

विद्यालङ्कार (B.A. Sanskrit Hons.)  
संस्कृत विषय के लिये विस्तृत पाठ्यक्रम  
Detail of the Core Course for Sanskrit  
सत्र- द्वितीय Semester –2

आधारभूत पत्र (Core paper)	गीता में आत्मप्रबन्धन	पूर्णाङ्क -100
Paper – HSA-C212	Self Management in the Gita	सत्रान्त परीक्षा -70
		आन्तरिक परीक्षा-30
		सकल-अर्जिताधिभार 06

**प्रस्तावित पाठ्यक्रम (Prescribed Course)**

**खण्ड- क(Section– A)** श्रीमद्भगवद्गीता : ज्ञानात्मक और भावात्मक साधन

**खण्ड- ख(Section– B)** श्रीमद्भगवद्गीता : भक्ति (उपासना) के माध्यम से मन एवं आत्मनियन्त्रण

**खण्ड- ग(Section– C)** श्रीमद्भगवद्गीता में आत्मप्रबन्धन

**पाठ्यक्रम का उद्देश्य-**

इस पाठ्यक्रम का प्रयोजन गीता में प्रतिपादित आत्मानुशासन दर्शन का अध्ययन कराना है। यह पाठ्यक्रम छात्रों को पारम्परिक व्याख्यान से अलग स्वयं के अनुभव के आधार पर अनुशासन को समझने तथा सीखने की सामर्थ्य प्रदान करता है तथा गीता के महात्म्य से परिचित कराता है।

**पाठ्यक्रम अध्ययन परिणाम-**

1. इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र गीता के माध्यम से आत्मनियन्त्रण का पाठ पढ़ कर सुखी जीवनचर्या को प्राप्त कर पायेंगे।
2. जीवन निर्द्वन्द्व होगा, समय समय पर उत्पन्न होने वाले कामुकता, क्रोध आदि विकारों पर नियन्त्रण कर पायेंगे।

**घटकानुरूप विभाजन (Unit-Wise Division)**

**खण्ड-क(Section – A)**

श्रीमद्भगवद्गीता : ज्ञानात्मक और भावात्मक साधन

**घटक (Unit) –1**इन्द्रिय, मनस्, बुद्धि और आत्मन् का धर्मतन्त्र (3.42 तथा 15.7), आत्मा की भूमिका (15.7,9) मन की प्रकृतिका परिणाम(फल) 7.4

सत्व, रजस् और तमस् गुणों का धर्म तथा इनका मन पर प्रभाव- अध्याय – 13, श्लोक सं.- 5,6 तथा अध्याय – 14, श्लोक सं.- 5,6,7,8, 11, 12, 13,17

**खण्ड-ख(Section – B)**

श्रीमद्भगवद्गीता : भक्ति (उपासना) के माध्यम से मन एवं आत्मनियन्त्रण

**मनोनियन्त्रण -**

**घटक (Unit) –1**द्वन्द्व की प्रकृति- भ्रम और संघर्ष (1.1; 1.4,16; अध्याय-1, श्लोक सं.-45; अध्याय –2, श्लोक सं.- 6)

**कारणात्मक- अभिकर्ता :-** अज्ञान - अध्याय – 2, श्लोक सं.-41; इन्द्रिय - अध्याय – 2, श्लोक सं.-60; मन - अध्याय – 2, श्लोक सं.-67; रजोगुण - अध्याय – 3, श्लोक सं.-36-39, अध्याय – 16, श्लोक सं.-21; मन की दुर्बलता- अध्याय – 2, श्लोक सं.-3, अध्याय – 4, श्लोक सं.- 5

**घटक ( Unit-2)मन के नियन्त्रण के उपाय-**

(1) ध्यान की कठनाईयाँ : अध्याय – 6, श्लोक सं.-34, 35

(2) क्रियाविधि : अध्याय – 6, श्लोक सं.- 11-14

(2I) सन्तुलित-जीवन: अध्याय – 3, श्लोक सं.- 8; अध्याय – 6, श्लोक सं.- 16,17

(IV) आहार-नियन्त्रण : अध्याय 1-7, श्लोक सं.-8-10

(V) शारीरिक एवं मानसिक अनुशासन: अध्याय 1-7, श्लोक सं.-14-19; अध्याय – 6, श्लोक सं.- 36

