



धम्मधल्ली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 नवम्बर, 2025 वर्ष 18 अंक 5 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

आधुनिक विज्ञान और विपश्यना

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

सब्बो आदीपितो लोको, सब्बो लोको पधूपितो।

सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो॥

—सारा लोक सुलग रहा है। सारा लोक धधक रहा है। सारा लोक जल रहा है। सारा लोक प्रकम्पित हो रहा है।

—उपचाला सुत्त-5/7

बुद्ध और बुद्ध-पुत्रों ने विपश्यना साधना द्वारा अंतर्मुखी होकर स्वानुभूतियों के स्तर पर भौतिक जगत के रहस्यों का उद्घाटन किया। उन्होंने देखा कि घनीभूत ठोसपने का मायावी आवरण चढ़ाये हुए यह संपूर्ण भौतिक जगत वस्तुतः सघनताविहीन प्रकम्पनों का समूह मात्र है। सारा विश्व रूप कलापों की प्रकम्प लहरियों का लहराता हुआ अनंत सागर है। एक नन्हां—सारूप—कलाप जो कि भौतिक जगत का सूक्ष्मतम कण है, इस अनंत शून्य में न जाने कहाँ से एक चुम्बकीय विद्युत प्रकम्प की लहर के समान उत्पन्न होता है और उत्पन्न होते ही पल भर में विलीन भी हो जाता है। यह चिनगारी की तरह पैदा होता है और तत्क्षण बुझ भी जाता है। इन क्षणभंगुर रूपकलापों के समूहों से ही विश्व के सारे सजीव—निर्जीव पदार्थ बने हुए हैं। अत्यंत सूक्ष्म अवस्था में इसी सच्चाई को देखकर उन्होंने कहा:-

सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो

सचमुच भीतर—बाहर सर्वत्र सारे लोक इन परमाणुओं के समूह रूप में प्रतिक्षण प्रज्वलित ही प्रज्वलित हो रहे हैं, प्रतिक्षण प्रकम्पित ही प्रकम्पित हो रहे हैं। स्थूल, ठोस भौतिक जगत की यही सूक्ष्म, सही, परमार्थ सच्चाई है।

पाश्चात्य जगत भी अपने ढंग से इस सत्य की खोज में लगा रहा। हर बात को माप—तोल कर, जाँच—परख कर, छान—बीन कर निश्चित, नियमबद्ध गणना के आधार पर ही स्वीकार करने की यूनानी मनोवृत्ति और कार्यपद्धति ने ही आज के पश्चिमी विज्ञान को जन्म दिया। भगवान बुद्ध के लगभग 100 वर्ष बाद यूनान के प्रसिद्ध विद्वान डेमोक्रेट्स (Democratus, 460-372 ई.पू.) को हम पश्चिमी जगत में पहले-पहल परमाणु कण की चर्चा करते पाते हैं। उसने इस कण को भौतिक जगत की सूक्ष्मतम इकाई कहा और इसे अभेद्य मानते हुए इसका नाम एटोमन (Atoman) याने अविभाज्य रखा। यही आज के विज्ञान जगत में एटम (Atom) के नाम से प्रख्यात है। अभेद्य मानने के कारण ही उसकी मान्यता में यह परमाणु एक ठोस कण था, सदा एक जैसा बने रहने के स्वभाव वाला। परमाणु कण (Atom) अभेद्य, अविनाशी, ठोस, सारपूर्ण है ऐसा विश्वास पाश्चात्य जगत में तब से पिछली सदी तक मान्य चला आता रहा।

इतालवी गणना वैज्ञानिक गेलीलियो (Galilio) (1564-1642

ई.) से लेकर पिछली शताब्दी के अंत तक पश्चिमी विज्ञान ने विभिन्न क्षेत्रों में बहुत प्रगति की। भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में इसे क्लासिकल युग (Classical Era), परम्परा प्रधान युग कहा जाता है। इस युग में भौतिक विज्ञान ने भी सचमुच बहुत उन्नति की। परन्तु इस लम्बे समय में भौतिक क्षेत्र में जितनी खोज हुई, उससे कई गुना अधिक पिछली शताब्दी के अंतिम वर्षों से लेकर अब तक हुई। इनमें भी जितनी खोज पिछले एक-दो दशकों में हुई, वह तो अभूतपूर्व रही, आश्चर्यजनक रही। और अब भी न जाने कितना रहस्य प्रकृति की गोद में समाया हुआ है।

