

Maharaja Ganga Singh University, Bikaner

Bachelor of Arts (B.A.) Jainology (Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga)

Semester Scheme 2023-24

Department of Jainology

Undergraduate Programme

(Effective from Academic Year 2023-24)



SYLLABUS

AND

SCHEME OF EXAMINATION

Maharaja Ganga Singh University, Bikaner

BA Programme (Jainology)

This programme shall be of six semesters' duration. Each semester will consist of not less than 90 actual teaching days (15-18 weeks of academic work). An 'Academic Year' means Two semesters. 'Course' or 'Paper' is a component of the Programme. Each course is identified by a unique course code.

Credit:

A unit by which the course work is measured. One credit is equivalent to one hour of teaching (lecture or tutorial) or two hours of practical/field work per week.

Semesterwise Scheme

There will be two theory papers and one Practical paper in a Semester. Each theory paper shall be of 2 credits of **3 hours per week**. The Practical paper will be of 2 credits of 4 hours per week per batch. A course will contain 5 units. The question paper shall contain three sections.

Section A (5 marks) shall contain 10 questions, two from each Unit. Each question shall be of 0.5 marks. All the questions are compulsory. The answers should not exceed 50 words.

Section B (12.5 marks) shall contain 5 questions (two from each unit with internal choice). Each question shall be of 2.5 marks. The candidate is required to answer all 5 questions. The answers should not exceed 200 words.

Section C (22.5 marks) shall contain 5 questions, one from each Unit. The candidate is required to answer **any three** questions. Each question shall be of 7.5 marks. The answers should not exceed 500 words.

The candidate is required to obtain 36% marks to pass **in theory** and **in internal assessment** separately.

Semester First

Type of Course	Course Code	Title	Credit	Marks (External + Internal)	Hours in a Week
Paper I Core Course	BJY4.5DCCT12	History and Culture-I	2	50 (40+10)	3
Paper II Core Course	BJY4.5DCCT13	History and Culture-II	2	50 (40+10)	3
Paper III Core Course	BJY4.5DCCP14	Semester I Practical	2	50 (40+10)	4
	Total		6	150 (120+30)	10

Semester Second

Type of Course	Course Code	Title	Credit	Marks (External + Internal)	Hours in a Week
Paper I Core Course	BJY4.5DCCT22	Preksha, Meditation and Yoga- I	2	50 (40+10)	3
Paper II Core Course	BJY4.5DCCT23	Preksha, Meditation and Yoga- II	2	50 (40+10)	3
Paper III Core Course	BJY4.5DCCP24	Semester II Practical	2	50 (40+10)	4
	Total		6	150 (120+30)	10

***Lecture (L)** includes Lecture Sessions

***Tutorial (T)** includes a lesson at college or university for an individual student or a small group of students consisting of Participatory Discussions/Term Papers/Assignments or Self-Study/Presentations or a combination of some of these.

***Practical (P)** stands for practice session. It consists of Laboratory Experiments/Field work/Project work/Outreach activities/Case Studies, etc.

Instructions for Internal Assessment/Evaluation: Internal evaluation will be of 30 marks in a Semester. Continuous Comprehensive Evaluation process shall be adopted to find out each course level learning outcome, i.e., assignment, test, quiz, seminars etc. that includes logical thinking, knowledge and skill acquired during the course. The institution/college may also include online quizzes/assignments/tests/seminar participation for the purpose of Internal Assessment/Continuous Assessment/Evaluation. The institution/college shall keep proper record of the attendance of students for each evaluation process.

Semester I

Paper – History and Culture-I

Unit – I

- Nature of Jain Religion,
- Antiquity of Jain Religion.
- The cycle of time (Kalchakra),

Unit – II

- Ethical founder system (kulkar).
- Life & Teachings of Tirthankar **Rishabha**.
- **Arishtanemi and Parshvanath**.
- Lust for empire and Bharata's detachment yoga.

