"योगान्तरायः" इत्यस्य कोऽर्थः ! ✓

उ. अन्तरायः अर्थात् विघ्नः, विक्षेपश्च । योगान्तरायः - योगे विघ्न विक्षेपाः । चित्ते ये विक्षेपाः जायन्ते ते सर्वे एव अन्तरायाः भवन्ति ।

226. महर्षिपतञ्जलिना योगसूत्रे कति चित्तान्तरायाः उक्तम् ? नामानि लिखत । ✓

उ. नव (९) । "व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानिचित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।" (पा.यो.सू. 1/30)

① व्याधि ② स्त्यान ③ संशयः ④ प्रमादः ⑤ आलस्यं ⑥ अविरतिः ⑦ भ्रान्तिदर्शनं ⑧ अलब्धभूमिकत्वं ⑨ अनवस्थितत्वञ्च ।

227. महर्षिपतञ्जलिना योगसूत्रे चित्तस्य कति उपान्तरायाः उत उपविघ्नाः उक्तं ? नामानि लिखत । ✓

उ. पञ्च (५) । "दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः" (पा.यो.सू. 1/31)

① दुःखं ② दौर्मनस्य ③ अङ्गमेजयत्वं ④ श्वासः ⑤ प्रश्वासश्च ।

228. व्याधि शब्दस्य कोऽर्थः ? ✓

उ. धातुः, रसं इन्द्रियाणां च विषमता कारणात् उत्पन्नः ज्वरादिकं रोगाः व्याधिः इत्युच्यते ।

"उपद्रवांस्तथा रोगान् हितजीर्णमिताशनात्" (शान्तिपर्व 278/08)

229. स्त्यान-शब्दस्य कोऽर्थः ? स्पष्टयत । ✓

उ. कार्ये इच्छाभावः, चित्तस्य अकर्मण्यता अर्थात् योगसाधनायां सामर्थ्याभावः । इच्छा अस्ति परञ्च कार्ये सामर्थ्याभावः इति ।

230. "संशयः" इत्यस्य कोऽर्थः ? ✓

उ. सन्देहयुक्तः, भ्रान्तिदर्शनम्, उभयदिक्स्पर्शी विज्ञानम् इति । यथा- अहं योगसाधना कर्तुं शक्नोमि उत न, करिष्यामि परञ्च योगसाधना सिद्धा भविष्यन्ति न वा । एतादृशं संशयात्मकं ज्ञानं 'संशयः' उच्यते ।

231. 'प्रमादः' नाम किम् ? ✓

उ. समाधिः साधनसमूहः भावनायाः अभावः, नियमितकार्येषु शिथिलता (लापरवाही) समाधेः साधनानां अनुष्ठानाभावः इति ।

232. 'आलस्यं' नाम किम् ? ✓

उ. चित्तम् अथवा शरीरस्य स्थूलता कारणात् ध्यानस्य अभावः । शरीरस्य स्थूलता कफादि दोषैः भवति एवञ्च चित्तस्य स्थूलता तमोगुणस्य आधिक्य कारणात् भवति ।

Scanned with CamScanner

'अविरतिः' शब्दस्य कोऽर्थः? ✓
उ. विषयेषु तृष्णायाः भावः अर्थात् विषयेन्द्रियसंयोगात् चित्तस्य विषयेषु तृष्णा कारणात् वैराग्याभावः इति।

234. 'भ्रान्तिदर्शनं' शब्दस्य कोऽर्थः? ✓
उ. मिथ्याज्ञानम् (योगसाधनानां तथा च फलस्य मिथ्याज्ञानम्)

235. 'अलब्धभूमिकत्वं' शब्दस्य कोऽभिप्रायः? ✓
उ. किमपि प्रतिबन्धकवशात् समाधिभूमेः अभावः अर्थात् समाधौ गमनाभावः।

236. 'अनवस्थितत्वं' शब्दस्य किं तात्पर्यम्? ✓
उ. समाधिभूमिं प्राप्य अपि तस्मिन् चित्तस्य अस्थिरता अर्थात् ध्येयस्य साक्षात्कारः करणात् पूर्वमेव समाधेः न प्रापणम्। उपर्युक्ताः नव अन्तरायाः एकाग्रतां नशति एते विघ्नाः चित्तस्य वृत्तिना सह भवन्ति, तेषामभावे न भवन्ति एतत् कारणात् चित्तस्य विक्षेपाः योगमलाः, योगान्तरायाः तथा च योगस्य प्रतिपक्षी उच्यन्ते।

