

Maharaja Ganga Singh University, Bikaner

Bachelor of Arts (B.A.) Jainology/JJVY

(Semester) 2024-25

Department of Jainology

Undergraduate Programme

(Effective from Academic Year 2024-25)



SYLLABUS

AND

SCHEME OF EXAMINATION

Disclaimer: The CBCS Syllabus has been approved by the Academic Council and Board of Management. Any query may kindly be addressed to the concerned Faculty.

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 (This shall be applicable to All semesters)

There will be one paper in a Semester. A course will contain 5 units. The question paper shall contain three sections.

1. Section A (10 marks) shall contain 10 questions, two from each Unit. **Five** Questions (Questions i-v of Question Number 1) shall be **Multiple Choice Questions (MCQs)** type and **Five** (Questions vi-x of Question Number 1) shall be **Fill in the Blanks** type. Each question shall be of 1 mark. All the questions are compulsory.

2. Section B (25 marks) shall contain 5 questions (two from each unit with internal choice). Each question shall be of 5 marks. The candidate is required to answer all 5 questions. The answers should not exceed 150 words.

3. Section C (45 marks) shall contain 5 questions, one from each Unit. The candidate is required to answer **any three** questions by selecting these three questions from different units. Each question shall be of 15 marks. The answers should not exceed 400 words.

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

Semester I										
Course Code	Course/Paper Name	Code	L	P	Total Credits	Maximum Marks		Total Marks	Minimum Pass Marks (%)	
						Internal Marks	External Marks			
JAIN4.5DCCT12	History and Culture	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN4.5DCCP12	Semester I Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		
Semester II										
JAIN4.5DCCT22	Preksha Meditation and Yoga	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN4.5DCCP22	Semester II Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		
Semester III										
JAIN5DCCT32	Metaphysics and Ethics	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN5DCCP32	Semester III Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		
Semester IV										
JAIN5DCCT42	Jeevan Vigyan and Health	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN5DCCP42	Semester IV Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		
Semester V										
JAIN5.5DCCT52	Main Principles of Jain Philosophy	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN5.5DCCP52	Semester V Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		
Semester VI										
JAIN5.5DCCT62	Yoga and Personality Development	DCC	4	-	4	6	30	80 Theory	150	36
JAIN5.5DCCP62	Semester VI Practical	DCC	-	2	2			40 Practical		

***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.

Scheme of End-of-Semester Examination

The Bachelor in Jainology (Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga/JJVY) is of 6 semesters' duration full time programme. The programme will have ability enhancement course, core courses, value added, skill development, and special elective papers, and practical paper based on theory papers in each semester.

1. English/Hindi shall be the medium of instructions and examination.

2. There will be semester end examination. The semester end examinations, evaluation, publication of results, award of marks statements and award of diploma shall be undertaken by MGS University, Bikaner.

3. The system of evaluation shall be as follows:

3.1 The evaluation scheme shall comprise external evaluation and internal evaluation. The internal evaluation will carry 30 (20T+10P for practical papers) marks. Each theory paper will carry 80 marks Practical paper will carry 40 marks. Any student who fails to participate in classes, viva-voce, practical work will be debarred from appearing in the end semester examination.

3.2 The duration of written examination for each paper shall be of three hours and Practical examination shall be for one day duration.

3.3 The minimum attendance required by a candidate will be as per the University rules.

4. Award of degree, grading, scope for improvement/appeal – as per Maharaja Ganga Singh University rules and regulations/ordinances (CBCS/Semester).

5. For practical papers (P) of semesters I, III, and V, no external examiner will be appointed by the University. Instead, the examiner will be appointed by the respective head or principal of the college, and both marks and credits will be submitted to the University.

6. For Semesters IV (Indian Knowledge System), V (Communication Skills), and VI (Special Elective Courses such as Dissertation/Project/Field Study (DPR), Internship or On-Job Experience (IOJ), Community Engagement Experience

(CEE), Research Credit Courses (RCC)), the 2-credit Non-CGPA course assessments/exams will not be conducted by the University. The college will send the Satisfactory (S) or Not Satisfactory (NS) credentials of the student to the University.

Pass Criteria

7. For passing in each theory examination, a candidate is required to obtain 36% marks in all theory papers and 36% marks separately in the practical examination and internal.

B.A (Jainology/ Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga)

Structure of Programme

Semester I

Course Code: JAIN4.5DCCT12

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

Title of the Course: History and Culture

Level of the Course: NHEQF Level 4.5

Credit of the Course: 4+2=6

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

Semester I

Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Paper – History and Culture

Unit – 1

Tirthankar Rishabha to Parshvanatha :-

- Nature of Jain Religion,
- Antiquity of Jain Religion.
- The cycle of time (Kalchakra),
- Ethical founder system (kulkar).
- Life & Teachings of Tirthankar **Rishabha**.
- **Arishtanemi and Parshvanath**.
- Lust for empire and Bharata's detachment yoga.

