नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2569 मासिक पत्र 7 नवम्बर, 2026 वर्ष 19 अंक 5 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10



सतिपट्ठान का अभ्यास-5

भगवान बुद्ध के महासतिपट्ठान सुत्त की समीक्षा

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

यथागारं सुच्छिन्नं, वुट्ठि न समतिविज्झति।
एवं सुभाषित चित्तं, रागो न समतितिज्झति।।

–जैसे अच्छी प्रकार छाये हुए घर में वर्षा का प्रवेश नहीं होता, वैसे ही अच्छी प्रकार सधे हुए चित्त में राग का प्रवेश नहीं होता।

–धम्मपद 1/14

गतांक से आगे.....5

वेदनानुपश्यना– इस प्रकरण में यह समझाया गया है कि कोई भिक्षु (साधक) वेदनाओं में वेदनानुपश्यी होकर कैसे विहार करता है? इस संदर्भ में यह प्रज्ञप्त किया गया है कि वह सुखद वेदना को अुनभव करता हुआ यह भली प्रकार जाने कि मैं सुखद वेदना को अनुभव कर रहा हूँ। दुःखद वेदना को अनुभव करता हुआ यह बखूबी जाने कि मैं दुःखद वेदना को अनुभव कर रहा हूँ और अदुःखद-असुखद वेदना को अनुभव करता हुआ भली प्रकार जाने कि मैं अदुःखद-असुखद वेदना को अनुभव कर रहा हूँ।

ऐसे ही सामिष सुखद वेदना को अनुभव करता हुआ बखूबी जाने कि मैं सामिष सुखद वेदना को अनुभव कर रहा हूँ और निरामिष सुखद वेदना को अनुभव करता हुआ बखूबी जाने कि मैं निरामिष सुखद वेदना को अनुभव कर रहा हूँ, इत्यादि।

वेदनानुपश्यना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि वेदनाओं के आधार पर ही कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना तथा धर्मानुपश्यना संभव हो पाती है।

यहाँ अदुःखद-असुखद और सामिष/निरामिष वेदनाओं के बारे में वस्तुस्थिति ज्ञात होनी चाहिए। जहाँ तक अदुःखद-असुखद वेदना का संबंध है, इसका आशय उस अनुभूति से नहीं लेना होता है जिसे न तो दुःखद कह सकते हैं, न सुखद; भले ही साधना की प्रारंभिक अवस्था में साधक ऐसी अनुभूति में से गुजरता है। इस अनुभूति के लिए यह शब्द नहीं आया। ध्यान की बहुत गहरी अवस्थाओं में एक विशेष प्रकार की अनुभूति होती है, उसके लिए इस शब्द का प्रयोग हुआ है।

साधना की प्रारंभिक अवस्था में शरीर पर जो कुछ दुःखद जागता है–पीड़ाएँ, दबाव, दुखाव, गर्मी आदि उसे साक्षी भाव से देखने से वह समाप्त हो जाता है। इसके उपरांत शरीर पर आनंद की लहरें उठनी आरंभ हो जाती है। सारे शरीर में एक प्रवाह चलने लगता है जो बहुत अच्छा लगता है एक पुलक रोमांच, आनंद की उत्ताल तरंगें। आगे बढ़ते-बढ़ते यह प्रवाह इतना धीमा पड़ जाता है, इतना सूक्ष्म हो जाता है कि केवल प्रश्रब्धि, प्रशांति मालूम होती है। न तो इस अवस्था में दुःख की अनुभूति होती है न सुख की, बल्कि प्रशांति ही प्रशांति अनुभव पर उतरती है। यही अदुःखद-असुखद वेदना कहलाती है।

