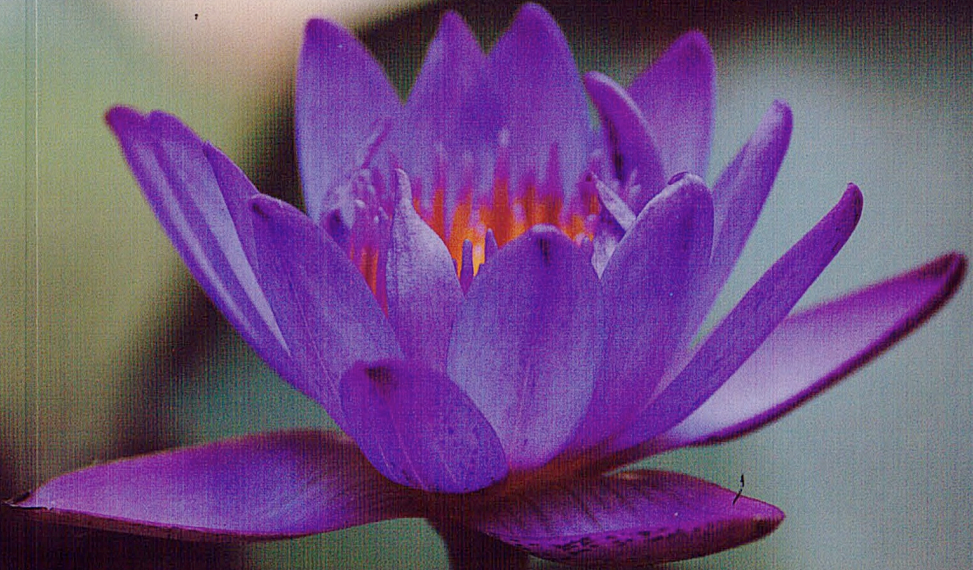


જીવવાની કળા

વિપશ્યના સાધના

આચાર્ય સત્યનારાયણ ગોયન્કાના પ્રશિક્ષણાનુસાર



વિલિયમ હાર્ટ

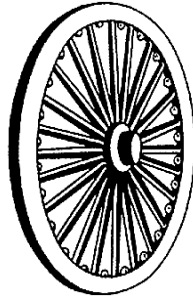
વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ

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: સોપ્ટેમ્બર 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: ૦૨૫૫૩-૨૪૪૯૯૯, ૨૪૪૦૭૬,

૨૪૪૦૮૬, ૨૪૪૧૪૪, ૨૪૪૪૪૦;

Email: vri_admin@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org

મુદ્રક:

અપોલો પ્રિન્ટિંગ 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 ગોચન્કા

ପ୍ରସାସନୀ କଥା

જીવવાની કળા

અનુક્રમણિકા

પ્રાક્કથન.....	7
ભૂમિકા	8
પ્રેરણા અને પ્રસ્થાન	13
તરવાની વિધા	21
૧. શોધ	23
વાર્તા: “માર્ગે તારે સ્વયં ચાલવું પડશે”	39
૨. શોધનો આરંભ	42
વાર્તા: ભગવાન બુદ્ધ અને વૈજ્ઞાનિક.....	53
૩. દુ: ખનું પ્રગટ (દિખીતું) કારણ.....	55
વાર્તા: વાવીએ તેવું લાણીએ	67
૪. દુ:ખનાં 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

