नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 जुलाई, 2025 वर्ष 18 अंक 1 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

धर्म एवं विज्ञान

प्रो. पी.एल. धर, आई.आई.टी., नई दिल्ली

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

सब्बे सङ्खारा अनिच्चा'ति यदा पञ्ञाय पस्सति।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया।। (धम्मपद-277)

-नाम-रूप का सारा संस्कार क्षेत्र अनित्य है। इस सच्चाई को जब अनुभवजन्य प्रज्ञा द्वारा देख-जान लेता है तब इस सकल दुःख-क्षेत्र के प्रति निर्वेदन अवस्था को प्राप्त होता है यानी उसके प्रति भोक्ताभाव टूटता है। यही विशुद्धि का मार्ग है।

जिज्ञासा मानव का मौलिक स्वभाव है। जन्म से ही शिशु अपने चारों ओर फैले विश्व को जानने-समझने का प्रयास करता है। और जैसे-जैसे बड़ा होता है, घटनाओं के निहित कारणों को समझने लगता है- यथा, आग पर हाथ रखने से जलन होती है, बर्फ डालने से पानी ठंडा हो जाता है और हम कहते हैं बालक ज्ञानार्जन कर रहा है। बाह्य जगत के बारे में इंद्रियों द्वारा अर्जित समस्त ज्ञान को सुचारु रूप से वर्गीकृत कर प्रकृति के मूलभूत नियमों की खोज करना आधुनिक विज्ञान का उद्देश्य है।

युवावस्था पार करते-करते, जीवन के नाना उतार-चढ़ाव से जूझते हुए, देर-सवेर यह प्रश्न भी हर मानव के मन में उठने ही लगता है- यह जीवन क्या है? जन्म लेना, विद्यार्जन करना, जर्जरित होना और मृत्यु को प्राप्त होना। क्या मृत्यु ही जीवन की परिणति है या इस जीवन का कोई उद्देश्य भी है? इस जीवन में इतना दुःख क्यों है? बीमारी का दुःख, बुढ़ापे का दुःख, मृत्यु का दुःख, प्रिय वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति से बिछोह का दुःख; अप्रिय वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति से संयोग का दुःख। क्या इस दुःख से नितांत विमुक्ति का कोई उपाय है? और तब मानव गहन चिंतन प्रारंभ करता है। जीवन के अनुभवों को गहराई से विश्लेषण कर दुःख के मूल कारण की खोज करने लगता है। अंतर्जगत के नियमों को समझ, जीवन को उनके अनुरूप ढालने का प्रयास करता है। धार्मिक होने लगता है। अंतर्जगत के इन मूलभूत नियमों का सुचारु रूप से प्रतिपादन करता है ताकि हर मानव इसका स्वयं अनुभव कर सके, यह धर्म का उद्देश्य है।

इस दृष्टिकोण से धर्म एवं विज्ञान एक दूसरे के पूरक हैं। ईशोपनिषद में इस पूरकता को इस अनूठे ढंग में प्रस्तुत किया गया है:

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह।
अविद्या मृत्युं तीर्त्वा, विद्ययामृतमश्नुते।।

विज्ञान (खास तौर पर इसका औद्योगिक रूप अर्थात प्रौद्योगिकी) हमें अपनी शारीरिक आवश्यकताएं पूरी करने की क्षमता प्रदान करता है ताकि हम शरीर को स्वस्थ रख दीर्घायु हों (अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा), एवं धर्म (विद्या) हमें वह मार्ग दिखाता है जिस पर चल कर हम अपने जीवन का उद्देश्य अमरत्व प्राप्त कर सकें (विद्यया अमृतम् अश्नुते)। स्पष्ट है, हर समाज के सर्वांगीण विकास के लिए वरन केवल समाज के ही नहीं, हर प्राणी के सर्वांगीण विकास के लिए धर्म एवं विज्ञान का उचित समाकलन होना आवश्यक है। आधुनिक काल में यह और भी अधिक आवश्यक हो जाता है जबकि धर्म के ह्रास के कारण विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी की अत्यधिक प्रगति पृथ्वी के भयंकर भौगोलिक प्रदूषण एवं मानव समाज के सर्वांगीण नैतिक पतन का हेतु बन रही है।