अब तक जितना सत्य प्रकाश में आया उतने से ही यह स्वयं सिद्ध हो गया है कि ये नन्हें—नन्हें परमाणु कण ईंटों जैसे ठोस टुकड़े नहीं हैं जिनसे कि यह जगत चिना गया हो। बल्कि ये कण विद्युत—विचुम्बित तरंगें मात्र हैं। पारस्परिक घात प्रतिघात से वे विद्युत—तरंग—कण चिनगारियों की तरह प्रतिक्षण जल—जल कर नष्ट होते रहते हैं और तत्क्षण नये उत्पन्न होते रहते हैं। लगता है कि डेमोक्रेट्स ने 'अविभाज्य' अर्थ गलत समझा। इसी कारण जाँच—परख कर स्वीकारने वाले पाश्चात्य जगत में भी इतनी सदियों तक यह भ्रांति बनी रही। डेमोक्रेट्स का यह एटोमन (Atoman) क्लासिकल भौतिक युग में भी डाल्टन एटम (Dalton Atom) के रूप में ठोस कण ही बना रहा, वही सूक्ष्मतम परिमाण वाला अभेद्य भौतिक कण, सृष्टि के निर्माण में ईंटों की तरह काम में आने वाला भव—निर्माण पदार्थ। हाँ, इस कण पर होती रहने वाली बार—बार की छानबीन ने इतना अवश्य किया कि इसमें किसी प्रकार की रसायनिक प्रतिक्रिया होने की संभावना मानी जाने लगी।

सत्य की खोज में लगे हुए पाश्चात्य वैज्ञानिक सदियों तक परमाणु जगत की ऊपरी सतह को कुरेदते—कुचरते रहे। उनका यह परिश्रम अंततः कुछ—कुछ सफल होना शुरू हुआ। प्रकृति ने अपने चेहरे पर पड़े अनेक अवगुंठनों में से एक को अनावृत किया और पिछली शताब्दी के अवसान होते—होते सन् 1897 ई. में जे.जे. थामसन (J.J. Thomson) नामक वैज्ञानिक ने ठोस डाल्टन एटम (Dalton Atom) की माया छिन्न—भिन्न करते हुए देखा कि जिस एटम को अब तक भौतिक जगत का सबसे छोटा, अभेद्य कण मानते थे, उसका भेदन किया जा सकता है। इस भेदन द्वारा उसने पाया कि इस परमाणु कण में उससे भी अनेक गुणा छोटे इलेक्ट्रॉन (Electron)



नामक कण विद्यमान हैं। आर.ए. मिल्कन (R.. Milkon) नामक वैज्ञानिक ने इलेक्ट्रॉन की सूक्ष्मता मापी और पाया कि यह परिमाण में एक हाइड्रोजन परमाणु कण (Hydrogen Atom) का केवल 1850 वाँ हिस्सा ही है। अतः यह स्पष्ट होने लगा कि एटम (Atom) ही भौतिक जगत का सूक्ष्मतरंग कण नहीं है।

इन खोजों से यह बात भी प्रकाश में आयी कि परमाणु (Atom) की आंतरिक बनावट विद्युत विभाजित है। प्रोटोन (Proton) की विद्युत प्रभावित धनात्मक (Positive) झिल्ली पर जो अनेक ऋणात्मक (Negative) कण प्रकट हुए, उन्हें ही इलेक्ट्रॉन कहा गया। सचमुच आणविक विज्ञान की यह महत्त्वपूर्ण खोज थी। यद्यपि परमाणु में विद्युत की विद्यमानता स्वीकार की गयी, परंतु अभी भी यह खोज बहुत ही स्थूल, प्रारंभिक अवस्था में थी।

बीसवीं सदी के प्रथम दशकों में इस दिशा में नित्य नवा अनुसंधान होता रहा और नये-नये तथ्य प्रकाश में आते रहे। सन् 1913 में लार्ड रूथरफोर्ड (Rutherford) और उनके डेनमार्की विद्यार्थी नील्स बोहर (Niels Bohr) ने यह सिद्ध किया कि प्रत्येक परमाणु सौर मण्डल का ही सूक्ष्मतरंग प्रतिरूप है। इनमें भी सूर्य सदृश प्रोटोन नाम का एक केन्द्रीय कण है जिसके इर्द-गिर्द ग्रह-उपग्रह सदृश इलेक्ट्रॉन नाम के अन्य अनेक कण निरंतर चक्कर लगाते रहते हैं। इन दोनों को ही विद्युत विचुम्बित पाया गया। परंतु तब तक भी दोनों के दोनों ही ठोस ही माने जाते रहे।

