JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

हठप्रदीपिका और हठरत्नावली में वर्णित नियमों का तुलनात्मक अध्ययन

विशाल कुमार भारद्वाज
शोध छात्र
योग विज्ञान विभाग
चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ।

सारांशः

इस खंड में हठप्रदीपिका और हठरत्नावली में वर्णित नियमों का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। अध्ययन हठ योग अभ्यास के विभिन्न पहलुओं के प्रति उनके दृष्टिकोण में समानता और अंतर को उजागर करता है, परंपरा के भीतर विकास और विविधता पर प्रकाश डालता है।

प्रस्तावनाः

हठ योग, शारीरिक और मानसिक प्रथाओं की एक पारंपरिक प्रणाली के रूप में, कई प्राचीन ग्रंथों में प्रलेखित किया गया है, जो अभ्यासकर्ताओं के लिए व्यापक दिशानिर्देश प्रदान करता है। इन ग्रंथों में, हठप्रदीपिका और हठरत्नावली महत्वपूर्ण कार्यों के रूप में सामने आते हैं जो हठ योग के सिद्धांतों और प्रथाओं में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। इस तुलनात्मक अध्ययन का उद्देश्य हठप्रदीपिका और हठरत्नावली में वर्णित नियमों का विश्लेषण करना है, इसके ऐतिहासिक संदर्भ, प्रमुख सिद्धांतों और व्यावहारिक अनुप्रयोगों पर ध्यान केंद्रित करना है।

हठप्रदीपिका का ऐतिहासिक संदर्भ

हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम द्वारा लिखित, एक मौलिक ग्रंथ है जो 15वीं शताब्दी का है। लेखक की पृष्ठभूमि और उस समय के सामाजिक–सांस्कृतिक परिवेश सहित पाठ का ऐतिहासिक संदर्भ, योग प्रथाओं के व्यापक ढांचे के भीतर एक विशिष्ट परंपरा के रूप में हठ योग के विकास में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

इसमें चार अध्याय हैं जिनमें आसन, प्राणायाम, चक्र, कुण्डलिनी, बन्ध, क्रिया, शक्ति, नाड़ी, मुद्रा आदि विषयों का वर्णन है। यह सनातन हिन्दू योगपद्धति का अनुसरण करती है और श्री आदिनाथ (भगवान शंकर) के मंगलाचरण से आरम्भ होती है। इसमें शारीरिक क्रियाओं और आध्यात्मिक क्रियाओं का सम्मिश्रण किया गया है।

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ।। हप्र–1/1

इसके चार उपदेशों (अध्यायों) के नाम और उसमें वर्णित विषय ये हैं–

(1) प्रथमोपदेशः

हठप्रदीपिका के प्रथम उपदेश में आसन का वर्णन किया गया है। जिसमें 15 आसनो का उल्लेख है।

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।। हप्र0 – 1/17

आसन, चूँकि हठयोग का पहला अंग है, अतः सर्वप्रथम उसका निरूपरण करते है। आसन (मानसिक तथा शारीरिक) स्थिरता, आरोग्य तथा शरीर में हल्कापन का अनुभव लाता है।

(2) द्वितीयोपदेशः

स्वात्माराम जी ने द्वितीय उपदेश में प्राणायाम एवं षट्कर्म का वर्णन किया है।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ।। हप्र0 – 2/2

वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करे।

प्राणायाम की तीन स्थितियों का वर्णन किया गया है:–

1. प्रथम स्थिति– शरीर से पसीना निकता है।
2. द्वितीय स्थिति– शरीर में कम्पन उत्पन्न होता है।
3. तृतीय स्थिति– प्राण ब्रह्मरन्ध में पहुँचता है।

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः।। हप्र0 – 2/21

स्थूलना और कफ जिसे अधिक हो उसे पहले छः शोधन–क्रियाएँ करनी चाहिये। किन्तु जिनमे त्रिदोषों (वात–पित्त–कफ) की समानता हो, उन्हें इन क्रियाओं के अभ्यास करने की विशेष आवश्यकता नहीं है।

धौतिबस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते।। हप्र0 – 2/22

धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभांति ये छः शोधन क्रियाएँ कहे गये हैं। शरीर को शुद्ध करने वाली तथा आश्चर्यजनक फल देने वाली ये छः क्रियाएँ गोपनीय रखनी चाहिये। इसीलिए योगिराजों द्वारा इन्हें बहुत महत्व दिया गया है।

(3) तृतीयोपदेशः

तृतीय उपदेश में कुण्डली, मुद्रा, बन्ध एवं क्रिया की व्याख्या की गई है।

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः।
सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ।। हप्र0 – 3/1

