

Department of Philosophy  
DDU Gorakhpur University, Gorakhpur  
B.A. II Semester (CBCS)

Ability Enhancement Course (Minor)

**The Yoga Philosophy: AE2PHIL (Credit:02)**

**Objective:** The aim of this course is to provide students with an understanding of the basics of the Yoga philosophy. By adopting Yoga philosophy in one's life, one can achieve physical health, mental balance and spiritual goals as well as one's true purpose. Moreover, Study and practice of Yoga will provide better stamina, improved concentration, clarity for thoughts, discipline, a sense of inner peace, calmness, and stability with elasticity in the body.

Code	Name of the Paper	Units	Detailed Syllabus	Marks		Total Marks
				Written	Internal	
AE2PHIL	The Yoga Philosophy	First	Origin and Development of the Yoga Philosophy, Concept, Meaning, Definitions, Nature and Types of Yoga	25	N.A.	100
		Second	The Yoga Philosophy of Patanjali: Concept of Ashtanga Yoga (The Eightfold Path of Yoga), The Nature of God, Proofs for the Existence of God.	25	N.A.	
		Third	Types of Asanas and Pranayama, Their Effects on Health and Benefits	25	N.A.	
		Fourth	Concept of Meditation, Types of Meditation, Effects and Benefits of Meditation on Health	25	N.A.	

*Banker*  
09-04-2025

*P*  
9.4.25

*D*  
09/04/25

*Sanyal*  
09/04/25

*Dey*  
09/04/25

**Course Outcome:**

1. The Yoga Philosophy has been intensely spiritual and has emphasized the need of practical realization of truth.
2. The aim of this is to attain higher level of consciousness for God realization.
3. The purpose of this is to enable the students to have good health.
4. It aims to promote prevention and rehabilitation of stress-related health problems through Yoga.

**Suggested Readings:**

1. Patanjali Yogasutra
2. Gheranda Samhita
3. Adityanath, Yogi, "Hathyoga: Swaroop and Sadhna", Gorakhnath Mandir Math Trust, Gorakhpur, 2015.
4. Ramdev, Swami, "Yoga Sadhna evam Yoga Chikitsa Rahasya", Divya Prakashan, Haridwar, 2004.
5. Saraswati, Swami Satyananda, "Asana Pranayama Mudra Bandh", Bihar School of Yoga, Bihar, 2013.
6. Yogananda, Paramhansa, "Autobiography of a yogi", Yogoda Satsanga Society of India, Ranchi, 1998.
7. Kriya yoga and Advaitavada: Lahiri Mahashaya : Ashok Kumar Chattopadhyaya.
8. Datta, D.M. & Chatterjee, S. C., "An Introduction to Indian Philosophy", Rupa Publication India Pvt. Ltd., New Delhi, 2007.
9. Datta, D.M. & Chatterjee, S. C., "Bhartiya Darshan", Pustak Mahal, Patna, 2013.
10. Hiriyanna, M., "Outlines of Indian Philosophy", Motilal Banarasidass Publishers Pvt. Ltd., Delhi, 2014.
11. Mohanty, J. N., "Classical Indian Philosophy", Rowman and Littlefield Publishers INL Maryland, U.S.A., 1992.
12. Pandey, S.L., "Bhartiya Darshan ka Sarvekshana", Central Publishing House, Allahabad, 2008.
13. Pathak, Rammurty, "Bhartiya Darshan ki Sameekshatmak Ruprekha", Abhimanyu Prakashan, Allahabad, 2017.
14. Radhakrishnan, S., "Indian Philosophy (Vol. I & II)", Oxford University Press, New Delhi, 2008.
15. Raju, P.T., "The Philosophical Traditions of India", Motilal Banarasidass Publication Pvt. Ltd., New Delhi, 2009.
16. Sharma, C.D., "A Critical Survey of Indian Philosophy", Motilal Banarasidass Publication Pvt. Ltd., New Delhi, 2016.

This course can be opted as an elective by the students of following subjects: **Open to All**

Course prerequisites: **Open to All**

Further Suggestions:

Ramdev  
09-04-2025

09/04/25

Jayip  
09/04/25

Dipa  
09/04/25



## दर्शनशास्त्र विभाग

दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर (सीबीसीएस)

क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम (माइनर)

Ability Enhancement Course (Minor)

योग दर्शन: **AE2PHIL** (क्रेडिट:02)

**उद्देश्य:** इस कोर्स का उद्देश्य छात्रों को योग दर्शन की मूल बातें समझाना है। अपने जीवन में योग दर्शन को अपनाकर, व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक लक्ष्यों के साथ-साथ अपने वास्तविक उद्देश्य को भी प्राप्त कर सकता है। इसके अलावा, योग का अध्ययन और अभ्यास बेहतर सहनशक्ति, बेहतर एकाग्रता, विचारों में स्पष्टता, अनुशासन, आंतरिक शांति, धैर्य और शरीर में लोच के साथ स्थिरता की भावना प्रदान करेगा।