तीनों प्रकार की वेदनाएँ खतरनाक हैं। जब दुःखद वेदना चलती है, तब इस बात का खतरा रहता है कि मानस अपने पुराने स्वभाव के कारण उस दुःखद वेदना के प्रति द्वेष जगाने लगे। जब सुखद वेदना चलती है, तब खतरा इस बात का होता है कि मानस अपने पुराने स्वभाव के कारण उस सुखद वेदना के प्रति राग जगाने लगे। और जब विकार निकलते-निकलते प्रश्रब्धि की अवस्था आती है–चाहे विपश्यना के द्वारा आये, अथवा ध्यानों के द्वारा आये तब मोह के संस्कार बनने लगते हैं। साधक को यह भ्रम होने लगता है कि मैं अंतिम अवस्था पर पहुँच गया हूँ। यही मुक्त अवस्था है। यह नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है।

यह अवस्था इस मायने में बहुत ही खतरनाक है कि जब इस बीच की अवस्था को अंतिम अवस्था मानकर साधक अपना काम ही बंद कर देता है तो मुक्त नहीं हो सकता। बीच की धर्मशाला में अटक कर रह जाता है। वस्तुतः ऐसे साधक को जाँचते रहना चाहिए कि अभी मैं शरीर और चित्त के क्षेत्र में ही हूँ, क्योंकि मेरी इंद्रियाँ अभी काम कर रही है। इंद्रियों के परे का क्षेत्र तो वह होता है जिसमें इंद्रियाँ काम करना बंद कर देती हैं।

जहाँ तक सामिष/निरामिष वेदनाओं का संबंध है-'सामिष' से तात्पर्य है 'अशुद्ध' और निरामिष से तात्पर्य है-'शुद्ध'। भगवान तथागत ने सुखद, दुःखद और अदुःखद-असुखद इन तीनों प्रकार की वेदनाओं को दो-दो भागों में बांटा-सामिष तथा निरामिष।

वास्तव में कोई भी वेदना अपने आप में न तो शुद्ध होती है, न अशुद्ध। हम किसी वेदना को कैसे ग्रहण करते हैं उस पर निर्भर करता है इनका शुद्धाशुद्ध होना। कोई दुःखद वेदना आये और हम उसके प्रति द्वेष जगायें तो मानो अपने लिए भवचक्र जगाया, हमने अपने मन को मैला करने का काम शुरू कर दिया। यह हुआ सामिष ही सामिष। इसके विपरीत यदि दुःखद वेदना आने पर हम उसके प्रति द्वेष न जगा कर अनित्य बोध जगायें, तो हमने नया मैल भी नहीं चढ़ाया और द्वेष जगाने की हमारी पुरानी आदत ने भी पलटा खाया। इस प्रकार वही दुःखद वेदना हमारे मन से मैल दूर करने में सहायक बन गयी। यह हुआ-निरामिष ही निरामिष। ऐसे ही सुखद और अदुःखद-असुखद वेदनाओं के बारे में समझना चाहिए।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट होगा कि किसी वेदना को सामिष अथवा निरामिष बनाना हमारे हाथ में है। साधक को चाहिए कि विपश्यना के बल पर वेदनाओं को निरामिष रखे। यदि कभी असावधानी के कारण कोई वेदना सामिष हो जाय तो अपना होश जगा कर उस अवस्था से प्रतिक्रमण कर ले (पीछे हट जाय) और उसे निरामिष बना ले।

यों करते–करते मानस का स्वभाव पलटने लगता है और फिर साधक कायानुपश्यना के समान–इस बार काया की बजाय वेदनाओं की अनुपश्यना करने का काम करने लगेगा। साधक भीतर–बाहर सर्वत्र वेदनानुपश्यी होकर विहार करने लगेगा। वेदना के समुदय, व्यय और समुदय व्यय (अर्थात समुदय और व्यय को साथ–साथ) जानने लगेगा। इस प्रकार वह समुदय व्यय धर्मानुपश्यी होकर भंग की अवस्था में से गुजरेगा और यह समझने लगेगा कि अरे, बस! यही वेदना है। यह न 'मैं' हूँ, न 'मेरी' है, न 'मेरी आत्मा' है। ये तो तरंगे ही तरंगें हैं, ऊर्मियां ही ऊर्मियां हैं। हर तरंग, हर ऊर्मि अपने आप में अलग है। ऐसे ही हर वेदना अपने आप में अलग है। जैसे कायानुपश्यना करने से यह स्पष्ट हुआ था कि काया का अपना कोई व्यक्तित्व नहीं है, ऐसे ही वेदनानुपश्यना करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि वेदना को कोई अस्तित्व नहीं है।

