



धम्मधली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 दिसम्बर, 2025 वर्ष 18 अंक 6 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

समता धर्म

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

यथिन्दखील्लो पठविस्सितो सिया चतुब्धि वातेहि असम्पकम्पियो।

तथूपमं सप्पुरिसं वदामि यो अरियसच्चाणि अवेच्च पस्सति।।

रतनसुत्त

जिस प्रकार पृथ्वी में दृढ़ता से गड़ा हुआ इन्द्र-कील (नगर द्वार-स्तंभ) चारों ओर के पवन वेग से भी प्रकम्पित नहीं होता उसी प्रकार विपश्यना साधना के पथ पर चल कर जिसने आर्य-सत्त्यों का सम्यक साक्षात्कार कर लिया है, वह व्यक्ति भी प्रत्येक अवस्था में अविचलित रहता है, समता में स्थापित रहता है, उसे ही मैं सत्पुरुष कहता हूँ।

समता धर्म है, विषमता अधर्म। समता अनासक्ति है, विषमता आसक्ति। जहाँ आसक्ति है वहाँ दुख ही है। जहाँ अनासक्ति है वही सच्चा सुख है, सच्ची शांति है।

विपश्यना साधना द्वारा हम देखते हैं कि शरीर पर आधारित इस चित्तधारा में विविध कारणों से समय-समय पर सुखद और दुखद दोनों ही प्रकार की संवेदनाएं प्रकट होती रहती हैं। सुखद संवेदना हमें प्रिय लगती है और उसके प्रति राग पैदा होता है। परिणामतः उसे कायम रखने के लिए हम आतुर हो उठते हैं। वह छूट न जाय, इस निमित्त आशंकित-आतंकित हो उठते हैं। असुरक्षितता की बेचैनी महसूस करने लगते हैं। परन्तु प्रकृति के परिवर्तनशील नियमों के कारण यह सुखद संवेदना नष्ट होती ही है, और जब दुखद संवेदना प्रकट होती है तो उसके प्रति कितना द्वेष जागता है। उसे दूर करने के लिए कितने आतुर हो उठते हैं! क्या यह कभी दूर नहीं होगी? इस भय-आशंका से आतंकित हो उठते हैं। फिर असुरक्षा की बेचैनी में जकड़ जाते हैं। दोनों ही अवस्था में अशांत, बेचैन रहते हैं। राग और द्वेष से आसक्ति जागती ही है। असुरक्षा की भावना जागती ही है। मन अपना संतुलन खो ही बैठता है। यही विषमता है। सुखद-दुखद स्थितियों के रहते भी मन राग द्वेष से विहीन रहता हो, तो ही अनासक्त रहता है। सदा सुरक्षित महसूस करता है, अपना संतुलन नहीं खोता, शांत रहता है।

सुखद दुखद स्थिति के प्रति पूर्ण संवेदनशील और जागरूक रहकर भी अविचलित रहना ही समता है। समता चट्टानी जड़ता नहीं है। मरघट की शांति नहीं है। जहाँ चित्त को उत्तेजित करने वाले आलंबन उद्दीपन ही न हो, वहाँ समता सही समता है यह कैसे कहा जा सकता है? जहाँ उत्तेजित करने वाले आलंबन उद्दीपन हों तो भी, उत्तेजित हो सकने वाला चित्त ही सुसुप्त हो, वहाँ भी समता सही समता है यह कैसे कहा जा सकता है? समता नकारात्मक नहीं है; मूढ़ता, मूर्छा, कुंठा नहीं है। कोई हमें भाजी की तरह काट जाय और हमें पता ही न पड़े, ऐसी अचेतन अवस्था नहीं है। यह कोई अनस्थेयता की सूँघनी नहीं है, मोर्फिन का इन्जेक्शन नहीं है। पूर्ण चेतन रहें, फिर भी सम रहे तो ही सम हैं। नहीं तो गहरी नींद में सोने वाला अथवा मूर्छित अथवा मूढ़ व्यक्ति समता का दंभ भर सकता है।

सुखद से प्रफुलित हो उठना और दुखद से मुरझा जाना ही तो वैषम्य है। दोनों के रहते संतुलित समरस रहना ही समता है, परन्तु समता हमें अशक्त और

कर्मशून्य नहीं बनाती। सच्ची समता आती है तो प्रवृत्ति जागती है। ऐसी प्रवृत्ति परम पुरुषार्थ का रूप धारण करती है। परम पुरुषार्थ में अपने-पराए का भेद नहीं रहता, ऐसी पुरुषार्थ-प्रदायिनी समता जितनी-जितनी सबल होती है जीवन में उतना-उतना मंगल उतरता है। आत्म मंगल भी, जन मंगल भी। समता जितनी दुर्बल होगी उतना ही अपना भी अनर्थ होगा, औरों का भी।