जिस प्रकार सर्पों के स्वामी शेषनाग पर्वत वन सहित सम्पूर्ण पृथ्वी के आधार है, उसी प्रकार सम्पूर्ण योग–तन्त्रों का आधार कुण्डली है।

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।। हप्र0 – 3/5

अतएव सुषुम्ना के मूल स्थान में सोती हुई कुण्डली को जगाने के लिए पूर्ण प्रयास के साथ मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिये।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्डीयानं मूलबन्धस्ततो जालन्धराभिधः।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।। हप्र0 – 3/6

महामुद्रा महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरनणी, वज्रोली, शक्तिचालन आदिनाथ द्वारा बतायी गई ये दश मुद्राएं हैं, जो बुढ़ापा और मृत्यु को दूर करने वाली हैं और आठ प्रकार के दिव्य ऐश्वर्यों को देने वाली हैं। सभी सिद्धों के लिए प्रिय ये मुद्राएं देवताओं के लिये भी दुर्लभ हैं।

(4) चतुर्थोपदेशः

चतुर्थ एवं अन्तिम उपदेश में चक्र, नाड़ी, शक्ति एवं समाधि का वर्णन किया गया है।

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे।
सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वव निरर्थकाः।। हप्र0 – 4/18

इस शरीर में 72000 नाड़ी द्वार है। उनमे परमात्मा की मुख्य शक्ति सुषुम्ना है। शेष सभी निरर्थक हैं। अर्थात आध्यात्मिक– प्रगति में इनका महत्व नहीं के बराबर है।

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः।। हप्र0 – 4/29

इन्दियों का स्वामी मन है, मन का स्वामी वायु है, वायु का स्वामी लय है, और लय नाद पर आश्रित है।

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि सम्मतम्।
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते।। हप्र0 – 4/65

तत्व–ज्ञान को पाने में असमर्थ सामान्य लोगो के लिये उपयुक्त गोरक्षनाथ के द्वारा कही गयी नाद की उपासना का वर्णन करते हैं। नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ होती है।

1. आरम्भावस्था– आरम्भावस्था में ब्रह्मग्रन्थि के भेदन के फलस्वरूप आनन्द का अनुभव होता है।
2. घटावस्था– इस अवस्था में योगी के आसन के दृढ़ होने पर विष्णुग्रन्थि के भेदन से निबद्वायु का सुषुम्ना में संचार होता हैं।
3. परिचयावस्था– तृतीय अवस्था में भूमध्यकाश में ढोल की ध्वनि जैसा नाद सुनाई देता है और तब प्राण, सभी सिद्धियाँ प्रदान करने वाले महाशून्य (अन्तराकाश) में पहुँचता है।

4. निष्पति अवस्था– इस अवस्था में रूद्र ग्रन्थि का भेदन होता है। वायु रूद्रगन्थि का भेदन कर आज्ञाचक्र स्थित शिव के स्थान में पहुँचता है, तब साधक को अच्छी तरह मिलाये हुए स्वर वाले वीणा का झंकृत शब्द सुनाई देता है।

हठरत्नावली का ऐतिहासिक संदर्भ

हठरत्नावली हठयोग विषयक संस्कृत ग्रन्थ है जिसकी रचना १७वीं शताब्दी में श्रीनिवास भट्ट (श्रीनिवास योगी) ने की थी। इसे 'हठयोगरत्नसारणी' भी कहते हैं। 1982 में एम. वेंकट रेड्डी ने हठरत्नावली को पहली बार समालोचनात्मक रूप से संपादित और प्रकाशित किया था।

हठरत्नावली चार उपदेशों (अध्यायों) में विभाजित है–

प्रथमोपदेश : मंत्रयोग, लययोग, राजयोग और हठयोग, महायोग के अन्तर्गत वर्णित हैं। सामान्यतः छह के स्थान पर इसमें शुद्धि की आठ प्रक्रियाएँ (अष्टकर्म) वर्णित हैं। ये वसा और विषाक्त पदार्थों को ही नहीं, वरन् चक्र को भी शुद्ध करते हैं।

अंगेषु मन्त्रं विन्यस्य पूर्वमन्त्रं जपन् सुधीः ।
येन केनापि सिद्धः स्यात् मन्त्रयोगः स उच्यते ।।

विभिन्न अंगों के लिए मंत्र निर्धारित कर, विद्वान पुरूष मंत्रों का उच्चारण करते हैं। इस प्रकार किसी के द्वारा भी सिद्धियों की प्राप्ति की जा सकती है। यही मंत्रयोग है।

