

आधुनिक भारतीय समाज में नाथ योगियों का योग परम्परा



जयराम सिंह

शोधार्थी

रसायनविज्ञान विभाग,
शारदा यूनिवर्सिटी,
ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश
भारत



नक्षत्रबहादुर सिंह

एमेरिटस प्रोफेसर
रसायनविज्ञान विभाग,
शारदा यूनिवर्सिटी,
ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश
भारत

सारांश

योग व संप्रदाय के कुछ पुस्तकों व ग्रन्थों के आधार पर नाथ संप्रदाय में 'योग' के प्रभाव को बतलाया गया है।

सोने की चिड़िया कहा जाने वाला भारत की धरती वीरों से ही नहीं अपितु संत-महात्माओं एवं सिद्ध-पुरुषों से भी भरा पड़ा है। पुराण शास्त्रों के अनुसार, नाथ परंपरा का आरम्भ आदिनाथ शंकर से हुआ है। नाथ योगी इस संप्रदाय को शिव संप्रदाय भी कहते हैं। अनादिकाल से ही यह संप्रदाय संसार में सुदूर तक फैला हुआ है तथा यहा नाथ योगियों का बोल-बाला रहा है। इस सम्प्रदाय में जाति, धर्म में कोई भेद-भाव नहीं है। इस संप्रदाय को किसी भी जाति, धर्म के व्यक्ति द्वारा अपनाया जा सकता है। इस धर्म में गुरु मत्स्येन्द्रनाथ तथा गुरु गोरक्षनाथ का महत्व पूर्ण योगदान रहा है¹⁻⁵। दोनों पुरुष (गुरु-शिष्य) योग विद्या में निपुण थे। नाथ संतो की दृष्टि में गोरक्ष नाथ का व्यक्तित्व दिव्य व लोकोत्तर है। वे अनादि और अनन्त है वे ही साक्षात् परमशिव है। गुरु गोरक्षनाथ जी अपने समयकाल में नाथ संप्रदाय को एक शक्तिशाली राष्ट्रीय धर्म-मत का स्वरूप प्रदान किया। गुरु गोरक्षनाथ मानव में आत्मचेतना का विकास तथा सिद्ध पुरुष को मोक्ष की प्राप्ति हो इसी उद्देश्य से पूरे विश्व में योग क्रिया को विस्तार किया है। नाथ संप्रदाय में अनेक राजा महाराजा ने सिद्ध पुरुषों से दीक्षित हुए है¹⁻⁷। आधुनिक भारत में वर्तमान समय में नाथ मत के अनेक योगी राजनीतिक स्तर पर अच्छे कार्य करते रहे हैं और कर रहे हैं। इस सम्प्रदाय का केंद्र बिन्दु 'गोरखपुर मठ' है। वर्तमान समय में महंत योगी आदित्यनाथ महाराज जी (यशस्वी मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश, भारत) इस मठ के सर्व-सर्वा है। आज भी इस संप्रदाय में गुरु गोरक्षनाथ का अधिक प्रभाव देखने को मिलता है। ऐसे महिमामयी सिद्ध पुरुष में जितना भी अध्ययन व अनुशीलन किया जाये वह कम ही होगा। किन्तु समस्या यह उत्पन्न होती है कि गुरु गोरक्षनाथ का वास्तविक जन्मकाल का समय क्या था, जो कि शोधार्थियों के लिए आज भी शोध का विषय बना हुआ है।

मुख्य शब्द : नाथ परम्परा, श्री नौ-नाथ, बारह-पंथीयोगी, योग एवं योग क्रिया।
प्रस्तावना

आज पूरा संसार 'योग' से अछूता नहीं है। यह एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन व आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। योग शब्द पूरे विश्व में कोने कोने तक फैल गया है। इतनी प्रसिद्धि के उपरान्त संयुक्त राष्ट्र महासभा ने पहली बार 11 दिसंबर 2014 को प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता प्रदान की। भगवद्गीता एक प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है जिसमें 'योग' शब्द अनेको बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धि-योग, संन्यास-योग, कर्म-योग इत्यादि। वेदोत्तरकाल में भक्ति-योग और हठ-योग नाम भी प्रचलित हो गए। पातंजलि योग दर्शन में क्रिया योग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे के विरोधी हैं, परंतु इस प्रकार के विभिन्न प्रयोगों को देखने से यह तो स्पष्ट हो जाता है, कि योग की परिभाषा करना कठिन कार्य है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो।