Unit – 2

Tirthankar Mahavir and his succeeding tradition

- Tirthankar Mahavir : Life & Teachings,
- Sadhana,
- Pontiff (Ganadharavada)
- The believers in heresy (Ninhnva),
- Lord mahaveera's contemporary religious sects.
- Two main sects of Jain Religion :- Svetamber & Digamber.
- Jain Acharya in Svetamber tradition:- Acharya Shayyambhav Haribhadrasuri. Abhaydevsuri, Hemchandra & Bhikshu.
- Jain Acharya in Digamber tradition:- Umaswati, Kundakund, Virsen and Akalank.

Unit -3

General introductions to jain Literature:

- 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

Unit - 4

Jain Culture &Arts :

- Characteristics of Jain culture
- Jain festivals
- Jain Art (Kala): Painting (chitrakala) & Sculpture (Murtikala)
- Jain holy places (Teerthsthal)
- Contribution of Kings to the Propagation of Jain religion
- Jain Religion in different regions of India and foreign countries
- Origin - development and decadence of Jain Religion

Unit -5

Contribution of Jain Philosophy to the Development of Thoughts :

- Trithankara Mahavir and democracy (Jantantra)
- Non-substantiality of casteism.
- Theory of Ends & Means (Sadhya and Sadhan vada)
- Non absolutism (Anekantavada)
- Compassion (Anukampa)
- Concept of Morality.

Recommended Books :

1. Jain itihās our Sanskriti – Samani Riju Prajna, Jain Vishva Bharati
University, Ladun

2. Jain Parampara ka itihās – Acharya Mahapriya, Jain Vishva Bharati University, Ladun
3. Jain Darshan : Manan aur Mimansa- Acharya Mhapriya, 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.

सेमेस्टर प्रथम

जैन विद्या, जीवन विज्ञान एवं योग

प्रश्न पत्र –इतिहास एवं संस्कृति

इकाई-1

तीर्थंकर ऋषभ से पार्श्व तक :

- जैन धर्म का स्वरूप
- जैन धर्म की प्राचीनता
- कालचक्र
- कुलकर व्यवस्था
- तीर्थंकर ऋषभ, अरिष्टनेमि एवं पार्श्वनाथ का जीवन एवं दर्शन।
- भरत की साम्राज्य-लिप्सा एवं अनासक्त योग।

इकाई-2

तीर्थंकर महावीर एवं उत्तरकालीन परम्परा :

- तीर्थंकर महावीर : जीवन-दर्शन एवं साधना
- गणधरवाद
- निहव
- तीर्थंकर महावीर के समकालीन सम्प्रदाय
- जैन धर्म के प्रमुख सम्प्रदाय – श्वेताम्बर, दिगम्बर
- श्वेताम्बर आचार्य-आचार्य शय्यंभव, हरिभद्रसूरि, अभयदेवसूरि, हेमचन्द्र एवं भिक्षु
- दिगम्बर आचार्य-आचार्य उमास्वामी, कुन्दकुन्द, वीरसेन, अकलंक।

इकाई-3

जैन साहित्य का सामान्य परिचय :-

- 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।

इकाई-4

जैन संस्कृति एवं कला-

- जैन संस्कृति की विशेषताएं
- जैन पर्व।
- जैन कला-चित्र कला एवं मूर्ति कला,
- जैन तीर्थस्थल
- जैन धर्म के प्रसार में राजाओं का योगदान,

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

इकाई—5

चिन्तन के विकास में जैन दर्शन का योगदान

- तीर्थंकर महावीर और जनतंत्र
- जातिवाद की अतात्विकता
- साध्य—साधनवाद,
- अनेकान्तवाद
- अनुकम्पा
- नैतिकता की अवधारणा

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।

Semester First
Practical Paper : Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

Time : 3 Hours

M.M. : 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

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

Asan – Meaning, form and importance

- **Lying posture** : Uttanapadasan, Sarvangasana, Halasan
- **Sitting posture** : Padmasan, Baddhpadmasan, Yoga Mudra
- **Standing posture** : Tadasan, Surya Namskar, Garudasan

Exercise 3

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

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

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: अर्थ-स्वरूप एवं महत्व

शयन स्थान-1. उत्तानपादासन, 2. सर्वांगासन, 3. हलासन

निषीदन स्थान-1.पद्मासन, 2.बद्धपद्मासन, 3.योग मुद्रा

ऊर्ध्व स्थान-1. ताड़ासन, 2.सूर्य नमस्कार, 3. गरुड़ासन

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

Structure of Programme: B.A Jainology

Semester II

Paper- Preksha Meditation and Yoga

Course Code: JAIN4.5DCCT22

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

Title of the Course: Preksha Meditation and Yoga

Level of the Course: NHEQF Level 4.5

Credit of the Course: 4+2=6

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

Semester II

Paper – Preksha Meditation and Yoga

Unit – 1

Yoga in Indian tradition

- Nature of yoga in Indian tradition,
- Different branches of Yoga
- Vaidic Yoga-eight parts of yoga (Ashtang yoga)
- 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 -2

Form of Preksha meditation

- Preksha dhyam: origin and development,

- Prekshadyan- meaning, form and aim,
- Prerequisites of Prekshadhyan
- Upsampada (chary sutra)
- Components of Preksadhyan spiritual & scientific background of Prekshadhyan.

