केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

प्राक्शास्त्री-पाठ्यक्रम (प्रथम सत्रार्द्ध)

कलावर्ग

➢ **प्रस्तावना :-** भारतीय शास्त्रों की पारम्परिक ज्ञानधाराओं में सार्थक एवं सफलतम जीवन जीने के अनेकानेक सूत्र विद्यमान हैं। वैदिक काल से लेकर आज तक भारतीय ज्ञान परम्परा के महनीय आचार्यों की निरन्तर ज्ञानसाधना के फलस्वरूप ज्ञान- विज्ञान एवं अध्यात्म के क्षेत्र में भारतीय शास्त्रों ने समूचे विश्व को अनेक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त दिये हैं। भारतवर्ष की ज्ञान-परम्परा में लौकिक और अलौकिक पुरुषार्थों का मञ्जुल समन्वय दृष्टिगोचर होता है। धर्म और मोक्ष जैसे अलौकिक पुरुषार्थों के साथ ही अर्थ और काम जैसे लौकिक पुरुषार्थों पर भी भारतीय मेधा ने समान रूप से चिन्तन किया है।

प्राचीन काल से ही मानव के सर्वाङ्गीण अभ्युदय में विविध शास्त्रों की भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रही है। भारत की **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** में वर्णित **समग्र और बहुविषयक शिक्षा** के विचार को धरातल पर लाने के लिए विश्वविद्यालयों से इस प्रकार के पाठ्यक्रमों की संरचना की अपेक्षा की गयी है, जिनमें आधुनिक विषयों के साथ पारम्परिक अनुशासनों के महत्त्वपूर्ण विषयों का सुरुचिपूर्ण समाहार हो जिनके अध्ययन से आदर्श मानव का निर्माण किया जा सकें। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में **प्राक्शास्त्री** का यह पाठ्यक्रम इन अपेक्षाओं की पूर्ति करता है क्योंकि भारतीय शास्त्र-परम्परा में अभिव्यक्त सिद्धान्त सार्वभौमिक एवं सार्वकालिक है।

➢ **कार्यक्रम का शीर्षक**

- यह कार्यक्रम **प्राक्शास्त्री** इस नाम से जाना जायेगा।

➢ **कार्यक्रम का ध्येय/ लक्ष्य**

- भारतीय ज्ञानपरम्परा की मूलभूत स्रोत संस्कृत भाषा के आधारभूत ज्ञान के साथ विविध शास्त्रो में अभिव्यक्त श्रेष्ठ सार्वभौमिक विचारों के शिक्षण द्वारा श्रेष्ठ मानव के रूप मे प्रशिक्षित प्राग् स्नातक का निर्माण करना।

➢ उद्देश्य

कार्यक्रम के उद्देश्य–

- संस्कृत भाषा में सहजता, सरलता एवं शुद्धता के साथ दक्षता प्राप्त करना।
- संस्कृतभाषा के मूल स्वरूप का परिचय प्रदान करना तथा इस भाषा में निहित ज्ञान-विज्ञान के विविध सम्प्रदायों का सरल रीति से प्राथमिक व्यावहारिक बोध प्रदान करना।
- सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण भारतीय शास्त्रों की विविध परम्पराओं का परिचय प्राप्त करना।
- संस्कृत भाषा के साथ साथ हिन्दी/ प्रादेशिकभाषा एवं अंग्रेजी भाषा में भी प्रायोगिक दक्षता प्राप्त करना।
- विविध पारम्परिक तथा आधुनिक शास्त्रों में स्नातक कक्षाओं में प्रवेश एवं अध्ययन की योग्यता रखने वाले तेजस्वी छात्रों का निर्माण करना।

सत्रार्द्ध के उद्देश्य – यह कार्यक्रम चार सत्रार्द्धों में विभक्त है। प्रत्येक सत्रार्द्ध के उद्देश्य निम्नानुसार हैं :-

प्रथम सत्रार्द्ध :–

- संस्कृत भाषा के लोकव्यावहारिक पक्ष का प्रायोगिक ज्ञान प्रदान करना।
- हिन्दी / प्रादेशिक भाषा के लोकव्यावहारिक पक्ष का प्रायोगिक ज्ञान प्रदान करना।
- छात्रों में उच्चारण कौशल का विकास करना।
- संगणक के प्राथमिक प्रायोगिक व्यवहार का कौशल विकसित करना
- उच्च शिक्षा के शास्त्रीय विषयों के अवबोध हेतु सुदृढ आधार तैयार करना।