जब स्मृति इस सच्चाई पर आकर प्रतिष्ठापित हो जाती है कि बस, वेदना 'वेदना' है, तो मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बना रहता है। यह निरालंब अवस्था है जिसमें साधक लोक (इंद्रिय क्षेत्र) में कुछ ग्रहण नहीं करता। इस प्रकार कोई भिक्षु (साधक) वेदनाओं में वेदनानुपश्यी होकर विहार करना है।

चित्तानुपश्यना–इस प्रकरण में यह समझाया गया है कि भिक्षु (साधक) चित्त में चित्तानुपश्यी होकर कैसे विहार करता है। इस संदर्भ में भगवान ने यह प्रज्ञप्त किया है कि चित्त रागयुक्त होने पर साधक बखूबी जाने कि इस समय मेरा चित्त रागयुक्त है, और रागविहीन होने पर बखूबी जाने कि इस समय मेरा चित्त रागविहीन है। ऐसे ही जब–जब चित्त द्वेषयुक्त अथवा द्वेषविहीन हो, मोहयुक्त अथवा मोहविहीन हो, संक्षिप्त अथवा विक्षिप्त हो, महग्गत अथवा अ–महग्गत हो, स–उत्तर अथवा अनुत्तर हो, समाहित अथवा असमाहित हो, विमुक्त अथवा अविमुक्त हो।

यहाँ यह समझना आवश्यक है कि चित्त की अनुपश्यना चित्त की कल्पना करने से नहीं की जाती है, बल्कि चित्त में समय–समय पर जो कुछ जागता है उसको ध्यान में रख ही की जाती है। उदाहरणस्वरूप, यदि किसी समय चित्त में राग जागे तो साधक यह जाने कि इस समय मेरा चित्त राग वाला है। राग निकल जाय तो यह जाने कि इस समय मेरा चित्त बिना राग वाला है। यह जानने का काम साक्षी भाव से करना होता है। चित्त में राग जागने पर चित्त से घृणा न करने लगे, राग को दूर करने की चेष्टा न करने लगे, अन्यथा विपश्यना नहीं होगी। इस समय राग वाला चित्त है, बस इतना भर जाने। आगे का काम कुदरत करती है, विश्व का विधान करता है। जैसे ही राग वाले चित्त को साक्षीभाव से देखता है, नया राग पैदा होता नहीं, राग के प्रति घृणा निपजती नहीं और राग की परतें अपने आप उतरने लगती है।

ऐसे ही चित्त से राग निकल जाने पर साधक खुशियों से न नाचने लगे कि देखो, मेरे चित्त से इस समय राग निकला हुआ है, अन्यथा फिर विपश्यना नहीं होगी। साधक केवल इतना भर जाने कि इस समय मेरा चित्त बिना राग वाला है। बाकी का सारा काम कुदरत करेगी, विश्व का विधान करेगा। जैसे ही साधक वीतराग चित्त को साक्षीभाव से देखेगा, कोई प्रतिक्रिया होगी नहीं। और प्रतिक्रिया नहीं होगी तो राग पुनः जागेगा नहीं। ऐसे ही द्वेष, मोह आदि के बारे में भी जानना चाहिए।