Unit -III

- Tirthankar Mahavir : Life & Teachings,
- Sadhana,
- Pontiff (Ganadharavada)
- The believers in heresy (Ninhva),
- Lord mahaveera's contemporary religious sects.

Unit-IV

- Two main sects of Jain Religion :- Svetamber & Digamber.
- Jain Acharya in Svetamber tradition:- Acharya Shyyambhav Haribhadrasuri. Abhaydevsuri, Hemchandra & Bhikshu.
- Jain Acharya in Digamber tradition:- Umaswati, Kundakund, Virsen and Akalank.

Unit-V

- Canonical (Agama) Literature (Anga, Upanga, mool sutra, Chheda Sutra and Avasyak Sutra) and the canonical council (vachana).
- Commentaries on Agama:- Niryukti, Bhasya, Churni & Teeka Literature.
- Sanskrit & other Jain literature (Pradeshik Shahitya)

- Digamber Agam Literature:- Shatkhandagama, Kashyapahuda, Panchastikaya, Pravchansar, Samayasara, Mulachar

Recommended Books :

1. Jain itihās aur Sanskriti – Samāni Rīju Prajna, Jain Vishva Bharati University, Ladun
2. Jain Parampara ka itihās – Acharya Mahaprijna, Jain Vishva Bharati University, Ladun
3. Jain Darshan : Manan aur Mimansa- Acharya Mhaprijna, Adarsh Sahitya Sangh, Churu.
4. Jain Dharma evam Darshan – Muni Praman Sagar
5. Jain Darshan aur Sanskriti ka Itihās – Prof.B.C. Jain “Bhaskar Alok Pub. Nagpur.
6. Bhartiya Sankriti mein Jain dharma ka yogadan- Dr. Hiralal Jain Shasan Prishad, Bhopal M.P.
7. Janagam Sahitya : Manan aur meemansa- Devendra Muni. Tarak Guru Jain granthalay, Udaipur.

Paper II – History and Culture-II

Unit-I

- Characteristics of Jain culture
- Jain festivals
- Jain Art (Kala): Painting (chitrakala) & Sculpture (Murtikala)

Unit-II

- Jain holy places (Teerthsthal)
- Contribution of Kings to the Propagation of Jain religion

Unit-III

- Jain Religion in different regions of India and foreign countries
- Origin - development and decadence of Jain Religion

Unit-IV

- Trithankara Mahavir and democracy (Jantantra)
- Non-substantiality of casteism.
- Theory of Ends & Means (Sadhya and Sadhan vada)

Unit-V

- Non absolutism (Anekantavada)
- Compassion (Anukampa)
- Concept of Morality.

Recommended Books :

8. Jain itihas our Sanskriti – Samani Riju Prajna, Jain Vishva Bharati University, Ladun
9. Jain Parampara ka itihas – Acharya Mahaprijna, Jain Vishva Bharati University, Ladun
10. Jain Darshan : Manan aur Mimansa- Acharya Mhaprijna, Adarsh Sahitya Sangh, Churu.
11. Jain Dharma evam Darshan – Muni Praman Sagar
12. Jain Darshan aur Sanskriti ka ltihas – Prof.B.C. Jain “Bhaskar Alok Pub. Nagpur.
13. Bhartiya Sankriti mein Jain dharma ka yogadan- Dr. Hiralal Jain Shasan Prishad, Bhopal M.P.
14. Janagam Sahitya : Manan aur meemansa- Devendra Muni. Tarak Guru Jain granthalay, Udaipur.

