

विपश्यना वैज्ञानिक ध्यानसाधना

प्रा. डॉ. बंडू एस. मानवटकर

सहयोगी प्राध्यापक पाली विभाग प्रमुख

मधुकरराव पवार कला महाविद्यालय मुर्तीजापुर, जि.अकोला. Pin No. 444607.

Mo. No. 7020942105 / E-mail- bsmanwatkar@rediffmail.com

सारांश :-

तथागत भगवान बुद्धाने कठोर अशी तपश्चर्या करून त्यांनी आपल्या भिक्खू संघाला व उपासकाना मनोविकार नष्ट करण्याकरिता तसेच आपल्या इंद्रियावर ताबा मिळविण्याकरिता शरीर शुद्ध व मन शुद्ध करण्याकरिता विपस्सना हि एक ध्यान साधना विकसित केली आहे. फार प्राचीन अशी हि ध्यानसाधना स्वतःच्या अनुभूतीतून सहा वर्ष कठीण तपस्चरीया करून तथागत भगवान बुद्धाने संसारातील लोकांपर्यंत पोहोचावी म्हणून भिक्षु संघाला महास्तीपठान सुताचा उपदेश दिलेला आहे. विपश्यनेची प्रक्रिया शरीर आणि मन यांच्यातील खोल संबंध समजून घेण्यावर आधारित आहे. यामध्ये साधक आपल्या श्वासो श्वासावर लक्ष केंद्रित करतो आणि तटस्थ वृत्तीने शरीरात निर्माण होणाऱ्या संवेदनाचे हळूहळू निरीक्षण करतो. हे निरीक्षण ध्यान करणाऱ्यांना त्याच्या मध्ये खोल शांतता आणि संतुलन विकसित करते. विपश्यने चा उद्देश दुःखापासून मुक्ती तसेच राग, द्वेष, अहंकार, इत्यादी कोणत्याही प्रकारची मानसिक अशुद्धता नष्ट करण्यासाठी उपुक्त आहे.

मुख्य शब्द :-

विपस्सना करण्याचे फायदे, ध्यान साधनेचे मानवी जीवनात महत्व, बुद्ध आणि विपस्सना, विपस्सना एक शरीर विज्ञान, बुद्धाने सांगितलेले महासतीपटठाण सुत,

प्रस्तावना:-

विपश्यना हे एक प्राचीन भारतीय ध्यान साधना आहे. जे सुमारे अडीच तीन हजार वर्षांपूर्वीचे आहे. मानसिक शुद्धी आणि आत्मज्ञान प्राप्त करणे हा विपश्यनेचा मुख्य उद्देश आहे. विपश्यनेचा शाब्दिक अर्थ आहे “वास्तव जसे आहे तसे पाहणे” याला वैज्ञानिक ज्ञान असे म्हटले जाते कारण ते कोणत्याही धर्म किंवा विश्वासावर आधारित संकल्पना वापरत नाही. परंतु व्यक्तीच्या स्वतःच्या अनुभवावर आणि निरीक्षणावर आधारित आहे. या ध्यान साधनेमध्ये व्यक्ती त्याच्या श्वासोस्वासावर आणि शारीरिक संवेदनावर लक्ष केंद्रित करते. ज्यामुळे त्याच्या मानसिक आणि शारीरिक स्थितीबद्दल जागरूकता वाढते या विपश्यना पद्धतीमुळे मनातील अशुद्धता हळूहळू दूर होण्यास आणि आत्मशुद्धी साधण्यास मदत होते.

ध्यान साधना शिबिरांमध्ये विपश्यना शिकवली जाते. जी साधारणपणे दहा दिवसाची असते या शिबिरांमध्ये मोन पाडले जाते आणि विविध ध्यान साधनेचा सराव केला जातो ही पद्धत गोंयका गुरुजी यांनी इगतपुरी विपासना सेंटर मधून शिबिराच्या माध्यमातून जगभरातील लोकांमध्ये लोकप्रिय केली. भारतात आणि भारताच्या बाहेर असे अनेक विपश्यना शिबिर चालत असतात.