अब कुछ शब्दों के बारे में जानें। यदि काम करते–करते साधक का चित्त एकदम एकाग्र हो जाय तो 'संक्षिप्त' और चारों ओर इधर–उधर दौड़ने लगे तो 'विक्षिप्त'। पांचवे, छठे, सातवें, आठवें ध्यान में कल्पनाओं के आधार पर दसों दिशाओं में मानस को फैलाने पर चित्त 'महग्गत' और ऐसा न होने पर, सिमटे रहने पर 'अ–महग्गत'। जिसे अभी आगे की अवस्थाएं प्राप्त करनी है ऐसा चित्त 'स–उत्तर', और जो ऐसी अवस्था पर पहुँच गया जिससे आगे जाने को कुछ नहीं है वह 'अनुत्तर।' समाधिस्थ है तो 'समाहित', और ऐसा नहीं है तो 'अ–समाहित'। विकार–विहीन है तो 'विमुक्त', और ऐसा नहीं है तो 'अ–विमुक्त'।

चित्तानुपश्यना करते हुए भी वही स्टेशन (अवस्थाएं) आती हैं जो कायानुपश्यना अथवा वेदनानुपश्यना करते हुए आती हैं। भीतर, बाहर, सर्वत्र चित्तानुपश्यी हो विहरना। चित्त के समुदय, व्यय और समुदय–व्यय अर्थात् समुदय और व्यय को साथ–साथ जानना। इस प्रकार समुदय व्यय धर्मानुपश्यी होकर भंग की अवस्था में से गुजरना और यह समझने लगना कि 'अरे, बस! यही चित्त है।

चित्तानुपश्यना करते हुए भी वेदना साथ जुड़ती है, तभी सही रूप से चित्तानुपश्यना हो पाती है। वस्तुतः 'सतिपट्ठान' के समूचे क्षेत्र में वेदनाओं को कहीं भी अलग नहीं रखा जा सकता। वेदनाओं को अलग रखने का अर्थ होता है संप्रज्ञान को अलग रखना। संप्रज्ञान को अलग रखने का अर्थ होता है सम्यक स्मृति का काम न करना, सम्यक स्मृति को प्रतिष्ठापित न करना। 'सतिपट्ठान' का आशय ही यही होता है कि सम्यक स्मृति के साथ संप्रज्ञान प्रतिक्षण जुड़ा रहे।

संप्रज्ञान जुड़े होने का अर्थ है वेदनाओं के उदय–व्यय की जानकारी का बने रहना। चित्त और चित्त के साथ जैसे ही कुछ जागता है (जिसे उस समय के चित्त का धर्म कहते हैं), शरीर में कोई न कोई वेदना जाग उठती है। इसीलिए भगवान तथागत ने अन्यत्र प्रतिपादित किया है– **''सब्बे धम्मा वेदना समोसरणा''** (सारे धर्म वेदना के साथ संसरण करते हैं)। इस प्रकार चित्त में जो धर्म जागता है वह वेदनाओं के साथ शरीर पर प्रवाहमान होने लगता है। दोनों परस्पर जुड़ जाते हैं। ऐसा हो ही नहीं सकता कि चित्त में कुछ जागे और उसका शरीर पर प्रभाव न पड़े। यह असंभव बात है। मन में जो जागेगा, मन जो धर्म धारण करेगा, वह वेदनाओं के रूप में प्रकट होगा ही।

जैसे कायानुपश्यना करते हुए साधक उस अवस्था पर जा पहुँचता है जहाँ काया में सूक्ष्म काया को देख लेता है, उस पर किसी प्रकार का आरोपण नहीं करता, वेदनानुपश्यना करते हुए वेदनाओं में तरंगों, ऊर्मियों को देख लेता है, उन पर किसी प्रकार का आरोपण नहीं करता, वैसे ही चित्तानुपश्यना करते हुए भी मात्र विज्ञान को जान लेता है और उस पर किसी प्रकार का आरोपण नहीं करता।