Semester First
Practical Paper : Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Time : 3 Hours

M.M. : 40

Minimum Pass Marks : 15

Division of Marks

1. Practical work (written Part of 1.00 Hr)
Three questions are to be attempted out of 5 questions 15 Marks
 2. Viva –voce :- Students will perform exercises and help other students to perform (Students in pair)
15 Marks
 3. File work 10 Marks
- Note :- there will be four periods for a batch of 20 students

Exercise 1

Preliminary preparation of Preksha Meditation Four steps of Preksha meditation

- Kayotsarga (Relaxation)
- Antaryatra (Internal Journey)
- Svasapreksha (Deep Breathing)
- Jyotkendra Preksh (Center of Enlightenment) Concluding process

Exercise 2

Asanas –

- **Sitting posture :** Padmasan, Baddhpadmasan, Yoga Mudra

Exercise 3

- **Yogic Kriyayen :** from Head to Toe and ten exercises of stomach and breathing

Recommended Books :

1. Preksha Dhyam : Prayog Paddhati, Acharya Mahaprajna, Jain Vishva Bharati, Ladnun
2. Asan aur pranayam : Muni kishan lal, Jain Vishva Bharati, Ladnun
3. Yaugik Kriyayen: Muni kishan lal, B.Jain Pub.(Pvt.Ltd) Delhi
4. Asan aur Pranayam : Swami Styanand Munger
5. Asan aur Pramayam : Swami Ramdev, Haridwar
6. Yogasan evam Swasthya : Muni kishan lal,B.Jain Pub.(Pvt.Ltd) Delhi

Semester II

Paper I – Preksha Meditation and Yoga-I

Unit – 1

- Nature of yoga in Indian tradition,
- Different branches of Yoga
- Vaidic Yoga-eight parts of yoga (Ashtang yoga)

Unit-II

- Baudha yoga- Samadhi (dhayan), Ashtangic Marga,
- Jain yoga - Stopping in flow of karmic Particles (Samver) and the Shedding of the Karmic Particles (Nirgara), meditation,
- Three Jewels (ratnatrayal)

Unit-III

- Preksha dhyan: origin and development,
- Prekshadyan- meaning, form and aim,

Unit-IV

- Upsampada (chary sutra)
- Components of Preksadhyan spiritual & scientific background of Prekshadhyan

Unit-V

- Spiritual and scientific outlook of Asanas,
- Spritual and scientific outlook of pranyama

Semester II

Paper II – Preksha Meditation and Yoga-II

Unit-I

- Spiritual and scientific outlook of posture (mudra)
- Spiritual and scientific outlook of sound

Unit-II

- Relaxation (Kayotsarga) Spiritual & scientific base and its results.
- Internal-journey (Antaryatra) Spiritual & Scientific base and its results.

Unit-III

- Perception of breathing (Swasa Preksha) Spiritual & Scientific base and its results,
- Perception of body(Shareer preksha) spiritual and scientific base and its results.

Unit-IV

- Perception of Psychic centers (chaitnyakendra preksha) Spiritual & Scientific base and its result,
- Six Chakras, perception of Psychic colours (Leshyadhyana) spiritual and scientific base and its results.

Unit-V

- Contemplation (Anupreksha) spiritual &Scientific base and its results,
- Special Constituents of preکشadhyan.

Recommended Books :-

1. Preksha Dhyān: Siddhant aur Prayog- Acharya Mahaprajna, Jain Vishav Bharai, Ladnun.
2. Jeevan Vigyan ki Rooprekha : Muni Dharmesh Kumar, Jain Vishav Bharati, Ladnun.
3. Apna Dharpan : Apna Bimba- Acharya Mahaprajna , JVB Ladnun
4. Patanjali yoga Pradeep- Geetapresh Gorakhpur
5. Jain Bauddha aur Geeta ke Achar darshanon ka ulnatamax Adhyayan: Prof Sagaramal Jain, Prakrit bhartiya Academi, Jaipur

Semester II
Practical Paper : Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Time : 3 Hours

M.M. : 40

Minimum Pass Marks : 15

Division of Marks

- | | |
|--|----------|
| 4. Practical work (written Part of 1.00 Hr) | |
| Three questions are to be attempted out of 5 questions | 15 Marks |
| 5. Viva –voce :- Students will perform exercises and help other students to perform (Students in pair) | |
| | 15 Marks |
| 6. File work | 10 Marks |
| Note :- there will be four periods for a batch of 20 students | |