धर्म को आज ऋत के पर्यायवाची के रूप में समझना चाहिए । ऋत का शाब्दिक अर्थ है, 'स्थिर और निश्चित नियम, दिव्य नियम, दिव्य सच्चाई'।

अतः धर्म मानव के अंतर्जगत के नियमों का प्रतिपादन करता है तथा विज्ञान बाह्य जगत के नियमों का। धर्म एवं विज्ञान में केवल खोज क्षेत्र का अंतर है यथा, विज्ञान के विभिन्न विभागों जैसे भौतिकी, रसायनशास्त्र, वनस्पतिशास्त्र आदि के 'खोज क्षेत्रों' में भिन्नता है। तो फिर आज समाज में धर्म एवं विज्ञान के विरोधाभास की अवधारणा क्यों?

इस धारणा के कई कारण हैं। सर्वप्रथम तो यह कि आज समाज में धर्म एवं विज्ञान दोनों के बारें में व्यापक भ्रांति है। आज अधिकतर लोग धर्म को संप्रदाय का पर्यायवाची मानते हैं, कर्मकांड, रूढ़िवादिता, सांप्रदायिक-दार्शनिक मान्यताओं और अंधविश्वासों से जोड़ते हैं जिनका बुद्धि द्वारा विश्लेषण कतई वर्जित है। आज का शिक्षित नवयुवक जब 'धर्म' के इस स्वरूप के कारण समाज में फैले व्यापक तनाव एवं अशांति को देखता है तो स्वाभाविक है कि वह इससे दूर ही रहना पसंद करता है। उसे 'धर्म' शब्द से ही चिढ़ होने लगती है। वह धर्म के सही स्वरूप को जानने का प्रयास भी नहीं करना चाहता और इस प्रकार दुर्भाग्यवश उन शाश्वत सत्यों से वंचित रह जाता है जो उसके जीवन को सही दिशा दे सकते हैं। यह प्रक्रिया 'विज्ञान' की भ्रामक समझ के कारण और प्रबल हो जाती है क्योंकि आज अधिकतर लोग 'वैज्ञानिक स्वभाव' को 'भौतिकवाद' का पर्यायवाची मानने लगे हैं। आज बहुप्रचलित अवधारणा यही है कि विज्ञान के अनुसार इस जगत का

अंतिम सत्य भौतिक पदार्थ अणु, परमाणु ही है तथा यह मानना कि इंद्रियों से परे भी कोई सत्य है, एक अवैज्ञानिक अंधविश्वास है। इस दृष्टिकोण से देखें तो विज्ञान और धर्म का समन्वय असंभव ही लगता है।

यह परिस्थिति तभी बदल सकती है जब हम धर्म और विज्ञान दोनों के बारे में प्रचलित भ्रांतियों को दूर करें। इसके लिए सर्वप्रथम धर्म के शुद्ध स्वरूप का वैज्ञानिक ढंग से प्रतिपादन करना होगा। वैज्ञानिक दृष्टिकोण का तात्पर्य यह है कि हम थोपी हुई मान्यताओं और सिद्धांतों में न उलझ कर सच्चाई से प्रेरित हों। तथ्यों के आधार पर निष्कर्ष निकालें, न कि निष्कर्ष से शुरू करके तथ्यों में उलझें। दूसरे हमें यह भी समझने की आवश्यकता है कि भौतिकवाद जो कि उन्नीसवीं सदी के विज्ञान की विरासत है, क्या आज भी आधुनिक विज्ञान द्वारा अनुमोदित किया जाता है? सौभाग्यवश, विज्ञान के क्षेत्र में पिछले कुछ दशकों में हुई नयी खोजों ने पारंपरिक विचारधारा से भिन्न छवि हमारे सामने प्रस्तुत की है। और इन नयी खोजों को यदि हम गहराई से समझ सकें तो हम निश्चित रूप से विज्ञान व धर्म के बीच की दूरी को कम कर सकते हैं।