चित्तानुपश्यना करते हुए भी उस निरालंब अवस्था पर पहुँच जाते हैं जहाँ पर मात्र ज्ञान मात्र दर्शन बना रहता है और लोक (इंद्रिय क्षेत्र) में ग्रहण करने के लिए कुछ नहीं रहता है। उस समय संज्ञा काम करना बिल्कुल बंद कर देती है। तब केवल्य अवस्था प्राप्त होती है जिसमें केवल ज्ञान होता है, कोई सम्मिश्रण नहीं। इस प्रकार कोई भिक्षु (साधक) चित्त में चित्तानुपश्यी होकर विहार करता है।

धर्मानुपश्यना– इस प्रकरण में यह समझाया गया है कि कोई भिक्षु धर्मों में धर्मानुपश्यी होकर कैसे विहार करता है। इस बात को पाँच पर्वों में समझाया गया है। ये पर्व हैं– 1. नीवरण, 2. स्कंध, 3. आयतन, 4. बोध्यंग और 5. सत्य।

इन पर्वों की समीक्षा करने से पूर्व यह स्पष्ट होना आवश्यक है कि

धर्मानुपश्यना तब तक नहीं हो सकती, जब तक चित्त किसी न किसी धर्म को धारण न कर ले। भारत की पुरानी भाषा में चित्त जो कुछ धारण करे उसे 'धर्म' कहते थे। चित्त बुराई भी धारण कर सकता है और अच्छाई। भी। 'धर्म' का एक अर्थ यह भी होता है कि चित्त ने जो कुछ धारण किया उसका स्वभाव क्या है। अस्तु, विचाराधीन प्रकरण में जिन धर्मों की अनुपश्यना का वर्णन किया गया है, वे हैं– पाँच नीवरण, पाँच उपादान स्कंध, छः भीतरी एवं बाहरी आयतन, सात बोध्यंग और चार आर्यसत्य।

(1) नीवरण पर्व– 'नीरवण' का अर्थ है आवरण, पर्दा। ऐसा आवरण जो मानस पर इतना छा जाय कि सच्चाई को देखने ही नहीं दे। दूसरे शब्दों में ऐसा विकार जो मानस को इतना प्रभावित कर दें कि प्रकट होने वाली सच्चाई का क्या स्वभाव है उसे समझने ही न दे। इस प्रकार के पाँच मोटे–मोटे आवरण होते हैं– **कामच्छंद, व्यापाद, स्त्यानमृद्ध, औद्धत्य–कौकृत्य और विचिकिच्छा।** सामान्य भाषा में इन्हें कहा जा सकता है–राग, द्वेष, आलस्य, उद्वेग–खेद और शक–संदेह। ये ऐसे धर्म हैं जिन्हें मानस (चित्त) समय–समय पर धारण करता है। इन नीवरणों का साक्षीभाव से दर्शन करना ही धर्मानुपश्यना है।

भगवान तथागत समझाते हैं कि कोई भिक्षु साधक इन पाँच नीवरणों में कैसे धर्मानुपश्यी होकर विहार करता है। मानो कामच्छंद नीवरण है। ऊपर 'कामच्छंद' का सामान्य अर्थ राग बतलाया है। वैसे इसका और भी स्थूल अर्थ होता है–कामवासना। जब मन में कामवासना जागे, तब साधक इतना मात्र जाने कि इस समय मेरे भीतर कामवासना जागी हुई है। वह इससे घृणा करके इसे दूर करने की जरा–सी चेष्टा न करे, अन्यथा अनुपश्यना नहीं होती।

कैसा भी विकार क्यों न हो, वह अनंतकाल तक नहीं बना रह सकता। वह देर–सवेर समाप्त हो ही जाता है। ऐसे ही जब मन में जागी हुई कामवासना चली जाय, तब तक साधक इतना मात्र जाने कि इस समय मेरे भीतर कामवासना नहीं है। इस प्रकार साक्षीभाव बनाये रखने से मन में दबी हुई कामवासना के नये संस्कार सिर उठाते हैं। यह देखकर वह साधक इतना मात्र जाने कि इस समय अनुत्पन्न (दबी हुई) कामवासना जागी है। इस तरह कामवासना के संस्कारों की उत्पत्ति, विनाश, उत्पत्ति, विनाश होते–होते एक ऐसी अवस्था आ जाती है जब इन संस्कारों का सर्वथा प्रहाण हो जाता है। चित्त धारा में कामवासना का कोई संस्कार शेष नहीं रह जाता। यह अवस्था आने पर साधक इतना मात्र जाने कि मेरे भीतर उत्पन्न होने वाली कामवासना प्रहीण हो गयी है।