"जो व्यक्ति सुख, आराम, वासनाये त्याग दे वही सिद्ध पुरुष है"

—जयराम सिंह

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र में “योग से ही जीवन है” के विषय में अध्ययन किया गया है। जीवन हेतु इस काया रूपी शरीर में योग का होना अति आवश्यक है।

नाथ सम्प्रदाय: भारत वर्ष ही नहीं अपितु विश्वभर में नाथ सम्प्रदाय एक विशेष प्रतिभा लिए आज भी अलख जगा रहा है। इस संप्रदाय के अस्तित्व का सम्पूर्णश्रेय आज भी अलौकिक गुरु गोरक्ष नाथ को जाता है जिन्हें भगवान शिव का अवतार भी माना गया है। पुराणों के अनुसार, भगवान शिव के समान ही अलौकिक गुरु गोरक्षनाथ के भी तीन नेत्र हैं। प्रथम—बायां नेत्र चन्द्रमा, द्वितीय— दाहीना नेत्र सूर्य और तृतीय—मध्य में ज्ञान चक्षु है, जिसे शिव नेत्र भी कहा जाता है⁸⁻⁹। प्रथम देव आदिनाथ के सदृश्य होने से गुरु गोरक्षनाथ को स्वयं ज्योति स्वरूप (जो स्वयं की ज्योति से प्रकाशित है) भी कहा जाता है शिव से एकात्म हो चुका सिद्ध पुरुष जब स्वयं में, सर्वत्र और समस्त तत्वों में शिव का ही प्रति बिम्ब देखता हैतो अद्वैत हो चुके सिद्ध पुरुषों के लिये कुछ भी घृणित और भय कारक नहीं रह जाता क्योंकि उसे सबमें स्वयं का ही आभास होने लगता है। श्री मद्भगवद् गीता में श्री कृष्ण ने छठे अध्याय के 30वें श्लोक में “योमां पश्यति सर्वत्र सर्वत्र मयि पश्यति, तस्याहं न प्रणम्यामि सचमेन प्रणम्यति” कह कर इस अद्वैत दर्शन को समझाया है। नाथ योगियों द्वारा “घट-घटवासी, गोरक्ष अविनाशी, टले काल मिटे चौरासी” कह कर गोरक्ष (शिव) के सर्वत्रव सभी में व्याप्त होने की अवधारणा प्रस्तुत की जाती है¹⁰। इन्होंने ही इस धर्म (परंपरा) को नया रूप दिया तथा दिव्य साधना के स्वरूप को जन-जन तक पहुंचाया। इन्होंने अपने चमत्कारों से अत्यधिक ख्याति प्राप्त की तथा हमें परम सत्य को जानने की विभिन्न प्रकार की विधियाँ बतलायी है। अनादिकाल से आदिनाथ, मत्स्येन्द्रनाथ तथा गुरुगोरक्षनाथ आदि की नाथ परम्परा में योग परम्परा आज भी विद्यमान है। कालगति के साथ अनेक उथल-पुथल के वावजूद भी नाथ परम्परा का वर्तमान में जीवित रहना गर्व की बात है। नाथ सम्प्रदाय में साधना पर विशेष बल दिया जाता है। गुरु गोरक्ष नाथजी ने योग साधना का व्यवहारिक पक्ष उजागर कर इसे सुख प्राप्ति का मार्ग बतलाया है। उनके विचार से काया ही योग साधना का महान क्षेत्र है। “इस हेतु सर्व प्रथम देह सिद्ध करतें है अपने शरीर को योग साधना के अनुकूल बनातें है। इसमें वायु और रास का निरोध करना होता है वीर्य की रक्षा करनी होती है पुनः मन का निरोध होने पर योग साधना कामार्ग मिल जाता है। चित शुद्धि और चित की चंचलता

पर नियंत्रण योग साधना की प्रथम उपलब्धि है। निरंतर योगाभ्यास से मन स्थिर व जीवन सुखमय हो जाता है”।

यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम अपने शरीर पर कितना सोधन करते हैं और कितना विचार मनन करते हैं। एक लंगोट का पक्का योगी कभी आडंबरों में लिप्त नहीं होता है वह इस बात को भली भांति जानता है कि सम्पूर्ण जगत अग्नि में भस्म होगा और भस्मोपरांत अविनाशी की खोज कैसे होगी। वह जीवित अवस्था में ही शरीर को अपना कर्म क्षेत्र बनाकर शरीर के अंदर नाद की गर्जना कर सकता है। हमारे शरीर के दो प्रमुख आधार हैं एक श्वास को अंदर लेना और दूसरा श्वास को बाहर निकालना। संत-पुरुष इन दोनों का मर्दन करते हुए तीसरे को उप जाता है और अंततः शरीर के इन दोनों आधारों को बंदी बना ही लेता है। इसके बाद जोगी रहस्य का खेल आरम्भ होता है। नाथपंथ के योगियों के नाम नीचे दिया गया है –

श्रीनौ-नाथ

नाथ सम्प्रदाय में प्रचलित नौ-नाथ आदि जिन नामों का प्रचलन है और सम्प्रदाय के संतो, साधुओं व योगी जनो द्वारा जिन नामों का अपने योग ग्रन्थों में वर्णन किया है वे नौ-नाथ निचे दिए गए हैं –

1. श्री गुरु आदिनाथ जी (ज्योति स्वरूप / शिवरूप)
2. श्री गुरु उदयनाथ जी (पार्वती स्वरूप)
3. श्री गुरु सत्यनाथ जी (ब्रह्मा स्वरूप)
4. श्री गुरु सन्तोषनाथ जी (विष्णु स्वरूप)
5. श्री गुरु अचलअचम्भेनाथ जी (शेषनाग स्वरूप)
6. श्री गुरु गजकन्धड़नाथ जी (गणेश स्वरूप)
7. श्री गुरु चौरंगीनाथ जी (चन्द्रमा स्वरूप)
8. श्री गुरु मत्स्येन्द्रनाथ जी (माया स्वरूप)
9. श्री गुरु गोरखनाथ जी (शिव स्वरूप / शिव बालक रूप)

बारह-पंथी योगी

नाथ सम्प्रदाय के योगी व अनुयायी मुख्यतः बारह शाखाओं में विभक्त हैं, जिसे बारह पंथ (पंथी) कहते हैं। इन बारह पंथों के कारण ही नाथ सम्प्रदाय को ‘बारह-पंथी’ योगी भी कहा जाता है। प्रत्येक पंथ का एक-एक विशेष स्थान है, जिसे नाथ जी लोग अपना पुण्य क्षेत्र मानते हैं। प्रत्येक पंथ एक पौराणिक देवता अथवा सिद्धयोगी को अपना आदि प्रवर्तक मानता है¹¹। नाथ सम्प्रदाय के बारह पंथों का संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है –

क्र.सं. नाथपंथ

- 1 सत्यनाथी—त्यनाथ ब्रह्मा जी—पाताल भुवनेश्वर—उडीसा
- 2 धर्मनाथी—धर्मनाथ युधिष्ठिर जी—दुल्लुदेलक—नेपाल
- 3 रामपंथ—भगवान रामचंद्र जी—पंचौरा
- 4 नटेश्वरी—लक्ष्मणजी—गोरखटीला—झेलमपंजाब
- 5 कन्धडनाथी—श्रीगणेश जी—मनफरा—कच्छ
- 6 कपिलानी—कपिलनाथ मुनी—गंगासागर—बंगाल
- 7 वैराग—पंथ—भर्तृहरिनाथ—राताढूढा—पुष्कर—अजमेर
- 8 माननाथी—गोपीचंदनाथ—टांई—सीकर, राज
- 9 आईपंथ—भगवती विमला—बंगलादेश
- 10 पागलपंथ—चौरंगीनाथ—पंजाब
- 11 ध्वज पंथ—हनुमान जी—मगरा
- 12 गंगानाथी—भीष्म पितामह—जखबार—पंजाब

