



धम्मधाली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2569 मासिक पत्र 7 सितम्बर, 2026 वर्ष 19 अंक 3 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

सतिपट्ठन का अभ्यास-3

भगवान बुद्ध के महासतिपट्ठन सुत्त की समीक्षा

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता।

पटिपन्ना पमोक्खन्ति ज्ञायिनो मारबन्धना।।

—सभी तथागत बुद्ध केवल मार्ग आख्यात कर देते हैं, विधि सिखा देते हैं। अभ्यास और प्रयत्न तो तुम्हें ही करना है। जो स्वयं मार्ग पर आरूढ़ होते हैं, वे मार के यानी मृत्यु के बंधन से मुक्त हो जाते हैं। धम्मपद-276

गतांक से आगे.....3

ईर्यापथ पर्व

पुरानी भाषा में 'इरियापथ' (ईर्यापथ) कहते थे शरीर की हरकतों को। प्रमुख रूप से ये हरकतें चार प्रकार की होती हैं— बैठना, खड़े होना, लेटना और चलना।

साधना के समय अधिकतर बैठकर ही ध्यान करना होता है, जैसे कि आनापान पर्व में बतलाया गया—पालथी मार कर, शरीर को सीधा रखकर। परंतु कोई व्यक्ति चौबीसों घंटे बैठे नहीं रह सकता। उसे किसी कारणवश खड़ा भी होना पड़ सकता है, चलना भी पड़ सकता है, लेटना भी पड़ सकता है, तो उस समय भी साधना छूट न जाय, इसके लिए है यह ईर्यापथ पर्व।

इस प्रकार साधक चलते समय बखूबी जानता है—'मैं चलता हूँ।' ऐसे ही ठहरे हुए बखूबी जानता है—'मैं ठहरा हूँ।' बैठे हुए बखूबी जानता है—'मैं बैठा हूँ।' लेटे हुए बखूबी जानता है—'मैं लेटा हूँ।' जैसे-जैसे उसकी काया अवस्थित होती है, वैसे-वैसे वह उसे बखूबी जानता चला जाता है। पर यह सब करते हुए भी उसे बने रहना होता है— 'आतापी, सम्पजानो, सतिमा' (उद्योगशील, संप्रज्ञानी और स्मृतिमान)।

जैसे आनापान सति से भी काम आरंभ करने पर तत्काल ही शरीर पर होने वाली संवेदनाओं की जानकारी नहीं होने लगती है, इसमें प्रायः दो-तीन दिन का समय लग ही जाता है, ऐसे ही कोई व्यक्ति आनापान सति से काम आरंभ न करके ईर्यापथ पर्व के अनुसार काम आरंभ करे, तो उसे भी शरीर की हलन-चलन की सतत जानकारी बनाए रखने पर तत्काल ही वेदनाएं अनुभव नहीं होने लगती, बल्कि कालांतर में शनैः शनैः महसूस होती हैं।

शरीर पर होने वाली वेदनाओं की जानकारी होने का तात्पर्य है संप्रज्ञान के साथ जुड़ जाना। संप्रज्ञान सही मायने में तभी संप्रज्ञान होता है जब व्यक्ति को इन वेदनाओं के उत्पाद-व्यय की साफ-साफ

जानकारी होने लगे। धीरे-धीरे शरीर की सभी अवस्थाओं में सारे शरीर की वेदनाएं और उनका उत्पाद-व्यय स्वानुभूति पर उतरने लगता है।

इसके उपरांत साधक अपना सक्रिय अभ्यास जारी रख कर उन सभी अवस्थाओं में से गुजरता है जिनका उल्लेख पिछले पर्व में किया गया है। वस्तुतः इस सुत्त के इस प्रकार के जितने भी अनुच्छेद हैं, वे अपने आपमें संपूर्ण साधना है, कहीं से भी काम शुरू किया जाय और कैसे भी शुरू किया जाय, आगे जाकर सभी निर्धारित अवस्थाओं (स्टेशनों) में से गुजरना ही पड़ता है, और तभी निर्वाण के अंतिम लक्ष्य तक पहुँचा जाता है।