समता धर्म जीवन जगत से दूर भागना नहीं है। पलायन नहीं है। जीवन-विमुख होना नहीं है। समता धर्म जीवन-अभिमुख होकर जीना है। जीवन से दूर भागकर आखिर कहाँ जाएँगे? विषयों से दूर भागकर कहाँ जाएँगे सारा संसार विषयों में भरा पड़ा है विषय हमारा क्या बिगाड़ते हैं? न वे हमारे शत्रु हैं, न मित्र। न वे भले हैं, न बुरे। भला-बुरा है उनके प्रति हमारा दृष्टिकोण। अनासक्त दृष्टिकोण अथवा आसक्त दृष्टिकोण। समदृष्टिकोण अथवा विषम दृष्टिकोण। यदि हम विषय से दूर भागने के बजाय विषयों से उत्पन्न होने वाले विकारों को समता से, अनासक्ति से देखना सीख जाय तो उन विषयों के रहते हुए भी विकारों को निस्तेज कर ही लेंगे। समता से अनासक्ति से देखना ही विशेष रूप से देखना है; प्रज्ञापूर्वक देखना है, सम्यक् दृष्टि से देखना है। यही विदर्शना है, यही विपश्यना है। समतामयी विपश्यना की दृष्टि प्राप्त होती है तो 'मैं-मेरे' का और 'राग-द्वेष' का कोहरा दूर होता है। जो जैसा है वैसा ही दीखता है और तब हम अंध प्रतिक्रिया कर छोड़ देते हैं। समता की सुदृढ़ भूमि पर स्थिर होकर हम जो कुछ करते हैं वह शुद्ध क्रिया ही होती है, प्रतिक्रिया नहीं। इसलिए कल्याणकारी ही होती है, अमंगलकारी नहीं।

भीतर चित्तधारा में उठने वाली सुखद-दुखद संवेदनाओं के प्रति पूर्ण समता का भाव आने लगता है तो बाह्य जीवन में सहज समता प्रकट होने ही लगती है। बाह्य जीवन जगत की सारी विषमताएँ आंतरिक समता को भंग नहीं कर पाती। जीवन में आते रहने वाले उतार-चढ़ाव, ज्वार-भाटे, बसंत पतझड़, धूप-छाँह, वर्षा-आतप, हार-जीत, निंदा-प्रशंसा, मान-अपमान, लाभ-हानि आदि द्वन्द्वों से मन विचलित नहीं हो पाता। सारी स्थितियों में समरस बना रहता है।

आंतरिक समता की पुष्टि से ही योगक्षेम पुष्ट होता है। इसी से हजार प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद भी अपनी सुरक्षा का मिथ्या भय दूर होता है। जीवन में वैशारद्य आता है, निर्भयता आती है, अगले क्षण क्या हो जायेगा? इसके लिए चिंतित व्यथित, आकुल-व्याकुल नहीं होता। मेरे पुत्र-कलत्र,



धन-दौलत, पद-प्रतिष्ठा, मान-मर्यादा, सत्ता-शक्ति, स्वास्थ्य-आयु, सुरक्षित होंगे या नहीं? इन निरर्थक चिंताओं से विमुक्ति प्राप्त होती है। प्रतिक्षण परिवर्तनशील प्रकृति को अपरिवर्तनीय बनाए रखने का प्रयत्न प्रयास, जीवन जगत की सतत प्रवाहमान धारा को रोक रखने का उन्मत्त आग्रह, पानी के बुदबुदों को मुड़ी में भींचकर 'मेरा' बनाए रखने का निपट-निरर्थक प्रयत्न, सहज ही छूट जाता है। जीवन से कुटिलता-विषमता, खिंचाव-तनाव, स्वतः दूर होने लगते हैं। परिस्थितियों की बदलती हुई लहरों पर सहजभाव से तैरना आ जाता है। नितांत कर्मशील रहते हुए भी परिणामों के प्रति उन्मुक्त निश्चितता आती है और साथ-साथ व्यवहार कौशल्य में प्रौढ़ता आती है। यही समता धर्म का मंगल परिणाम है।

समता आती है तो मन, वाणी और शरीर के कर्मों में शुद्धता आती है। उनमें सामंजस्य आता है। परिणामतः जीवन में स्वस्थता आती है। वात-पित्त-कफ में विषमता आ जाय तो शरीर रोगी हो जाय। इसी प्रकार मन, वाणी और शरीर के कर्मों में विषमता आ जाय तो जीवन रोगी हो जाय। मन में कुछ हो, बोले कुछ और, करे कुछ और, तो अस्वस्थ ही हो जाएंगे। ताल-स्वर-लय की समता में जैसे तन्मयता आती है, वैसे ही मन-वाणी-शरीर के कर्मों की समता में भी तन्मयता आती है। परम सुख प्राप्त होता है। समता का मुख संसार के सारे सुखों से परे है, श्रेष्ठ है।

समता ही स्वस्थता है। मन की समता नष्ट होती है तो ही नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। मानसिक भी और परिणामतः शारीरिक भी। समतापूर्ण जीवन जीने वाला कलावंत व्यक्ति ही स्वस्थ जीवन जीता है। समतामय जीवन जीने वाले का अहंभाव आत्मभाव नष्ट होता है। यह अनात्म का मंगल जीवन जीता है। 'मैं' और 'तू' का विषमता भरा एकांतीय, एकपक्षीय दृष्टिकोण टूटता है। समता-समन्वय का अनेकांतीय-अनेकपक्षीय दृष्टिकोण पनपता है। विषमता आसक्ति की ओर झुकाती है। आसक्ति अतियों की ओर झुकाती है। और अतियों की ओर झुक जाने के कारण ही भिन्न-भिन्न प्रकार के दृष्टिदोष उत्पन्न होने लगते हैं। 'केवल मेरी मुक्ति हो जाय। बाकी समाज भले जहनुम में जाय। यह पुत्र, यह कलत्र, यह भाई, यह बन्धु सब बंधन है मुझे इनसे क्या लेना-देना? मैं कैसे अपनी मुक्ति साध लूँ? इनके भले-बुरे से मुझे कोई लेन देन नहीं।' ऐसा सोचने वाला व्यक्ति अतियों के एक अंत में उलझा रहता है। दूसरी ओर केवल 'मैं और मेरे' परिवार की सीमित परिधि में आकंठ डूबा हुआ व्यक्ति अतियों के दूसरे अंत में उलझा रहता है। समता-धर्म मध्यम मार्ग का धर्म है। समता-धर्म आत्म-मंगल और पर-मंगल के समन्वय सामंजस्य का धर्म है। व्यक्ति जंगल के पेड़-पौधों की तरह स्थावर नहीं है। यह जंगम है। चलता-फिरता है और अन्य अनेक लोगों से उसका संपर्क, संबंध बना रहता है। आत्म शोधन के लिए कुछ काल एकांत वास करना और अन्तर्मुखी होना आवश्यक व कल्याणकारी है। परन्तु इस प्रकार शोधे हुए मन का बाह्य जगत सम्यक् प्रयोग हो तो ही धर्म पुष्ट होता है।