सिद्ध पुरुष गुरु मच्छेंद्रनाथ

गुरु गोरक्षनाथ के गुरु (करीबी) माने जाने वाले मत्स्येंद्र नाथ जी में मनुष्यों की दिल चस्पी अधिक रही हैं। पुराण के अनुसार, एक बार गुरु मत्स्येंद्रनाथ जी लंका गये और वहाँ की महारानी के प्रति आसक्त हो गये। जब गुरु गोरक्षनाथ ने अपने गुरु के इस अधोपतन के बारे में सुना तो वह उनकी तलाश में लंका पहुंच गए। “जाग मच्छिन्द्र गोरख आया” स्वर के साथ तबले पर करतल—ध्वनि की ¹³। यह ध्वनि इतनी तीव्र थी कि इसकी गूंज दूर—दूर तक पहुंच रही थी तभी गुरु मच्छेंद्र नाथ जी बाहर आकर बोले गोरख ये क्या कर रहे हो। उत्तर देते हुए गुरु गोरक्षनाथ जी ने विनम्रता के साथ कहा ‘हे गुरुदेव’ यह क्या हो रहा है, आप गुरुमुख की वाणी भूल गए हैं, नारी ज्योति के समक्ष आप का ज्ञान तिरोहित हो गया है, इससे महारस अमृत क्षीण होता है, दीर्घ जीवन की आशा कम हो जाती है, आप सो गए हैं, हे मीननाथ, आप मोह का परित्याग कर जागिये। शिष्य की बाते गुरु मत्स्येंद्रनाथ जी को चोट की तरह लगी और अंततः गुरु गोरक्षनाथ के बातों से प्रभावित हुए। अंततः निर्णय यह हुआ कि गुरु मत्स्येंद्रनाथ जी ने रानी को त्याग दिया, परन्तु रानी से उत्पन्न अपने दोनों पुत्रों को साथ ले लिया। वही पुत्र आगे चल कर पारसनाथ और नीमनाथ के नाम से जाने गये, जिन्होंने जैन धर्म की स्थापना की।

सिद्ध पुरुष गुरु गोरक्षनाथ

मध्ययुगीन भारत के इतिहास में अलौकिक प्रतिभा सम्पन्न गुरु गोरक्षनाथ जी ने अपनी अपूर्ण—संगठन—शक्ति क आधार पर वर्तमान समाज में व्याप्त धार्मिक तथा सामाजिक विकृतियों को दूर ही नहीं किया अपितु अपने पूर्वर्ती अनेक साधन संप्रदायों को भी नई दिशा प्रदान की। नाथ संप्रदाय की जो स्थिति आज है वह गुरु गोरक्षनाथ जी के वजह से है²। इस सिद्ध पुरुष ने नाथ परम्परा में योग का प्रचार—प्रसार से नई ज्योति जगाई, जिससे मानव का कल्याण हो व दीर्घायु हो। उदाहरणार्थ: जिस प्रकार मिट्टी के वर्तन से नित जल कुएं से लाया जाता है तथा मजबूती से पकड़ा गया होता है किन्तु भय बना रहता है कि टूट मत जाये। ठीक उसी प्रकार काया रूपी शरीर के मन को योग क्रिया से प्रभावित किया जाता है तथा मानव शरीर में आत्म चेतना का उद्भव होता है। गुरु गोरक्षनाथ जी कहते हैं—

नाथपंथ की संख्या

- इनकी संख्या 31 है
- इनकी संख्या 25 है
- इनकी संख्या 61 है
- इनकी संख्या 43 है
- इनकी संख्या 10 है
- इनकी संख्या 26 है
- इनकी संख्या 124 है
- इनकी संख्या 10 है
- इनकी संख्या 10 है
- इनकी संख्या 4 है
- इनकी संख्या 3 है
- इनकी संख्या 6 है

इन 12 में 6 और जुड़े

- रावल (सं.—71)
- पंक (पंख)
- वन
- कंठरपंथ
- गोपालपंथ तथा
- हठनाथी

*जागौ हो जोगी अध्यात्म लागौ,
जागतडा मूल महारौम्हारा भाई रे।
अंदरि बैठौ अपणौ साहिब,
देवै सोधै सकल कमाई रे।।*

गुरु गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि, हे जोगियों जागो, और जागकर आध्यात्म हेतु आत्मिक सिद्धि में लग जाओ। यह जागृति ही हमारे ‘जीवन का मूल आधार’ है (क्योंकि मायावी नींद में पड़े रहकर तो यह जन्म यू ही व्यर्थ रहेगा, जागृति के उपरान्त ही सब कुछ सम्भव है) वह सकल ब्रह्माण्ड का स्वामी, तुम्हारा चेतन स्वरूप “अलख — पुरुष” परमात्मा तुम्हारे ही घट में विराज मान है, किन्तु कितनी अजीब विडम्बना है कि, तुम बिना जागृति के उससे बेखबर होकर मायावी पाश में दरिद्र बने पड़े हो। जागृत होकर अपने उस शाश्वत स्वरूप का साक्षात्कार कर लो, क्योंकि एक उस परम सत्ता का साक्षात्कार हो जाने पर तुम्हारी सकल प्रकार की कमाई स्वतः सिद्ध हो जायेगी (अर्थात् परमात्म एकात्म्य हो जाने पर कुछ प्राप्त करना शेष नहीं रह जायेगे)।

