

KOLHAN UNIVERSITY
CHAIBASA, JHARKHAND



SYLLABUS
FOR
UNDERGRADUATE PROGRAMME
IN PHILOSOPHY
(As per Jharkhand NEP, FYUGP 2020)

MN-2A (Minor Paper-II)
योग दर्शन
Yoga Philosophy

बी.ए. प्रतिष्ठा पाठ्यक्रम (दर्शनशास्त्र) / B.A. Hons. Programme (Philosophy)
(As per Jharkhand NEP, FYUGP 2020)

सेमेस्टर-II/ Semester - II

MN-2 A
(Minor Paper-II)

योग दर्शन

Yoga Philosophy

Credits- 04
Max. Marks - 100
Min. Marks -40

उद्देश्य	इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग शिक्षा के माध्यम से अपनी पुरातन परम्परा से परिचित कराना है। छात्र यह भी जान सकेंगे कि किस प्रकार प्राचीन काल के लोग स्वस्थ प्रसन्न एवं दीर्घजीवी होते थे। योग शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास के प्रति जागृत हो सकेंगे साथ ही साथ वे आध्यात्मिकता के क्षेत्र में आगे बढ़ पायेंगे।	
Objective	The objective of this course is to teach Yoga and Introduce students the Ancient traditions of India. Students will be able to know how ancient people were able to live healthy, happy and had long life. Through the study of Yoga students will become conscious about their health and the development of their personality and together with this they will also be able to grow in the aspect of spirituality.	
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
इकाई-I	योग का परिचय योग का अर्थ, योग दर्शन विभिन्न परिभाषाएँ, योग दर्शन उत्पत्ति एवं इतिहास योग का महत्त्व एवं लाभ।	15 घण्टे
Unit-I	Introduction of Yoga – Meaning of Yoga, Brief Introduction of origin and history of Yoga Philosophy, Different Definitions, Importance and Benefits of Yoga.	15 Hours
इकाई-II प्रयोग सहित	अष्टांग योग यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि	30 घण्टे
Unit-II Including Practical	Ashtanga Yoga Yama Niyama Aasan Pranayam Pratyahar	30 Hours

Deepanjy Srinivastava

	Dharna Dhyana Samadhi	
इकाई- III	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप – वेद, उपनिषद्, बौद्ध, जैन।	15 घण्टे
Unit-III	Nature of Yoga in Different Scripures Veda Upanishad Buddhism Jainism	15 Hours
इकाई- IV	योग का परम्परागत प्रारूप– ज्ञानयोग– विवेक, वैराग्य, षट्संपत्ति, मुमुक्षुत्व कर्मयोग– स्थितप्रज्ञ, निष्काम कर्म, भक्तियोग– भक्त के गुण, नवधा भक्ति, भजन, मंत्र, सत्संग, मंत्र का वैज्ञानिक महत्व।	15 घण्टे
Unit-IV	Traditional Models of Yoga Gyana Yoga – Four stages of knowledge – <i>Viveka, Vairagya, Shadsampatti, Mumukshutva</i> Karma Yoga – <i>Nishkam Karma, Sthitapranjny,</i> Bhakti Yoga – Qualities of Devotee, <i>Navdha Bhakti,</i> Benefits of Hymn, Mantra, <i>Satsang,</i> Scientific importance of mantras,	15 Hours
Suggested Readings :	<ol style="list-style-type: none"> 1. डॉ. चन्द्रधर शर्मा, भारतीय दर्शन अलोचन और अनुशीलन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 1995 2. डॉ. बी.एन. सिंह एवं डॉ. आशा सिंह, भारतीय दर्शन, स्टूडेंट्स फ्रेंड्स एण्ड कम्पनी, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय मार्ग लंका, वाराणसी-5, 1996 3. प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1963 4. बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, शारदा मन्दिर प्रकाशन, वाराणसी, 1997 5. नन्द किशोर देवराज, भारतीय दर्शन, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ, 1976 6. Dutta & Chatterjee, An Introduction to Indian Philosophy, University of Calcutta, 1968. <p>M. Hiriyanna, Outlines of Indian Philosophy, George Allen and Unwin, London-1932.</p>	