➢ फलितांश

कार्यक्रम के फलितांश के फलितांश अधोलिखित हैं-

- सहजता सरलता एवं शुद्धता के साथ संस्कृत सम्भाषण के सामर्थ्य की प्राप्ति।
- पारम्परिक भारतीय शास्त्रों की आचार्य-परम्परा एवं ग्रन्थ-परम्परा का ज्ञान।
- संस्कृत, हिन्दी, अंग्रेजी एवं प्रादेशिक भाषा में अनुवादकौशल की प्राप्ति।

- विविध पारम्परिक तथा आधुनिक शास्त्रों में स्नातक कक्षाओं में प्रवेश एवं अध्ययन की अर्हता।
- भारतीय ज्ञान परम्परा में निहित महत्त्वपूर्ण विषयों का अवबोध।
- न्याय आदि पारम्परिक एवं सङ्गणक आदि आधुनिक विषयों के अध्ययन के साथ योगाभ्यास, खेल आदि के द्वारा छात्र के व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास।

➢ **पाठ्यक्रम की अवधि :–** इस पाठ्यक्रम की अवधि दो वर्ष है।

➢ **अर्हता** :– किसी मान्यता प्राप्त (राज्य या **CBSE**) बोर्ड से **10**वीं या समकक्ष कक्षा (पूर्वमध्यमा आदि) उत्तीर्ण व्यक्ति इस पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु अर्ह होंगे।

सत्रार्द्ध के अनुसार पाठ्यक्रम का विवरण

प्रथम सत्रार्द्ध				
Course	**Course Title**	**Marks**	**No. of Credits**	**Hours**
Course –01 (Foundation)	**संस्कृतभाषाप्रवेशः – I (वाक्यव्यवहारः)**	100	04	64
Course –02 (Foundation)	**उच्चारणकौशलम् -** 1) अमरकोषः (स्वर्गवर्गः) 2) श्रीमद्भगवद्गीता – भक्तियोगः (12 अध्यायः) 3) सुभाषितानि 4) शब्दरूपाणि धातुरूपाणि च	100	04	64
Course –03 (Skill)	**योगः (प्रायोगिकम्)**	100	04	64
Course –04 (Elective/ Optional)	**हिन्दी / प्रादेशिकभाषा / English / Computer Science**	100	04	64
Course –05 (Elective/ Optional)	**Economics/ History/ Political Science/ Sociology**	100	04	64
Course –06 (Additional)	**Psychology/ Geography**	100	04	64

प्राक्शास्त्री
प्रथम वर्ष, प्रथम सत्रार्द्ध

पाठ्यांश – ०१. संस्कृतभाषाप्रवेशः **अध्ययनांक – ४**

(Course – 01. Total Credits–04)

संस्कृतभाषाप्रवेशः -१ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**प्रथमः स्तबकः**	१. **परिचयः** –संस्कृतेन आत्मपरिचयः
		२. **एषः/सः,** **एषा/सा,** **एतत्/तत्**
		३. **कः/का/किम्** – एषः/ सः/ कः, एषा/ सा/ का, एतत्/ तत्/ किम्?
		४. **वचनम् -** एकवचनम्, द्विवचनम्, बहुवचनम् – यथा गजः गजौ, गजाः। सर्वनामशब्दानां वचनाभ्यासः
		५. **क्रियापदानां एकवचन-द्विवचन-बहुवचनरूपाणि** –
		(वर्तमानकाले, त्रिषु पुरुषेषु, त्रिषु वचनेषु च।)
संस्कृतभाषाप्रवेशः -२ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**द्वितीयः स्तबकः**	१. **द्वितीया** – वर्तमानकाले, त्रिषु पुरुषेषु, त्रिषु वचनेषु अकारान्तपुंल्लिङ्ग-शब्दानाम्, आकारान्तस्त्रीलिङ्गशब्दानाम्, ईकारान्तस्त्रीलिङ्गशब्दानाम्, अकारान्तनपुंसकलिङ्गशब्दानाम् सर्वनामशब्दानां च द्वितीयाप्रयोगाः। २. **वर्तमानकाले विशेषक्रियापदानि** – जानाति, करोति, क्रीणाति, शक्नोति, शृणोति, गृह्णाति, ददाति, पाठयति इत्यादीनि ण्यन्तक्रियापदानि च।
		३. **लोट्लकारः** – आज्ञा-प्रार्थनादिषु अर्थेषु लोट् लोट्-मध्यमपुरुषे प्रयोगाः, त्रिषु वचनेषु त्रिषु पुरुषेषु लोट्
		४. **सम्बोधनम्**–सम्बोधनप्रथमा त्रिषु वचनेषु
		५. **अद्य, ह्यः,परह्यः, प्रपरह्यः, श्वः, परश्वः,प्रपरश्वः।**