सिद्ध पुरुषों की योग क्रिया

“समस्याओं का समाधान योग में ही निहित है” मानव जीवन में योग क्रिया का महत्वपूर्ण योगदान रहा है, और है, रहेगा भी। योग एक सम्पूर्ण विज्ञान और दर्शन है। मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास में योग साधना का गहरा प्रभाव पड़ता है। पतंजलि योग संस्थान के संस्थापक बाबारामदेव जी द्वारा विश्व भर में बिना किसी भेद—भाव के योग क्रिया को इतना अधिक बढ़ावा दिया जा रहा कि योग आज संसार के सभी जगहों पर व्याप्त है। कहा गया है कि “जल ही जीवन है” किन्तु यहां पर यह भी कहना सही होगा “योग ही जीवन है”। योग वह विद्या है, जिसके सतत अभ्यास से मानव जाति में आंतरिक चेतना का विकास तो होता ही है साथ ही साथ आत्मा से परमात्मा का मिलाप भी हो जाता है। स्वास्थ्य लाभकी दृष्टि से देखा जाये तो आज इस आधुनिक युग में लोगों का अधिकतर रुझान योग की तरफ हो रहा है, किन्तु वास्तविक अष्टांगिक रूप का पालन नहीं हो पा रहा है। योग के द्वारा परम—लक्ष्य, समाधी, सिद्धि और मोक्ष प्राप्ति हेतु अष्टांगिक नियम का पालन की विशेष आवश्यकता होती है जिससे सम्पूर्ण लाभ प्राप्त हो सके। योग के आदि आचार्य महर्षि हिरण्य गर्भ है, महर्षि हिरण्य गर्भ के सूत्रों

के आधार पर महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन की विस्तृत रचना की है। आचार्य महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग स्वयं में एक शक्ति है जिसका नियमित पालन (योगाभ्यास) किया जाए तो निजी जीवन की अनेकों समस्याओं का स्वतःनिदान किया जा सकता है। योग क्रिया के आठो अंगो का क्रमशः नियमित पालन करने से मन व शरीर स्वस्थ रहते हैं। समस्त साधनों का मूल योग है जप, तप, सन्यास, उप निषद तथा ज्ञान आदि मोक्ष हेतु अनेक हैं, किन्तु सर्वोत्कृष्ट 'योग' ही है।

योग की परिभाषा

1. "आत्मा को ईश्वर से जोड़ने के लिए, चित्त की वृत्तियों को रोक कर, उस पर नियंत्रण व उसे एकाग्र करके, समाधी की स्थिति को प्राप्त कर लेना 'योग' है" ²।
2. "योग वह प्रक्रिया है, जिससे इन्द्रियों को वश में करके मोक्ष की प्राप्ति करना"¹¹।
3. "इन्द्रियों को वश में करके मोक्ष की प्राप्ति ही 'योग' है"¹।

