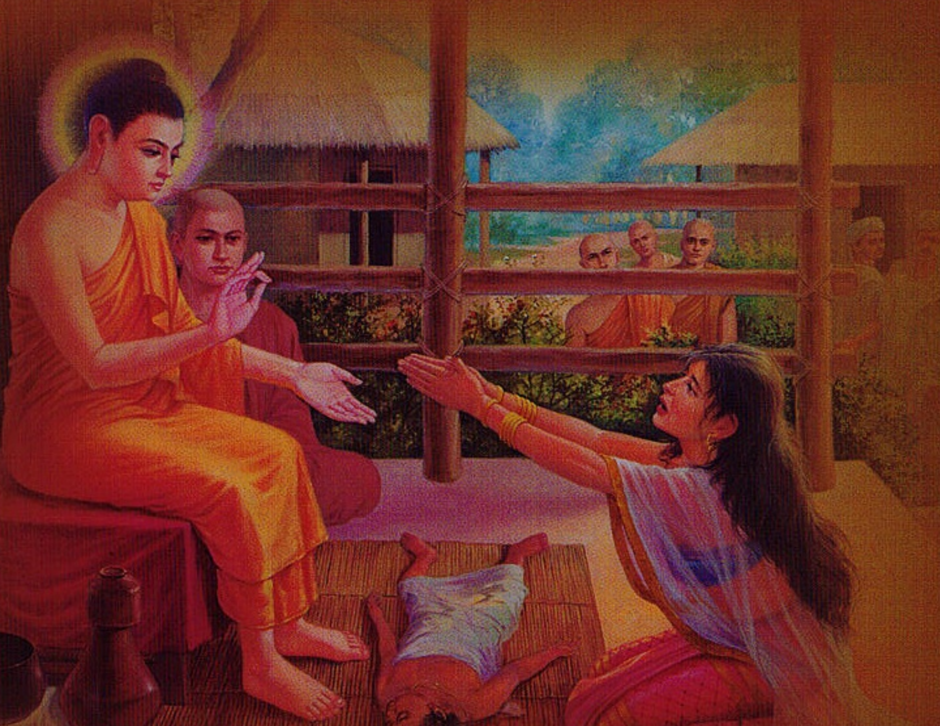
ਭਗਵਾਨ ਬੁਧ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਰਾਵਿਕਾ

ਕਿਸਾਗੌਤਮੀ

ਮੋਟੇ (ਰੁੱਖੇ) ਕੱਪੜੇ (ਚੀਵਰ)
ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ (ਅਗ੍ਰ)

Punjabi Translation of Hindi Book "Kisagotami"



ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਵਿਸ਼ੋਧਨ ਵਿਨਯਾਸ

ਭਗਵਾਨ ਬੁਧ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਰਾਵਿਕਾ

ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ

[ਮੋਟੇ (ਰੁੱਖੇ) ਕੱਪੜੇ (ਚੀਵਰ) ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ (ਅਗ੍ਰ)]

Punjabi Translation of Hindi Book

"Kisagotami"

ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਵਿਸ਼ੋਧਨ ਵਿਨਯਾਸ

ਧੱਮਗਿਰੀ, ਇੱਗਤਪੁਰੀ

P04 - ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ

© ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਵਿਸ਼ੋਧਨ ਵਿਨਯਾਸ
ਸਰਵਾਧਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਸਕਰਣ: ਨਵੰਬਰ ੨੦੧੪

Price : Rs. 30/-

ISBN: 978-81-7414-366-2

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:
ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਵਿਸ਼ੋਧਨ ਵਿਨਯਾਸ,
ਧੱਮਗਿਰੀ, ਇੱਗਤਪੁਰੀ-422403
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਾਸ਼ਿਕ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ
ਫੋਨ: 02553-244998, 244076,
244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

ਛਾਪਕ:
ਅਪੋਲੋ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈੱਸ
ਜੀ-259, ਸੀਕੌਫ਼ ਲਿਮਿਟੇਡ, 69 ਏਮ.ਆਯ.ਡੀ.ਸੀ.,
ਸਾਤਪੁਰ, ਨਾਸ਼ਿਕ-422007, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ

ਭਗਵਾਨ ਬੁਧ ਦੀ ਘੋਸ਼ਨਾ (ਐਲਾਨ)

"ਏਤਦਗੱਮ, ਭਿੱਖਵੇ, ਮਮ ਸਾਵਿਕਾਨੰਗ ਭਕਖੁਨੀਨੰਗ
ਲੂਖਚੀਵਰਧਰਾਨੰਗ ਯਦਿਦੰਗ ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ।"

"ਭਿਖੂਓ! ਮੋਟੇ ਰੁੱਖੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਭਿੱਖੂਣੀ – ਸ਼ਰਾਵਿਕਾਵਾਂ
ਵਿਚੋਂ ਅਗ੍ਰ (ਉੱਤਮ) ਹੈ – 'ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ'।"

ਅੰਗੁਤੱਰਨਿਕਾਯ 1.1.246

ਅਨਿੱਤਤਾ ਦਾ ਸ਼ਾਸਨ

ਅਨਿੱਤਤਾ ਦਾ ਸ਼ਾਸਨ

"ਅਨਿੱਤਤਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਜ਼ਰਾ ਅੰਦਰ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਵੇਖੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਮਿਲੇਗੀ – ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।"

"ਗ੍ਰਿਹਿਸਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਨਿੱਤਤਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰਤਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਜੋਈ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਊਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵੀ, ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

-ਸਯਾਜੀ ਊ ਬਾ ਖ਼ਿਨ

THE REALM OF ANNICCA

"Anicca is inside of everybody. It is within reach of everybody. Just a look into oneself and there it is - anicca to be experienced."