Exercise 1

- **Pranayam** – Meaning, form and importance
- Suryabhedi
- Chandrabhedi
- Anulome-Vilome

Exercise 2

- Longterm kayotsarga

Exercise 3

- **Anupreksha :**
- Self –reliance
- Patience
- Duty adherence

Recommended Books :

1. Preksha Dhyan : Prayog Paddhati, Acharya Mahaprajna, Jain Vishva Bharati, Ladnun
2. Asan aur pranayam : Muni kishan lal, Jain Vishva Bharati, Ladnun
3. Yaugik Kriyayen: Muni kishan lal, B.Jain Pub.(Pvt.Ltd) Delhi
4. Asan aur Pranayam : Swami Styanand Munger
5. Asan aur Pramayam : Swami Ramdev, Haridwar
6. Yogasan evam Swasthya : Muni kishan lal,B.Jain Pub.(Pvt.Ltd) Delhi

जैन विद्या, जीवन विज्ञान एवं योग

सेमेस्टर प्रथम

सेमेस्टर प्रथम प्रश्न पत्र –इतिहास एवं संस्कृति-1

इकाई-1

- जैन धर्म का स्वरूप
- जैन धर्म की प्राचीनता
- कालचक्र

इकाई-2

- कुलकर व्यवस्था
- तीर्थंकर ऋषभ, अरिष्टनेमि एवं पार्श्वनाथ का जीवन एवं दर्शन।
- भरत की साम्राज्य-लिप्सा एवं अनासक्त योग।

इकाई-3

- तीर्थंकर महावीर : जीवन-दर्शन एवं साधना
- गणधरवाद
- निहव
- तीर्थंकर महावीर के समकालीन सम्प्रदाय

इकाई-4

- जैन धर्म के प्रमुख सम्प्रदाय – श्वेताम्बर, दिगम्बर
- श्वेताम्बर आचार्य-आचार्य शय्यंभव, हरिभद्रसूरि, अभयदेवसूरि, हेमचन्द्र एवं भिक्षु
- दिगम्बर आचार्य-आचार्य उमास्वामी, कुन्दकुन्द, वीरसेन, अकलंक।

इकाई-5

- आगम साहित्य-(अंग, उपांग, मूलसूत्र, छेदसूत्र एवं आवश्यक सूत्र) एवं आगम वाचनाएं।
- आगमों का व्याख्या साहित्य-निर्युक्ति भाष्य, चूर्णि, टीका साहित्य एवं प्रादेशिक साहित्य।
- दिगम्बर आगम साहित्य-षट्खण्डागम, कसायपाहुड, पंचास्तिकाय, प्रवचनसार, समयसार एवं मूलाचार।

अनुशासित पुस्तकें :-

1. जैन इतिहास और संस्कृति- डॉ.समणी ऋजुप्रज्ञा, जैन विश्व भारती लाडनूं।
2. जैन परम्परा का इतिहास- आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती लाडनूं।
3. जैन दर्शन मनन और मीमांसा- आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ चूरू।
4. जैन धर्म एवं दर्शन, मुनि प्रमाण सागर।
5. जैन दर्शन और संस्कृति का इतिहास, प्रो. भागचन्द्र भास्कर आलोक प्रकाशन, नागपुर।
6. भारतीय संस्कृति में जैन धर्म का योगदान, डॉ. हीरालाल जैन, म.प्र. शासन परिषद् भोपाल, मध्यप्रदेश।
7. जैनागम साहित्य: मनन और मीमांसा, देवेन्द्र मुनि, तारक गुरु जैन ग्रन्थालय, उदयपुर।