Unit – 3

Auxiliary components of Prekshadhyan

- Spiritual and scientific outlook of Asanas,
- Spritual and scientific outlook of pranyama
- Spiritual and scientitic outlook of posture (mudra)
- Spritual and scientific outlook of sound

Unit 4

Prime components of Prekshadhyan

- Relaxation (Kayotsarga) Spiritual & scientific base and its results.
- Internal-journey (Antaryatra) Spritual & Scientific base and its results.
- Perception of breathing (Swasa Preksha) Spiritual & Scientific base and its results,
- Perception of body(Shareer preksha) spiritual and scientific base and its results.

Unit -5

Prime components of Preksha dhyan

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

Recommended Books :-

1. Preksha Dhyam: 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

सेमेस्टर द्वितीय

प्रश्न पत्र – प्रेक्षाध्यान एवं योग

इकाई-1

भारतीय परम्परा में योग

- भारतीय परम्परा में योग का स्वरूप
- योग की विविध शाखायें
- वैदिक योग-अष्टांग योग
- बौद्धयोग- समाधि (ध्यान) अष्टांगिक मार्ग
- जैन योग-संवर, निर्जरा, ध्यान
- रत्नत्रय

इकाई-2

प्रेक्षाध्यान का स्वरूप

- प्रेक्षाध्यान : उद्भव और विकास,
- प्रेक्षाध्यान अर्थ, स्वरूप और ध्येय
- प्रेक्षाध्यान की उपसंपदा (चर्यासूत्र)
- प्रेक्षाध्यान के अंग
- प्रेक्षाध्यान का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार।

इकाई-3

प्रेक्षाध्यान के सहायक अंग

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

इकाई-4

प्रेक्षाध्यान के मुख्य अंग

- कायोत्सर्ग का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ

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

इकाई-5

प्रेक्षाध्यान के मुख्य अंग

- चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- षट्चक्र
- लेश्याध्यान का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- अनुप्रेक्षा का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक आधार तथा निष्पत्तियाँ
- प्रेक्षाध्यान के विशिष्ट अंग

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

Semester II

Practical Paper : Jainology, Jeevan Vigyan and Yoga

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** – Meaning, form and importance
- Suryabhedhi
- Chandrabhedhi
- 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

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

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. सूर्य भेदी, 2. चन्द्र भेदी, 3. अनुलोम-विलोम

अभ्यास-2

- दीर्घकालीन कार्यात्सर्ग

अभ्यास-3

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

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

- Form 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 तत्व 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 तत्व मीमांसा— डॉ. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी, बी.जैन पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
7. जीव—अजीव आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती लाडनूं।
8. जैन तत्व 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 –संधारा

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

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |

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) Bhujangasan (iii) Shalabhasana

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

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

Recommended Books :-

1. प्रेक्षाध्यान: प्रयोग पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनू।
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनू।
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
प्रेक्टिकल 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.

- **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

अनुशासित पुस्तकें :-

1. प्रेक्षाध्यान: प्रयोग पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनू।
2. आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनू।
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 **Jeevan 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 – Meaning, 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 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 IV

जैनविद्या जीवन विज्ञान एवं योग

पैक्टिकल 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 (Iesya)
- 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 Jainism

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,
- स्याद्वाद-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 Dhyan

2. Exercise : Aasan -

- **Lying posture** : Dhanurasana, Matysasana, Naukasana
- **Sitting posture** : Goduhasana, ardha- Mastyendrasana, Ushtrasana, Singhasana
- **Standing posture** : Surya Namskar (Sun Salutiona), 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.जैन पब्लिशर्स (प्रा.लि.) दिल्ली।

Semester V
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 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-Theraphy

- 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, लाडनू।
- 2 आसन और प्राणायाम, मुनि किशनलाल, जैन विश्व भारती, लाडनू
- 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
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 –

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–उडिडयान, जालन्धर और मूलबन्ध।

Syllabus prepared by

Prof. (Dr.) Devishankar Sharma

Convener, Board of Studies (Jainology)

Principal on Deputation

S.B.D. Government PG College Sardarshahar