

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 (For Semester First and Second only)

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	JAIN4.5DCCT12	History and Culture-I	2	50 (40+10)	3
Paper II Core Course	JAIN4.5DCCT13	History and Culture-II	2	50 (40+10)	3
Paper III Core Course	JAIN4.5DCCP14	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	JAIN4.5DCCT22	Preksha, Meditation and Yoga- I	2	50 (40+10)	3
Paper II Core Course	JAIN4.5DCCT23	Preksha, Meditation and Yoga- II	2	50 (40+10)	3
Paper III Core Course	JAIN4.5DCCP24	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.
- Sankrit & other Jain literature (Pradeshik Shahitya)

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

Recommended Books :

1. Jain itihās aur Sanskriti – Samāni Riju 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 Itihas – 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 Dhyana : 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 prekshadhyana.

Recommended Books :-

1. Preksha Dhyana: Siddhant aur Prayog- Acharya Mahaprajna, Jain Vishav Bharati, 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 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

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।

अनुशंसित 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 अतात्विकता
- 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. भागचन्द्र 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

अनुशंसित 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

अनुशंसित 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

अनुशंसित पुस्तकें :

6. प्रेक्षाध्यान : सिद्धान्त और, प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ जैन विश्व भारती, लाडनू
7. जीवन विज्ञान की रूपरेखा, मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती, लाडनू
8. अपना दर्पण: अपना बिम्ब, आचार्य महाप्रज्ञ, लाडनू
9. पातञ्जल 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. कर्त्तव्यनिष्ठा

अनुशंसित 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

Structure of Programme: B.A Jainology

Metaphysics and Ethics

Semester III

Course Code: JAIN5DCCT32

Type of the course: Discipline Specific Core Course of Semester III

Title of the Course: Metaphysics and Ethics

Level of the Course: NHEQF Level 5

Credit of the Course: 4+2=6

Delivery sub-type of the course: Theory 3. Tutorial 1, Practical 2

Semester III

Metaphysics and Ethics

Unit – 1

JAIN METAPHYSICS

- Form of reality (Sat)
- Substance (Dravya)
- Attributes (Guna) Modes (Paryaya)
- Six substances
- Atom (Parmaanu)
- Cosmology (lokavad)

Unit – 2

JAIN METAPHYSICS

- From of soul
- Classification of soul
- Proof of the existence of soul
- Size of soul

- Soul-body relationship
- Rebirth

Unit -3

JAIN ETHICS

- Foundation and form of jain ethics
- Nine categories of truth (Navtatva)
- Three Jewels (Retnatraya)
- Stages of spiritual development (Gunasthan)
- Six essentials (Sadavashyak)
- Ten Righteousness (Dharma)

Unit – 4

JAIN ETHICS

- Ascetics code of conduct (Shramanachara)
- Laymen's code of conduct (Shravakachara)
- Laymen's renunciation eleven stages (Shravak ki pratima)
- Jain life Style, limit of possession
- Fasting up to death (Santhara)

Unit -5

JAIN ETHICS

- Form of Non-violence
- Cruelty towards animals versus feeling of equanimity
- Non-violence training
- Anuvrata movement
- Anuvrata code of conduct
- Anuvrata Foundation of a Healthy Society

- Field of Anurvrata.

Recommended Books :-

1. जैन तत्त्व मीमांसा और आचार मीमांसा, समणी डॉ. ऋजुप्रज्ञा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. जैन दर्शन : मनन और मीमांसा, आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ, चूरु।
3. श्रावक सम्बोध, आचार्य तुलसी, आदर्श साहित्य संघ, चूरु।
4. जैन आगम में दर्शन, समणी डॉ. मंगलप्रज्ञा, जैन विश्वभारती, लाडनूं।
5. जैन दर्शन, महेन्द्रकुमार न्यायाचार्य, गणेशवर्णी संस्थान, नरिया, वाराणसी।
6. जैन तत्त्व मीमांसा— डॉ. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी, बी.जैन पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
7. जीव-अजीव आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती लाडनूं।
8. जैन तत्त्व विद्या आचार्य तुलसी, जैन विश्वभारती, लाडनूं।