'मैं' के संकुचित बिन्दु से चिपका रहने के कारण ही दृष्टि धूमिल हो जाती है कर्म सिद्धान्त की वैज्ञानिकता स्पष्ट समझ में नहीं आती। आसक्तिजन्य अतियों की ओर झुक जाता है और यह मानने लगता है कि हर व्यक्ति केवल अपने पूर्व कर्मों से ही प्रभावित होता है। औरों के कर्मों से उसे कर्त्तई लेना-देना नहीं, जबकि सच्चाई यह है कि हर व्यक्ति अपने कर्मों से तो प्रभावित होता ही है, परन्तु सारे समाज के कर्मों से भी कम प्रभावित नहीं होता। व्यक्ति अपने कर्मों का फलित पुतला तो है ही, परन्तु समग्र मानव समाज की अब तक की प्रगति या प्रगतिमति की विरासत भी लिए ही हुए है। हमारे कर्म हमें तो प्रभावित करते ही हैं, परन्तु कमोबेश औरों को भी को प्रभावित करते ही रहते हैं। हम अपने कर्मों की विरासत अपनी भवधारा को तो दे ही रहे हैं, परन्तु साथ-साथ आने वाली पीढ़ियों को भी कुछ न कुछ दे ही रहे हैं। न व्यक्ति समष्टि से अछूता रह सकता है और न समष्टि व्यक्ति से। न व्यक्ति समाज से अछूता रह सकता है और न समाज व्यक्ति से। दोनों अन्यान्योन्मिश्रित हैं, एक दूसरे के पूरक हैं। व्यक्ति और समुदाय के संबंधों में समता, सामंजस्य की स्थापना ही शुद्ध धर्म का मंगल

परिणाम है। समता का शुद्ध धर्म जितना जितना विकसित होता है व्यक्ति उतना उतना 'मैं' के संकुचित बिन्दु से आगे बढ़ता है। यह 'मैं' का बिन्दु ही है जो कि अपने इर्द-गिर्द 'मेरे' के वृत्त पैदा करता रहता है। शनैः शनैः इस 'मेरे' के वृत्त की संकीर्णता भी दूर होती है। 'मेरे' का वृत्त विकसित होते-होते, साम्य को पूर्णता प्राप्त होने पर असीम हो जाता है।

जब तक 'मैं' की संकीर्णता में आबद्ध रहता है तब तक इस 'मैं' के लिए किसी की भी हानि करने में नहीं संकुचाता। दायरा जरा सा बढ़ता है तो जिन्हें 'मेरा' कहता है, उनकी हानि करने से रुकता है। 'मैं' के दायरे से निकलता है। तो 'मेरे' के संकुचित दायरे तक सीमित हो जाता है 'मेरी' पत्नी, 'मेरा' पुत्र के दायरे तक। उससे और आगे बढ़ता है तो मेरे कुल, मेरे गोत्र, मेरे वर्ण, मेरी जाति, मेरे संप्रदाय, मेरे प्रदेश, मेरे राष्ट्र की परिधि में अटक कर रह जाता है। समता धर्म में परिपुष्ट होता है तो ये परिधियाँ भी टूटती हैं। मानव मात्र ही नहीं, प्राणिमात्र के हित-सुख में अपना हित-सुख देखता है। किसी भी प्राणी के हित-सुख का हनन करके अपने हित-सुख की कुचेष्टा तो दूर, ऐसा चिंतन तक नहीं कर सकता।

जहाँ दायरे हैं वहाँ विषमता ही है। दायरा जितना संकुचित है विषमता उतनी ही तीव्र है। साम्य का उतना ही अधिक अभाव है। साम्य के अभाव के कारण ही जो 'मैं' हूँ, जो 'मेरा' है, उसके हित-सुख के लिए, उसकी सुरक्षा के लिए जो 'मैं' नहीं हूँ, 'मेरा' नहीं है उसकी हानि की जाती है। जब तक ऐसा है तब तक जीवन पाप से ही भरा रहता है। जो 'मैं-मेरा' नहीं है उनका 'एक मन' भी मिट्टी में मिलाते हुए नहीं हिचकते। 'मैं-मेरे' के लिए किसी दुर्बल के मुँह का कौर छीनते हुए नहीं झिझकते। 'मैं-मेरे' के अंधेपन में जघन्य से जघन्य पाप कर्म भी अनुचित नहीं लगता।