और जब कामवासना के सारे संस्कार प्रहीण हो जाने से भविष्य में इसकी उत्पत्ति की बिल्कुल संभावना न रहे, तब साधक इतना मात्र जाने कि प्रहीण हुई कामवासना की अब भविष्य में उत्पत्ति होने वाली नहीं है। भविष्य में उत्पत्ति न होने का कारण होता है विकार का जड़ों से उखड़ कर समाप्त हो जाना।

जब विकार जड़ों से निकल जाते हैं तब बड़ी प्रश्रब्धि आती है। प्रहाण की यह अवस्था **'पटिपस्सद्धि'** कहलाती है। साधक की व्याकुलता का कारण भी यही विकार होते हैं। इनके निकल जाने से ही बड़ी प्रश्रब्धि आती है। यह निर्वाण के समीप की अवस्था होती है। प्रहाण की उच्चतर अवस्था है–'निःसरण।' इस अवस्था में साधक नाम और रूप के प्रपंच से सर्वथा बाहर निकल आता है। यह जो प्रहाण होता है, वह हमेशा के लिए होता है। अब पहले जैसी अवस्था नहीं आ सकती।

अमुक–अमुक प्रकार के विकार जड़ों से निकल जाने से साधक प्रथम बार निर्वाण का साक्षात्कार करता है। इसके बाद वह फिर इंद्रिय जगत में आता है। अब उस व्यक्ति के लिए यह असंभव हो जाता है कि अधोगति की ओर ले जाने वाले विकार जड़ों से निकल चुके हों, वे पुनः जाग सकें। यह प्रकृति का नियम है। जब किसी प्रकार के सारे पुराने संस्कार निकल जाते हैं, तब उसी प्रकार के नये संस्कार जाग नहीं सकते।

जहाँ तक अन्य नीरवणों का संबंध है, उनकी अनुपश्यना भी उक्त प्रकार से ही करनी होती है। अलबत्ता इन नीरवणों का आशय इस प्रकार समझ लेना चाहिए। **'व्यापाद'** (द्रोह, अथवा किसी बात को लेकर जागा हुआ कोई बड़ा क्रोध, द्वेष), **'स्त्यानमृद्ध'** (तन मन का आलस), **'औद्धत्य–कौकृत्य'** (बेचैनी, खेद, पश्चाताप), **'विचिकित्सा'** (संशय, संदेह)।

(क्रमशः..... शेष भाग अगले अंक में)
(V.R.I. से प्रकाशित साहित्य से संकलित)

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025-2026

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
(4) स.आ. श्री पुरुषोत्तम, मोः 8003123181
ईमेल : dhammapubbja@gmail.com

12-11	to 23-11	10 days	11-12	to 19-12 (E)	STP
27-11	to 08-12	10 days	23-12	to 3-1-2027	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 ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091, (2) सुश्री आशा, 8875331999

12-11	to 23-11	10 days	9-12	to 20-12	10 days
25-11	to 6-12	10 days	23-12	to 3-1-26	10 days

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

4-11	to 7-11 (E)	3 days	7-12	to 15-12 (E)	STP
12-11	to 23-11	10 days	20-12	to 31-12	10 days
25-11	to 6-12	10 days			

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

12-11	to 15-11 (E)	3 days	11-12	to 22-12	10 days
18-11	to 29-11	10 days	24-12	to 4-1-27	10 days
1-12	to 9-12 (E)	STP			