"Anicca is, for householders, the gem of life which they will treasure to create a reservoir of calm and balanced energy for their own well-being and for the welfare of society."

- Sayagyi U Ba Khin

ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ

ਭਗਵਾਨ ਬੁਧ ਦੀ ਅਗ੍ਰ-ਸ਼ਰਾਵਿਕਾ

ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ	01
ਅਗ੍ਰਸ਼ਰਾਵਿਕਾ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਨ (ਪਛਾਣ)	04
ਵਰਤਮਾਨ ਕਥਾ	05
ਕਲਿਆਣ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ	14
ਪਾਪੀ ਮਾਰ ਦਾ ਧੋਖਾ	16
ਅਤੀਤ-ਕਥਾ	18
ਪਰੀਸ਼ਿਸ਼ਟ	
ਵਿੱਦਿਆ-ਅਵਿੱਦਿਆ	19
ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਸਾਹਿਤ	27
ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਸਾਧਨਾ ਕੇਂਦਰ	33

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ – "ਕੀ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਸੋਨੇ ਦਾ ਫ਼ਲਾਣਾ ਗਹਿਣਾ ਵੇਖਿਆ ਹੈ?"

ਉੱਤਰ ਮਿਲਿਆ–"ਨੀਂ ! ਉਹ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਗੱਲੇ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ।"

ਔਰਤ ਨੇ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਮੁਚ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਹੋਸ਼ (ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ) ਗੁਆਈ ਬੈਠੀ ਸੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਾਰਤਾ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕਿਧਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਇਸੇ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਹੋਸ਼ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਲਿਆਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਵਾਚਿਆ ਹੋਇਆ ਗਹਿਣਾ ਮਿਲ ਗਿਆ।

'ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਾਰਤਾ' ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤਥਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਹੈ – 'ਅਨਿੱਤਤਾ'।

ਮੌਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ (ਅਨਿਵਾਰਯ) ਧਰਮ-ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਂਡੂਆਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀ, ਕੇਵਲ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਬਿਰਾਦਰੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਰਮ-ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅਨਿੱਤ ਧਰਮਾਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮਰਨਧਰਮਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਜੋ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਉਹ ਪੁੱਤਰਾਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ (ਡੰਗਰਾਂ) ਅਤੇ ਧੰਨ-ਦੌਲਤ ਦੇ ਲਈ ਆਸਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ-ਮੂੜ੍ਹਤਾ ਵਿਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੱਕ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੌਤ ਦੇ

ਚੁੰਗਲ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਦੀ ਵਿਚ ਇਕਦਮ (ਅਚਾਨਕ) ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੱੜ੍ਹ ਪੱਕੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੋਹ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੌਤ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸਾਗੋਤਮੀ ਨਾਮ ਦੀ ਔਰਤ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਲ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਪਾਗਲ ਜਿਹੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਦਰ-ਬਦਰ ਭਟਕਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਮੰਗਦੀ ਫਿਰੀ। ਪਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਿੱਥੇ! ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਕਾਲ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ (ਭੋਜਨ) ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਨਿੱਤ ਧਰਮਾਂ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ, ਅਨਿੱਤਤਾ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਥਾਗਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨਿੱਤ ਬੋਧ ਜਗਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੋਝੀ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਪੰਚ (ਖ਼ਿਲਾਰਾ) ਅਨਿੱਤਤਾ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਹ ਤਥਾਗਤ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਦੀਕਸ਼ਾ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਰਹੰਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕ-ਸਾਧਵੀਆਂ ਨੇ ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਆਚਾਰੀਆ ਸ਼੍ਰੀ ਸੱਤਿਅ ਨਾਰਾਇਣ ਗੋਇਨਕਾ ਜੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਆਚਾਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨः

'ਅਨਿੱਤ ਬੋਧ ਜਾਗਿਆ ਰਹੇ
ਅਤੇ
ਅਨਿੱਤ ਬੋਧ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮਤਾ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ।'

ਅਸਲ ਵਿਚ, ਤਥਾਗਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹੀ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ

ਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਅਨਿੱਤ ਬੋਧ ਦੇ ਜਾਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਨਾਸ਼ (ਖ਼ਾਤਮਾ) ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਗੋਇਨਕਾ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰੂ ਸਯਾ ਜੀ ਊੱਬਾ ਖਿੱਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ –

"As the appreciation of Anicca grows, so will the evil of ignorance fade away."

["ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਨਿੱਤਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ) ਦੀ ਪਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"]

-ਵਿਪੱਸ਼ਨਾ ਵਿਸ਼ੋਧਨ ਵਿਨਯਾਸ