संप्रज्ञान पर्व-

बहुत ही महत्वपूर्ण है यह 'पर्व'। विशेष कारणों से इसका एक अलग अनुच्छेद देना पड़ा है, अन्यथा साधक को तो हर अवस्था में रहना होता है— आतापी, सम्पजानो, सतिमा। साधक चाहे सांस से काम शुरू करे, चाहे ईर्यापथ से, चाहे आगे के किसी अनुच्छेद से, उसे रहना ही है— आतापी, सम्पजानो, सतिमा। वह चाहे कायानुपश्यना का काम करता हो, या वेदानुपश्यना का, या चित्तानुपश्यना का, या धर्मानुपश्यना का, उसे फिर भी रहना होगा—आतापी, सम्पजानो, सतिमा अगर साधक सतत उद्योगशील, स्मृतिमान और संप्रज्ञानी न हो तो और भले ही कुछ होता हो, सतिपट्ठन का काम नहीं होता, और जब सतिपट्ठन का काम ही नहीं होता तो उसके सक्रिय अभ्यास से प्राप्त होने वाले अद्वितीय फलों की आशा रखी जा सकती।

'सति' यानी स्मृति (जागरूकता) चित्त को एकाग्र करती है, जो समाधि का क्षेत्र है। 'सम्पजज्ज' (संप्रज्ञान) चित्त को निर्मल करता है जो प्रज्ञा का क्षेत्र है। यदि कोई स्मृति के काम में खूब माहिर हो जाय और सम्प्रज्ञान का काम न करे तो वह मुक्ति के मार्ग पर आगे नहीं बढ़ सकता। चलते हुए चलना, ठहरे हुए ठहरना, बैठे हुए बैठना अथवा लेटे हुए लेटना बखूबी जान लेने मात्र से प्रज्ञा नहीं जाग जाती।

'प्रज्ञा' तब जागती है जब उक्त जानकारी के साथ-साथ



अनुभूति के स्तर पर अनित्य का भी बोध होने लगे, और इसके आधार पर दुःख का बोध होने लगे, अनात्म का बोध लगे और यह शरीर, यह चित्त और इनकी मिली-जुली जीवन धारा 'मैं' नहीं, 'मेरी' नहीं, 'मेरी आत्मा' नहीं- यह बोध लगे। शरीर और चित्त के तीनों लक्षण- अनित्य, दुःख, और अनात्म बार-बार अनुभूति पर उतरने से ही इनके प्रति 'मैं,' 'मेरे' के भाव वाली आसक्ति टूटती है। हजार कल्पनाएँ करते रहने और दार्शनिक मान्यताएँ मानते रहने पर भी यह जन्म-जन्मांतर की आसक्ति नहीं टूटती और भवचक्र अनवरत चलता रहता है। अतः स्मृति के साथ हर समय संप्रज्ञान का जुड़ा रहना एक अपरिहार्य आवश्यकता है।

भगवान तथागत से जब कोई व्यक्ति 'सति' के बारे में पूछता, तो वे संप्रज्ञान की बात साथ में करते, और जब कोई उनसे 'सम्पज्झ' (संप्रज्ञान) के बारे में पूछता तो वे स्मृति (जागरूकता) की बात साथ में करते। इस प्रकार उनकी दृष्टि में स्मृति को संप्रज्ञान से और संप्रज्ञान को स्मृति से अलग नहीं किया जा सकता था। यदि स्मृति को संप्रज्ञान से अलग रखा जाये तो यह लोकीय कामों में उपलब्धियाँ करा सकती है परंतु मुक्ति के काम नहीं आ सकती। जैसे सर्कस में काम करने वाली लड़की जिस रस्सी पर चलती है उसके प्रति खूब सजग रहने का अभ्यास होने पर भी निर्वाण का साक्षात्कार नहीं कर सकती। ऐसे ही अपने हावभाव के प्रति खूब सजग रहने वाली नर्तकी भी निर्वाण का साक्षात्कार नहीं कर सकती।

भगवान तथागत ने एक अन्य प्रसंग में कहा था-“सतो भिक्खवे, चिक्खु विहरेय्य सम्पजानो, अयं वो अम्हांक अनुसासनी” हे भिक्षुओं! भिक्षु स्मृतिमान और सम्प्रज्ञानी होकर विहार करे, तुम्हारे लिए यही हमारी शिक्षा है।

इस प्रकार मुक्ति प्राप्त करने के लिए भगवान तथागत की इतनी ही शिक्षा है कि कोई व्यक्ति स्मृतिमान और संप्रज्ञानी बना रहे। उन्होंने किसी और प्रसंग में यह भी व्यक्त किया कि साधक रात-दिन अतंद्रिल (तंद्रारहित, उद्योगशील) बना रहे- ‘रत्तिन्दिवमत्तन्दितो’। उनका यह भी उपदेश है कि कभी भी संप्रज्ञान से रिक्त (विरहित) न हो - (‘सम्पज्झ न रिञ्चति’)। उनका यह भी उपदेश है कि संप्रज्ञान का कार्य (शरीर के स्तर पर होने वाली वेदनाओं के उदय-व्यय का ज्ञान) सहज भाव से किया जाय और मुक्ति जब आये तब आये। दूसरे शब्दों में समय को पकने दिया जाय, उसकी प्रतीक्षा की जाय (‘कालं आगमेय्य’)। यदि साधना में उतावलापन आ जाय कि मुझे कैसे जल्दी-से-जल्दी भंग अवस्था प्राप्त हो जाय, मैं कैसे सारे विकारों से विमुक्त हो जाऊँ, मैं कैसे निर्वाण का दर्शन कर लूँ तो भटक जाएगा, अपने लक्ष्य से दूर हो जाएगा।