थॉमसन के शब्दों में विज्ञान का उद्देश्य अनुभव के आधार पर जाने हुए अवैयक्तिक तथ्यों को यथासंभव सही रूप में, यथासंभव सरल रूप में व यथासंभव पूर्णरूप में समझाना है। स्पष्ट रूप से यदि धर्म को एक ऐसे 'कानून' या 'नियम' के रूप में प्रस्तुत किया जा सके जिसकी सभी अनुभूति कर सकते हों, एक ऐसा नियम जो कि तर्कसंगत व युक्तिसंगत हो, सर्वहितकारी हो। जिसे स्वयं के अनुभव द्वारा जाँचा जा सकता हो, सत्यापित किया जा सकता हो, तब धर्म पूर्ण रूप से विज्ञान का ही अंग बन जायेगा।

अध्यात्म के क्षेत्र में महान वैज्ञानिक भगवान बुद्ध की शिक्षाएं भी यही कहती हैं। जिस प्रकार एक आधुनिक वैज्ञानिक अपने शिष्यों को अंधविश्वास व अंधानुकरण से बचने की सलाह देता है, उसी प्रकार भगवान बुद्ध की भी अपने शिष्यों को यही चेतावनी थी- तुम किसी बात को केवल इसलिए मत स्वीकार करो कि यह बात अनुश्रुत है, परंपरागत है, इसीप्रकार कही गयी है, धर्मग्रंथ के अनुकूल है, तर्क-सम्मत है, न्याय-शास्त्र-सम्मत है, इसके कहने का तौर-तरीका सुंदर है, यह बात हमारे मत के अनुकूल है, कहने वाले का व्यक्तित्व आकर्षक है, कहने वाला श्रमण हमारा पूज्य है। जब तुम आत्मानुभव से स्वयं जान लो कि इसमें वस्तुतः हित-सुख समाया हुआ है तो ही उसे स्वीकार करो और आचरण में उतारो ।

सभी महान संतों के अनुसार धर्म का तत्व एक ही है और वह है- समस्त बुराइयों को त्याग कर सुकर्मों में पुष्ट हो जाना तथा अपने चित्त को पवित्र व निर्मल कर लेना। संभव है किसी भी प्रकार के जटिल आध्यात्मिक पांडित्य या दार्शनिकता से विहीन इस कथन में इसकी गहराई या गांभीर्य नजर न आ सके, किंतु यह वात स्पष्ट है कि यह कथन सार्वजनीन रूप से उपयुक्त व हितकर है। इस दृष्टिकोण से देखें तो मन को विकारों व दोषों से विहीन करके शुद्ध कर लेना ही धर्म का सार है, क्योंकि यह निश्चित रूप से हमें सुकर्मों की ओर प्रेरित करेगा और धीरे-धीरे जीवन के आधारभूत सत्यों की जानकारी करायेगा। शुद्धिकरण की यह विधि जनसाधारण की समझ के परे, कोई रहस्यमय गुप्त ज्ञान नहीं है बल्कि यह एक पूर्णतया वैज्ञानिक तकनीक है, जिसे कोई भी सीख सकता है, परख सकता है और इस मार्ग पर चल सकता है।

विपश्यना ही धर्म का यह मार्ग है।

मन का शुद्धिकरण किसी तालाब के गँदले पानी को साफ करने के समान है। तालाब को साफ करने के दो तरीके हो सकते हैं। एक तो यह कि उसमें फिटकरी या अन्य कोई अवक्षेपक बाहर से मिला दिया जाय जिससे कि सारी गंदगी तालाब के तल पर बैठ जाय और दूसरा यह कि तालाब के भीतर जाकर एक-एक अशुद्धि को देख कर उसे बाहर ही निकाल लिया जाय। निश्चित रूप से दूसरा तरीका कठिन है और यह भी संभव है कि हमारे कपड़े भी इस तरीके में खराब हो जायें। लेकिन इस तरीके के लाभ भी स्पष्ट हैं- पहले तरीके में हम गंदगी को केवल अवक्षेपित कर रहे है लेकिन गंदगी अब भी तालाब के भीतर है ही। थोड़ी सी हलचल उसे फिर ऊपर ला देगी और तालाब पूर्णतया गंदा हो जायगा । परंतु दूसरे तरीके में हमने गंदगी को वस्तुतः निकाल दिया है और जब तक हम नयी गंदगी अपनी ओर से नहीं डालते, तालाब स्वच्छ व निर्मल ही बना रहेगा। प्राचीन संतों ने दोनों ही तरीकों को परखा। एक में मनोविकारों को दबाना ही उद्देश्य था और दूसरे में उन्हें निकाल कर उनसे मुक्त हो जाना।