संसार में मनुष्य अनेक समस्याओं से जूझ रहा है इस का इसका मुख्य कारण योग का आभाव है। मानव द्वारा प्रदूषित आहार (रासायनिक पदार्थों से निर्मित) का सेवन करना व शरीर से विषाक्त पदार्थों का बाहर निकल पाना ही सभी समस्याओं का जड़ है। समस्याओं से निजात पाने हेतु सिद्ध पुरुषो की योग साधना का अनुशरण करना ही होगा। बहुत से लोग योग के महत्त्व को नहीं समझते हैं, परन्तु यह उनकी भूल है। संसार में जो भी 'मनुष्य' है, जिस का शरीर मानव का है उन सभी के लिए व स्वास्थ्य जीवन शैली हेतु योग अनिवार्य है। योग सार्वभौम है किसी भी मत, संप्रदाय या धर्म से सम्बंधित शरीर धारी मानव योग सीख, समझ और कर सकता है कोई बंधन नहीं है और नहीं यह विद्या इतनी जटिल है जितना की लोग समझते हैं, बहुत से लेखकों और योगियों ने इस विद्या को दुरुह या सर्वसुलभ न बनने देने का प्रयास किए किन्तु ऐसा नहीं है योग असंभव नहीं है। इसमें गोपनीय बात नहीं है। प्रत्येक मनुष्य जब चाहे तब, सच्चे हृदय से अच्छे गुरु के निर्देशन में 'योग' विद्या को सीख सकता है। ह और ठ का योग प्राणों के आयाम से अर्थ रखता है। इस प्रकार की प्राणायाम प्रक्रिया ही ह और ठ का योग अर्थात् हठयोग है, जो कि सम्पूर्ण शरीर की जड़ता को सप्रयास दूर करता है प्राण की अधिकता नाड़ी चक्रों को सबल एवं चैतन्य युक्त बनाती है और व्यक्ति विभिन्न शारीरिक, बौद्धिक एवं आत्मिक शक्तियों का विकास करता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त कथनो से यह स्पष्ट हो जाता है कि आलस्य को त्याग कर मनुष्य को नित योग क्रिया

स-समय करनी चाहिए जिससे मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक व आत्म चेतना का विकास कर मनुष्य अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सके। योग के अभ्यास से उस प्रकार की शक्तियों का उदय होता है जिनको विभूतियाँ सिद्धि कहते हैं। यदि पर्याप्त समय तक अभ्यास करने के बाद भी किसी मनुष्य में ऐसी असाधारण शक्तियों का आगम नहीं हुआ तो यह मानना चाहिए कि वह ठीक मार्ग पर नहीं चल रहा है। सिद्धियों में कोई जादू की बात नहीं है कि इंद्रियों की शक्ति बहुत अधिक है किन्तु सामान्य तया मनुष्य को उसका ज्ञान नहीं होता और नही मनुष्य द्वारा उससे काम लिया जाता है। अभ्यासी व्यक्ति को उस शक्ति का आभास होता है, उसको जगत के स्वरूप के संबंध में ऐसे अनुभव होते हैं जो दूसरों को प्राप्त नहीं हैं। इस मार्ग पर चलना कठिन है परन्तु इस मार्ग पर चलने और इसके भीतर प्रवेश करने के लिए गुरु सर्वोपरि है और जो साधक गुरु आज्ञा के विपरीत आचरण करता है वह इस जोगारम को नहीं पा सकता है।

पाद टिप्पणी

1. डा० दिवाकर पांडेय, 'गोरखनाथ और उनकी परम्परा का साहित्य प्रकाशन' शोध संस्थान गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर।
2. डा० अनुज प्रताप सिंह, गोरखनाथ और नाथ सिद्ध, प्रकाशन गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर।
3. डा० रांगेय राघव, 'गोरखनाथ और उनका युग' आत्माराम एंड सन्स, दिल्ली 1963
4. हठयोग प्रदीपिका पाणिनि आफिस इलाहबाद 1915 ई.।
5. डा० हजारी प्रसाद द्विवेदी, 'योग साधना'।
6. डा० कल्याणी मालिक, 'नाथ संप्रदाय का इतिहास दर्शन और साधना प्रणाली' कलकत्ता विश्वविद्यालय कलकत्ता 1950
7. श्री अक्षय कुमार बंदोपाध्याय, 'योग रहस्य व्याख्याता' महंथ दिग्विजय नाथ ट्रस्ट, गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर।
8. जी डब्लू ब्रिग्स 'गोरखनाथ एंड कनफटा योगीज, मोती लाल बनारस।
9. प्रकाश नाथ शास्त्री, श्री गोरखनाथ तंत्रमंत्र साधना, श्री सरस्वती प्रकाशन अजमेर 1990
10. योगी यतीन्द्रनाथ जी महाराज गोरख वाणी और गोरख योग रणधीर प्रकाशन हरिद्वार।
11. अक्षय कुमार बनर्जी, नाथ योग गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर।
12. डा० कमल सिंह, गोरखनाथ और उनका हिन्दी साहित्य, कुसुम प्रकाशन 186 इंजीनियर्स कालोनी कवार्सी बाई पासरोड, अलीगढ़ 1990
13. इंजि० इन्दर सिंह सिसोदिया, जाग मछन्दर गोरख आया, मिनर्वा पब्लिकेशन जोधपुर, 2017