विषमता 'मैं-मेरे' की 'अहं-ममं' भाव की जननी है। अहं-ममं भाव विषमता का पोषक है। अहं-ममं भाव के कारण ही हम तीव्र लोभ के वशीभूत होकर संग्रह-परिग्रह करते हैं और अनेकों को अभावग्रस्त कर सामाजिक समता की हत्या करते हैं। तीव्र दंभ के वशीभूत होकर ऊँचे कुल, ऊँचे वर्ण, ऊँची जाति का नशा सिर पर चढ़ाते हैं और समाज में ऊँच-नीच का भेदभाव पैदा कर सामाजिक समता की हत्या करते हैं। सत्ता के मद में मदहोश होकर निर्बल और भोले लोगों का दमन और शोषण करते हैं सामाजिक समता की हत्या करते हैं। इस प्रकार आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक आदि भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में अपने अहं का पोषण करते हुए, वैषम्य पैदा करते हैं। औरों के समान अधिकारों को कुचलते हुए निर्मम पैशाचिक व्यवहार करते हैं अपने तथा अन्य सबों के दुख का कारण बनते रहते हैं। यह सब समता के अभाव के कारण ही होता है। अपने-पराए का भेद मिटाकर साम्यभाव आए तो ऐसी नृशंसता कर ही न सके। यदि मैं मिलावट की औषधि बेचने वाला लोभी व्यापारी हूँ तो अपने बीमार बेटे को वैसी औषधि कभी नहीं देता। अपने और पराए का भेद दूर हो तो किसी को भी मिलावट की औषधि नहीं दूँगा। यदि मैं रिश्वतखोर शासक हूँ या शासनाधिकारी हूँ तो अपने बेटे से रिश्वत कभी नहीं लेता। अपने और पराए का भेद दूर हो तो किसी से भी रिश्वत नहीं लूँगा। यदि उच्च वर्ण के मिथ्यादंभ का शिकार हूँ तो अपने पुत्र को अछूत कहकर कभी नहीं दुत्कारता। अपने और पराए का भेद दूर हो तो किसी को भी अछूत कहकर नहीं दुत्कारूँगा। अपने और पराए का भेद दूर होना ही वैषम्य का दूर होना है। सर्वमंगलकारी साम्य भाव का प्रतिष्ठापित है।

जहाँ शुद्ध साम्य भाव प्रतिष्ठापित होता है, वहाँ स्व और पर की सीमा टूटती ही है। परिणामतः शोषण मिटता है, सहकारिता आती है। क्रूरता मिटती है, मृदुता आती है। अन्याय मिटता है, न्याय आता है। संकीर्णता मिटती है, विशालता आती है। अहंभाव-हीनभाव मिटता है, भ्रातृभाव आता है। अधर्म मिटता है, धर्म आता है।

एक ओर अपने मिथ्या स्वार्थों की सुरक्षा के लिए भयभीत और आंतकित होकर किसी दुर्बल व्यक्ति को कोहनी मारकर नीचे गिराने और उसे पाँव तले रौंदने की क्रूरता और दूसरी ओर योग-क्षेम से परिपूर्ण होकर निर्भय



रहते हुए सब के हित-सुख में ही अपना हित-सुख देखने की विशाल हृदयता, इन दोनों के बीच की सारी स्थितियाँ समता धर्म के विकास की ही सीढ़ियाँ हैं।

समता पुष्ट होती है तो सामंजस्य आता है, समन्वय आता है, स्नेह-सौहार्द आता है, सहिष्णुता आती है। सहयोग, सद्भाव, सहकारिता सहज भाव से ही आ जाते हैं, इनके लिए प्रयत्न नहीं करना पड़ता। ये सब नहीं आ रहे हैं तो अवश्य कुछ कमी है। अभी जीवन में सही विपश्यना, सही समता नहीं आयी है। समता की साधना के नाम पर कोई छलना आयी होगी, कोई माया आयी होगी, कोई धोखा आया होगा। दार्शनिक बुद्धि विलास का एक ओर चमकीला लेप आया होगा। अवश्य ही अंतर्मन अभी विषमता से भरा हुआ है। अपने आपको इसी कसौटी से कस कर जाँचते रहना चाहिए।

सचमुच समता पुष्ट होगी तो अपनी हानि करके भी औरों का हित साधन ही होगा और यह सहजभाव से होगा। दिए की बत्ती स्वयं जलती है पर बदले में लोगों को प्रकाश ही देती है। धूप बत्ती स्वयं जलती है पर बदले में सब को सुवास ही देती है। चंदन की लकड़ी स्वयं कटती है पर बदले में सब के लिए सुरभि ही बिखेरती है। फलवाला वृक्ष स्वयं पत्थर की मार सहता है पर बदले में सबको फल ही देता है। और यह सब कुछ सहजभाव से होता है। समता सहज हो जाए तो सबके मंगल का स्रोत खुल जाय। अतः साधकों आओ! ऐसे सर्वमंगलमय समता-धर्म में स्थापित होने के लिए अभ्यास करें! अभ्यास करें!

मंगल मित्र, स.ना.गो.

