(Part-1)

① 'योग:' इत्यत्र क: धातु:?
उ. 'युज् धातु'

② 'योग:' इत्यत्र क: प्रत्यय:?
उ. घञ् प्रत्यय:

③ 'योग:' इत्यस्य सामान्यार्थ: क: अस्ति?
उ. योजनम् (मिलाना/जोड़ना)

④ योगदर्शनस्य रचयिता क: अस्ति?
उ. महर्षिपतञ्जलि:

⑤ योगदर्शने कति पादा: (अध्याया:) सन्ति?
उ. चत्वार:

⑥ योगदर्शनस्य चतुर्णां पादानां नामानि लिखत।
उ. ① समाधिपाद: ② साधनपाद: ③ विभूतिपाद: ④ कैवल्यपादश्च।

⑦ योगदर्शनस्य अध्यायेषु वर्णितानां योगसूत्राणां क्रमश: संख्या लिखत।
उ. ① समाधिपाद: → ५१ (51) ② साधनपाद: → ५५ (55)
③ विभूतिपाद: → ५५ (55) ④ कैवल्यपादश्च → ३४ (34)
सर्वाणि सूत्राणि → १९५ (195)।

⑧ योगस्य पितामह: कथ्यते?
उ. महर्षिपतञ्जलि:।

⑨ अन्ताराष्ट्रीययोगदिवस: कदा मन्यते?
उ. जूनमासे एकविंशति: दिनाङ्के (२१ जून)

⑩ महर्षिपतञ्जले: समय: क: अस्ति?
उ. २०० ई.पू.।

⑪ आसन शब्दस्य प्रकृति: (धातु:) प्रत्ययश्च लिखत?
उ. प्रकृति: (धातु:) → आस् उपवेशने
प्रत्यय: → ल्युट्

⑫ आसनस्य मुख्यतया कति विभागा: कृतास्सन्ति? लिखत।
उ. त्रय:। ① विश्रान्तिदायक: ② ध्यानात्मक: ③ शरीरसंवर्धनात्मकश्चेति।

⑬ कति दर्शनानि सन्ति? नामानि लिखत।
उ. षड् दर्शनानि। ① न्याय: ② वैशेषिक: ③ सांख्य: ④ योग: ⑤ मीमांसा
⑥ उत्तरमीमांसा (वेदान्त) च।

⑭ सर्वत: लघु: दीर्घश्च दर्शनमस्ति?
उ. सर्वत: लघु: योगदर्शनं, सर्वत: दीर्घ: → पूर्वमीमांसा च।

Scanned with CamScanner

सर्वतः प्राचीनं दर्शनमस्ति ? नाम लिखत। ✓
'सांख्यदर्शनम्'

(16) योगदर्शनसूत्रानुसारम् आसनं नाम किम् ? परिभाषा लिखत। ✓
उ. "स्थिरं सुखमासनम्" अर्थात् निश्चलो भूत्वा सुखपूर्वकम् उपवेशनम् उपवेशनम्। (यो.सू. 1/46)

(17) योग शब्दस्य निरुक्तिः लिखत। ✓
उ. 'युज्यते अनेन इति योगः" अर्थात् योजनमेव योगः इति।

(18) 'आसनं' शब्दस्य कोऽर्थः ? ✓
उ. आस् उपवेशने धातु कारणात् 'उपवेशनं (बैठना)।

(19) अष्टाध्यायी ग्रन्थस्य रचयिता कः ?
उ. महर्षिपाणिनी।

(20) "युज् समाधौ" इति धातुः अष्टाध्याया: केन गणपाठेन सम्बन्धितोऽस्ति ? एवञ्च कीदृशी धातुः अस्ति ? ✓
उ. "दिवादिगणेन" तथा च आत्मनेपदी धातुः।

(21) गीतायाः कस्मिन् अध्याये योगशब्दस्योत्पत्तिः उक्तम् ? ✓
उ. चतुर्थोऽध्यायस्य प्रथमतः तृतीयश्लोकपर्यन्तम्।

(22) सृष्ट्याः प्रारम्भे भगवता कं योगज्ञानं दत्तम् ? ✓
उ. विवस्वानं | मनु

(23) ऋग्वेदस्य कस्मिन् मण्डले हिरण्यगर्भः सर्वविद्या, कलानाञ्च प्रवर्तकम् उक्तम् ?
उ. दशमः मण्डले। (10वें मण्डल में)

