જીવવાની કળા

વિપશ્યના સાધના

આચાર્ય સત્યનારાયણ ગોયન્કાના પ્રશિક્ષણાનુસાર

વિલિયમ હાર્ટ

વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ

જીવવાની કળા

વિપશ્યના સાધના

આચાર્ય સત્યનારાયણ ગોયન્કાના પ્રશિક્ષણાનુસાર

વિલિયમ હાર્ટ

વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ
ધમ્મગિરિ, ઇગતપુરી

G19 – જીવવાની કળા

વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

પ્રથમ સંસ્કરણ: સેપ્ટેમ્બર 2021

મુલ્ય: રૂ. ૧૭૦.૦૦
Price: Rs. 170.00

ISBN 978-81-7414-437-9

પ્રકાશક:

વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ
ધમ્મગિરિ, ઇગતપુરી – ૪૨૨ ૪૦૩
જિલા – નાશિક, મહારાષ્ટ્ર
ફોન: ૦૨૫૫૩-૨૪૪૯૯૮, ૨૪૪૦૭૬,
૨૪૪૦૮૬, ૨૪૪૧૪૪, ૨૪૪૪૪૦;
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

મુદ્રક:

અપોલો પ્રિંટિંગ પ્રેસ
જી-૨૫૯, સીકોફ લિમિટેડ, ૬૯ એમ.આય.ડી.સી.,
સાતપુર, નાશિક – ૪૨૨૦૦૭, મહારાષ્ટ્ર

હું લોકોને એક સંઘટિત ધર્મ(સંપ્રદાય)માંથી બીજા સંઘટિત સંપ્રદાયમાં પરિવર્તિત કરવા નથી માંગતો. આ સંઘટિત સંપ્રદાયોમાં મારી કોઈ રૂચી નથી. મારી રૂચી સત્યમાં છે. જે બધા બુદ્ધોની શિક્ષા છે, અને પરિવર્તન તો દુઃખમાંથી સુખમાં, વિકારમાંથી નિર્વિકારમાં, બંધનમાંથી મુક્તિમાં, અવિદ્યામાંથી વિદ્યામાં થવું જોઈએ.

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

જીવવાની કળા

જીવવાની કળા

અનુક્રમણિકા

પ્રાક્કથન 7

ભૂમિકા 8

પ્રેરણા અને પ્રસ્થાન 13

તરવાની વિદ્યા 21

૧. શોધ 23

વાર્તા: "માર્ગે તારે સ્વયં ચાલવું પડશે" 39

૨. શોધનો આરંભ 42

વાર્તા: ભગવાન બુદ્ધ અને વૈજ્ઞાનિક 53

3. દુઃ ખનું પ્રગટ (દિખીતું) કારણ 55

વાર્તા: વાવીએ તેવું લણીએ 67

૪. દુઃખનાં મૂળ કારણની તપાસ 69

ઘી અને કાંકરા 92

૫. શીલ- સદાચાર, સાધનાનો પાયો 95

વાર્તા: ડોક્ટરનું 'પ્રિસ્ક્રિપ્શન' 114

૬. સમાધિ – એકાગ્રતાનો અભ્યાસ 116

વાર્તા: ખીર વાંકી છે! 134

૭. પ્રજ્ઞાનો અભ્યાસ 137

વાર્તા: 'આ પણ બદલાઈ જશે' 166

૮. સજાગતા અને સમતા 168

વાર્તા: 'કેવળ જાણો' 187

૯. મંજિલ સમીપે.. 190

વાર્તા: મા અને ત્રણ દીકરા 212

૧૦. જીવન જીવવાની કળા...214

વિપશ્યનાનો ડંકો વાગ્યો.. 227

પરિશિષ્ટ ૧.. 234

ભગવાન બુદ્ધની શિક્ષામાં 'વેદના'નું મહત્ત્વ 234

પરિશિષ્ટ ૨.. 247

'વેદના પરનાં સૂત્રોમાંથી કેટલાંક અવતરણ' 247

પરિશિષ્ટ ૩..251

પાલિ શબ્દોના અર્થ..251

પરિશિષ્ટ ૪.. 258

સંક્ષિપ્ત પરિચય 262

વિપશ્યના સાધના કેન્દ્ર.. 264