विचाराधीन पर्व में यह समझाया गया है कि शरीर और वाणी का कोई काम ऐसा नहीं होना चाहिए जो संप्रज्ञान के बिना हो उदाहरणतया आगे बढ़ते, पीछे हटते, सामने देखते, आगे-पीछे देखते, सिकुड़ते, पसारते, वस्त्र पहनते, खाते-पीते, चखते, मल-मूत्र त्यागते, चलते, खड़े रहते, बैठे, सोते, जागते, बोलते, चुप रहते संप्रज्ञान बना ही रहना चाहिए। संप्रज्ञान सचमुच बना रहता है या नहीं इसके दो मापदंड होते हैं: (1) क्या साधक को अपने शरीर पर

वेदनाओं का उत्पाद-व्यय महसूस हो रहा है या नहीं, और (2) इस कार्य में निरंतरता आ रही है या नहीं। कहने का तात्पर्य यह कि साधक सदा आत्ममुखी रह कर वेदनाओं के उदय-व्यय को जानता रहे।

यहाँ यह भ्रांति हो सकती है कि सोते समय वेदनाओं की जानकारी होना कैसे संभव हो सकता है? जो लोग सतिपट्ठान का प्रतिपादन करते हैं उन्हें इस विषय में कोई भ्रांति नहीं रहती। वे जानते हैं कि यह सारा मार्ग उस अवस्था तक ले जाता है जहाँ रात को लेटने पर आधी-सी नींद रहती है और आधी-सी जाग। शरीर को तो आराम मिलता रहता है और मन इसी काम में लगा रहता है-भीतर उत्पाद है, व्यय है, उत्पाद है, व्यय है, साधक की सारी रात ऐसे ही निकल जाती है और वह सुबह तरोताजा हो कर उठता है।

यही नहीं, यदि रात को लेटे-लेटे कोई स्वप्न भी आ जाय तो उसकी भी जानकारी रहने लगती है और उस समय शरीर पर होने वाली वेदना की भी। उदाहरणतया, स्वप्न में गुस्सा आये तो गुस्से की भी जानकारी रहने लगती है और उसके साथ-साथ शरीर पर चलने वाली वेदना की भी। शनैः शनैः मन इतना सजग हो उठता है कि सोते-जागते मन में कोई भी विकार जागने पर संप्रज्ञान जगा रहता है।

वस्तुतः संप्रज्ञान ही वह विद्या थी जिसने तथागत गौतम बुद्ध को ‘बुद्ध’ बनाया। कोई व्यक्ति बोधि कैसे प्राप्त करता है? बुद्धि के स्तर पर अध्यात्म की बात समझ कर कोई व्यक्ति बुद्ध नहीं बन जाता। किसी सुनी-सुनायी, पढ़ी-पढ़ायी बात की वजह से अथवा मात्र चिंतन: मनन से कोई बुद्ध नहीं बन जाता। इनसे मुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा मिल सकती है पर कोई व्यक्ति मुक्त नहीं हो जाता।

यदि कोई व्यक्ति चिंतन-मनन के आधार पर इस तथ्य को स्वीकार करने लगे कि यह सारा शरीर अनित्य है, यह परमाणुओं का बना हुआ है, इसमें उत्पाद होता है, व्यय होता है। प्रतिक्षण उत्पाद होता है, व्यय होता है, इससे बात बनती नहीं। पर यदि यही तथ्य अनुभूति पर उतरने लगे, अर्थात् यह वेदन होने लगे कि देखो उत्पाद हो रहा है, व्यय हो रहा है, उत्पाद हो रहा है, व्यय हो रहा है, तो यह संप्रज्ञान की बात हुई, संप्रज्ञान में प्रतिष्ठित हुआ कि बोधि प्राप्त हुई और तब कोई व्यक्ति बुद्ध बना।