Semester III

प्रश्न पत्र – तत्व एवं आचार मीमांसा

इकाई-1

जैन तत्व मीमांसा –

- सत् स्वरूप,
- द्रव्य-गुण-पर्याय ।
- षड् द्रव्य,
- परमाणु
- लोकवाद ।

इकाई-2

जैन तत्व मीमांसा –

- आत्मा का स्वरूप,
- आत्मा के भेद-प्रभेद,
- आत्मा के अस्तित्व की सिद्धि ।
- आत्मा का परिमाण,
- आत्मा-शरीर सम्बन्ध,
- पुनर्जन्मवाद ।

इकाई-3

जैन आचार-मीमांसा

- आचार का आधार और स्वरूप
- नव तत्व
- रत्नत्रय
- गुणस्थान
- षडावश्यक
- दस धर्म

इकाई- 4

जैन आचार मीमांसा :-

- श्रमणाचार
- श्रावकाचार
- ग्यारह प्रतिमा
- जैन जीवन शैली
- अपरिग्रह
- इच्छा परिमाण

- संलेखना –संथारा

इकाई-5

जैन आचार-मीमांसा –

- अहिंसा का स्वरूप
- पशु-पक्षियों के प्रति क्रूरता बनाम आत्मोपम्यता
- अहिंसा-प्रशिक्षण
- अणुव्रत आन्दोलन
- अणुव्रत संहिता
- अणुव्रत: स्वस्थ समाज संरचना का आधार
- अणुव्रत का कार्य क्षेत्र

अनुशंसित पुस्तकें :-

1. जैन तत्त्व मीमांसा और आचार मीमांसा, डॉ.समणी ऋजुप्रज्ञा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. जैन दर्शन : मनन और मीमांसा, आचार्यश्री महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ, चूरु।
3. श्रावक सम्बोध, आचार्य तुलसी, आदर्श साहित्य संघ, चूरु।
4. जैन आगम में दर्शन, डॉ. समणी मंगलप्रज्ञा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
5. जैन दर्शन, महेन्द्र कुमार न्यायाचार्य, गणेशवर्णी संस्थान, नरिया व वाराणसी।
6. जैन तत्त्व मीमांसा-डॉ.आनन्द प्रकाश त्रिपाठी, बी.जैन पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
7. जीव-अजीव आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती, लाडनूं।
8. जैन तत्त्व विद्या आचार्य तुलसी, जैन विश्वभारती, लाडनूं।

Semester Third
Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Practical Paper

Time : 3 Hours Maximum Marks: 40 Minimum Pass Marks :
36%

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

Exercise :1

(a) Preliminary preparation of four phases of the Preksha Meditation, Yogic kriyaen : from head to toe and ten exercises of stomach and breathing, Longterm kayotsarga

Note : All these exercises are only for learning and oral exam.

(b) **Special Exercises** : Sharir Preksha, Chaitnya Kendra Preksha

Exercise : 2

Asan – meaning, nature and importance

Lying Posture : (i) Pawanmuktasana (ii) Bhujangasana (iii) Shalabhasana

Sitting posture : (i) Vajrasana (ii) Shashankasana (iii) Paschimottanasana

Standing Posture : (i) Trikonasana (ii) Padahastanasana (iii) konsana

Recommended Books :-

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, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर (बिहार)।
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव, दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार।
6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.), दिल्ली।

Semester III
जैनविद्या जीवन विज्ञान एवं योग
प्रैक्टिकल पेपर

समय : 3 घंटे
प्रति शत

अधिकतम अंक : 40

न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 36

अंकों का विभाजन

1. व्यावहारिक कार्य (1.00 घंटे का लिखित भाग) 5 प्रश्नों में से तीन प्रश्नों को हल करना है
15 अंक
2. मौखिक परीक्षा— छात्र व्यायाम करेंगे और अन्य छात्रों को प्रदर्शन करने में मदद करेंगे
15 अंक
3. फाइल कार्य
10 अंक

अभ्यास 1.