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025-2026

धम्मथली, जयपुर केंद्र

सिसोदिया रानी बाग होकर, गलता तीर्थ के पास, जयपुर
सम्पर्क : मो. 9828804808

E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com

7-12	to	18-12	10 days	14-6	to	25-6 SPL	10 days
21-12	to	1-1-2026	10 days	14-6	to	25-6	10 days
2026				28-6	to	9-7	10 days
3-1	to	14-1	10 days	12-7	to	23-7	10 days
17-1	to	28-1	10 days	14-7	to	22-7 (E)	STP
1-2	to	22-2	20 days	26-7	to	6-8	10 days
1-2	to	4-3	30 days	9-8	to	20-8	10 days
1-2	to	19-3	45 days	23-8	to	3-9	10 days
22-3	to	2-4	10 days	6-9	to	17-9	10 days
24-3	to	1-4 (E)	STP	19-9	to	30-9	10 days
5-4	to	16-4 SPL	10 days	4-10	to	25-10	20 days
5-4	to	16-4	10 days	4-10	to	4-11	30 days
19-4	to	30-4	10 days	4-11	to	7-11 (E)	3 days
3-5	to	14-5	10 days	12-11	to	23-11	10 days
17-5	to	28-5	10 days	25-11	to	6-12	10 days
19-5	to	27-5 (E)	STP	7-12	to	15-12 (E)	STP
31-5	to	11-6	10 days	20-12	to	31-12	10 days

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू-भालेरी रोड 8 km. पर)

संपर्क: (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(3) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056

ईमेल : dhammapubbj@gmail.com

7-12	to	15-12(E)	STP	14-6	to	25-6	10 days
21-12	to	29-12	7 days	28-6	to	9-7	10 days
2026				12-7	to	23-7	10 days
1-1	to	12-1	10 days	25-7	to	05-8	10 days
15-1	to	26-1	10 days	8-9	to	11-9 (E)	3 days
28-1	to	31-1 (E)	3 days	16-8	to	24-8 (E)	STP
2-2	to	17-2 Gratitude Course		30-8	to	2-9 GCC	3 days
20-2	to	28-3 (E)	STP	6-9	to	17-9 SPL	10 days
5-3	to	16-3	10 days	19-9	to	30-9	10 days
19-3	to	30-3	10 days	3-10	to	14-10	10 days
14-4	to	25-4	10 days	16-10	to	19-10 (E)	3 days
28-4	to	9-5	10 days	25-10	to	05-11	10 days
1-5	Buddha Purnima			12-11	to	23-11	10 days
13-5	to	24-5	10 days	27-11	to	08-12	10 days
27-5	to	4-6 (E)	STP	11-12	to	19-12 (E)	STP
8-6	to	11-6 BCC	3 days	22-12	to	30-12 BTC	8 days

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर

(1) 9829007520 (केन्द्र), 9314727515, 8233013020

(2) के.आ., 9887099049 (Whats App No.)

ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

5-12	to	16-12	10 days	(13-16 yrs)			
23-12	to	31-12	7 days	2-7	to	13-7	10 days
2026				15-7	to	26-7	10 days
BTC (15-19 yrs.)				30-7	to	10-08	10 days
02-1	to	13-1	10 days	6-8	to	9-8 (E)	3 days
15-1	to	26-1	10 days	14-8	to	25-8 SPL	10 days
22-1	to	25-1 (E)	3 days	30-8	to	2-9 BCC	3 days
2-2	to	17-02 GTDC	14 days	(13-16 yrs)			
19-2	to	2-3	10 days	6-9	to	17-9	10 days
21-2	to	1-3 (E)	STP	8-9	to	16-9 (E)	STP
10-3	to	21-3	10 days	20-9	to	1-10	10 days
24-3	to	4-4	10 days	22-9	to	25-9 (E)	3 days
7-4	to	15-4 BTC	7 days	3-10	to	14-10	10 days
(15-19 yrs)				16-10	to	19-10 (E)	3 days
19-4	to	30-4 SPL	10 days	25-10	to	05-11	10 days
23-4	to	26-4 (E)	3 days	12-11	to	23-11	10 days
4-5	to	15-5	10 days	26-11	to	7-12	10 days
18-5	to	29-5	10 days	28-11	to	06-12 (E)	STP
20-5	to	28-5 (E)	STP	10-12	to	21-12	10 days
2-6	to	5-6 (E)	3 days	17-12	to	20-12 (E)	3 days
11-6	to	14-6 BCC	3 days	22-12	to	30-12 GTC	7 days
(13-16 yrs)				(15-19 yrs)			
27-6	to	29-6 CC (E)	2 days				

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course (Boys & Girls), SPL= Special, GTC= Girls Teenager Course, OS=Old Students, TC=Teenager Course, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female

धम्मथली संदेश की प्रतीकात्मक वार्षिक सहयोग राशि ₹ 100/- रखी गई है। तथापि इसे भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित किया जा रहा है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग ₹ 8000/- दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अन्य लोगों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान 'विपश्यना समिति' के नाम बैंक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा ICICI Bank, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. 675701454575, IFSC Code: ICIC0006757 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।



धम्म मधुवन, विपश्यना केंद्र, श्री गंगानगर

चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, वाया संत सोल्जर स्कूल,
श्रीगंगानगर-335001 (राज.)

संपर्क नं. : (1) 6378471815, (2) 9314510116

केंद्र आचार्य-श्री गोरी शंकर शर्मा, 9057298673

एवं श्रीमती हेमलता शर्मा, 9351761778

ईमेल : info@madhuvana.dhamma.org

वेबसाइट : <http://madhuvana.dhamma.org>

14-12 to 25-12	10 days	25-6 to 28-6 (E)	3 days
26-12 to 3-1-26	(E) STP	5-7 to 16-7	10 days
2026			
8-1 to 16-1 (E)	STP	19-7 to 30-7	10 days
18-1 to 29-1	10 days	1-8 to 12-8	10 days
1-2 to 12-2	10 days	13-8 to 16-8 (E)	3 days
15-2 to 26-2	10 days	18-8 to 26-8 (E)	STP
07-3 to 18-3	10 days	29-8 to 9-9	10 days
19-3 to 22-3 (E)	3 days	11-9 to 14-9 (E)	3 days
25-3 to 5-4	10 days	19-9 to 30-9	10 days
9-4 to 12-4 (E)	3 days	1-10 to 4-10 (E)	3 days
14-4 to 25-4	10 days	7-10 to 18-10	10 days
30-4 to 3-5 (E)	3 days	20-10 to 31-10	10 days
5-5 to 13-5 (E)	STP	12-11 to 15-11 (E)	3 days
17-5 to 28-5	10 days	18-11 to 29-11	10 days
31-5 to 11-6	10 days	1-12 to 9-12 (E)	STP
13-6 to 24-6	10 days	11-12 to 22-12	10 days
		24-12 to 4-1-27	10 days