यह संप्रज्ञान नहीं आया तो ज्ञानी बन गया। लोगों को खूब समझाना भी आ गया पर अपने विकार नहीं निकाल पाया, क्योंकि विकार निकालने का काम जाना ही नहीं। आया हुआ संप्रज्ञान छूट गया तो बौद्धिक स्तर पर ज्ञानी बन कर रह गया। फिर संप्रज्ञान जागा तो मुक्ति-पथ की ओर अग्रसर होने लगा। इस प्रकार केवल बुद्धि से जानी गई बात में और अनुभूति पर उतरी हुई बात में जमीन-आसमान का अंतर होता है। इसलिए यह जो वेदनाओं के उदय-व्यय की बात को देखने (अनुभव करने) की बात है, यह केवल मानसिक बात होकर न रह जाय, इसका खूब ठोस अनुभव हो- इस बात का ध्यान रखना चाहिए। भले ही वेदनाएं होती हैं- मन की भी, शरीर की भी पर भगवान तथागत यही चाहते थे कि काम शरीर की वेदनाओं पर ही किया जाय, क्योंकि मन तो साथ में जुड़ा ही रहता है।

(क्रमशः.....शेष अगले अंक में)

(V.R.I. से प्रकाशित साहित्य से संकलित)



साधकों के उद्गार

स्वस्थ होने का अर्थ, केवल बीमारी हट जाना या उसका दब जाना ही नहीं है, अपितु हमारा अपने चेतना-केन्द्र से संयुक्त हो जाना है “स्वास्मिन् स्थितः स्वस्थः” अर्थात् अपने आप में नित्य स्थित होने की स्थिति से ‘स्वस्थ’ शब्द का वास्तविक अभिप्राय है।

करीब छह-सात वर्ष पूर्व समाचार पत्रों में भारतीय आयुर्विज्ञान, दिल्ली के किसी डॉ. भटनागर की एक रिपोर्ट प्रकाशित हुई थी। उन्होंने अपने पेपर में इस संभावना की अभिव्यक्ति की है कि सभी गंभीर रोगों की सही, सहज चिकित्सा समाधि-विज्ञान से की जा सकती है। इससे तथा विपश्यना से ऐसा आभास तथा अनुभव होता है कि औषधि (मेडिसीन) से ध्यान (मेडिटेशन) अधिक कारगर है। वास्तव में है भी ऐसी ही बात। इस संदर्भ में एक और लेख है-हिन्दु विश्वविद्यालय, वाराणसी के आयुर्वेद कालेज के प्रिंसिपल डॉ. उडप्पा एक सुलझे हुए ज्ञान पिपासु चिकित्सक हैं। उन्होंने विपश्यना शिविर की

बात सुनी तो अपने कई चिकित्सकों को शिविर में भेज कर अनेक साधकों की स्वास्थ्य परीक्षा करवायी। साधना के पूर्व और पश्चात् की रिपोर्टों के आधार पर डॉ. उडप्पा ने घोषित किया कि विपश्यना-साधना नाड़ी-दौर्बल्य को दूर करने, हृदय को स्वस्थ बनाने और रक्त चाप को ठीक करने के लिए उपयोगी है।

मेरी स्वयं की भी आश्चर्यजनक अनुभूति यही रही कि मार्च, 1986 में जयपुर में दस दिन के शिविर के बाद से 69 वर्ष की आयु में अपने को 39 वर्षीय स्वस्थ जवान-सा महसूस करने लगा हूँ। वास्तव में जीवन के केन्द्र को पुनर्स्थापित करने के लिए विपश्यना से बढ़ कर अन्य कोई उपचार नहीं। विपश्यना द्वारा मनुष्य दिव्यता प्राप्त करता है और आगे बढ़ता हुआ जीवन-मुक्त अवस्था प्राप्त कर लेता है।

श्री नृसिंह देव अरोड़ा, अजमेर

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025-2026

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

30-8 to 2-9 GCC	3 days	25-10 to 05-11	10 days
6-9 to 17-9 SPL	10 days	12-11 to 23-11	10 days
19-9 to 30-9	10 days	27-11 to 08-12	10 days
3-10 to 14-10	10 days	11-12 to 19-12 (E)	STP
16-10 to 19-10 (E)	3 days	23-12 to 3-1-2027	10 days

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कडेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल-बस्सी मार्ग पर) संपर्क : (1) श्रीमती नीरु जैन, 9773769091,
(2) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778
(3) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275 ईमेल: dhmmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरु जैन, 9773769091,
(2) सुश्री आशा, 8875331999

3-9 to 14-9	10 days	12-11 to 23-11	10 days
16-9 to 27-9	10 days	25-11 to 6-12	10 days
30-9 to 11-10	10 days	9-12 to 20-12	10 days
12-10 to 20-10 (E)	STP	23-12 to 3-1-26	10 days
23-10 to 03-11	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

6-9 to 17-9	10 days	12-11 to 23-11	10 days
19-9 to 30-9	10 days	25-11 to 6-12	10 days
4-10 to 25-10	20 days	7-12 to 15-12 (E)	STP
4-10 to 4-11	30 days	20-12 to 31-12	10 days
4-11 to 7-11 (E)	3 days		

धम्म मधुवन, विपश्यना केंद्र, श्री गंगानगर

चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, वाया संत सोलजर 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

11-9 to 14-9 (E)	3 days	12-11 to 15-11 (E)	3 days
19-9 to 30-9	10 days	18-11 to 29-11	10 days
1-10 to 4-10 (E)	3 days	1-12 to 9-12 (E)	STP
7-10 to 18-10	10 days	11-12 to 22-12	10 days
20-10 to 31-10	10 days	24-12 to 4-1-27	10 days

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 बैंक 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!



धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

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

9-9 to 20-9	10 days	13-11 to 24-11	10 days
23-9 to 4-10	10 days	26-11 to 29-11 (E)	3 days
5-10 to 16-10	10 days	1-12 to 12-12	10 days
17-10 to 20-10 (E)	3 days	13-12 to 24-12	10 days
23-10 to 3-11	10 days	26-12 to 6-1-27	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>

11-9 to 14-9 (E)	3 days	12-11 to 15-11 (E)	3 days
16-9 to 27-9	10 days	16-11 to 27-11	10 days
1-10 to 4-10 (E)	3 days	29-11 to 10-12	10 days
7-10 to 18-10	10 days	12-12 to 23-12	10 days
22-10 to 25-10 (E)	3 days	25-12 to 5-1-27	10 days
27-10 to 4-11 BTC	7 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

6-9 to 17-9	10 days	12-11 to 23-11	10 days
8-9 to 16-9 (E)	STP	26-11 to 7-12	10 days
20-9 to 1-10	10 days	28-11 to 06-12 (E)	STP
22-9 to 25-9 (E)	3 days	10-12 to 21-12	10 days
3-10 to 14-10	10 days	17-12 to 20-12 (E)	3 days
16-10 to 19-10 (E)	3 days	22-12 to 30-12 GTC	7 days (15-19 yrs)
25-10 to 05-11	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 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 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 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)

1204अ, 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) 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, अ-ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्क्वायर मॉल, पंचशील, अजमेर

संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686

गूगल लोकेशन : <https://google/mps/ekiG3xW3xFzN6dTr6>

गीलवाड़ा :

महाराणा कुंभा निकेतन सी.सैक.स्कूल, आजाद नगर, गीलवाड़ा

संपर्क: श्री दिनेश भूषण, 9929287666

गूगल लोकेशन : <https://maps.app.google/jtU8Wr1/p9tqell9v4A>

झुंझुनूं :

कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,

संपर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,

गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/4SeKT agwks Vz bHHs9>

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 भैरुपाल सिंह, 9460123234,

गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/d3A2f zv8Nj U258PE7>

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 भैरुपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकर:

संपर्क: श्री रामनिवास, 9983320810

श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

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?=-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, तिरुपति विहार,

तिरुपति 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 एल्विन 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 पुरुषोत्तम 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 भेरुपाल 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 पुरुषोत्तम 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

चित्त शत्रु है चित्त का, चित्त चित्त का मीत।
चित्त सुधारे चित्त को, चित्त बिगाड़े चित्त॥
चित्त चित्त को मैला करे, दुर्जन देय बनाय।
चित्त चित्त का शोधन करे, तो सज्जन बन जाय॥
चित्त दमन कर चित्त से, चित्त से चित्त सुधार।
चित्त स्वच्छ कर चित्त से, यही सुखों का सार॥
हो न चित्त के वश कभी, यह ही मंगल मूल।
रखे चित्त वश में सदा, दूर होय भव शूल॥

दूहा धरम रा

पाप मनां ही नीपजै, मन ही धरम समाय।
मन सुधर्यां ही मुक्ति है, बिगड़यो बंधतो जाय॥
दोरै मन स्यूं बोलणो, दोरै मन व्यवहार।
दुख लागै ज्यूं बलध कै, गाड़ी चक्का लार॥
सोरै मन स्यूं बोलणो, सोरै मन रो काज।
लारै लागै छांव ज्यूं, खुशियां रा सुख साज॥
दोरो मत रह बावळा, दोरै मन दुख होय।
सोरै मन सुख नीपजै, सोरै मंगल होय॥

❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

❀ भवतु सब्ब मङ्गलं ❀

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

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

डाक पोस्टिंग : 07-09-2026

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 अगस्त, 2026

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

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103