विपश्यना करण्याचे फायदे:-

विपश्यना ही पूर्णपणे वैज्ञानिक ध्यान साधना पद्धत आहे. विपश्यना ध्यानाच्या अभ्यासाने अनेक मानसिक आणि शारीरिक आजार बरे होतात. मनाची आणि स्मरणशक्तीची एकाग्रता वाढते, कामाची क्षमता वाढते, सर्जनशील गुण सुधारतात, नैतिकता, शिस्त आणि आत्मविश्वास वाढतो, मानसिक विकार दूर झाल्यामुळे मन शुद्ध शांत आणि आनंदी होते आणि कुटुंबात सुख शांती वाढते. साधारणपणे आपण डॉक्टरांकडून असे ऐकतो किंवा अनेक सायकॉलॉजीचे अभ्यासक आपल्याला सांगतात की 90% हून अधिक आजार हे आपल्या मनातून उद्भवतात आपल्या मनात द्वेष, क्रोध, मत्सर, भीती, लोभ यामुळे उद्भवतात औषधामुळे काही काळ आराम होतो पण पूर्ण आराम होत नाही. विपश्यना करण्याची अनेक फायदे आहेत जे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

***मानसिक शांती आणि स्थिरता:-**

विपश्यना ध्यान मनाची शांतता आणि स्थिरता वाढवते. नियमित ध्यानामुळे ताण-तणाव कमी होतो आणि मानसिक शांती मिळते.

***चिंता आणि तान कमी करणे:-**

विपश्यना ध्यानामध्ये तणाव आणि चिंता कमी होतात. यामुळे मनावरचा भार हलका होतो आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

***स्वतःची जाण:-**

विपश्यना आपल्या आंतरिक विचार आणि भावनांवर लक्ष केंद्रित करते. ज्यामुळे आपण स्वतःच्या भावना आणि विचारांचे निरीक्षण करू शकतो यामुळे आत्मज्ञान वाढते.

***भावनिक संतुलन:-**

विपश्यना ज्ञानामुळे आपल्या भावनांचा ताण कमी होतो. ते आपल्याला अधिक क्षमता आणि तटस्थतेने प्रतिक्रिया देण्यास मदत करते.

***सकारात्मक बदल:-**

विपश्यना आपल्या नकारात्मक सवयी आणि विचारांपासून मुक्त होण्यास मदत करते हे आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल घडवून आणते.

***शारीरिक आरोग्य सुधारणा:-**

विपश्यना ज्ञानामुळे रक्तदाब कमी होऊ शकतो, झोप सुधारू शकते आणि एकूण शारीरिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

***ध्यान केंद्रित करणे आणि सर्जनशीलता वाढवणे:-**

विपश्यना ध्यानामुळे आपली एकाग्रता आणि सर्जनशीलता वाढते हे आपल्याला आपल्या कामात अधिक लक्ष केंद्रित आणि सर्जनशील बनविते.

***सामाजिक संबंध सुधारणे:-**

विपश्यना आपल्या मनाची क्षमता आणि समज वाढवते ज्यामुळे आपले सामाजिक संबंध सुधारू शकतात. एकूणच विपश्यना ध्यानामुळे जीवनात शांती समाधान आणि समता अनुभवता येते. ज्यामुळे आपल्याला आपल्या कामात अधिक लक्ष केंद्रित करता येते.

बुद्ध आणि विपश्यना :-

भगवान बुद्ध आणि विपश्यना यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. भगवान बुद्ध यांनीच विपश्यना ध्यान पद्धतीचा सकोल अभ्यास करून संसारात दुःख भोगत असलेल्या सर्व मनुष्य प्राण्यांना दुःखातून बाहेर काढले. आणि त्याचे महत्त्व लोकांना सांगितले. येथे बुद्ध आणि विपश्यना यांचा संबंध स्पष्ट करणारे काही मुद्दे दिले आहेत.