- **प्रेक्षाध्यान**—पूर्व तैयारी एवं ध्यान के चारों चरण, यौगिक क्रियाएं मस्तक से पंजे तक तथा पेट और श्वास की दस क्रियाएं, दीर्घकालीन कायोत्सर्ग।
नोट :- उपर्युक्त प्रयोग केवल अभ्यास एवं मौखिक परीक्षा के लिए है। प्रायोगिक परीक्षा के लिखित में उससे प्रश्न नहीं पूछे जायेंगे।
- **विशेष अभ्यास**—शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा।

अभ्यास 2

- **आसन :**
शयन स्थान— 1 पवनमुक्तासन, 2. भुजंगासन, 3. शलभासन।
निषीदन स्थान— 1. वज्रासन, 2. शशांकासन, 3. पश्चिमोत्तानासन।
ऊर्ध्व स्थान— 1. त्रिकोणासन, 2. पादहस्तासन, 3. कोणासन

अनुशंसित 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, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर (बिहार)
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव, दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार।
6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.), दिल्ली।

Structure of Programme: B.A Jainology

Semester IV

Course Code: JAIN5DCCT42

Type of the course: Discipline Specific Core Course of Semester IV

Title of the Course: **JEEVAN VIGYAN AND HEALTH**

Level of the Course: NHEQF Level 5

Credit of the Course: 4+2=6

Delivery sub-type of the course: Theory 3. Tutorial 1, Practical 2

Semester IV

JEEVAN VIGYAN AND HEALTH

Unit – 1

Jeevan Vigyan origin and development

- Ancient education system
- Problems of present education system
- **Jeeven Vigayan**: origin and development
- **Jeeven Vigayan** Nature and Aim
- **Jeeven Vigayan**: A new dimension of education
- Indian culture and advantage of **Jeeven Vigayan**
- Relevance of Science of living in different fields of **Jeeven Vigayan**

Unit – 2

Main components of Jeeven Vigayan

- Body and tools of its purification
- Breathing and tools of its purification
- Vital energy and tools of its purification

- Mind and tools of its purification
- Emotion and tools of its purification
- Karma and tools of Karma-purification
- Psyche and tools of its purification

Unit – 3

Jeevan Vigyan and Value development

- Value : meaning and definition,
- Process of value acceptance
- Role of family and society in development of values
- Values in **Jeeven Vigayan** – Social, intellectual ,Mental, moral and spiritual values

Unit -4

Technique of Jeevan Vigyan and training

- Anekant and its practical application,
- Non- violence and non-violent life style
- Anuvrat : code of conduct
- Preksha Dhyan and its components.
- Training of brain,
- Process of controlling senses (samveda)
- Concept of salvation in education.

Unit – 5

Jeevan Vigyan and Health

- Concept of health
- Determining factors of health
- Concept of balanced diet and health
- Physical health

- Mental health
- Emotional health

Recommended Books :-

1. जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य, डॉ. समणी ऋजु प्रज्ञा, समणी श्रेयस प्रज्ञा, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
2. जीवन विज्ञान : सिद्धान्त और प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
3. जीवन विज्ञान: शिक्षा का नया आयाम आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
4. जीवन विज्ञान: स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
5. जीवन विज्ञान की रूपरेखा, मुनि धर्मेश कुमार, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
6. अहिंसा और अणुव्रत, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
7. प्रेक्षाध्यान: आधार और स्वरूप, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
8. अमूर्त चिन्तन, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
9. प्रेक्षाध्यान-स्वास्थ्य विज्ञान, भाग -1,2 मुनि महेन्द्र कुमार, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
10. विज्ञान की कसौटी पर योग, स्वामी रामदेव, दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार।