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू

संपर्क : मो. 9929094780, 9610401401

11-12 to 14-12 (E)	3 days	10-6 to 21-6	10 days
17-12 to 28-12	10 days	25-6 to 28-6 (E)	3 days
31-12 to 11-1-26	10 days	1-7 to 12-7	10 days
2026			
8-1 to 11-1 (E)	3 days	15-7 to 26-7	10 days
15-1 to 26-1	10 days	29-7 to 9-8	10 days
31-1 to 8-2 (E)	STP	12-8 to 23-8	10 days
10-2 to 21-2	10 days	29-8 to 6-9 (E)	STP
25-2 to 8-3	10 days	9-9 to 20-9	10 days
12-3 to 15-3 (E)	3 days	23-9 to 4-10	10 days
18-3 to 29-3	10 days	5-10 to 16-10	10 days
2-4 to 5-4 (E)	3 days	17-10 to 20-10 (E)	3 days
8-4 to 19-4	10 days	23-10 to 3-11	10 days
22-4 to 3-5	10 days	13-11 to 24-11	10 days
7-5 to 10-5 (E)	3 days	26-11 to 29-11 (E)	3 days
13-5 to 24-5	10 days	1-12 to 12-12	10 days
27-5 to 7-6	10 days	13-12 to 24-12	10 days
		26-12 to 6-1-27	10 days

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी.
की दूरी (कड़ेल-बस्सी मार्ग पर) संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091,
(2) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778

(3) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275 ईमेल: dhmmapushkar@gmail.com

बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091,

(2) सुश्री आशा, 8875331999

10-12 to 21-12	10 days	17-6 to 28-6	10 days
24-12 to 4-1-26	10 days	1-7 to 12-7	10 days
2026			
7-1 to 18-1	10 days	16-7 to 6-8	20 days
21-1 to 1-2	10 days	16-7 to 16-8	30 days
4-2 to 15-2	10 days	19-8 to 30-8	10 days
18-2 to 1-3	10 days	3-9 to 14-9	10 days
5-3 to 16-3	10 days	16-9 to 27-9	10 days
18-3 to 29-3 (OS)	10 days	30-9 to 11-10	10 days
1-4 to 12-4	10 days	12-10 to 20-10 (E)	STP
15-4 to 26-4	10 days	23-10 to 03-11	10 days
29-4 to 10-5	10 days	12-11 to 23-11	10 days
20-5 to 31-5	10 days	25-11 to 6-12	10 days
3-6 to 14-6	10 days	9-12 to 20-12	10 days
		23-12 to 3-1-26	10 days

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामडोली

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर-27

संपर्क : केन्द्र मोबाइल-9828305708

गूगल लोकेशन: <https://goo.gl/maps/vegYc8Df6ZR2>

ईमेल : info@thali.dhamma.org

आवेदन के लिये ऑनलाईन पता: <https://www.dhamma.org/en/schedules/schthali>

9-12 to 17-12 BTC	7 days	24-5 to CC	1 day
20-12 to 31-12	10 days	25-5 to 5-6	10 days
2026			
3-1 to 11-1 GTC	7 days	6-6 to 14-6 GTC	7 days
13-1 to 21-1 BTC	7 days	17-6 to 28-6	10 days
23-1 to 26-1 (E)	3 days	1-7 to 12-7	10 days
28-1 to 8-2	10 days	16-7 to 19-7(E)	3 days
11-2 to 22-2	10 days	20-7 to 31-7	10 days
26-2 to 1-3 (E)	3 days	1-8 to 12-8	10 days
7-3 to 18-3	10 days	15-8 to 26-8	10 days
19-3 to 22-3 (E)	3 days	29-8 to 9-9	10 days
24-3 to 26-3 CC (E)	2 days	11-9 to 14-9 (E)	3 days
27-3 to 29-3 CC (E)	2 days	16-9 to 27-9	10 days
31-3 to 8-4 GTC	7 days	1-10 to 4-10 (E)	3 days
9-4 to 12-4 (E)	3 days	7-10 to 18-10	10 days
14-4 to 22-4 BTC	7 days	22-10 to 25-10 (E)	3 days
24-4 to 26-4 BCC (E)	2 days	27-10 to 4-11 BTC	7 days
27-4 to 29-4 GCC (E)	2 days	12-11 to 15-11 (E)	3 days
30-4 to 3-5 (E)	3 days	16-11 to 27-11	10 days
4-5 to 15-5	10 days	29-11 to 10-12	10 days
16-5 to 24-5 BTC	7 days	12-12 to 23-12	10 days
		25-12 to 5-1-27	10 days



एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :

(1) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए-354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स
के पास, जयपुर,
संपर्क-श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570,
9460189411

(2) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 5.30 से 6.30
(प्रतिदिन) 403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब
उद्यान, राम मंदिर के पास, बनीपार्क, जयपुर
संपर्क: श्री कुनाल मोटवानी मो. 9024647806