विकार के जागने पर यदि हम अपना ध्यान कहीं और ले जायें जैसे कि संगीत सुनने लग जायें या एक गिलास पानी पी लें या फिर किसी देवी-देवता या महापुरुष का नाम जपने लग जायें या किसी महान, उच्च विचार का चिंतन करने लगें तो वह विकार अंतर्मानस में दब जायगा। कुछ समय के लिए विकार की तीव्रता निश्चित रूप से कम हो जायगी लेकिन विकार से छुटकारा नहीं मिलेगा, मुक्ति नहीं मिलेगी। विकार केवल दब जायेंगे और आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार भी इन दबे हुए विकारों की छवि हमारे मन की अचेतन व अवचेतन सतहों पर अंकित ही रहेगी। मन की अशुद्धियों या विकारों को निकालने के लिए यह आवश्यक है कि उनसे वशीभूत हुए बिना, और बिना किसी प्रतिक्रिया किये, उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखा जाय। ऐसा करने पर यह पता चलता है कि मन व शरीर के स्कंध का अनासक्त अवलोकन ही मन को शुद्ध करने के लिए काफी है।

स्वामी विवेकानंद जी के जीवन की एक घटना बड़ी अच्छी तरह इस बात को समझाती है। एक बार स्वामी जी वाराणसी में एक गली से गुजर रहे थे। अचानक कुछ बंदर शायद उनकी वेशभूषा से प्रभावित होकर उनके पीछे लग गये। अब जैसे ही बंदर उनके निकट आये, स्वामी जी ने तेजी से भागना शुरू कर दिया। स्वामी जी जितनी तेजी से भागते, बंदर उतनी ही तेजी से आते और आक्रमण करते। ऐसा लगने लगा कि इन बंदरों से बच पाना असंभव सा ही है, परंतु तभी एक बूढ़े आदमी ने जो कि यह सब घटनाक्रम देख रहा था, स्वामी जी को पुकारा और उन बंदरों का सामना करने के लिए कहा। स्वामी जी तत्काल रुक गये और पीछे मुड़ कर उन बंदरों का सामना किया। तत्काल बंदर भी रुक गये और थोड़ी देर बाद भाग निकले।

हमारे मन के विकार इन्हीं बंदरों के समान हैं। इनसे मुक्त होने का भी एक ही तरीका है, और वह है उनका सामना करना, भोक्ताभाव से प्रतिक्रिया किये बिना उनको द्रष्टा भाव से देखना। परंतु मन के विकारों को कोई कैसे देखे? उदाहरण के तौर पर क्रोध आने पर वगैर उसके वशीभूत हुए कोई उसे कैसे देख सकता है? हमारे महान संतों ने मन व शरीर स्कंध की जटिलताओं का खूब गहराई से अध्ययन किया तथा यह जाना कि मन में जब भी कोई विचार पैदा होता है, उसके साथ कोई न कोई संवेदना शरीर में अवश्य उत्पन्न होती है- **वेदना समोसरणा, सब्बे धम्मा** और यह भी जाना कि भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में घटनाओं व व्यक्तियों के प्रति हमारी प्रतिक्रियाएं

वास्तव में इन शारीरिक संवेदनाओं के प्रति हमारे अवचेतन मन की प्रतिक्रियाएं ही हैं। यद्यपि इन मनोभावों को द्रष्टाभाव से देखना ही विपश्यना साधना का सार है। इस साधना के अभ्यास से साधक धीरे-धीरे मन की गहराइयों में उतरता है। और मन के भीतर दबी हुई कई जन्मों से संग्रहीत सुखद के प्रति राग करने की प्रवृत्ति, दुःखद के के प्रति द्वेष करने की प्रवृत्ति व 'ना सुखद ना दुःखद' की उपेक्षा की प्रवृत्ति से छुटकारा पाना शुरू कर देता है। अज्ञान के अंधकार से बाहर आकर शरीर-स्कंध व चित्त-स्कंध की प्रकृति को पहचान कर अनित्य, दुःख व अनात्म रूपी सत्य का साक्षात्कार करता है।