Semester IV

जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य

इकाई-1

जीवन विज्ञान : उद्भव और विकास

- प्राचीन शिक्षा प्रणाली
- वर्तमान शिक्षा प्रणाली की समस्याएं
- जीवन विज्ञान: उद्भव और विकास
- जीवन विज्ञान : अर्थ स्वरूप उद्देश्य
- शिक्षा का नया आयाम-जीवन विज्ञान
- भारतीय संस्कृति और जीवन विज्ञान की उपयोगिता
- विविध क्षेत्रों में जीवन विज्ञान की प्रासांगिकता

इकाई-2

जीवन विज्ञान के मुख्य अंग :-

- शरीर और शरीर-शुद्धि के उपाय
- श्वास और श्वास-शुद्धि के उपाय
- प्राण और प्राण-शुद्धि के उपाय
- मन और मन-शुद्धि के उपाय
- भाव और भाव-शुद्धि के उपाय
- कर्म और कर्म-शुद्धि के उपाय
- चित्त और चित्त-शुद्धि के उपाय।

इकाई-3

जीवन विज्ञान और मूल्य विकास :-

- मूल्य अर्थ और परिभाषा
- मूल्य निर्धारण की प्रक्रिया
- मूल्य विकास में परिवार और समाज की भूमिका
- जीवन विज्ञान में निर्धारित मूल्य-सामाजिक, बौद्धिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक
- मूल्य विकास की प्रक्रिया: अनुप्रेक्षा

इकाई-4

जीवन विज्ञान की प्रविधियाँ और प्रशिक्षण -

- अनेकान्त और उसके व्यावहारिक प्रयोग
- अहिंसा का स्वरूप और जीवन शैली में अहिंसा
- अणुव्रत की आचार संहिता
- प्रेक्षाध्यान और उसके अंग

- जीवन विज्ञान और मस्तिष्क प्रशिक्षण
- जीवन विज्ञान और संवेद प्रशिक्षण
- जीवन विज्ञान और मुक्ति की अवधारण

इकाई-5

जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य:-

- स्वास्थ्य की अवधारण एवं परिभाषा
- निर्धारक तत्त्व
- संतुलित आहार और स्वास्थ्य
- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य और भावात्मक स्वास्थ्य

अनुशंसित पुस्तकें :-

1. जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य, डॉ. समणी ऋजु प्रज्ञा श्रेयस प्रज्ञा, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. जीवन विज्ञान: सिद्धांत और प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
3. जीवन विज्ञान: शिक्षा का नया आयाम, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
4. जीवन विज्ञान: स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
5. जीवन विज्ञान की रूपरेखा, मुनि धर्मेश कुमार, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
6. अहिंसा और अणुव्रत, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
7. प्रेक्षाध्यान: आधार और स्वरूप, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
8. अमूर्त चिन्तन, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
9. प्रेक्षाध्यान-स्वास्थ्य विज्ञान, भाग-1,2, मुनि महेन्द्र कुमार, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
10. विज्ञान की कसौटी पर योग, स्वामी रामदेव, दिव्य योग मन्दिर कनखल, हरिद्वार।

Semester Fourth
Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Practical Paper

Time : 3 Hours Maximum Marks : 40 Minimum Pass Marks
: 36

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 | |

Exercise 1

Pranayam – Meaining, Nature and Importance

(i) Ujjai (ii) shitali (iii) Bhastrika

Exercise 2

Anupreksha : (i) Abhaya (Fearless) (ii) Maitri (friendliness) (iii) karuna (Compassion) (iv) Saha-Astitva (Co-existence) (v) Ahinsa (Non-violence)

Exercise 3

Eight Exercises of Spine for Change of Nature

Recommended Books :-

1. प्रेक्षाध्यान: प्रयोग पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किानलाल, जैन विश्व भारती, लाडनूं।

3. यौगिक क्रियाएं, मुनि किशनलाल,बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.), दिल्ली।
4. आसन, प्राणायाम,मुद्रा और बन्ध, स्वामी सत्यानन्द,बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर (बिहार)।
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव,दिव्य योग मन्दिर,कनखल,हरिद्वार।
6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल,बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.), दिल्ली।