कोड	प्रश्नपत्र का नाम	इकाई	विस्तृत पाठ्यक्रम	अंक		कुल अंक
				लिखित	आंतरिक	
AE2 PHIL	योग दर्शन	प्रथम	योग दर्शन का उद्भव एवं विकास, योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषाएँ, स्वरूप एवं प्रकार	25	लागू नहीं	100
		द्वितीय	पतंजलि का योग दर्शन: अष्टांग योग की अवधारणा, ईश्वर का स्वरूप, ईश्वर के अस्तित्व के प्रमाण।	25	लागू नहीं	
		तृतीय	आसन एवं प्राणायाम के प्रकार, इनका स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं लाभ	25	लागू नहीं	
		चतुर्थ	ध्यान की अवधारणा, ध्यान के प्रकार, ध्यान का स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं लाभ	25	लागू नहीं	

### पाठ्यक्रम परिणाम:

- योग दर्शन महान आध्यात्मिक रहा है और इसमें सत्य की व्यावहारिक अनुभूति की आवश्यकता पर बल दिया गया है।
- इसका उद्देश्य ईश्वर प्राप्ति के लिए चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करना है।
- इसका उद्देश्य छात्रों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए सक्षम बनाना है।
- इसका उद्देश्य योग के माध्यम से तनाव से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम और पुनर्वास को बढ़ावा देना है।

### अध्ययन सामग्री (सुझाई गई रीडिंग):

- पतंजलि योगसूत्र

*Ranjan*  
09-04-2025

*09-04-25*

*09/04/25*

*Jangir*  
09-04-25

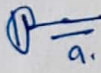
*Raj*  
09/04/25

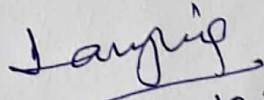
2. घेरण्ड संहिता
3. आदित्यनाथ, योगी, "हठयोग: स्वरूप और साधना", गोरखनाथ मंदिर मठ ट्रस्ट, गोरखपुर, 2015।
4. रामदेव, स्वामी, "योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य", दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, 2004।
5. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, "आसन प्राणायाम मुद्रा बंद", बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार, 2013।
6. योगानंद, परमहंस, "एक योगी की आत्मकथा", योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया, रांची, 1998।
7. क्रिया योग और अद्वैतवाद: लाहिड़ी महाशय: अशोक कुमार चट्टोपाध्याय।
8. दत्ता, डी.एम. और चटर्जी, एस. सी., "एन इंद्रोडवशन टू इंडियन फिलॉसफी", रूपा पब्लिकेशन इंडिया प्राइवेट। लिमिटेड, नई दिल्ली, 2007।
9. दत्ता, डी.एम. और चटर्जी, एस.सी., "भारतीय दर्शन", पुस्तक महल, पटना, 2013।
10. हिरियाना, एम., "आउटलाइन्स ऑफ इंडियन फिलॉसफी", मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्रा. लिमिटेड, दिल्ली, 2014।
11. मोहंती, जे.एन., "क्लासिकल इंडियन फिलॉसफी", रोवमैन और लिटिलफील्ड पब्लिशर्स आईएनएल मैरीलैंड, यू.एस.ए., 1992।
12. पांडे, एस.एल., "भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण", सेंट्रल पब्लिशिंग हाउस, इलाहाबाद, 2008।
13. पाठक, राममूर्ति, "भारतीय दर्शन की समीक्षात्मक रूपरेखा", अभिमन्यु प्रकाशन, इलाहाबाद, 2017।
14. राधाकृष्णन, एस., "इंडियन फिलॉसफी (खंड I और II)", ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नई दिल्ली, 2008।
15. राजू, पी.टी., "भारत की दार्शनिक परंपराएँ", मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन प्रा. लिमिटेड, नई दिल्ली, 2009।
16. शर्मा, सी.डी., "ए क्रिटिकल सर्वे ऑफ इंडियन फिलॉसफी", मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन प्राइवेट। लिमिटेड, नई दिल्ली, 2016।

इस पाठ्यक्रम को निम्नलिखित विषयों के छत्र वैकल्पिक विषय के रूप में चुन सकते हैं: **सभी के लिए उपलब्ध**

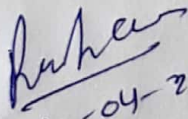
पाठ्यक्रम की पूर्व-आवश्यकताएँ: **सभी के लिए उपलब्ध**

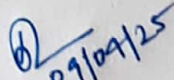
आगे के सुझाव:

  
9.4.25

  
09/04/25

  
09/04/25

  
09-04-2025

  
09/04/25