संस्कृतभाषाप्रवेशः -३

क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)

१	**तृतीयचतुर्थ स्तबकौ**	१.	**भूतकालः (लङ्)** – आसीत् अभवम् आसीत् – आस्ताम् – आसन् आसीः – आस्तम् – आस्त आसम् – आस्व – आस्म भूतकाले विविधक्रियापदानि
		२.	**क्तवतुप्रयोगाः** – पुंल्लिङ्गे, स्त्रीलिङ्गे, नपुसंकलिंगे च।
		३.	**भविष्यकालः**–लृट्, कालपरिवर्तनाभ्यासः
		४.	**क्त्वा, ल्यप्** – क्त्वाप्रयोगाः, ल्यप्-प्रयोगाः।
		५.	**तुमुन्-प्रयोगः**
		६.	**तृतीया** **सह, विना**
		७.	**चतुर्थी**–दानार्थे, रोचतेः प्रयोगे, तादर्थ्ये, क्रुध्-द्रुह्-असूया-ईर्ष्या-प्रयोगे।

संस्कृतभाषाप्रवेशः -४

क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)

१	**पञ्चमः स्तबकः**	१.	**पञ्चमी** – वर्तमानकाले, त्रिषु पुरुषेषु, त्रिषु वचनेषु अकारान्तपुंल्लिङ्ग-शब्दानाम्, आकारान्तस्त्रीलिङ्गशब्दानाम्, ईकारान्तस्त्रीलिङ्गशब्दानाम्, अकारान्तनपुंसकलिङ्गशब्दानाम् सर्वनामशब्दानां च पञ्चमीप्रयोगाः।
		२.	**तः** – ग्रामतः, मन्दिरतः इत्यादीनि
		३.	**षष्ठी**– सम्बन्धे
		४.	**षष्ठीप्रयोगाः**
		५.	**सप्तमी**
		६.	**सप्तमीप्रयोगाः**
		७.	**संख्या** – एकतः विंशतिपर्यन्तम् (१-२०)
		८.	**संख्येयवाचकेषु लिङ्गभेदः।**
		९.	**समयः**

सन्दर्भग्रन्थाः-

1. **प्रथमा दीक्षा, प्रकाशकः- केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः**

प्राक्शास्त्री

प्रथम वर्ष, प्रथम सत्रार्द्ध

पाठ्यांश – ०३. **उच्चारणकौशलम्** **अध्ययनांक - ४**

(Course – 03. Total Credits–04)

उच्चारणकौशलम् -१ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**अमरकोशः**	**स्वर्गवर्गः**
उच्चारणकौशलम् -२ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**श्रीमद्भगवद्गीता**	**भक्तियोगः**
उच्चारणकौशलम् -३ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**सुभाषितानि**	**25 (चितानि)**
उच्चारणकौशलम् -४ क्रेडिट – १ (16 घण्टाः)		
१	**शब्दरूपाणि धातुरूपाणि च।**	**शब्दरूपाणि :–** **राम, हरि, गुरु, पितृ, गो, राजन्, रमा, नदी, मति, धेनु, श्री, मातृ, फल, वारि, दधि, मधु, जगत्, अस्मद्, युष्मद्, अदस्, तद्, एतत्, भवत्,** **सर्व धातुरूपाणि – भू, अद्, हु, तनु, षुञ्, तुद्, रुध्, दिव्, क्री, चुर् – दशसु लकारेषु**

प्राक्शास्त्री

प्रथम वर्ष, प्रथम सत्रार्द्ध

पाठ्यांश – ०४. - ४ | **योगः (प्रायोगिकम्)** | **अध्ययनांक**

(Course – 04. Credits–04) | Total

क्रेडिट 1 (16 घण्टा:)

इकाई प्रथम :- (5 घण्टा:)

1. योग का इतिहास और विकास
2. योग: अर्थ और परिभाषाएँ
3. योग: भ्रान्तियाँ और समाधान
4. योग दर्शन का प्रयोजन।

इकाई द्वितीय :- (5 घण्टा:)

1. योग - चित्तवृत्ति निरोध
2. चित्त वृत्ति निरोध के उपाय
   - अभ्यास
   - वैराग्य
3. चित्तवृत्तियाँ
4. चित्त अन्तराय
5. उप अन्तराय
6. चित्त प्रसादन (परिकर्म)
7. पञ्च क्लेश
8. ईश्वर
9. सम्प्रज्ञात योग
10. असम्प्रज्ञात योग