**द्वन्द्वयुक्ति के साधन (Means of conflict resolution) –**

(1) ज्ञान का महत्त्व : अध्याय – 2, श्लोक सं.-52; अध्याय – 4, श्लोक सं.-38, 39

(2) निर्णय लेने की प्रक्रिया: अध्याय – 18, श्लोक सं.- 63

(2I) इन्द्रिय(अतिसंवेदन)नियन्त्रण : अध्याय – 2, श्लोक सं.- 59,64

(IV)कर्तृभाव का समर्पण : अध्याय – 18, श्लोक सं.-13-16; अध्याय – 5, श्लोक सं.- 8,9

(V) निष्काम-भाव : अध्याय – 2, श्लोक सं.- 48, 55

(VI) अनासक्ति (Putting others before self) : अध्याय – 3, श्लोक सं.- 25

**आत्मनियन्त्रण-**

**घटक (Unit) –1(1)अहंकार का समर्पण:** अध्याय-2, श्लोक सं.-7; अध्याय – 9, श्लोक सं.-27; अध्याय-8, श्लोक सं.-7; अध्याय – 9, श्लोक सं.-55

(2) निरर्थक वाद-विवादों कापरित्याग : अध्याय-7, श्लोक सं.-21; अध्याय – 4, श्लोक सं.-11; अध्याय-9, श्लोक सं.-26

(3) नैतिक-गुणों की प्राप्ति : अध्याय-12, श्लोक सं.- 11 एवं 13-19

**टिप्पणी :** खण्ड क एवं ख में से किन्हीं दो प्रश्नों का उत्तर संस्कृत भाषा में करना अनिवार्य होगा ।

**संस्तुतग्रन्था:**

1. श्रीमद्भगवद्गीता — मधुसूदनसरस्वतीकृत गूढार्थदीपिका संस्कृतटीका तथा प्रतिभाभाष्य(हिन्दी)सहित,

2. श्रीमद्भगवद्गीता, व्याख्याकार — मदनमोहन अग्रवाल, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, 1994.

3. श्रीमद्भगवद्गीता — एस० राधाकृष्णन् कृत व्याख्या का हिन्दी अनुवाद, राजपाल एण्ड सन्स, दिल्ली, 1969.

4. श्रीमद्भगवद्गीतारहस्य और कर्मयोगशास्त्र — बालगङ्गाधर तिलक, अपोलो प्रकाशन, दिल्ली, 2008.

5. SHrimadbhagavadgeeta - English commentary by Jayadayal Goyandka, Tattvavivecinee Geeta Press, Gorakhpur, 1997.

6. SHrimadbhagavadgeetaraHSaYa - The Hindu Philosophy of Life, Ethics andor KarmayogasHSAtra Religion, Original Sanskrit Stanzas with English Translation, Bal Gangadhar Tilak & Balchandra Sitaram Sukthankar, J.S. Tilak & S.S. Tilak, 1965.

7. SHrimadbhagavadgeeta - A Guide to Daily Living, English translation and notes by Pushpa Anand, Arpana Publications, 2000.

8. SHrimadbhagavadgeeta - The Scripture of Mankind, text in Devanagari with transliteration in English and notes by Swami Tapasyananda, Sri Ramakrishna Math, 1984.

9. Chinmayananda - The Art of Man Making (114 short talks on the Bhagavadgeeta), Central Chinmaya Mission Trust, Bombay, 1991.

**10.** Panchamukhi, V.R.- Managing One-Self (SHrimadbhagavadgeeta : Theory and Practice), R.S. Panchamukhi Indological Research Centre, New Delhi& AmarGrantha Publications, Delhi, **2001**.

**11.** Sri Aurobindo - Essays on the Geeta, Sri Aurobindo Ashram,a. Pondicherry,**1987**.

**12.** Srinivasan, N.K. - Essence of SHrimadbhagavadgeeta : Health & Fitness (commentary on selected verses), Pustak Mahal, Delhi, **2006**.

**Note:** Teachers are also free to recommend any relevant books/articles/e-resource if needed.