चक्रि नौलिर्धौतिनेतिबस्तिश्च गजकरिणी।
त्राटकं मस्तकभ्रान्तिः कर्माण्यष्टौ प्रचक्षते ।।

गुरू परम्परा के अनुसार, अब में नौलि आदि आठ क्रियाओं के बारे में बतलाता हूँ। चक्रि, नौलि, धौति, नेति, बस्ती, गजकर्णी, त्राटक और मस्तक भ्रान्ति, ये आठ शुद्धि क्रियाएं हैं।

द्वितीयोपदेश : नौ कुंभकों का विस्तृत वर्णन दिया गया है, आठ के अतिरिक्त नौवां कुम्भक 'भुजंगीकरण कुम्भक' है।

अष्टानां कुभकानां तु लक्षणं लक्ष्यते मया।
अपूर्वाधिकसिद्ध्यर्थं कुम्भकानभ्यसेत्सुधीः ।।

मेरे द्वारा कुम्भकों के लक्षणों का वर्णन किया जा रहा है। बुद्धिमान व्यक्तियों को चमत्कारिक सिद्धियों और दीर्घायु की प्राप्ति के लिए इनका अभ्यास करना चाहिये।

तृतीयोपदेश : इस अध्याय में हमें चौरासी आसनों की पूरी सूची और विवरण मिलता है।

सिद्धं भद्रं तथा वज्र सिंह शिल्पासनं परम्।
बन्यं करः सम्पुटितं शुद्धं पद्मचतुष्टयम् ।।
दण्डपार्श्व च सहजं बन्धपिण्डं मयूरकम्।
एकपादं मयूरं च षण्मयूरमिहोच्यते ।
भैरवं कामदहनं पाणिपात्रं च कार्मुकम् ।।
स्वस्तिकं गोमुखं वीरं मण्डूक मर्कटासनम् ।।

मत्स्येन्द्रं पार्श्वमत्स्येन्द्रं बद्ध मत्स्येन्द्रमेव च।
निरालम्बनं चान्द्राख्यं काण्ठवं चैकपादकम् ।।
फणीन्द्रं पश्चिमं तानं शयितपश्चिमतानकम् ।
करणी चित्रनामासौ योगनिद्रा विधूननम् ।।
पादपीडन हंसाख्ये नाभितलमतः परम् ।।
आकाशमुत्पादतलं नाभीलसितपादकम् ।

वृश्चिकासनं चक्राख्य मुत्फालकमितीर्यते ।
उत्तानकर्म कर्म च बद्धकूर्म च नार्जवम् ।।
कवन्यामनमित्याहः गोरक्षामनमेव च ।
अंगुष्ठमष्टिकं ज्ञेयं ब्रह्मप्रासादितं तथा ।।
पञ्चन्नि कक्कूटं च एकपादककुक्कुटम्।
आकारितं यञ्चचुली पाश्र्वकुक्कुटमेव च ।।

अर्धनारीश्वरश्चैते बकासन धरावहे।
चन्द्रकान्तं सुधासारं व्याघ्रासनमतः परम् ।।
राजासनमथेन्द्राणी शरभासनमेव च।
रत्नासनं चित्रपीठं बद्धपक्षीश्वरासनम् ।।
विचित्र तलिन कान्तं शुपक्षी समुन्द्रकम् ।
चौरंगी च तथा क्रौञ्चं दृढासनखगासने ।
ब्रह्मासनं नागपीठमन्तिमं च शवासनम् ।।

चतुर्थोपदेश : नादानुसन्धान के साथ–साथ इस अध्याय में समाधि के बारे में वर्णन है। आरम्भ, घट, परिकाय और निष्पति जैसी हठ की चार प्रगतिशील स्थितियाँ इस अध्याय की विषय–वस्तु है।

सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भवति योगवित् ।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिः सोऽभिधीयते ।।

जिस प्रकार पानी में नमक मिलकर एकरूप हो जाता है, उसी प्रकार समाधि में योगी की आत्मा और मन मिलकर एकरूप हो जाते हैं।

अथ नादानुसन्धानम्– नादानुसन्धानसमाधिभाजां

योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् ।। आनन्दमेकं वचसो ऽप्यगम्यं

जानाति तं श्रीगुरूनाथ एव।।

महान योगी जो नाद की सहायता से समाधि प्राप्त करते है, उनका हृदय आपार आनंद से भर जाता है, जिसको कंवल श्रीगुरुनाय जानते हैं।