इकाई तृतीय :- (5 घण्टा:)

1. क्रियायोग
    - तप
    - स्वाध्याय
    - ईश्वरप्रणिधान
2. अष्टांगयोग का सामान्य परिचय :–
    i. यम
    ii. नियम
    iii. आसन
    iv. प्राणायाम
    v. प्रत्याहार
    vi. धारणा
    vii. ध्यान
    viii. समाधि
3. विभूतियाँ
4. कैवल्य

योग प्रायोगिक अभ्यास (भागप्रथम) :-

क्रेडिट 1 (16 घण्टा:)

इकाई प्रथम :- (5 घण्टा:)

1. योगाभ्यासपूर्व दिशा-निर्देश
2. प्रार्थना (योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शान्ति-मन्त्र) अभ्यास
3. ॐ का उच्चारण।

इकाई द्वितीय :- (5 घण्टा:)

1) शोधन क्रिया अभ्यास –

- वमनधौति
- नेति
- त्राटक
- कपालभाति।

इकाई तृतीय :- (6 घण्टा:)

1. यौगिक सूक्ष्मव्यायाम एवं स्थूलव्यायाम अभ्यास –

1.1 यौगिक सूक्ष्मव्यायाम –

1.1.1 ग्रीवा अभ्यास –

- ग्रीवाशक्तिविकासक (प्रकार 1,2,3,4,5)

1.1.2 स्कन्ध अभ्यास –

- भुजवल्लीशक्तिविकासक
- पूर्णभुजशक्तिविकासक

1.1.3 कटि अभ्यास –

- कटिशक्तिविकासक (प्रकार 1,2,3,4,5)

1.1.4 जानु अभ्यास –

- जंघाशक्तिविकासक (प्रकार 1,2)
- जानुशक्तिविकासक

1.1.5 गुल्फ अभ्यास –

- पादमूलशक्तिविकासक (प्रकार 1,2)
- गुल्फ-पाद-पृष्ठ-पाद-ताल-शक्तिविकासक

1.2 यौगिक स्थूलव्यायाम –

1.2.1 सर्वांगपुष्टि

1.2.2 हद्गति (इंजनदौड़)

योग प्रायोगिक अभ्यास (भागद्वितीय)

क्रेडिट 1 (16 घण्टा:)

इकाई प्रथम : - (4 घण्टा:)

1. सूर्यनमस्कार (मन्त्रसहित) विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई द्वितीय :- (12 घण्टा:)

1. आसनपरिचय, विधि, लाभ एवं सावधानियों सहित व्याख्या

प्रथम खण्ड – खड़े होकर किये जाने वाले आसन

1. ताडासन
2. वृक्षासन
3. त्रिकोणासन
4. पादहस्तासन

द्वितीय खण्ड – बैठकर किये जाने वाले आसन

1. गोरक्षासन
2. पद्मासन
3. वज्रासन
4. उष्ट्रासन
5. वक्रासन

तृतीय खण्ड – उदर के बल किये जाने वाले आसन

1. नौकासन
2. भुजंगासन
3. शलभासन
4. धनुरासन
5. मकरासन

चतुर्थ खण्ड – पीठ के बल किये जाने वाले आसन

1. उत्तानासन
2. सर्वांगासन
3. हलासन
4. मत्स्यासन
5. चक्रासन
6. शवासन

योग प्रायोगिक अभ्यास (भागतृतीय)

क्रेडिट 1 (16 घण्टा:)

इकाई प्रथम :- (5 घण्टा:)

प्राणायाम परिचय, विधि, लाभ एवं सावधानियों सहित व्याख्या

1) सूर्यअनुलोम-विलोम प्राणायाम
2) चन्द्रअनुलोम-विलोम प्राणायाम
3) नाडीशोधन प्राणायाम
4) शीतली प्राणायाम
5) भ्रामरी प्राणायाम

इकाई द्वितीय :- (4 घण्टा:)

मुद्रा परिचय, विधि, लाभ एवं सावधानियों सहित व्याख्या

1) नासिकामुद्रा
2) ज्ञानमुद्रा
3) वायुमुद्रा
4) अग्निमुद्रा
5) वरुणमुद्रा
6) पृथ्वीमुद्रा

इकाई तृतीय :- (7 घण्टा:)

विश्राम एवं ध्यानप्रक्रियाविधि, लाभ एवं सावधानियों सहित व्याख्या

1) गहन शिथिलीकरण प्रक्रिया (DRT)

2) ॐध्यान

3) संकल्प

4) शान्तिमन्त्र