(3) प्रातः 6.00 से 7.00, सायं 7.00 से
8.00 (प्रतिदिन), 52, बजाज नगर एन्क्लेव,
गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर
संपर्क: श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

(4) सायं 6.00 से 7.00 (प्रतिदिन)
ए-50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड
गेट) शांति पथ, बिडला मन्दिर के पास वाली रोड।
संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666

(5) प्रातः 10 से 11 (प्रतिदिन)
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस अपार्टमेंट, 22
गोदाम, हवा सडक के पास, जयपुर
संपर्क-9829017833

गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?q=26.902193,75.789040>

बालोतरा :

प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार)
पुंगलिया हाउस, यूनियन बैंक के पास गली में,
खेड रोड, बालोतरा
संपर्क-श्रीमती उषादेवी 02988-222215,
9414107915

भरतपुर:

सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
6 आराधना, प्रथम माला, एल.आई.सी.
ऑफिस के पास, सुपर बाजार, भरतपुर
संपर्क: ओ.पी. शर्मा-9414693814
दिनेश गुप्ता- 9772237984

अलवर :

प्रातः 7 से 8 बजे (प्रति रविवार)
23-दीप बुटीक, सेक्टर-2, लाजपत नगर
संपर्क : श्रीमती मंजू गुप्ता-8432721754

रानीवाड़ा :

प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00
ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर)
संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी,
9460706279, 9460123234

बीकानेर :

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़
संपर्क- मछिंद्रनाथ सिद्धू 9672997265

रावतभाटा (कोटा):

प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार) एवं
हर पूर्णिमा सायं 6 से 7
स्थान-एच-1ए 51-52, अन्नू किरण कॉलोनी,
रावतभाटा, कोटा, राजस्थान-323307
संपर्क : श्री रमेश चन्द्र श्रीवास्तव, 9414939954

श्री गंगानगर :

प्रातः 8 से 9 बजे (शिविर के अलावा अन्य
रविवार को)
चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, तहसील एवं
जिला श्रीगंगानगर-335001
संपर्क : श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग
मो: 9414225425, 9413377064

हनुमानगढ़ :

प्रातः 11 से 1 बजे तक (पहला, दूसरा व तीसरा रविवार)
गोतम बुद्ध माध्यमिक विद्यालय, हनुमानगढ़ जंक्शन,
वार्ड-59, हनुमानगढ़
संपर्क : श्री अमरजीत शाक्य, 9928230581

अजमेर :

प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति रविवार) भगवान
महावीर सीनियर सेकण्डरी पब्लिक स्कूल, ए-
ब्लाक, माकड़ वाली रोड, सिटी स्क्वायर माल,
पंचशील, अजमेर-4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : <https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6>

एक दिवसीय शिविर

जयपुर:

(1) अजमेर रोड (बोधि वृक्ष) (प्रत्येक रविवार
एवं गुरुवार दोपहर 12 बजे से 5 बजे तक)
बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी,
अजमेर रोड, जयपुर
संपर्क-श्री मुकेश जिंदेल, 9828161955
गूगल लोकेशन : <https://maps.app.goo.gl/U3rc4gcvQNCnwb6a6>

(2) बनी पार्क (प्रत्येक रविवार दोपहर 12 बजे
से 5 बजे तक)
403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर
के पास, बनी पार्क, जयपुर
संपर्क-श्री कुनाल मोटवानी, 9024647806
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/r161YJtmW6MMaNi66>

(3) तिलक नगर (प्रत्येक रविवार दोपहर 12
बजे से 5 बजे तक)
ए-50/बी, चंद्रकला, तीसरी मंजिल (साइड गेट),
शांति पथ, बिरला मंदिर रोड के पास, जयपुर
संपर्क-श्री दिनेश मालपानी, 9829165666
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/26dsfYDJK76i9ZEr9>

(4) सिद्धार्थ नगर (धम्म कुटीर) (प्रत्येक रविवार
दोपहर 12 बजे से 5 बजे तक)
प्लॉट नं. 527, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्किल
के पास, जयपुर
संपर्क-श्रीमती करुणा पांडे, 9414271051
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/tq2oumYYNSiRQLEP8>

(5) प्रताप नगर (प्रत्येक रविवार प्रातः 7 बजे से
12 बजे तक)
1204A, SDC आनंद प्राइम, हल्दीघाटी गेट,
प्रताप नगर, जयपुर
संपर्क-श्री प्रतीक कौशिक, 9928885099
गूगल लोकेशन: https://maps.app.goo.gl/ta5Tp/Bophyz9?g_st=iw

(6) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 7 से 8 बजे (प्रतिदिन)
52, बजाज नगर एन्क्लेव, गाँधी नगर, गाँधी नगर
रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर, संपर्क: श्रीमती करुणा
पांडे, मो: 9414271051

(7) प्रत्येक रविवार दोपहर 12 से सायं 5 बजे तक
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस अपार्टमेंट,
22 गोदाम, हवा सडक के पास, जयपुर
संपर्क-9829017833
गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?q=26.902193,75.789040>

अलवर :

बुद्ध विहार (दूसरा एवं चौथा रविवार प्रातः 10
बजे से सायं 5 बजे तक)
ए-191, बुद्ध विहार, अलवर
संपर्क-श्रीमती ऊषा गुप्ता, 9829259198
श्री रामकरण वर्मा, 9413353006
गूगल लोकेशन: <https://www.google.com/mps?g23,5994989,76.6109369>