हठप्रदीपिका में वर्णित 10 नियम

तपः सतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपुजनम् ।

सिद्धान्तवाक्यश्रवण हीमती च तपो हुतम् ।।

तप– जो संतप्त करने वाला हो

संतोष– जिसमे हम पुरी तरह त्रप्त रहे ।

आस्तिकता– प्रभु की सत्ता को स्वीकार करना ।

दान– किसी वस्तु से अपना स्वामित्व हटाना (निस्वार्थ भाव से) व दूसरे का स्वामित्व स्थापित करना ही दान है।

ईश्वर पूजन– परमात्मा की स्तुति करना।

सिद्धांतवाक्य श्रवण– शास्त्रोक्त वक्यो को सुन ना।

लज्जा– लज्जा का होना।

मति– अध्यात्मिक बुद्धि का होना।

तप– मंत्र–जप आदि की व्याख्या।

हुति– हवन को हुति कहा गया है।

हठरत्नावली में वर्णित मानस नियम

मनः प्रसादसन्तोषो मौनमिन्द्रियनिग्रहः ।
दया दाक्षिण्यमास्तिक्यमार्जवं मार्दवं क्षमा ।।
भावशुद्धिरहिंसा च ब्रह्मचर्य स्मृतिधृतिः ।
इत्येवमादयश्चान्ये मानसा नियमाः स्मृताः।।

चित आनंद– चित – चित का संबंध जागरूकता या चेतना से है, इसे ज्ञान के रूप में भी समझा जाता है। आनंद का अर्थ उल्लास, खुशी, हर्ष से है। अर्थात चित्त (मन) मे प्रसन्नता की अनुभूति ही, चित्त आनंद कही गयी है।

संतोष– जिसमे मन पुर्ण संतुष्ट हो वही संतोष है।

मौन– मन का शान्त हो जाना अर्थात कल्पनाओं की व्यर्थ उड़ान न भरे।

इंद्रीय नियंत्रण– इस स्थिति मे मन शांत और अविचल रहता है।

दयालुता– दयालुता एक प्रकार का व्यवहार है जो बदले में प्रशंसा या पुरस्कार की अपेक्षा किए बिना उदारता, विचार, सहायता प्रदान करना, या दूसरों के लिए चिंता के कार्यों द्वारा चिह्नित है

विनम्रता– संयम का एक रूप जिसमें न तो घमंड (या अभिमान) है और न ही आत्म–निंदा में लिप्त होना है।

ईश्वर म विश्वास– परमात्मा की सत्ता पर भरोसा होना ।

भद्रता– भद्रता सदाचार या शिष्टाचार का व्यावहारिक अनुप्रयोग है ताकि दूसरों को अपमान न पहुंचे।

विचारों की शुद्धता– मन जब भाँती–भाँती की वृतियों से व्यक्ति अशांत नहीं होता तो इसी अवस्था को विचारो की शुद्धता कहकर सम्बोधित किया गया है।

अहिंसा– मन, वचन व कर्म से किसी को दुख न देना ही अहिंसा है।

ब्रह्मचर्य– ब्रह्म के समान आचरण रखना।

क्षमा– अपराध को बिना प्रतिकार भावना के सह लेने की प्रवृत्ति अथवा सहनशीलता।

स्मृति– स्मृति का शाब्दिक अर्थ है – "याद किया हुआ" अथवा पूर्व अनुभव में आई कोई घटना अथवा व्यक्ति।

सहनशीलता– शरीर और मन की अनुकूलता और प्रतिकूलता को सहन करना। मानव व्यक्तित्व के विकास और उन्नयन का मुख्य आधार तत्व सहिष्णुता है।

हठरत्नावली में वर्णित कायक नियम

स्नानं शौचं ऋतं सत्यं जप होमश्च तर्पणम् ।
तपोदान्तिस्तितिक्षा च नमस्कारः प्रदक्षिणम्।
व्रतोपवासकाद्याश्च कायिका नियमाः स्मृताः ।।

स्नान– शरीर को स्वच्छ करने या उसकी शिथि– लता दूर करने के लिये उसे जल से धोना, अथवा जल की बहती हुई धारा में प्रवेश करना।

शौच– पवित्रतापूर्वक धर्माचरण करना, शरीर और मन शुद्ध रखना, सत्य बोलना और निषिद्ध पदार्थों तथा कार्यों आदि का त्याग करना ।