शनैःशनैः डाल्टन एटम की तरह यह थामसन एटम (Thomson Atom) का मॉडल भी पुराना पड़ने लगा। सन् 1924 में एक और रहस्यपूर्ण सत्य उद्घाटित हुआ। फ्रेंच वैज्ञानिक प्रिंस लुई डी प्रोगली (Prince Lewis de Progle) ने इलेक्ट्रॉन कणों को ठोस मानने से अस्वीकार किया और उन्हें तरंगमय सिद्ध किया। परंतु प्रोगली के एटम का केन्द्रीय प्रोटोन (Proton) तो अब भी ठोस और अभेद्य ही माना जाता रहा।

पश्चिमी वैज्ञानिक इस प्रोटोन की माया को भी विच्छिन्न करने में लगे रहे और इस पर लगातार आघात करते-करते सन् 1932 में इसका भी विभाजन करने में सफल हो गये। अब तक ठोस इकाई माने जाने वाले प्रोटोन में से न्यूट्रॉन (Neutron) नाम का एक और कण अलग करके देख लिया गया। 1966 तक तो इसने अपने और छिपे हुए रूप दिखाये। उसमें से कई नये-नये कण प्रकाश में आने लगे। साथ ही यह निश्चित हो गया कि इन भिन्न-भिन्न कणों में से एक भी ठोस नहीं है, ध्रुव नहीं है, सभी विनाशधर्मा हैं। पहले न्यूयार्क के डेवीसन (Devison) और जर्मर (Germer) ने तथा इंग्लैण्ड में जे.पी. थामसन (J.P. Thomson) ने यह सिद्ध किया कि इलेक्ट्रॉन स्वभाव से तरंगमय हैं। फिर भी जर्मनी के स्ट्रेन (Streen) ने यह सिद्ध किया कि ठीक यही हाल प्रोटोन (Proton) का भी है। पहले दबी जबान में कही जाने वाली बात अब दावे के साथ कही जाने लगी कि भौतिक जगत का सूक्ष्म से सूक्ष्मतरंग कण भी ठोस नहीं है, स्थिर नहीं है, बल्कि विनाशशील तरंग मात्र ही है।

आणविक क्षेत्र में विज्ञान की खोज निरंतर चालू ही है। इसी के दौरान इलेक्ट्रॉन (Electron) का गंभीर अनुसंधान करते हुए वैज्ञानिकों ने पाया कि उसे देखने के लिए प्रकाशकीय लघु तरंगों (Short waves of Light) का प्रयोग करना पड़ता है। इनके बिना इलेक्ट्रॉन की स्थिति और गतिविधि देखी नहीं जा सकती। परंतु इस इलेक्ट्रॉन पर जैसे ही ये प्रकाश तरंगें पड़ती हैं वैसे ही उसमें विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रिया होने लगती है। वह अस्त-व्यस्त ढंग से सिकुड़ने लगता है। इस प्रकार दो विरोधी तरंगों के संघात से उसके विकृत होने की बात सामने आयी। धीरे-धीरे एक अन्य महत्त्वपूर्ण बात यह भी प्रकाश में आयी कि सदियों तक एक ठोस इकाई माने जाने वाले परमाणु (Atom) में

जो अनेक तरंगमय लघु कण हैं, उनमें आठ अत्यंत प्रमुख हैं। इन आठों में चार अन्य चारों से सर्वथा विपरीत गुण वाले हैं। एक बात यह भी स्पष्ट हुई कि इनमें पारस्परिक संघात हो-होकर इनका प्रतिक्षण नाश होते रहता है और इनके स्थान पर फिर उसी गुण-धर्म वाले नये कण-तरंग उत्पन्न होते रहते हैं। परमाणु कण के इस अष्ट समूह में एक प्रोटोन है तो दूसरा उसका विरोधी एंटी प्रोटोन (Anti Proton), तीसरा इलेक्ट्रॉन (Electron) और चौथा उसका विरोधी पॉजिट्रॉन (Positron), पाँचवाँ न्यूट्रॉन (Neutron) है तो छठा उसका विरोधी एंटी न्यूट्रॉन (Anti Neutron), सातवाँ न्यूट्रियो (Neutro) है तो आठवाँ उसका विरोधी एंटी न्यूट्रियो (Anti Neutro) है।