Semester IV

जैनविद्या जीवन विज्ञान एवं योग

प्रैक्टिकल पेपर

समय : 3 घंटे

अधिकतम अंक : 40

न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 36

प्रति शत

अंकों का विभाजन

1. व्यावहारिक कार्य (1.00 घंटे का लिखित भाग) 5 प्रश्नों में से तीन प्रश्नों को हल करना है
15 अंक
2. मौखिक परीक्षा— छात्र व्यायाम करेंगे और अन्य छात्रों को प्रदर्शन करने में मदद करेंगे
15 अंक
3. फाइल कार्य
10 अंक

अभ्यास 1

प्राणायाम—अर्थ स्वरूप एवं महत्व

1. उज्जायी, 2. शीतली, 3. भस्त्रिका

अभ्यास 2

अनुप्रेक्षा — 1. अभय, 2. मैत्री, 3. करुणा, 4. सह—अस्तित्व, 5. अहिंसानुप्रेक्षा।

अभ्यास 3

स्वभाव परिवर्तन हेतु मेरुदण्ड की आठ क्रियाएं।

अनुशंसित 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, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर (बिहार)
- 5 आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव, दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार।
- 6 योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल,बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.), दिल्ली।

Structure of Programme: B.A Jainology

Semester V

Course Code: JAIN5.5DCCT52

Type of the course: Discipline Specific Core Course of Semester V

Title of the Course: Main Principles of Jain Philosophy

Level of the Course: NHEQF Level 5.5

Credit of the Course: 4+2=6

Delivery sub-type of the course: Theory 3. Tutorial 1, Practical 2

Semester V

Main Principles of Jain Philosophy

Unit – 1

Main Principles of Jain Philosophy

- Non- absolutism (Anekantvada)
- Relativism-Seven Predication (syadvada-Sapta Bhangivad)
- Theory of ways of approach (Nayavada)
- Theory of word meaning (Niksepa)
- Cause and effect
- Five concomitance (Samavaya)

Unit- 2

Main Principles of Jainism

- Soul: A Self Creator (Aatma-kartritvavada),
- karmavada,
- States of karma
- Aural Coloration (lesya)
- Meditation (Dhyana)
- emancipation (Moksa)

Unit – 3

Theory of Jain Knowledge

- From of knowledge,
- source of knowledge
- perceptual knowledge (Matigyan),
- verbal knowledge (Shrutagyan)
- Clairvoyance (Avadhigyan),
- Mind reading knowledge (Manah Prayavogyan),
- Omniscience (Keval Gyan)

Unit -4

Theory of Jain Nyaya

- Form of Nyaya (Logic)
- Parts of Nyaya-Valid Cognition,(Praman)
- Object of valid cognition,(Prameya)
- Result of Valid Cognition, (Pramiti)
- Knower (Pramata)
- Immediate Valid Cognition (Pratyaksh-Pramana)
- Trancendental and Empirical (Parmarhik)
- Mediate valid cognition (Paroksh-Pramana) Memory.
- Recognition inductive reasoning inference and Verbal testimony

Unit -5

Other Principales of Jainism

- Spirituality in Jainism
- Science in Jainsim
- Psychology in Jainsism
- Sociology in Jainsim
- Economics in Jainsism

- Vegetariansim in Jainism
- Environment in Jainsim

Recommended Books :-

1. जैन दर्शन में प्रमुख सिद्धान्त, डॉ. समणी ऋजु, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. जैन दर्शन मनन और मीमांसा, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
3. ज्ञान मीमांसा, डॉ. साध्वी श्रुतयशा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
4. भिक्षु न्यायकर्णिका, आचार्य तुलसी, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
5. जैन न्याय का विकास, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विद्या अनुशीलन केन्द्र राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।
6. जैन दर्शन, पंडित महेन्द्र कुमार जैन न्यायाचार्य, गणेशवर्णि संस्थान, नरिया, वाराणसी।
7. जैन न्याय, पंडित कैलाशचन्द्र भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली।
8. जैन दर्शन स्वरूप और विश्लेषण, देवेन्द्र मुनि, तारक गुरु ग्रंथालय, उदयपुर।
9. भगवान महावीर का अर्थशास्त्र आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।