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

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

13-11	to 24-11	10 days	13-12	to 24-12	10 days
26-11	to 29-11 (E)	3 days	26-12	to 6-1-27	10 days
1-12	to 12-12	10 days			

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

12-11	to 15-11 (E)	3 days	12-12	to 23-12	10 days
16-11	to 27-11	10 days	25-12	to 5-1-27	10 days
29-11	to 10-12	10 days			

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर
(1) 9829007520 (केन्द्र), 9462024450
(2) के.आ. श्री सत्य पाल शर्मा, 9887099049 (Whats App No.)
(3) स. आ. श्री सिद्धार्थ, 8779563230
ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

12-11	to 23-11	10 days	17-12	to 20-12 (E)	3 days
26-11	to 7-12	10 days	22-12	to 30-12	GTC 7 days (15-19 yrs)
28-11	to 06-12 (E)	STP			
10-12	to 21-12	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

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 ₹ 14,500/– 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 चैक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा ICICI Bank, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. 675701454575, IFSC No. ICIC0006757 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं। मंगल हो!

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, बिड़ला 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 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)
1204अ, 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) प्रत्येक रविवार दोपहर 12 से सायं 5 बजे तक
फ्लेट नं. 504, इडेंन हाइड्स अपार्टमेंट, 22 गोदाम, हवा सडक के पास, जयपुर
संपर्क–9829017833
गूगल लोकेशनः 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, अ–ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्क्वायर मॉल, पंचशील, अजमेर
संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686
गूगल लोकेशन : https: //google/mps/ekiG3xW3xFzN6dTr6

भीलवाड़ा :

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

झुंझुनूं :

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

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
संपर्कः श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशनः…https://maps.app.goo.gl/d3A2f zv8Nj U258PE7

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

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

बालोतरा

रविवार, सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक।
आदर्श बालिका विद्यालय, माजीवाला, बालोतरा
संपर्क: श्री दिलीप प्रजापति 9428044874

बांसवाड़ा

दूसरा और चौथा रविवार, दोपहर 12 बजे से शाम 5 बजे तक, 40, तिरूपति विहार, तिरूपति नगर, उदयपुर रोड, बांसवाड़ा
संपर्क: श्री दिलीप मीना 7014958386

बाड़मेर

रविवार, मयूर नोबल एकेडमिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पास, गांधी नगर, बाड़मेर
संपर्क: श्री पृथ्वी राज 8209271097

भरतपुर

रविवार, जिंदल फार्म, कंजोली, भरतपुर
संपर्क: श्री ओम प्रकाश शर्मा 7742792477,
श्रीमती सुरभि जिंदल 8742829942

बीकानेर

रविवार, लक्ष्मी विलास, रामपुरिया बिल्डिंग, पुरानी जेल रोड, सामने, लेडी एल्गिन गर्ल्स स्कूल, बीकानेर
संपर्क: श्री नरेन्द्र सुराणा 8003937301,
श्री विधान सिंह तंवर 9413770022

चित्तौड़गढ़

रविवार, सुबह 8 बजे से दोपहर 1 बजे तक।
मनीष बुक स्टॉल के पीछे, मकान नंबर 27, सेक्टर 4, ग्राउंड फ्लोर, गवर्नमेंट पीजी गर्ल्स कॉलेज के सामने गांधी नगर, चित्तौड़गढ़
संपर्क: श्री मेवालाल बलाई 8619048944, 9413181032

चूरू

रविवार
संपर्क करें: श्री पुरूषोत्तम लाल
8003123181

दौसा
रविवार, आदर्श विद्या मंदिर गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, दौसा
संपर्क: श्री कैलाश सुमा प्रजापत 8963891211

हनुमानगढ़
रविवार, गौतम बुद्ध माध्यमिक शिक्षा सदन, हनुमानगढ़ जंक्शन
संपर्क: श्री जसवन्त कुमावत 9602983051

जैसलमेर
रविवार, संपर्क: श्री दुर्जन कोटरिया 7976019629

जालौर
रविवार, संपर्क: श्री सोनाराम चौधरी 9460706279, श्री भेरूपाल सिंह 9460123234