(24) याज्ञवल्क्यानुसारं योगस्य प्रवर्तकः अस्ति ! ✓
उ. हिरण्यगर्भः।

(25) "हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातनः" अर्थात् हिरण्यगर्भः एव योगस्य सर्वप्राचीन प्रवक्ता अस्ति। पङ्क्तिरेषा कस्य ग्रन्थस्य अस्ति ? ✓
उ. ~~बृहद्योगी~~ बृहद्योगी याज्ञवल्क्य स्मृत्याः।

(26) महर्षिपतञ्जलिं कस्य अवतारं मन्यते ? ✓
उ. शेषनागस्य।

(27) हिरण्यगर्भः कस्य रूपमासीत् ? ✓
उ. ब्रह्मणः।

Scanned with CamScanner

पतञ्जलियोगशास्त्रस्य आधारग्रन्थोऽस्ति ? ✓
उ. "हिरण्यगर्भयोगशास्त्र"
(29) "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्तवृत्तीनां सर्वथा निरोधः एव योगः उच्यते। परिभाषा केन ग्रन्थेन सम्बन्धितोऽस्ति ? ✓
उ. पातञ्जलयोगसूत्रेण।
(30) "योगः कर्मसु कौशलम्" अर्थात् कर्मसु कुशलता एव योगः। अपरिभाषा कस्य ग्रन्थस्य अस्ति ? ✓
उ. श्रीमद्भगवद्गीतायाः 2/50।
(31) "समत्वं योगः उच्यते" अर्थात् समत्वमेव योगः उच्यते। एषा परिभाषा कस्य ग्रन्थस्य अस्ति ? ✓
उ. श्रीमद्भगवद्गीतायाः 2/48)
(32) "संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मा: परमात्मनोः" अर्थात् जीवात्मपरमात्मनोः मेलनमेव योगः उच्यते। कथनमिदं केन ग्रन्थेन सम्बन्धितोऽस्ति ? ✓
उ. याज्ञवल्क्य स्मृति ग्रन्थेन।
(33) "श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवैहि" अर्थात् श्रद्धा, भक्तिः ध्यानं च एतैः आत्मनः ज्ञानमेव योगः अस्ति। कथनमिदं कस्मिन् ग्रन्थे अस्ति ?
उ. 'कैवल्योपनिषदि'
(34) पञ्चेन्द्रियाणां, मनः बुद्ध्याः च स्थिरावस्था एव योगः उच्यते। परिभाषेयं कस्य ग्रन्थस्य अस्ति ? ✓
उ. कठोपनिषदस्य।
(35) "संसारोत्तरेण युक्तिर्योग शब्देन कथ्यते" अर्थात् संसारसागरात् युक्तिः (मुक्तिः) योगः कथ्यते। कथनमिदं कस्य ग्रन्थस्य अस्ति ? ✓
उ. योगवशिष्ठस्य।
(36) "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधोहि" योगस्य एषा परिभाषा कस्योपनिषदस्य अस्ति ?
उ. शाण्डिल्योपनिषदस्य।
(37) "पुं प्रकृत्योर्वियोगोऽपि इत्याभिधीयते" अर्थात् प्रकृतिपुरुषयोः वियोगं कृत्वा पुरुषस्य स्वरूपे अवस्थितिः योगः इति। इयं परिभाषा ~~कस्योपनिषदस्य~~ कस्योपनिषदस्य अस्ति ? ✓
उ. सांख्ययोगस्य।
(38) विष्णुपुराणानुसारं योगस्य परिभाषा किमुक्तम् ?
उ. "योगः संयोग इत्युक्तो जीवात्मा: परमात्मनोः"

Scanned with CamScanner

४९) "जीवात्मपरमात्मनोः अपृथक्भावमेव योगः इति। इयं परिभाषा कस्य ग्रन्थस्य अस्ति?
उ. स्कन्दपुराणस्य।

५०) "तं विद्याद् ब्रह्मणो योगं वियोगं योग संज्ञितं" अर्थात् संसारदुःखेभ्यः वियोगः, ब्रह्मणा संयोगं एव योगः उक्तं। परिभाषेयं कस्मिन् ग्रन्थे प्राप्यते?
उ. महाभारतस्य वनपर्वे।

५१) 'श्रीमद्भगवद्गीता' ग्रन्थं केन रचितम्?
उ. 'श्रीकृष्णद्वैपायन वेदव्यासेन'

५२) महाभारतस्य कस्मिन् ~~ग्रन्थे~~ पर्वणि गीतायाः वर्णनमस्ति?
उ. 'भीष्मपर्वणि'

५३) गीतायां कति अध्यायाः श्लोकास्सन्ति?
उ. अष्टादश अध्यायाः, सप्तशतं श्लोकाः।

५४) 'श्रीमद्भगवद्गीतायां सर्वदीर्घः अध्यायः अस्ति? नाम लिखत।
उ. अष्टादशोऽध्यायः, मोक्षसंन्यासयोगनामकः।

५५) 'श्रीमद्भगवद्गीतायाः' सर्वलघुः अध्यायः अस्ति? नाम लिखत।
उ. द्वादशतमः पञ्चदशतमश्च अध्यायः; भक्तियोगः पुरुषोत्तमयोगश्च।

५६) श्रीमद्भगवद्गीतायाः प्रथमश्लोकः किमस्ति?
उ. धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः।
मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत सञ्जयः॥ (गीता १/१)

अर्थात् धृतराष्ट्रः वदति - हे सञ्जयः! धर्मभूमौ कुरुक्षेत्रे च समवेताः मम पुत्राः पाण्डुपुत्राश्च युद्धाभिलाषया किम् अकुर्वत॥

५७) श्रीमद्भगवद्गीतायाः अन्तिमश्लोकः किमस्ति?
उ. यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥ (गीता १८/७८)

अर्थात् हे राजन्! यत्र योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्णः अस्ति तत्र गाण्डीव-धनुर्धारी अर्जुनः अस्ति तत्रैव श्रीः, विजयः, विभूतिः अचलनीतिश्च अस्ति - एतद् मम ~~मम~~ मतम् अस्ति।

Scanned with CamScanner

श्रीमद्भगवद्गीतायाः प्रथमे श्लोके कः कं प्रति वदन् अस्ति?
उ. धृतराष्ट्रः सञ्जयं प्रति।

(59) श्रीमद्भगवद्गीतायाः अन्तिमश्लोके कः कं प्रति वदन् अस्ति?
उ. सञ्जयः धृतराष्ट्रं प्रति।

(60) सञ्जयं दिव्यदृष्टिः केन दत्तम्?
उ. श्री वेदव्यासेन।

Part-2

(1) गीतायाः षष्ठाऽध्यायानुसारं योगसिद्धिः कदा न भवति? ✓
उ. श्लोक लिखें। 6/16

(2) गीतायाः षष्ठाऽध्यायानुसारं योगसिद्धिः कदा भवति? ✓
उ. श्लोक लिखें। 6/17

(3) "मया अविनाशीयोगमिदं सूर्यम् उक्तं, ~~सूर्येण~~ सूर्यः स्वपुत्रं वैवस्वतं, वैवस्वतः राजा मनुं एवञ्च मनुः स्वपुत्रराजा इक्ष्वाकुं उक्तं। एवं प्राप्तमिदं परम्परा योगस्य राजर्षिभिः ज्ञात किन्तु तत्परं सः योग बहुकालादेव पृथ्वीलोकतः लुप्तप्रायः अभवत्। त्वं मम भक्तः प्रियसखा च असि एतदर्थं सैव पुरातनयोगः मया त्वाम् उक्तं; यतोहि इदम् उत्तमो रहस्यं वर्तते।" कथनमिदं गीतायाः कस्य अध्यायस्य अस्ति? केन कं प्रति उक्तम्?
उ. चतुर्थाऽध्यायस्य; भगवता कृष्णेन अर्जुनं प्रति उक्तम्।

(4) गीतायां भोजनस्य कति प्रकाराः उक्तम्? नाम लिखत। ✓
उ. त्रयः (3)। (1) सात्त्विकं भोजनं (2) राजसिकं भोजनं (3) तामसिकं भोजनम्।

(5) गीतायाः 'अध्यायः 17/8' अनुसारं सात्त्विकपुरुषस्य भोजनं (आहारं) ✓ किदृशं भवति?
उ. आयुः, बुद्धिः, बलं, आरोग्यं, सुखं प्रीतिः च वर्धकः, रसयुक्तः, स्निग्धः स्थिरस्वभावः, मनोप्रियः भोजनं आहारं सात्त्विक~~पुरुषस्य~~ पुरुषाय रोच्यते।
"आयुसत्वबला .... सात्त्विकप्रियाः। 17/8