Semester V

जैन दर्शन के प्रमुख सिद्धान्त

इकाई-1

जैन दर्शन के प्रमुख सिद्धान्त

- अनेकांतवाद,
- स्याद्धाद-सप्तभंगीवाद,
- नयवाद
- नक्षेपवाद,
- कारण-कार्यवाद,
- पांच समवाय

इकाई-2

जैन दर्शन के प्रमुख सिद्धान्त

- आत्म कर्तृत्ववाद
- कर्मवाद
- कर्म की अवस्थाएं
- लेश्या
- ध्यान
- मोक्ष

इकाई-3

जैन ज्ञान का सिद्धान्त

- ज्ञान का स्वरूप
- ज्ञान के स्रोत
- मतिज्ञान
- श्रुतज्ञान
- अवधिज्ञान
- मन पर्यवज्ञान
- केवलज्ञान

इकाई-4

जैन न्याय का सिद्धान्त

- न्याय का स्वरूप
- न्याय के अंग-प्रमाण
- प्रमेय, प्रमाता, प्रमिति
- प्रत्यक्ष प्रमाण-पारमार्थिक

- सांख्यवहारिक
- परोक्ष प्रमाण—स्मृति प्रत्यभिज्ञान
- तर्क
- अनुमान
- आगम

इकाई—5

जैन दर्शन के अन्य सिद्धांत

- जैन दर्शन में अध्यात्म
- जैन दर्शन में विज्ञान
- जैन दर्शन में मनोविज्ञान
- जैन दर्शन में समाजशास्त्र
- जैन दर्शन में अर्थशास्त्र
- जैन दर्शन में शाकाहार
- जैन दर्शन में पर्यावरण

अनुशंसित पुस्तकें :-

1. जैन दर्शन के प्रमुख सिद्धान्त, डॉ. समणी ऋजु जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. जैन दर्शन मनन और मीमांसा, आचार्य महाप्रज्ञ विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
3. ज्ञान मीमांसा, डॉ. साध्वी श्रुतयशा जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
4. भिक्षु न्यायकर्णिका, आचार्य तुलसी, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
5. जैन न्याय का विकास, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विद्या अनुशीलन केन्द्र राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।
6. जैन दर्शन, पंडित महेन्द्र कुमार जैन न्यायचार्य, गणेशवर्णि संस्थान, नरिया, वाराणसी।
7. जैन न्याय, पंडित कैलाशचन्द्र भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली।
8. जैन दर्शन स्वरूप और विश्लेषण, देवेन्द्र मुनि, तारक गुरु ग्रंथालय, उदयपुर।
9. भगवान महावीर का अर्थशास्त्र आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।

Semester Fifth
Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Practical Paper

Time : 3 Hours Maximum Marks: 40 Minimum Pass Marks :
36%

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
15 Marks
3. File work 10
Marks

1. Exercise :

Meditation - Leshya Dhyana

2. Exercise : Aasan -

- **Lying posture** : Dhanurasana, Matysasana, Naukasana
- **Sitting posture** : Goduhasana, ardha- Mastyendrasana, Ushtrasana, Singhasana
- **Standing posture** : Surya Namskar (Sun Salutation), Mahaveerasana, Madhyapad Sirasan

Recommended Books :-

1. प्रेक्षा ध्यान: प्रयोग पद्धति आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनूं
3. यौगिक क्रियाएं मुनि किशन लाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली।
4. आसन प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगा दर्शन, मुंगेर।
5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार।

6. योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल बी.जेन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली।

Semester V
जैनविद्या जीवन विज्ञान एवं योग
प्राैक्टिकल पेपर

समय : 3 घंटे

अधिकतम अंक : 40

न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 36

प्रति शत

अंकों का विभाजन

1. व्यावहारिक कार्य (1.00 घंटे का लिखित भाग) 5 में से तीन प्रश्नों को हल करना है

15 अंक

2. मौखिक परीक्षा— छात्र व्यायाम करेंगे और अन्य छात्रों को प्रदर्शन करने में मदद करेंगे