आठ की यह संख्या हमारे मन में किसी प्रकार का भ्रम न पैदा करे। अष्टकलाप वाली आठ की संख्या से इसका कोई संबंध नहीं है। दरअसल तो परमाणु कण में आठ ही नहीं, बल्कि इस प्रकार के बीस से अधिक कण प्रकाश में आ चुके हैं। यह जो आठ प्रकार के परस्पर विरोधी कण-तरंगों की बात कही है वह केवल मात्र यह बताने के लिए कि आधुनिक विज्ञान की खोज के अनुसार किस प्रकार विरोधी तत्त्व-तरंग एक दूसरे से टकरा-टकरा कर, जल-जल कर नष्ट होती रहती है और नई-नई उत्पन्न होती रहती है। यह सच्चाई बुद्ध-पुत्रों द्वारा बोधि नेत्रों से देखी गई सच्चाई के कितनी समीप आ पहुंचती है। उन्होंने भी भौतिक प्रकृति लोक के सूक्ष्मतरंग समरूपता का समर्थन करते हुए यही तो देखा- **सबबो पज्जलितो, सबबो लोको पकम्पितो।**

सारे लोक प्रज्वलित ही प्रज्वलित दीख पड़ते हैं, सारे लोक प्रकम्पित ही प्रकम्पित दीख पड़ते हैं। कहीं साधक ऐसे प्रतिपल भंगमान संसार के प्रति आसक्त होकर दुःख-निमग्न न हो जाय, इसीलिए स्वयं साक्षात्कार किए हुए लोकीय संसार का वर्णन करते हुए सम्यक सम्बुद्ध ने चेतावनी भरे शब्दों में कहा - सारा लोक जल रहा है, चक्षु जल रहे हैं, रूप जल रहे हैं। कान जल रहे हैं, शब्द जल रहे हैं। नाक जल रहे हैं, गंध जल रहे हैं। जीभ जल रही है, रस जल रहे हैं। काया जल रही है, स्पर्शतत्त्व पदार्थ जल रहे हैं। चित्त जल रहा है, चित्तवृत्तियाँ जल रही हैं। छहों इंद्रियाँ जल रही हैं, छहों इंद्रियों के आलंबन जल रहे हैं। सारा ऐन्द्रिय जगत जल रहा है। प्रतिपल जल ही रहा है। सचमुच सूक्ष्मतरंग स्तर पर प्रज्वलन-प्रकम्पन, प्रज्वलन-प्रकम्पन के अतिरिक्त इस ऐन्द्रिय जगत में और है ही क्या ?

एक ओर परम परिशुद्ध प्रज्ञा द्वारा स्वयं साक्षात्कार करके इस प्रज्वलन और प्रकम्पन के स्वभाव की सच्चाई देखी गई और दूसरी ओर बाह्य वैज्ञानिक उपकरणों के बल पर परमाणु कणों को पारस्परिक संघात से उत्पन्न, नष्ट होने वाली तरंगवलियाँ मात्र माना गया। एक ओर एक चुटकी बजने के नन्हें से क्षण में सूक्ष्मतरंग भौतिक कण अष्टकलाप के अनेक शत-सहस्र कोटि बार उत्पन्न होने की सच्चाई देखी गई और दूसरी ओर एक सेकेंड में एक पर बाईस बिन्दी लगाएँ उतनी बार सूक्ष्म भौतिक कणों के उत्पन्न-नष्ट होने की सच्चाई जानी गई। एक ओर (बुद्ध वाणी में) एक अंगुल की चौड़ाई पर 57,61,08,288 परमाणु आ सकने की सच्चाई निम्न प्रकार परिभाषित की गई:-

1 अंगुल	= 7 धन्यमास	1 धन्यमास	= 7 ऊका
1 ऊका	= 7 लीखा	1 लीखा	= 36 रथेणु
1 रथेणु	= 36 तज्जारि	1 तज्जारि	= 36 अणु
1 अणु	= 36 परमाणु		

$$7 \times 7 \times 7 \times 36 \times 36 \times 36 \times 36 = 57,61,08,288$$

दूसरी ओर आघ इंच लंबी लकीर पर लगभग 10 करोड़ एटम कण आ सकने की सच्चाई आंकी गई। दोनों ओर सूक्ष्मतरंग सच्चाई का अंकन किया गया। दोनों सच्चाइयों में अत्यधिक समानता भी है, परंतु फिर भी इन खोजों के



परिणाम में बहुत बड़ा अंतर है। भौतिक जगत की इस सूक्ष्मतर सच्चाई को जान लेने वाला एक वैज्ञानिक सम्यक् समुद्ध नहीं बन जाता, नितांत दुःख-मुक्त नहीं हो जाता। उसका जीवन अब भी राग-रंजित रहता है, द्वेष-दूषित रहता है, मोह-विमूढ़ित रहता है और परिणामतः दुःख-विकलित रहता है। यह इसलिए कि उसने सत्य का स्वयं साक्षात्कार नहीं किया। साक्षात्कार स्वानुभूतियों द्वारा ही हो सकता है। बाह्य उपकरण बौद्धिक ज्ञान पैदा कर सकते हैं परंतु साक्षात्कार के लिए तो बाधक ही होते हैं।

