

हठयोग प्रदीपिका में यम–नियम की अवधारणा

(Concept of Yama-Niyama in Hathayoga Pradeepika)

BPT 2ND YEAR

PAPER 2ND : PHILOSOPHY OF YOGA

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur



हठयोग प्रदीपिका में यम की अवधारणा

(Concept of Yama in Hathayoga Pradeepika)

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमाः दश ।। हठप्रदीपिका 1.17

1. अहिंसा : मन, वचन और कर्म से किसी प्राणी को पीड़ा न देना ।
2. सत्य : छल रहित जैसा देखा, सुना वैसा ही कहना ।
3. अस्तेय : दूसरे की वस्तु को अनुमति के बिना लेने की ईच्छा न करना ।
4. ब्रह्मचर्य : इन्द्रिया भोग से दूर रहकर ब्रह्म चिन्तन करना ।
5. क्षमा : सहनशीलता ।
6. धृति : धैर्य ।
7. दया : दूसरों के दुःख दूर करने की कामना ।
8. आर्जवम् : कोमलता ।
9. मिताहार : आहार संयम
10. शौच : शारीरिक और मानसिक सुचिता ।

हठयोग प्रदीपिका में नियम की अवधारणा

(Concept of Niyama in Hathayoga Pradeepika)

तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।

सिद्धान्तवाक्यंश्रवणं हर्लीं मतिश्च तपोहुतम् ।

नियमः दशा सम्प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ॥ हठप्रदीपिका 1.18

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. तपः | : शीतादि द्वन्द्वों को सहना । |
| 2. संतोषम् | : किये गये पुरुषार्थ के फल से पूर्ण प्रसन्ता । |
| 3. आस्तिक्य | : ईश्वर पर पूर्ण विश्वास । |
| 4. दानम् | : देने की प्रवृत्ति । |
| 5. ईश्वर पूजनम् | : ईश्वर के प्रति भक्ति । |
| 6. सिद्धान्त वाक्यं श्रवणं | : स्वाध्याय । |
| 7. हर्लीं | : लज्जा । |
| 8. मतिः | : मनन विचारशीलता । |
| 9. तपो | : तपस्था |



धन्यवाद

Thanks