15

अंक

3. फाइल कार्य

10 अंक

अभ्यास –1

ध्यान—लेश्याध्यान

अभ्यास –2

आसन –

शयन स्थान—1. धनुरासन 2. मत्स्यासन 3. नौकासन ।

निषीदन स्थान—1. गोदुहासन, 2. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, 3. उष्ट्रासन, 4. सिंहासन ।

ऊर्ध्व स्थान—1. सूर्य नमस्कार, 2. महावीरासन, 3. मध्यपादसिरासन ।

अनुशंसित पुस्तकें :-

1. प्रेक्षा ध्यान: प्रयोग पद्धति आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।

2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनूं

3. यौगिक क्रियाएं मुनि किशन लाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली ।

4. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगा दर्शन, मुंगेर ।

5. आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव दिव्य योग मन्दिर, करखल, हरिद्वार । योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.)

Structure of Programme: B.A Jainology

Semester VI

Course Code: JAIN5.5DCCT62

Type of the course: Discipline Specific Core Course of Semester VI

Title of the Course: Yoga and Personality Development

Level of the Course: NHEQF Level 5.5

Credit of the Course: 4+2=6

Delivery sub-type of the course: Theory 3. Tutorial 1, Practical 2

Semester VI

Yoga and Personality Development

Unit – 1

Analysis of Personality

- Meaning of Personality, Definition,
- Determinants of Personality,
- Heredity,
- Environment,
- Glandular System, Karma
- Types of Personality,
- Spiritual-Scientific Personality,
- Process of personality Development.

Unit -2

Personality Development and Management

- Goal Management
- Time Management
- Health Management

- Stress Management
- Addiction Management
- Emotion Management

Unit -3

Personality and Skill Development

- Development of Working efficiency,
- Development of Leadership
- Development of Positive Thinking,
- Development of Memory
- Development of Communication Skill,
- Development of Behavioral Skill
- Development of Higher Skills.

Unit -4

Yoga-the Process of Personality Development

- Nature of Spirituality,
- Stages of Spiritual Development,
- Maxims of Spirituality,
- Aahar Sanyam,
- Fasting
- Four Bhavanas
- Twelve-Contemplations
- Equanimity
- Samadhi

Unit-5

Yoga-The Process of Personality Development

- Naturopathy
- Colour-Therapy

- Mantra-Therapy
- Preksha Theraphy
- Accupressure
- Six-Karma(shat-karmas)

Recommended Books :-

1. व्यक्तित्व विकास और योग—डॉ.समणी ऋजु प्रज्ञा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. प्रेक्षाध्यान व्यक्तित्व विकास, मुनि धर्मेशकुमार जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
3. सोया मन जग जाये, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
4. जैन योग, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
5. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, डॉ. प्रीति वर्मा, डॉ. डी.एन. श्रीवास्तव, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
6. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, डॉ. जायसवाल, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।

Semester VI

योग और व्यक्तित्व विकास

इकाई-1

व्यक्तित्व का विश्लेषण

- व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा
- व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व-वंशानुक्रम, वातावरण, ग्रन्थि तंत्र, कर्म
- व्यक्तित्व के प्रकार आध्यात्मिक-वैज्ञानिक व्यक्तित्व
- व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया

इकाई-2

व्यक्तित्व विकास और प्रबंधन

- लक्ष्य प्रबंधन
- समय प्रबंधन
- स्वास्थ्य प्रबंधन
- तनाव प्रबंधन
- नशामुक्ति प्रबंधन
- संवेग प्रबंधन

इकाई-3

व्यक्तित्व और क्षमता का विकास

- कार्यक्षमता का विकास
- नेतृत्व क्षमता का विकास
- सकारात्मक सोच का विकास
- स्मृति का विकास
- अभिव्यक्ति का विकास
- व्यवहार कौशल का विकास
- उच्च शक्तियों का विकास