एकाग्रता

शरीर में निरंतर होने वाली इन संवेदनाओं को देख सकने के लिए एकाग्रता का होना बहुत आवश्यक है ताकि साधक दिनों-दिन बढ़ती आंतरिक व बाह्य अशांति से भ्रमित हुए विना धर्म के मार्ग पर चल सके। मन की एकाग्रता कई तरीकों से बढ़ायी जा सकती है। विपश्यना में अपने सांस पर मन एकाग्र करना सीखते हैं। इसे 'आनापान' साधना कहते हैं। पालि शब्द आनापान का अर्थ है-'भीतर आने व बाहर जाने वाला श्वास।' इस साधना में हम अपने स्वाभाविक, नैसर्गिक सांस का शांत, स्थिर चित्त से अनुभव करने का अभ्यास करते हैं।

मन की एकाग्रता बढ़ाने के लिए श्वास का आलंबन चुनने के कई कारण हैं। पहला तो यह कि श्वास का किसी संप्रदाय से कोई लेना-देना नहीं है। श्वास सार्वजनीन होता है, सबको स्वीकार्य है और साथ ही हर समय उपलब्ध है। दूसरा कारण यह कि हमारे सांस का हमारे मन से बहुत गहरा संबंध है। एक महत्त्वपूर्ण कारण यह भी है कि श्वास न तो मन में राग जगाता है और न ही द्वेष। सांस पूर्णरूप से तटस्थ आलंबन है। निश्चित रूप से ऐसे आलंबन पर निरंतर, लंबे समय तक ध्यान एकाग्र कर पाना कठिन है क्योंकि आज हमारा मन केवल सुखद अनुभवों द्वारा जनित उत्तेजना में ही लगता है। लेकिन यदि धैर्यपूर्वक, शांत चित्त से लगातार प्रयास किया जाय तो अपने जिद्दी व उच्छृंखल मन की आदत में परिवर्तन लाया जा सकता है और इस समता सुख का थोड़ा-थोड़ा अनुभव कर सकते हैं। आनापान साधना का फल है-मन की शांति, स्थिरता तथा तीक्ष्ण एकाग्रता।

एकाग्रता बढ़ाने के लिए एक ऐसा आलंबन भी चुना जा सकता है जिसके प्रति साधक के मन में श्रद्धा, आदर व भक्ति हो। इससे मन को एकाग्र करना तो अवश्य ही सुगम हो जाता, परंतु साथ ही हम अपने आलंबन के प्रति राग बढ़ाने लगते, जिस कारण मन को निर्मल करने के मूल लक्ष्य से दूर चले जाते।

इस विधि के सफल अभ्यास की एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है नैतिकता के आधारभूत सिद्धांतों यानी शील-सदाचार का कड़ाई से पालन करना, यथा किसी भी प्राणी की हत्या न करना, चोरी न करना, झूठ न बोलना, व्यभिचार न करना, नशा-पता न करना। इनमें से किसी भी शील को जानबूझकर भंग करने का तात्पर्य है मन को अत्यंत व्याकुल कर लेना और ऐसी स्थिति में शरीर व चित्त स्कंध को दृष्टाभाव से देख पाना असंभव है। विपश्यी साधक अपने अनुभव से स्वयं ही समझ जाता है कि शील का पालन करने में, शीलवान बनने में ही उसका कल्याण निहित है। वह अपने आप इन शीलों का गंभीरता से पालन करता है। नैतिकता व सदाचरण एक ऐसे वैज्ञानिक व तर्कसंगत अनुशासन में बदल जाते हैं जिसे व्यक्ति, सामाजिक मान्यताओं के दवाब में आकर या मात्र गुरु के प्रति आदर भाव के कारण नहीं बल्कि स्वयं के अनुभव के आधार पर धारण करता है। अब तक के महानतम वैज्ञानिकों में से एक अलबर्ट आइंस्टीन के विचार भी यही थे सदाचार का आधार यदि कोई परंपरा या कोई महान व्यक्ति हो तो उस परंपरा का व्यक्ति के प्रति उत्पन्न संदेह निश्चित रूप से सदाचरण पर विश्वास डगमगा देगा।