237. 'दुःखम्' इत्यस्य कोऽर्थः? स्पष्टयत। ✓
उ. दुःखं नाम वेदना (पीड़ा)। सः च दुःखत्रिविधम् अस्ति आध्यात्मिकं, आधिभौतिकं तथा च आधिदैविकं च इति।

238. 'दौर्मनस्य' इत्यस्य कोऽभिप्रायः? ✓
उ. यदा इच्छायाः पूर्ति न भवति तदा मनसि क्षोभोत्पन्नं भवति सा दौर्मनस्य स्थिति भवति।

239. 'अंगमेजयत्वं' शब्दस्य कोऽर्थः? ✓
उ. शरीराङ्गेषु कम्पनमेव अंगमेजयत्वं। एतदपि योगस्य सहविघ्न अस्ति।

240. 'श्वासः' इत्यस्य कोऽर्थः? ✓
उ. इच्छया विना वायोः नासिकया ग्रहणम्।

241. 'प्रश्वासः' शब्दस्य कोऽर्थः? ✓
उ. इच्छया विना वायोः नासिकया बहिर्निस्सरणम्।

उपाय कृतम् ।

3. "मैत्रीकरूणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्" (पा.यो.सू.1/33)

अर्थात् यः सुखी अस्ति तं प्रति मैत्रीभावः, दुःखीं प्रति करूणाभाव

(9)

पुण्यात्मनां प्रति प्रसन्नताभावः, तथा च पापीनां प्रति उपेक्षा भावनाया अनुष्ठानेन चित्तः प्रसन्नं निर्मलं च भवति। अन्येषु शब्देषु एवम् अपि मत –

(क) मैत्री → सुखीं प्रति मैत्रीभावः स्यातव्यं यतोहि सामान्यतया जनाः सुखीजनं दृष्ट्वा ईर्ष्यां करोति।

(ख) करुणा → दुःखीं प्रति करुणाभावः स्यातव्य तथा च तेषां स्वशक्त्यानुगुणं सहाय्यं करणीयम्।

(ग) मुदिता → प्रसन्नता। ये जनाः सुष्ठु कार्यं कुर्वन्ति तान् प्रति प्रसन्नताभावं प्रशंसां, प्रोत्साहनं च दातव्यम्।

(घ) उपेक्षा → दुरात्मा अर्थात् यः अन्यान् पीडयति तं प्रति क्रोधभावनां विहाय उपेक्षा करणीयाः अथवा उदासीनताभावरूपेण स्यातव्यम् अस्माभिः।

२५३. "प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य" (पा॰यो॰सू॰ 1/34) सूत्रार्थं स्पष्टयतु।

उ. श्वासस्य वारं-वारं बहिः क्षेपणं स्थगनं च अर्थात् रेचकः कुम्भकप्रक्रियया अपि चित्तः शान्तो निर्मलं च भवति।

२५४. "स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा" (पा॰यो॰सू॰ 1/38) सूत्रार्थं स्पष्टी करोतु?

उ. स्वप्नालम्बनं तथा च निद्रायां बोधालम्बनेनापि चित्तः शान्तं निर्मलं च भवति।

२५५. महर्षिपतञ्जलिना "चित्तप्रसादनाय वीतरागपुरुषाणां ध्यानं कर्तव्यम् इति" कस्मिन् सूत्रे उक्तम्?

उ. "वीतरागविषयं वा चित्तम्" (पा॰यो॰सू॰ 1/36) अर्थात् वीतरागपुरुषाणाम् विषयकः चित्तोऽपि स्थिरं भवति अथवा वीतरागः नाम रागः, द्वेषं, आसक्तिः आकाङ्क्षा च इत्यादिनां समाप्तिः।

२५६. महर्षिपतञ्जलिना अन्ते चित्तप्रसादनाय किमुक्तम्?

उ. "यथाभिमतध्यानाद्वा" (पा॰यो॰सू॰ 1/39) अर्थात् यथाभिमतं भवति तथा ध्यानं कुर्वन्तु।

Scanned with CamScanner