जोधपुर
प्रत्येक रविवार, प्रातः 8:30 बजे से दोपहर 1 बजे तक
ई–30, इन्द्र योग संस्थान, शास्त्री नगर, जोधपुर
संपर्क: श्री जे.के. सिंघल – 9414072931, श्री अनिल गहलोत – 8829868298, श्री एस.पी. शर्मा – 9887099049

कोटा
दूसरे और चौथे रविवार को, दोपहर 12 बजे से शाम 5 बजे तक, म.नं. 1359, संत रविदास हॉल के पास, बसंत विहार, कोटा
संपर्क: श्रीमती सुनीता जैन– 9413140242, गरिमा श्रीवास्तव– 9552040200

नागौर
रविवार को, दोपहर 12 बजे से शाम 5 बजे तक मारुत नंदन शारदा बाल निकेतन, अजमेर रोड, नागौर, संपर्क: श्री संतोष सोनी 6375358964

पाली
रविवार, संपर्क करें: श्री पुरूषोत्तम लाल 8003123181

फुलेरा
रविवार, अशोक वाटिका, सारडीवाल कृषि फार्म, बंदे के बालाजी रोड, आनंदपुरी के पास, काचरोदा, फुलेरा
संपर्क: श्री भगवानसहाय कुमावत 9214362488, श्री रामेश्वर वर्मा 9694001060

श्रीगंगानगर
रविवार, संपर्क: श्री सौरभ देवनानी 9828573348 पर, श्री कमल अग्रवाल 9828270500

टोंक
रविवार, ए3, विकास विहार कॉलोनी, एसबीआई बैंक के पीछे, डिपो, टोंक
संपर्क: श्रीमती मीनू अग्रवाल 9462186589

उदयपुर
दूसरे और चौथे रविवार, सुबह 8 बजे से दोपहर 1 बजे तक।
विद्या निकेतन उच्च प्राथमिक विद्यालय, रोड नंबर 10, अशोक नगर, उदयपुर
संपर्क: श्री शरद साल्वी 8861674000 पर, श्री पीयूष झुनझुनवाला 7066539576 पर

भरतपुर
हर रविवार, सुबह 9 बजे दोपहर 2 बजे तक
जिंदल फार्म, कंजोली, भरतपुर
संपर्क: श्री ओम प्रकाश शर्मा 7742792477, श्रीमती सुरभि जिंदल 8742829942

सवाई माधोपुर
रविवार, संपर्क करें: श्री ईशान शुक्ला 9784909769

दोहे धर्म के

बौद्ध कहा कर क्या मिला? हुआ न अन्तर्बोध।
अपने मैले चित्त को, शोध सके तो शोध।।

जैन कहा कर क्या मिला? मिली न मन को चैन।
जब तक बांधे ग्रंथियां, तब तक मन बेचैन।।

ब्राह्मण कहलाये मगर, नहीं ब्रह्म आचार।
मैत्री करुणा का छुटा, पावन ब्रह्म विहार।।

भाई भाई से लड़े, नाम धराया राम।
राम भगत ने राम को, किया बड़ा बदनाम।।

दूहा धरम रा

दुरगुण स्यूं ही दुख मिलै, सद्गुण स्यूं सुख धाम।
लोक व्यवहार नाम स्यूं, सधै न कोई काम।।

नाम बदलनो सरल है, कठिन सुधरनो काम।
जीं का सुधरै करम सब, बो पावै सुख धाम।।

नाम बदलकर ना मिटै, निज करमां री रेख।
अमरित–जीवननाथ की, अरथी उठती देख।।

लिछमी धर भूखो मरै, जस धर है बदनाम।
विद्याधर अनपढ़ रह्यो, नाम न आयो काम।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2025-27** डाक पोस्टिंग : **07-11-2026**
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक–डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ)
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 अक्टूबर, 2026
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