विपश्यना के उपरोक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि विपश्यना प्रायोगिक विज्ञान ही है अपने मानस को पूर्णरूप से शुद्ध करने की एक वैज्ञानिक तकनीक है। किसी भी अन्य आधुनिक तकनीक की भांति यह साधना भी हर प्रकार के पूर्वाग्रहों या व्यक्तिनिष्ठ विचारों से विहीन, चेतनायुक्त सजग मन से शरीर व चित्त-स्कंध का मात्र अवलोकन है। किसी अन्य विज्ञान या आधुनिक टैक्नोलॉजी की तरह इसे भी आसानी से समझा जा सकता है और इसके परिणाम स्वयं के अनुभव से जांचे-परखे जा सकते हैं।

'एहि पस्सिको एहि पस्सिको'... इसे अनुभव करके देखो.... यही भगवान बुद्ध बारंबार कहते थे। इस साधना के अभ्यास के लिए न तो किसी कर्मकांड या पूर्व-मान्यता की जरूरत है, न ही किसी प्रकार की पूर्व-आस्था की आवश्यकता। किसी भी अन्य प्रौद्योगिकी (टैक्नोलॉजी) की तरह इसे भी किसी भी जाति, वर्ग, संप्रदाय, देश या दार्शनिक मान्यता वाला व्यक्ति सीख सकता है।

यद्यपि विपश्यना का मुख्य उद्देश्य मन को निर्मल करना है, परंतु इसे केवल एक ऐसे साबुन की तरह नहीं समझना चाहिए जिसे इस्तेमाल करने के बाद स्नानागार में छोड़ दिया जाय। विपश्यना तो जीवन का एक दृष्टिकोण है। एक ऐसी सुगंध है जो समझदार साधक के साथ प्राणीमात्र के प्रति प्रेम व करुणा के रूप में- सर्वदा साथ रहती है क्योंकि जैसे-जैसे मन की निर्मलता बढ़ने लगती है यह सद्गुण स्वतः ही विकसित होने लगता है।

विपश्यना जीवन जीने की कला है। यह जय-पराजय, मान-अपमान, गिरते हुए स्वास्थ्य व आसमान को छूती मँहगाई - इन सब के बीच सम के भाव से स्थित होकर सुखी जीवन जीने की कला है। इन्द्रिय दमन नहीं वरन इन्द्रियों के कारागार से मुक्ति पाने की कला है। जैसे-जैसे साधक विपश्यना में परिपक्व होने लगता है वैसे-वैसे अंतर्जगत के नियमों को समझकर जीवन को उनके अनुरूप ढालने का प्रयास करने लगता है- धर्म में मजबूत होने लगता है।

(विपश्यना पत्रिका के अंक फरवरी, 1996 में प्रकाशित)

प्रगति समाचार

धम्म मधुवन, श्री गंगानगर में 165 शून्यागार युक्त पगोडा निर्माणाधीन है। प्रथम चरण में 120 शून्यागारों का निर्माण होगा। प्रथम चरण का निर्माण इस वर्ष के अंत तक संभावित है। इस आयोजन से आगे गंभीर साधना संभव होगी। अधिक जानकारी के लिए संपर्कः (1. श्री बाबूलाल नारंग : 9414225425, 2. श्री रामप्रकाश सिंघल : 9314510116)

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025

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

13-7	to	24-7	10 days	15-9	to	16-10	30 days
15-7	to	23-7 (E)	STP	26-10	to	6-11	10 days
27-7	to	7-8	10 days	9-11	to	20-11	10 days
10-8	to	21-8	10 days	23-11	to	4-12	10 days
24-8	to	4-9	10 days	23-11	to	4-12 SPL	10 days
5-9	to	13-9 (E)	STP	7-12	to	18-12	10 days
15-9	to	6-10	20 days	21-12	to	1-1-2026	10 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

18-7	to	29-7	10 days	4-10	to	15-10	10 days
1-8	to	9-8 BTC	7 days	25-10	to	5-11	10 days
11-8	to	14-8 (E)	3 days	27-10	to	4-11 (E)	STP
19-8	to	27-8 (E)	STP	7-11	to	18-11 SPL	10 days
17-8	to	28-8	10 days	21-11	to	2-12	10 days
31-8	to	11-9	10 days	5-12	to	16-12	10 days
4-9	to	15-9	10 days	23-12	to	31-12	7 days
28-9	to	1-10 CC	3 days			BTC (15-19 yrs.)	

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)
संपर्कः (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(3) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056
ईमेल : dhammapubbja@gmail.com

17-7	to	28-7	10 days	4-10	to	15-10	10 days
31-7	to	8-8 GTC	7 days	25-10	to	5-11	10 days
10-8	to	13-8 (E)	3 days	8-11	to	29-11	10 days
16-8	to	27-8	10 days	23-11	to	4-12	10 days
30-8	to	10-9 SPL	10 days	7-12	to	15-12(E)	STP
13-9	to	24-9	10 days	21-12	to	29-12	7 days
27-9	to	30-9 CC (13-16 yrs. Girls)	3 days			GTC (15-19 yrs.)	

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 ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091, (2) सुश्री आशा, 8875331999

17-7	to	17-8	30 days	25-10	to	27-10	CC
17-7	to	7-8	20 days	29-10	to	9-11	10 days
19-8	to	27-8 (E)	STP	12-11	to	23-11	10 days
31-8	to	11-9	10 days	26-11	to	7-12	10 days
14-9	to	25-9	10 days	10-12	to	21-12	10 days
28-9	to	9-10	10 days	24-12	to	4-1-26	10 days
10-10	to	18-10 (E)	STP				

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
वेबसाईट : http://madhuvana.dhamma.org

6-7	to	17-7	10 days	5-10	to	16-10	10 days
20-7	to	31-7	10 days	24-10	to	1-11 (E)	STP
2-8	to	13-8	10 days	2-11	to	13-11	10 days
14-8	to	17-8 (E)	3 days	16-11	to	27-11	10 days
23-8	to	3-9	10 days	30-11	to	11-12	10 days
7-9	to	18-9	10 days	14-12	to	25-12	10 days
21-9	to	2-10	10 days	26-12	to	3-1-2026 (E)	STP

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर–27
संपर्क : केन्द्र मोबाइल–9828305708
गूगल लोकेशनः https://goo.gl/maps/vegYc8Df6ZR2
ईमेल : info@thali.dhamma.org
आवेदन के लिये ऑनलाईन पताः https://www.dhamma.org/en/schedules/schthali

9-7	to	20-7	10 days	7-10	to	15-10 BTC	7 days
22-7	to	2-8	10 days	25-10	to	5-11	10 days
2-8	to	3-8 CC	2 days	7-11	to	18-11	10 days
10-8	to	21-8	10 days	20-11	to	23-11 (E)	3 days
22-8	to	25-8 (E)	3 days	26-11	to	7-12	10 days
27-8	to	7-9	10 days	9-12	to	17-12 BTC	7 days
10-9	to	21-9	10 days	20-12	to	31-12	10 days
24-9	to	5-10	10 days	3-1-26	to	11-1-26 GTC	7 days

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू
संपर्क : मो. 9929094780, 9610401401

17-7	to	20-7 (E)	3 days	20-8	to	31-8	10 days
23-7	to	3-8	10 days	3-9	to	14-9	10 days
5-8	to	13-8 (E)	STP	18-9	to	21-9 (E)	3 days
14-8	to	17-8	3 days	23-9	to	4-10	10 days

6-10	to	17-10	10 days	29-11	to	10-12	10 days
30-10	to	2-11 (E)	3 days	11-12	to	14-12 (E)	3 days
5-11	to	16-11	10 days	17-12	to	28-12	10 days
18-11	to	26-11 (E)	STP	31-12	to	11-1-26	10 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

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :
(1) प्रातः 6 से 7 एवं सांय 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
संपर्कः 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
संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे– 9414271051
(4) सायं 6.00 से 7.00 (प्रतिदिन)
ए–50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड गेट) शांति पथ, बिड्ला मन्दिर के पास वाली रोड।
संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666
(5) प्रातः 10 से 11 (प्रतिदिन)
फ्लेट नं. 504, इडेंन हाइड्स 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

भरतपुरः
सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
6 आराधना, प्रथम माला, एल.आई.सी. ऑफिस के पास, सुपर बाजार, भरतपुर
संपर्कः 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
मोः 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 रोड़, सिटी स्क्वायर माल, पंचशील, अजमेर–4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6

एक दिवसीय शिविर

जयपुरः
(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 कुणाल मोटवानी, 9024647806
गूगल लोकेशनः 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 लोकेशनः 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 लोकेशनः 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 लोकेशनः https://maps.app.goo.gl/ta5 Tp/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, **संपर्कः** श्रीमती करुणा पांडे, मोः 9414271051

(7) प्रत्येक रविवार प्रातः 8 से दोपहर 1 बजे तक
फ्लेट नं. 504, इडेंन हाइड्स 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 लोकेशनः https//www.google.com/mps?g23, 5994989, 76.6109369

अजमेरः
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/ekiG3xW3xFzN6dTr6

भरतपुर :
रंजीत नगर, सनातन स्कूल, डी ब्लॉक, रंजीत नगर
संपर्कः 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
संपर्कः श्री दिनेश भूषण, 9929287666
गूगल लोकेशनः https:// maps.app.google/ jtU8Wr1/p9tqell9v4A

बीकानेरः
संपर्कः श्री नरेन्द्र सुराना, 8003937301
श्री विधान सिंह तंवर, 9413770022

हनुमानगढ़ :
सपर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

झुंझुनूं:
कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
सपर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,
गूगल लोकेशनः https://maps.app.googl/ 4SeKT agwks VzbHHs9

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

कोटा :
8/29 सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड (तीसरा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक)
संपर्कः श्रीमती प्रमिला शर्मा, 946108187
श्री अमित शर्मा, 9928157425,
गूगल मैपः https://maps. app.goo.gl/obIM diM 5izRHwyNxm9

माउंट आबूः
(चौथा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4.30 बजे तक)
धम्म अंचल, विपश्यना केन्द्र, अचलगढ़ रोड, ओरिया विलेज, शिव साधना मंदिर के पास
संपर्कः श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशन : :https://maps.app.goo.gl/ d3A2f zv8Nj U258PE7

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

रानीवाड़ाः
(प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक)
गाँव जालेरा कला, तहसील-रानीवाड़ा (सांचोर)
संपर्कः श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279
श्री भैरूपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकरः
संपर्कः श्री रामनिवास, 9983320810
श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

श्रीगंगानगरः
संपर्कः श्री सौरभ देवनानी, 9828573348
श्री बाबूलाल नारंग, 9414225425

सूरतगढ़ः
वार्ड नं. 32 (लाइन पार) मिनी मार्केट डॉ. अर्जुन क्लिनिक के पास
संपर्कः श्री राजेन्द्र प्रसाद, 9460659169,
गूगल लोकेशनः https:// www.google.com/ maps?=29.3251814, 73. 9090304

उदयपुरः
शुद्धि विला, कनाट पैलेस, आभा फार्म के पीछे, राणा बावजी लेन।
संपर्क : सुश्री मयूरी सिसोदिया, 7357733094
श्रीमती रेखा शर्मा, 9602444213
गूगल लोकेशनः https://maps.app.goo.gl/ 0077vDzodep6dGzJ8

दोहे धर्म के

शाश्वत धर्म नियामता, सब पर लागू होय।
जो खोजे इस नियम को, शुद्ध बुद्ध सो होय।।

यह निसर्ग का नियम है, यह ही धर्म स्वभाव।
त्यों ही व्याकुल हो उठे, ज्यों जागे दुर्भाव।।

यह निसर्ग का नियम है, यह ही धर्म स्वभाव।
त्यों ही जागे शांति सुख, ज्यों जागे सद्भाव।।

अपने दुख-संसार का, कर्ता अन्य न कोय।
द्वेष और दुर्भाव का, सृजक स्वयं ही होय।।

दूहा धरम रा

साधक करै विपस्सना, जागै अंतरबोध।
देख अनित्य स्वभाव नै, लेवै चित नै सोध।।

तन-मन रै परपंच रो, देख अनित्य स्वभाव।
दुख जागै तो चित्त मँह, जागै ना दुरभाव।।

तन-मन रै परपंच रो, देख अनित्य स्वभाव।
राग जगै ना सुख जग्यां, जागै समता भाव।।

द्वेस जगा कर के मिलै? हुवै स्वयं बेचैन।
अपणो ही अनरथ करै, दुखी रवै दिन रैन।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2025-27** डाक पोस्टिंग : 07-07-2025
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक-प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक-रामेश्वरलाल, आनन्दी देवी मो. 9413173590
द्वारा : पोस्ट बॉक्स न. 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 जून, 2024
E-mail : info@thali.dhamma.org । dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org
आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

If undelivered, please return to:- विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर-302001