सेमेस्टर प्रथम

द्वितीय प्रश्न पत्र –इतिहास एवं संस्कृति-2

इकाई-1

- जैन संस्कृति की विशेषताएं
- जैन पर्व।
- जैन कला-चित्र कला एवं मूर्ति कला,

इकाई-2

- जैन तीर्थस्थल
- जैन धर्म के प्रसार में राजाओं का योगदान,

इकाई-3

- जैन धर्म भारत के विविध अंचलों एवं विदेशों में,
- जैन धर्म- उद्भव, विकास और ह्रास

इकाई-4

- तीर्थंकर महावीर और जनतंत्र
- जातिवाद की अतात्त्विकता
- साध्य-साधनवाद,

इकाई-5

- अनेकान्तवाद
- अनुकम्पा
- नैतिकता की अवधारणा

अनुशंसित पुस्तकें :-

8. जैन इतिहास और संस्कृति- डॉ.समणी ऋजुप्रज्ञा, जैन विश्व भारती लाडनूं।
9. जैन परम्परा का इतिहास- आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती लाडनूं।
10. जैन दर्शन मनन और मीमांसा- आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ चूरु।
11. जैन धर्म एवं दर्शन, मुनि प्रमाण सागर।
12. जैन दर्शन और संस्कृति का इतिहास, प्रो. भागचन्द भास्कर आलोक प्रकाशन, नागपुर।
13. भारतीय संस्कृति में जैन धर्म का योगदान, डॉ. हीरालाल जैन, म.प्र. शासन परिषद् भोपाल, मध्यप्रदेश।
14. जैनागम साहित्य: मनन और मीमांसा, देवेन्द्र मुनि, तारक गुरु जैन ग्रन्थालय, उदयपुर।

प्रायोगिक : जैन विद्या जीवन विज्ञान एवं योग (सेमेस्टर प्रथम)

अवधि : 3 घण्टे

पूर्णांक : 40

न्यूनतम उत्तीर्णांक –15

अंक योजना –

1. प्रयोगशाला कार्य (लिखित प्रश्न पत्र 1.00 घण्टे अवधि) पांच प्रश्नों में से तीन प्रश्न करना आवश्यक है। 15 अंक
2. मौखिक –समग्र अभ्यास से परीक्षार्थी प्रयोगों को करके एवं कराकर के करेंगे (दो परीक्षार्थी एक साथ) 15 अंक
3. अभिलेख कार्य (फाईल रिकॉर्ड) 10 अंक
कालांश– 20 विद्यार्थियों के प्रत्येक बैच के लिए 4 कालांश होंगे।

अभ्यास–1

- प्रेक्षाध्यान की प्रारम्भिक तैयारी
- ध्यान का प्रथम चरण–कायोत्सर्ग
- द्वितीय चरण–अन्तर्यात्रा
- तृतीय चरण –श्वास प्रेक्षा (दीर्घ)
- चतुर्थ चरण–ज्योतिकेन्द्र प्रेक्षा
- समापन विधि

अभ्यास –2

- आसन:
- निषीदन स्थान–1.पद्मासन, 2.बद्ध पद्मासन, 3.योग मुद्रा

अभ्यास–3

- यौगिक क्रियाएं–सभी अंगों की मस्तक से पंजे तक तथा पेट एवं श्वास की दस क्रियाएं

अनुशासित पुस्तकें :-

1. प्रेक्षाध्यान: प्रयोग पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती लाडनूं
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती लाडनूं
3. यौगिक क्रियाएं, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली
4. आसन और प्राणायाम, स्वामी सत्यानन्द, मुंगेर
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव, हरिद्वार
6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली

सेमेस्टर द्वितीय

प्रथम प्रश्न पत्र – प्रेक्षाध्यान एवं योग -1

इकाई-1

- भारतीय परम्परा में योग का स्वरूप
- योग की विविध शाखायें
- वैदिक योग-अष्टांग योग