संकल्प– संकल्प किसी विषय पर दृड़ निश्चय लेने को कहते हैं।

सत्य– सदा सच का आचरण करना।

जप– मंत्र जप आदि।

यज्ञ– यज्ञ का तात्पर्य है– त्याग, समर्पण, शुभ कर्म। अपने प्रिय खाद्य पदार्थों एवं मूल्यवान् सुगंधित पौष्टिक द्रव्यों को अग्नि एवं वायु के माध्यम से समस्त संसार के कल्याण के लिए यज्ञ द्वारा वितरित किया जाता है। वायु शोधन से सबको आरोग्यवर्धक साँस लेने का अवसर मिलता है।

जल अर्पण– सूर्य, शिवलिंग,वृक्ष आदि को अर्घ्य देना।

आत्म नियंत्रण– आत्म–नियंत्रण का अर्थ है अपने आवेगों, भावनाओं या इच्छाओं पर संयम रखना।

देह दंड– देह को योगाग्नि मे तपाना ही देह दंड है।

तितिक्षा–बिना किसी सहायता के और बिना चिन्ता या विलाप के सभी दुःखों का सहन तितिक्षा कहलाता है।

श्रद्धापूर्वक नमस्कार– भक्ति और श्रद्धा से युक्त प्रणाम करना ।

प्रदक्षिणा प्रतिज्ञा का पालन– ली गयी प्रतिज्ञा को निभाना।

उपवास– कुछ या सभी भोजन, पेय या दोनों के लिये बिना कुछ अवधि तक रहना उपवास कहलाता है।

उपसंहार

श्रीनिवास भट्ट को निस्संदेह हठयोग के ग्रंथों में अद्वितीय स्थान रखने वाले हठप्रदीपिका जैसे पूर्ववर्ती ग्रंथों से प्रेरणा प्राप्त हुई है। प्रथम दृष्ट्या ऐसा लगता है कि श्री स्वात्माराम कृत हठयोगप्रदीपिका के श्लोकों को ही अधिकांशतः पुनः प्रेषित कर दिया गया है किन्तु सूक्ष्म रूप से देखने पर ज्ञात होता है कि इसमें बहुत सी अभ्यासपरक विशिष्ट बातें हैं। इस ग्रन्थ में वज्रोली और खेचरी मुद्रा का विशेष वर्णन है। हठरत्नावली ८४ आसनों का नाम और विवरण देने वाले कुछ ग्रन्थों में अग्रणी ग्रन्थ है। पहले के ग्रन्थों में ८४ आसनों का उल्लेख तो मिलता है, किन्तु उनके नाम नहीं मिलते। हठरत्नावली के अनुसार आसन, प्राणायाम और मुद्राओं के द्वारा हठयोग में सहायता मिलती है। इस ग्रन्थ में ८ षट्कर्म गिनाए गए हैं और हठयोगप्रदीपिका की इस बात के लिए आलोचना की गयी है कि उसमें केवल छः षट्कर्म गिनाए गए हैं। योगचिन्तामणि नामक एक और हठयोग ग्रन्थ में ८४ आसनों के नाम मिलते हैं।

हठप्रदीपिका में यम एवं नियमो का वर्णन किया गया है जिसमे –तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर पूजन, सिद्धान्तवाक्य श्रवण, लज्जा, मति तप, हुति (हवन) नियमो का वर्णन है जबकि हठरत्नावली में मानसिक एवं कायिक नियमो का वर्णन किया गया है जिसमे मानसिक नियम – चित आनंद, संतोष, मौन, इन्द्रिय, नियंत्रण, दयालुता, विनम्रता, ईश्वर में विश्वास, भद्रता, विचारो की शुद्धता, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, क्षमा, स्मृति, सहनशीलता। कायकि नियम– स्नान, शौच, संकल्प, सत्य, जप, यज्ञ, जल अर्पण, आत्म–नियंत्रण, देह दण्ड, तितिक्षा, श्रद्धापूर्वक नमस्कार, प्रदक्षिणा, प्रतिज्ञा का पालन, उपवास का वर्णन है।

सन्दर्भग्रन्थ सूची –

1. स्वात्मारामकृतः हठप्रदीपिका, कैवल्यधान, श्रीमन्मधाव योग मन्दिर समिति पुणे। (2001)
2. दिगम्बर जी स्वामी–झाा डां पीतम्बरः हठप्रदीपिका, कैवल्यधान श्रीमन्माधव योग–मन्दिर समिति–पुणे (2001)
3. परमहंस स्वामी अनन्त भारतीः हठयोगप्रदीपिका, चौखम्बा ओरियन्टालिया प्रकाशन।
4. प्रो0 ज्ञान शंकर सहायः हठरत्नावली, चौखम्बा सुभारती प्रकाशन वारणसी।
5. सतपाल खीचरः हठरत्नावली, नोशन प्रेस दिल्ली।