अजमेर:

पंचशील (अंतिम रविवार प्रातः 7 बजे से दोपहर
12 बजे तक)
भगवान महावीर सीनियर सैकण्डरी स्कूल, A-
ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्क्वायर मॉल,
पंचशील, अजमेर
संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686
गूगल लोकेशन : <https://google/mps/ekiG3xW3xW3yFzN6dTr6>

भरतपुर :

रंजीत नगर, सनातन स्कूल, डी ब्लॉक, रंजीत नगर
संपर्क: श्री ओमप्रकाश शर्मा, 7742792477
श्रीमती सुरभि जिंदल, 8742829942
गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?a=27.2321,2477,484253>



भीलवाड़ा :

महाराणा कुंभा निकेतन सी.सैक.स्कूल, आजाद नगर, भीलवाड़ा
संपर्क: श्री दिनेश भूषण, 9929287666
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/jtU8Wr1/p9tqell9v4A>

बीकानेर:

संपर्क: श्री नरेन्द्र सुराना, 8003937301
श्री विधान सिंह तंवर, 9413770022

हनुमानगढ़ :

संपर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

सुंशुन:

कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
संपर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/4SeKT agwks Vz bHHs9>

जोधपुर:

(प्रत्येक रविवार प्रातः 8.30 बजे से दोपहर 1 बजे तक)
इंदिरा योग संस्थान, शास्त्री नगर, जोधपुर
संपर्क: श्री जे.के. सिंघल, 9414072931
श्री अनिल गहलोत, 8829868298
श्री एस.पी. शर्मा, 9887099049
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/xz9wv18>

कोटा :

8/29 सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड (तीसरा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक)
संपर्क: श्रीमती प्रमिला शर्मा, 946108187
श्री अमित शर्मा, 9928157425,
गूगल मैप: <https://maps.app.google/diM5izRHwyNxM9>

माउंट आबू:

(चौथा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4.30 बजे तक)
धम्म अंचल, विपश्यना केन्द्र, अचलगढ़ रोड, ओरिया विलेज, शिव साधना मंदिर के पास
संपर्क: श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशन : <https://maps.app.google/d3A2fzv8NjU258PE7>

फुलेरा :

रंजीत नगर, पड़िहार पब्लिक स्कूल, शिव विहार, जगदम्बा कॉलोनी, फुलेरा,
संपर्क: श्री अशोक वर्मा, 9890111003
श्री रामेश्वर वर्मा, 9694001060
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/ptB3Pa4>

रानीवाड़ा:

(प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक)

गाँव जालेरा कला, तहसील-रानीवाड़ा (सांचोर)
संपर्क: श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279
श्री भैरूपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकर:

संपर्क: श्री रामनिवास, 9983320810
श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

श्रीगंगानगर:

संपर्क: श्री सौरभ देवनानी, 9828573348
श्री बाबूलाल नारंग, 9414225425

सूरतगढ़:

वार्ड नं. 32 (लाइन पार) मिनी मार्केट डॉ. अर्जुन क्लिनिक के पास
संपर्क: श्री राजेन्द्र प्रसाद, 9460659169,
गूगल लोकेशन: <https://www.google.com/maps?z=29.3251814,73.9090304>

उदयपुर:

शुद्धि विला, कनाट पैलेस, आभा फार्म के पीछे, राणा बावजी लेन।
संपर्क : सुश्री मयूरी सिसोदिया, 7357733094
श्रीमती रेखा शर्मा, 9602444213
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/0077vDzodep6dGzJ8>

दोहे धर्म के

शुद्ध धर्म जग में जगे, होय विषमता दूर।
छाए समता सुखमयी, योग-क्षेम भरपूर॥
दूर होय सब विषम विष, साम्य सुधा लहराय।
तो इस व्याकुल विश्व में, जन-जन हित-सुख पाय॥
समाधान ही शांति-सुख, समतामय अवधान।
व्याकुल राखे विषमता, तन-मन जीवन-प्राण॥
हार-जीत, निंदा-सुयश, लाभ-हानि के द्वन्द्व।
सदा जगाए विषमता, व्यथित रहे मतिमंद॥

दूहा धर्म रा

जीवन मैं आता र वै, पतझड़ और बसंत।
मन की समता ना छुटै, तो सुख सांति अनंत॥
पल-पल जाग्रत ही र वै, सुद्ध सत्य को बोध।
मन की समता थिर र वै, तो ही दुःख निरोध॥
ज्यूं-ज्यूं अन्तरजगत में, निरमल समता छाये।
काया वाणी चित्त का, करम सुधरता जाय॥
विसम जगत में चित्त की, समता र वै अटूट।
तो उत्तम मंगल जगै, मिलै दुखां सूं छूट॥

❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

❀ भवतु सब्ब मङ्गलं ❀

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)

डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/404/2025-27

डाक पोस्टिंग : 07-12-2025

विपश्यना समिति के लिए मुद्रक-प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन

संपादक-डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ)

द्वारा : पोस्ट बॉक्स नं. 208 जीपीओ जयपुर (पत्र-व्यवहार हेतु)

मुद्रण-हरिहर प्रिंटर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर,

जयपुर-302 004 © 0141-2600850 hariharprinters1@gmail.com

स्वामित्व-विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।

मो. 9610401401 एवं 9828804808

मुद्रण और प्रकाशन तिथि : 27 नवम्बर, 2025

E-mail : info@thali.dhamma.org | dhammathali.jpr@gmail.com | www.thali.dhamma.org

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103