इकाई-4

व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया-योग

- अध्यात्म योग का स्वरूप
- अध्यात्म विकास की भूमिकाएं
- अध्यात्म योग के सूत्र
- आहार-संयम
- उपवास

- भावना
- द्वादश अनुप्रेक्षा
- समता समाधि

इकाई-5

व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया-योग

- प्राकृतिक चिकित्सा
- रंग चिकित्सा
- मंत्र चिकित्सा
- प्रेक्षा चिकित्सा
- एक्यूप्रेशर
- षट्कर्म

अनुशंसित पुस्तकें :-

1. व्यक्तित्व विकास और योग-डॉ.समणी ऋजु प्रज्ञा, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
2. प्रेक्षाध्यान व्यक्तित्व विकास, मुनि धर्मेशकुमार जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
3. सोया मन जग जाये, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
4. जैन योग, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
5. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, डॉ. प्रीति वर्मा, डॉ. डी.एन. श्रीवास्तव, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
6. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, डॉ. जायसवाल, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।

Semester Sixth
Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Practical Paper

Time : 3 Hours Maximum Marks : 40 Minimum Pass Marks :
36%

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
15 Marks
3. File work 10
Marks

Exercise 1

Pranayam :Kapalbhati Pranayam, Bhastrika, nadi Shodhan

Exercise 2

Anupreksha :Anitya, Sahisnuta, Swasthya and Mriduta

Exercise 3

- **Dhvani/Sound** – Sound of Mahprana omkar and Arham
- **Mudra**- Hasta Mudra, Gyan Mudra, Vayu, Aakash, Prithvi, Surya, Varuna, Apaana and Shankha Mudra
- **Bandha**- Three Bandha, Uddiyana bandh, Jalandhar Bandh and mool bandh.

Recommended Books :-

- 1 प्रेक्षा ध्यानः प्रयोग पद्धति आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
- 2 आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनूं
- 3 यौगिक क्रियाएं मुनि किशन लाल, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली ।
- 4 आसन प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, स्वामी सत्यानन्द, बिहार योग विद्यालय, गंगा दर्शन, मुंगेर।
- 5 आसन और प्राणायाम, स्वामी रामदेव दिव्य योग मन्दिर, कनखल, हरिद्वार ।
- 6 योगासन एवं स्वास्थ्य, मुनि किशनलाल बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली ।

Semester VI
जैनविद्या जीवन विज्ञान एवं योग
प्रेक्टिकल पेपर

समय : 3 घंटे
प्रति शत

अधिकतम अंक : 40

न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 36

अंकों का विभाजन

1. व्यावहारिक कार्य (1.00 घंटे का लिखित भाग) 5 प्रश्नों में से तीन प्रश्नों को हल करना है
15 अंक
2. मौखिक परीक्षा— छात्र व्यायाम करेंगे और अन्य छात्रों को प्रदर्शन करने में मदद करेंगे
15 अंक
3. फाइल कार्य
10 अंक

अभ्यास –1

प्राणायाम –

1. कपाल भाति 2. भस्त्रिका 3. नाडी शोधन।

अभ्यास –2

अनुप्रेक्षा –

1. अनित्य 2. सहिष्णुता 3. स्वास्थ्य 4. मृदुता।

अभ्यास –3

ध्वनि – महाप्राण ध्वनि, ओंकार ध्वनि और अर्हम ध्वनि।

मुद्रा– हस्तमुद्रा– ज्ञानमुद्रा, वायु, आकाश, पृथ्वी, सूर्य, वरुण, अपान, और शंख मुद्रा।

बन्ध–त्रिबन्ध–उड्डियान, जालन्धर और मूलबन्ध।

Syllabus 2023-24 (Semester Scheme) prepared by
Prof. (Dr.) Devishankar Sharma
Convener, Board of Studies (Jainology)
Principal on Deputation
S.B.D. Government PG College, Sardarshahar