1. ***बुद्धाचे शिक्षण:-** बुद्धांनी आपल्या अनुयायांना स्वतःच्या मन आणि शरीराच्या वास्तविक स्थितीचे निरीक्षण करण्याचे शिक्षण दिले. यामुळे स्वतःच्या अंतःकरणातील अशुद्धी ओळखता येतात आणि त्यांपासून मुक्त होता येते.
2. ***सम्यक-आत्मनिरीक्षण:-** बुद्धांनी आठ अष्टांगिक मार्ग सांगितले, ज्यामध्ये सम्यक-आत्मनिरीक्षण हे एक महत्त्वाचे अंग आहे. विपश्यना ध्यान हे या मार्गाचे एक महत्त्वाचे साधन आहे.
3. ***दुःखातून मुक्ती:-** बुद्धांच्या शिक्षणानुसार, विपश्यना ध्यानामुळे व्यक्तीला दुःखातून मुक्ती मिळू शकते. यामुळे मनाच्या अशुद्धी, तृष्णा, द्वेष, आणि अज्ञान कमी होतात.
4. ***अनित्यता, दुःख, अनात्म:-** बुद्धांनी सांगितलेले तीन प्रमुख तत्त्व म्हणजे अनित्यता (Impermanence), दुःख (Suffering), आणि अनात्म (Non-self). विपश्यना ध्यानामुळे या तत्त्वांची अनुभवात्मक जाणीव होते.
5. ***निर्वाण:-** बुद्धांनी निर्वाण (पूर्ण मुक्ती) साधण्याचा मार्ग म्हणून विपश्यना ध्यानाचा उपदेश केला. हे ध्यान मनाचे शुद्धीकरण करते आणि व्यक्तीला संपूर्ण मुक्तीकडे नेते.
6. ***व्यवहारिकता:-** विपश्यना ध्यान ही केवळ तात्विक विचारसरणी नसून, एक व्यवहारिक पद्धत आहे जी आपल्या दैनंदिन जीवनात उपयोगी ठरते. बुद्धांच्या उपदेशांचा हा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे.

भगवान बुद्धांच्या शिक्षणांमध्ये विपश्यना ध्यानाला केंद्रस्थानी ठेवले गेले आहे. यामुळे त्यांच्या अनुयायांना आणि सर्वसामान्य लोकांना आपल्या अंतःकरणातील अशुद्धी ओळखून त्यांपासून मुक्त होण्याची आणि शांतीपूर्ण जीवन जगण्याची प्रेरणा मिळाली. भगवान बुद्ध आणि विपश्यना यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. भगवान बुद्ध यांनीच विपश्यना ध्यान पद्धतीचा अविष्कार केला आणि त्याचे महत्त्व लोकांना सांगितले.

*बुद्धाने सांगितलेले महासतिपट्टानसुत:-

महासतिपट्टान सुत (महासतिपट्टान सुत) हा पाली भाषेतील एक महत्त्वपूर्ण बौद्ध ग्रंथ आहे, ज्यामध्ये भगवान बुद्धांनी चार प्रकारच्या सतिपट्टान (मननिष्ठेची स्थापना) स्पष्ट केली आहे. हा सुत ध्यान साधनेचा एक प्रभावी मार्गदर्शक आहे. महासतिपट्टान सुत चार प्रकारच्या मननिष्ठांची स्थापना शिकवतो.

कायानुपस्सना:-

(शरीरावर मननिष्ठा) श्वासोच्छ्वासाचे निरीक्षण करणे (आनापानसति). शरीराच्या विविध भागांचे निरीक्षण करणे. शरीरातील अस्थी, मज्जा, आणि अन्य घटकांचे निरीक्षण करणे. शरीरातील विविध क्रिया आणि अवस्था समजून घेणे.

वेदानुपस्सना (वेदनांवर मननिष्ठा):-

सुखद, दुःखद, आणि तटस्थ वेदनांचे निरीक्षण करणे. वेदनांच्या उत्पत्तीचे आणि नाशाचे निरीक्षण करणे.

चित्तानुपस्सना (चित्तावर मननिष्ठा):-

मनाच्या विविध अवस्थांचे निरीक्षण करणे (उदाहरणार्थ, क्रोध, लोभ, मोह, इ.).मनाच्या विविध स्थितींचे आणि त्यांच्या बदलांचे निरीक्षण करणे.

धम्मनानुपस्सना (धम्मावर मननिष्ठा):-

पाच स्कंध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान) यांचे निरीक्षण करणे.पाच इंद्रियांचे आणि त्यांच्या विषयांचे निरीक्षण करणे. सात बोद्धिंजंग (सात प्रबोधन अंगे) आणि त्यांच्या विकासाचे निरीक्षण करणे. चार सत्यांचे निरीक्षण करणे (दुःख, दुःखाची उत्पत्ती, दुःखाची निरोध, आणि दुःख निरोधाचा मार्ग). महासतिपट्ठान सुत्ताचे अध्ययन आणि आचरण करून साधक आपल्या मनावर आणि शरीरावर सतत निरीक्षण करून आत्मज्ञान प्राप्त करू शकतो. यामुळे तणाव, चिंता, आणि असंतोष यांपासून मुक्ती मिळते आणि शांती आणि समाधानी जीवन जगता येते.

***ध्यान साधनेचे मानवी जीवनात महत्त्व :-**

ध्यान साधनेचे मानवी जीवनात अनेक महत्त्वपूर्ण फायदे आहेत, जे शारीरिक, मानसिक, आणि भावनिक आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतात. येथे काही प्रमुख फायदे दिले आहेत. मानसिक फायदे तणाव कमी करणे. नियमित ध्यानामुळे तणावाचे स्तर कमी होतात आणि मन शांत होते. चिंता आणि नैराश्य कमी करणे, ध्यानामुळे मानसिक आरोग्य सुधारते आणि चिंता आणि नैराश्य कमी होतात. एकाग्रता वाढवणे, ध्यानामुळे आपली एकाग्रता आणि ध्यान क्षमता वाढते, ज्यामुळे आपले काम अधिक प्रभावी बनते,स्मरणशक्ती सुधारणा ध्यानामुळे स्मरणशक्ती वाढते आणि विचार करण्याची क्षमता सुधारते. भावनिक संतुलन ध्यानामुळे आपल्या भावनांचा ताण कमी होतो आणि आपण अधिक संतुलित आणि तटस्थ बनतो.शारीरिक फायदे आराम आणि विश्रांती ध्यानामुळे शरीराच्या तणावग्रस्त अवस्थेपासून मुक्ती मिळते आणि विश्रांती मिळते. रक्तदाब कमी करणे नियमित ध्यानामुळे उच्च रक्तदाब कमी होऊ शकतो. रोग प्रतिकारशक्ती वाढवणे ध्यानामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते, ज्यामुळे आपण अधिक निरोगी राहतो. उत्तम झोप ध्यानामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते आणि अनिद्राची समस्या कमी होते. भावनिक फायदे स्वतःची जाण ध्यानामुळे आपल्याला आपल्या आंतरिक विचारांवर आणि भावनांवर अधिक चांगले लक्ष केंद्रित करता येते. सकारात्मकता वाढवणे: ध्यानामुळे आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल येतात आणि आपला दृष्टिकोन सुधारतो.संबंध सुधारणा: ध्यानामुळे आपले सामाजिक संबंध सुधारतात, कारण आपण अधिक समजूतदार आणि सहानुभूतीशील बनतो.आत्मविश्वास वाढवणे: ध्यानामुळे आपला आत्मविश्वास वाढतो आणि आपण आपल्या जीवनातील आव्हानांना अधिक आत्मविश्वासाने सामोरे जातो.ध्यान साधनेचे नियमित अभ्यास केल्याने आपल्या जीवनात शांती, आनंद, आणि समता येते. यामुळे आपण अधिक संतुलित, समाधानकारक, आणि आनंदी जीवन जगू शकतो.

***विपश्यना एक शरीर विज्ञान :-**

विपश्यना ध्यानाला शरीर विज्ञानाच्या दृष्टीने समजणे म्हणजे आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या परस्परसंवादाचे सूक्ष्म निरीक्षण करणे होय. विपश्यना ध्यानामुळे आपल्या शरीरातील विविध संवेदनांचे (sensations) निरीक्षण करणे शिकवले जाते. हे ध्यान आपल्या शरीर आणि मनाच्या एकात्मतेला (mind-body connection) अधिक चांगल्या प्रकारे समजण्यास मदत करते. विपश्यना ध्यानाचे शरीर विज्ञानाशी संबंध स्पष्ट करणारे काही मुद्दे खाली दिले आहेत.

शारीरिक प्रक्रियेचे निरीक्षण:-

श्वासोच्छ्वासाचे निरीक्षण (आनापानसति):विपश्यना ध्यानात, साधक आपल्या श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करतो. श्वासाची प्रक्रिया आपल्या शारीरिक आरोग्याचे प्रतिबिंब असते. श्वासाचे निरीक्षण करणे म्हणजे शरीराच्या आत सुरु असलेल्या प्रक्रियांना समजणे.

संवेदनांचे निरीक्षण:-

विपश्यना ध्यानामध्ये, साधक शरीराच्या विविध भागांतील संवेदनांचे निरीक्षण करतो. हे संवेदना ठिकठिकाणी कमी-जास्त प्रमाणात, तीव्रतेत आणि प्रकारात असू शकतात.

तणाव आणि तणावमुक्ती:- तणावाचे परिणाम:-

तणावामुळे शरीरात विविध प्रकारचे शारीरिक बदल होतात, जसे की हृदयगती वाढणे, रक्तदाब वाढणे, इ. विपश्यना ध्यानामुळे तणाव कमी होतो, ज्यामुळे शरीरातील या बदलांचा परिणामही कमी होतो.

तणावमुक्तीचे फायदे:-

ध्यानामुळे शरीरातील तणावग्रस्त स्थिती कमी होते, ज्यामुळे रक्तदाब कमी होतो, हृदयाची गती सामान्य होते, आणि एकूणच शरीर आरोग्यदायी राहते.

नर्वस सिस्टीमवर परिणाम:समता आणि नर्वस सिस्टीम:-

विपश्यना ध्यानामुळे मनाच्या समतेचे पालन करणे शिकवले जाते. यामुळे सेंट्रल नर्वस सिस्टीम शांत होते आणि शरीराच्या विविध प्रणालींचे संतुलन राखले जाते.

वेदनांचे निरीक्षण आणि न्यूरोबायोलॉजी:-

विपश्यना ध्यानामध्ये वेदनांचे निरीक्षण केल्याने शरीरातील न्यूरोबायोलॉजिकल प्रक्रियेची जाणीव होते. यामुळे आपल्या न्यूरल नेटवर्कची चांगली समज मिळते आणि तणावमुक्तीच्या प्रक्रियेचा अनुभव येतो.

मानसिक प्रक्रियेचे निरीक्षण:मन-शरीर संबंध:-

विपश्यना ध्यानामुळे मन आणि शरीर यांच्यातील परस्परसंवाद समजतो. मनातील बदलांचा शरीरावर परिणाम होतो आणि शरीरातील बदलांचा मनावर परिणाम होतो, हे ध्यानाद्वारे स्पष्ट होते.

शांतता आणि विश्रांती:-

विपश्यना ध्यानामुळे मन शांत होते, ज्यामुळे शरीरातही विश्रांती मिळते. यामुळे शरीरातील विविध प्रणालींचे कार्य सुधारते. विपश्यना ध्यानामुळे व्यक्तीला आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या वास्तविक प्रक्रियांना समजण्यास मदत होते. यामुळे तणावमुक्ती, मानसिक शांती, आणि शारीरिक आरोग्याचा अनुभव येतो. विपश्यना ध्यान ही एक विज्ञानाची पद्धत आहे जी आत्मज्ञान आणि आंतरिक शांतीसाठी प्रभावी ठरते.

विपस्सनेचा सराव करून आपण सदगुणाचे पालन करून करुणा, मैत्री, नम्रता आणि समता यासारखे उच्च मानवी गुण विकसित करून शांती आणि आनंदाने जीवन जगू शकतो. भगवान बुद्ध हे फक्त मार्गदर्शक होते. प्रत्येकाला स्वतःच्या मुक्तीसाठी स्वतःहून प्रयत्न करावे लागतात भगवान बुद्ध म्हणतात., "भिखू आणि भिक्षूनिणी परिपूर्ण जाणीवपूर्वक प्राणायाम सतत विकसित केला आणि नियमित सराव केला, तर तो धार्मिक आचरणात सर्वोत्तम परिणाम आणि फायदे देतो. यामुळे सजगतेच्या चार पायऱ्या आणि महावैरोचन किंवा आत्म-जागरणच्या सात पैलूंचा समावेश होतो" ज्या साधनेतून ज्ञान प्राप्त होते, त्यास यश प्राप्त होते, निर्वाण आणि शांती या अवस्थेपर्यंत पोहोचणे शक्य होते.

महासतिपट्ठण सुत्तात:-

भगवान बुद्धाने आपल्या भिक्खू संघाला ध्यान साधने च्या संदर्भात सविस्तर अशी माहिती दिलेली आहे. भगवान बुद्ध म्हणतात. १. भिक्खूनो ? हे जे चार सतिपट्ठान आहेत, हा एकच मार्ग सत्त्वांच्या (जीव प्राण्यांच्या)

विशुद्धीकरीता आहे, शोक, दुःख, मानसिक दुःख नष्ट करण्याकरिता आहे, न्यायाच्या प्राप्तीकरीत आहे, निष्ठाणाचा अनुभव घेण्याकरिता आहे. कोणते चार ? भिक्खू? येथे भिक्खू कायेमध्ये कायानुपस्सी होऊन, प्रयत्नशील सावधान, सजग, जगामधून लोभ (अभिज्झा), दोमनस्स (मानसिक दुःख) दूर करून विहार करतो. २. वेदनामध्ये वेदनानुपस्सी होऊन, प्रयत्नशील, सावधान, सजग, जगामधून लोभ, दोमनस्स दूर करून विहार करतो. ३. चित्तामध्ये चित्तानुपस्सी होऊन, प्रयत्नशील, सावधान, सजग, जगामधून लोभ, दोमनस्स दूर करून विहार करतो. ४. धम्मामध्ये धम्मनुपस्सी होऊन प्रयत्नशील, सावधान, सजग, जगातून लोभ, दोमनस्स दूर करून विहार करतो.

महासतिपट्ठान सुतात बुद्धाने ज्या चार प्रकारच्या स्मृतिप्रस्थानाचे वर्णन केलेले आहे ते संक्षिप्त पणे आपण पाहू.

१. कायानुपस्सना (शरीरा सदर्भात ध्यान) :- शरीराच्या अवस्थानवर लक्ष केंद्रित करणे, जसे की श्वासो श्वासावर लक्ष्य केंद्रित करणे श्वास आत येत आहे, बाहेर जात आहे, कमी येत आहे, जास्त येत आहे त्या संपूर्ण हालचालीवर लक्ष्य केंद्रित करणे.
२. वेदनानुपस्सना (अनुभूतीकडे लक्ष देणे) :- सुख वेदना, दुःख वेदना, असुख, अदुःख वेदना, सामिस सुख वेदना, निरमिस सुख वेदना, सामिस अदुःख असुख वेदना, निरमिस अदुःख असुख वेदना अनुभव करीत असतात.
३. चित्तानुपस्सना (मनाचे ध्यान):- यात मनाच्या अवस्थांचे निरीक्षण करणे जसे की, राग, लोभ, द्वेष, मोह, ईत्यादी.
४. धम्मनुपस्सना (धम्मा संबंधी ध्यान) :- विविध मानसिक आणि शारीरिक घटकांचे निरीक्षण करणे, जसे की, पाच निवारण धम्म, पाच उपादानकखंध, सहा आयतन, सात संबोध्यंग(बोधी-अंग), चार अरियसत्य, अरिय अटठगिक मार्ग ईत्यदि.

निष्कर्ष :-

महासतिपट्ठान सुत हे ध्यानाच्या सरावासाठी सर्वसमावेशक मार्गदर्शक आहे बोद्ध परंपरेत मानसिक आणि शारीरिक विकासाकरिता अत्यंत महत्वाचे मानले जाते. म्हणूनच विपस्सनेला आपण वैज्ञानिक ध्यानसाधना असेही म्हणू शकतो.

संदर्भ :- १) विपस्सना ध्यान ओर चिकित्सा, डॉ. बिमलेंदु मिश्र, वाणी प्रकाशन, दिल्ली.

२) विपस्सना ध्यान कैसे करे ओर क्यों करे, गोयंकागुरुजी, वि. वि. ई. नासिक.

३) विपस्सना साधना, सतीश कुमार, डायमंड प्रकाशन, नई दिल्ली.

४) भगवान बुद्ध का ध्यान मार्ग विपस्सना, आचार्य गोपाल, भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली.

५) दिघनिकाय, मराठी भाषांतर, प्रो. डॉ. विमलकीर्ती, समता प्रकाशन, नागपूर.