इकाई-2

- बौद्धयोग- समाधि (ध्यान) अष्टांगिक मार्ग
- जैन योग-संवर, निर्जरा, ध्यान
- रत्नत्रय

इकाई-3

- प्रेक्षाध्यान : उद्भव और विकास,
- प्रेक्षाध्यान अर्थ, स्वरूप और ध्येय

इकाई-4

- प्रेक्षाध्यान की उपसंपदा (चर्यासूत्र)
- प्रेक्षाध्यान के अंग
- प्रेक्षाध्यान का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार।

इकाई-5

- आसन का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण
- प्राणायाम का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण

अनुशासित पुस्तकें :

1. प्रेक्षाध्यान : सिद्धान्त और, प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ जैन विश्व भारती, लाडनूं
2. जीवन विज्ञान की रूपरेखा, मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती, लाडनूं
3. अपना दर्पण: अपना बिम्ब, आचार्य महाप्रज्ञ, लाडनूं
4. पातञ्जल योग प्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर
5. जैन, बौद्ध एवं गीता के आचार दर्शनों का तुलनात्मक अध्ययन भाग 1-2 प्रो सागरमल जैन, प्राकृत भारती अकादमी, जयपुर

सेमेस्टर द्वितीय

द्वितीय प्रश्न पत्र – प्रेक्षाध्यान एवं योग -2

इकाई-1

- मुद्रा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण
- ध्वनि का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण

इकाई-2

- कायोत्सर्ग का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- अन्तर्यात्रा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ

इकाई-3

- श्वासप्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- शरीर प्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ

इकाई-4

- चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- षट्चक्र, लेश्याध्यान का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ

इकाई-5

- अनुप्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- प्रेक्षाध्यान के विशिष्ट अंग

अनुशासित पुस्तकें :

6. प्रेक्षाध्यान : सिद्धान्त और, प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ जैन विश्व भारती, लाडनूं
7. जीवन विज्ञान की रूपरेखा, मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती, लाडनूं
8. अपना दर्पण: अपना बिम्ब, आचार्य महाप्रज्ञ, लाडनूं
9. पातजंजल योग प्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर
10. जैन, बौद्ध एवं गीता के आचार दर्शनों का तुलनात्मक अध्ययन भाग 1-2 प्रो सागरमल जैन, प्राकृत भारती अकादमी, जयपुर

प्रायोगिक : जैन विद्या जीवन विज्ञान एवं योग (सेमेस्टर द्वितीय)

अवधि : 3 घण्टे

पूर्णांक : 40

न्यूनतम उत्तीर्णांक –15

अंक योजना –

4. प्रयोगशाला कार्य (लिखित प्रश्न पत्र 1.00 घण्टे अवधि) पांच प्रश्नों में से तीन प्रश्न करना आवश्यक है। 15 अंक
5. मौखिक –समग्र अभ्यास से परीक्षार्थी प्रयोगों को करके एवं कराकर के करेंगे (दो परीक्षार्थी एक साथ) 15 अंक
6. अभिलेख कार्य (फाईल रिकॉर्ड) 10 अंक
कालांश– 20 विद्यार्थियों के प्रत्येक बैच के लिए 4 कालांश होंगे।

अभ्यास-1

- प्राणायाम : अर्थ स्वरूप एवं महत्व
1. सूर्य भेदी, 2. चन्द्र भेदी, 3. अनुलोम-विलोम

अभ्यास-2

- दीर्घकालीन कार्यात्सर्ग

अभ्यास-3

- अनुप्रेक्षा-1.स्वावलम्बन, 2. धैर्य, 3. कर्तव्यनिष्ठा

अनुशासित पुस्तकें :-

1. प्रेक्षाध्यान: प्रयोग पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती लाडनूं
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती लाडनूं
3. यौगिक क्रियाएं, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली
4. आसन और प्राणायाम, स्वामी सत्यानन्द, मुंगेर
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव, हरिद्वार
6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली