

# योग दर्शन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल



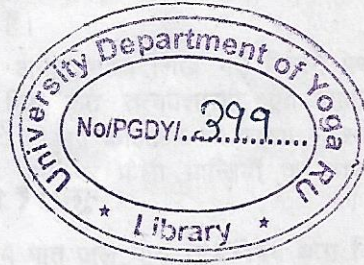
किताब महल

# योग दर्शन

(सरल व्यावहारिक हिन्दी भाष्य सहित जनकल्याण संस्करण)

लेखक

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल  
योग विभाग, हे. न. व. गढ़वाल विश्वविद्यालय  
श्रीनगर (उत्तराखण्ड)  
संपादन एवं संशोधन  
डॉ. (श्रीमती) रजनी नौटियाल



किताब महल

# अनुक्रम

|   |                |
|---|----------------|
| <b>अध्याय-1</b>                                   | <b>1-18</b>    |
| (अ) परिचय महर्षि पतंजलि और पतंजलि कृत "योग सूत्र" | 1              |
| (ब) योग   | 7              |
| (स) चित्त की संकल्पना                             | 12             |
| (द) चित्त की भूमियाँ                              | 16             |
| <b>अध्याय-2</b>                                   | <b>19-37</b>   |
| (अ) चित्तवृत्तियाँ                                | 19             |
| (ब) चित्तवृत्ति पर नियन्त्रण (निरोध) करने के उपाय | 25             |
| (स) चित्त प्रसादन के तरीके या उपाय                | 32             |
| <b>अध्याय-3</b>                                   | <b>38-60</b>   |
| (अ) योगान्तराय और उसके सहयोगी                     | 38             |
| (ब) ईश्वर   | 43             |
| (स) कर्माशय (कर्म सिद्धान्त)                      | 49             |
| (द) दृष्टा-दृश्य                                  | 53             |
| <b>अध्याय-4</b>                                   | <b>61-106</b>  |
| (अ) क्रियायोग                                     | 61             |
| (ब) क्लेश   | 67             |
| (स) अष्टांग योग                                   | 72             |
| (द) समाधि के प्रकार                               | 99             |
| <b>अध्याय-5</b>                                   | <b>107-142</b> |
| (अ) भव व उपाय प्रत्यय योगी                        | 107            |
| (ब) विभूति का स्वरूप                              | 110            |
| (स) विभूतियों की संख्या                           | 114            |
| (द) कैवल्य  | 132            |



# योग पर उपलब्ध पुस्तकें

**डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल**

योग द्वारा मानसिक आरोग्य  
योग और वैकल्पिक चिकित्सा  
योग और मनोविज्ञान  
योग और स्वास्थ्य  
योग और दर्शन

**डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट**

योग और स्वास्थ्य

**डॉ. रजनी नौटियाल**

सांख्य-योग दर्शन में अन्तःकरण  
हठ योग पद्धति

**डॉ. कविता भट्ट**

योग-परम्परा में प्रत्याहार  
योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा

**एच. सी. शर्मा**

प्राकृतिक चिकित्सा एवं पर्यावरण

**डॉ. सरस्वती काला**

प्राकृतिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति  
प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका

ISBN 978-81-225-0808-6



**किताब महल**

[www.kitabmahalpublishers.com](http://www.kitabmahalpublishers.com)