बौद्धिक ज्ञान से बुद्धि विकास हो सकता है, विभिन्न प्रकार की जिज्ञासाओं की पूर्ति हो सकती है, कौतुहल-शमन हो सकता है परंतु प्रज्ञा नहीं जाग सकती। वैसे ही जैसे कि यह लेख लिख देने से अथवा पढ़ लेने से

कोई प्रज्ञावान नहीं बन सकता। प्रज्ञा जागे बिना कोई व्यक्ति सूक्ष्म स्तर पर दुःख का साक्षात्कार नहीं कर सकता, दुःख के कारणों का साक्षात्कार नहीं कर सकता, दुःख निरोध के उपाय का साक्षात्कार नहीं कर सकता। अतः दुःख विमुक्त नहीं हो सकता।

विपश्यना प्रज्ञा के बल पर स्वानुभूतियों के स्तर पर देखी गई भौतिक तत्वों की उपरोक्त सच्चाई दुःख और दुःख के कारणों का साक्षात्कार करवाती है और परिणामतः अज्ञान अवस्था में उनके प्रति उत्पन्न होने वाली दुःखदायक आसक्ति तुड़वाती है। इसीलिए यह कल्याणकारी मंगल विद्या है।

सबका मंगल हो!

(विपश्यना पत्रिका के अंक अगस्त, 1973 से उद्धृत)

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

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

8-11 to 19-11	10 days	23-5 to 3-6	10 days
23-11 to 4-12	10 days	6-6 to 14-6 (E)	STP
7-12 to 15-12(E)	STP	16-6 to 18-6 BCC	2 days
21-12 to 29-12	7 days	21-6 to 2-7	10 days
GTC (15-19 yrs.)		5-7 to 16-7	10 days
2026		19-7 to 30-7	10 days
3-1 to 14-1	10 days	2-8 to 13-8	10 days
17-1 to 28-1	10 days	15-8 to 23-8 (E)	STP
29-1 to 1-2 (E)	3 days	24-8 to 27-8 (E)	3 days
3-2 to 18-2 Gratitude Course		30-8 to 10-9 SPL	10 days
21-2 to 1-3 (E)	STP	13-9 to 24-9	10 days
1-3 to 4-3 (E)	3 days	27-9 to 8-10	10 days
7-3 to 18-3	10 days	11-10 to 22-10	10 days
21-3 to 1-4	10 days	25-10 to 5-11	10 days
4-4 to 15-4	10 days	14-11 to 25-11	10 days
18-4 to 29-4	10 days	28-11 to 6-12 (E)	STP
30-4 to 3-5 (E)	3 days	9-12 to 20-12	10 days
6-5 to 17-5	10 days	23-12 to 3-1-2027	10 days
18-5 to 22-5	MP		

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

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

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

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

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

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

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

संपर्क : मो. 9929094780, 9610401401

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

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

(2) सुश्री आशा, 8875331999

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

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

सुंशुनः

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/diM 5izRHwyNx m9>

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/d3A2f zv8Nj U258PE7>

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

धधक रहा है, जल रहा, सुलग रहा भूलोक।
सतत तरंगित कंपमय, सभी लोक परलोक॥
अणु अणु में, परमाणु में, केवल कंपन होय।
ऐसा स्थिर कुछ भी नहीं, कम्पहीन जो होय॥
इस नश्वर संसार में, कुछ शास्वत ना होय।
पानी के से बुलबुले, भंग भंग ही होय॥
इस भंगुर संसार से, जितना राखे राग।
उतनी बेचैनी बढ़े, उतनी धधके आग॥

दूहा धरम रा

चाम जलै काया जलै, जलै स्पर्स पदार्थ।
चित्त जलै चिंतन जलै, इसो सत्य परमार्थ॥
देख समूचो जग जलै, सारो इन्द्रिय लोक।
जळ थळ नभ अणु अणु जलै, कोई सकै न रोक॥
इन्द्रिय रस में बावळो, जितनो चिपक्यो जाय।
उतनो ही व्याकुल हुवै, चित्त की चैन गंवाय॥
परिवरतनमय जगत में, कुछ भी तो ध्रुव नांय।
समदर की सी लहरियां, उठ उठ गिरती जाय॥

❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

❀ भवतु सब्ब मङ्गलं ❀

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

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

डाक पोस्टिंग : 07-11-2025

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 अक्टूबर, 2025

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

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103