(6) गीतायाः अध्यायः 17/9 अनुसारं राजसिकपुरुषाय किदृशं भोजनं रोच्यते ✓
उ. कटुः, अम्ल, लवणयुक्तः, अत्याधिकम् उष्णं, तीक्ष्णं, रुक्षः, दाहकारकः एवञ्च दुःखं (चिन्ता) शोकदायकः तथा च रोगाणाम् उत्पत्तिकारकः भोजनं

Scanned with CamScanner

तामसिकपुरुषाय रोचते। कश्चन -------- उ: अशोकामपद्धा: ॥ (17/9)
(?) गीताया: अध्याय: 17/10 अनुसारं तामसिकपुरुषाय किदृशं भोजनं रोचते?
उ. यातयामं, रसरहितं, दुर्गन्धयुक्तं, पर्युषितं, उच्छिष्टम्, अपवित्रं च भोजनम् तामसिकपुरुषेभ्यः रोच्यते।
"यातयामं गतरसं -------- भोजनं तामसप्रियम्।" 17/09
(8) गीतानुसारं विषयचिन्तकः पुरुषस्य तेषु विषयेषु किमुत्पद्यते?
उ. आसक्तिः।
(9) गीतानुसारं यदा विषयेषु आसक्तिः जायते तदा किम् उत्पद्यते?
उ. कामना।
(10) कामनासु यदा विघ्नाः पतन्ति तदा किं भवति?
उ. क्रोधं भवति।
(11) "क्रोधाद् मूढभावम् उत्पद्यते, मूढभावतः स्मृतौ भ्रमोत्पद्यते; स्मृतौ भ्रमकारणात् बुद्धिः अर्थात् ज्ञानशक्तेः नाशं भवति; बुद्धिनाशात् पुरुषस्य ~~स्थिति~~ अवनति अर्थात् पतनं भवति" कथनमिदं केन ग्रन्थेन सम्बन्धितोऽस्ति?
उ. गीताया: 2/63
(12) योगवसिष्ठानुसारं व्याधिः कतिधा अस्ति?
उ. द्विधा। (1) आधिज व्याधिः (2) अनाधिज व्याधिः।
(13) आधिजव्याधेः कति उपभेदाः सन्ति?
उ. द्वे। (1) सार (2) सामान्यरूप।
(14) कस्य व्याधेः अपरनाम आधिदैविक व्याधिः अस्ति?
उ. सार आधिज व्याधेः।
(15) सामान्यः व्याधेः अपरं नाम किम् अस्ति?
उ. आध्यात्मिक आधिज व्याधिः।
(16) आधिभौतिक व्याधिः कस्य व्याधेः नाम अस्ति?
उ. अनाधिज व्याधेः।
(17) सार आधिजव्याधेः नाम किम्?
उ. सारव्याधिः पूर्वजन्मकारणात्; आनुवंशिकः उत गुरुः, देव, पितरशाप-कारणात् उत्पद्यते। तदेव आधिदैविकव्याधिः उच्यते।

Scanned with CamScanner

सामान्यव्याधिं स्पष्टयतु। ✓
उ. सामान्यव्याधिः यथा - उच्चरक्तचाप (उच्च रक्त प्रवाह), मधुमेह, दमा (श्वासरोग) सन्धिवातः, ज्वरः इत्यादयः। एतादृशाः रोगाः मनःस्तर परिवर्तनेन (बिगड़) भवन्ति। एतद् मनोशारीरिकव्याधयः उच्यन्ते। अत इदं आध्यात्मिकव्याधिः अपि उच्यते।

(19) अनाधिजव्याधिः कमुच्यते? स्पष्टयत। ✓
उ. यः व्याधिः पञ्चमहाभूतप्रकोपकारणात् उत्पद्यते। यथा - ज्वलनं, निमज्जनं (डूबना), पतनं (गिर जाना), भूमौ पतनं उत अपघातजन्य व्याधयः, जीवजन्तुभ्यः जायमानः व्याधिः यथा - कालरा, गुल्मरोगः, संग्रहणी, सर्वज्वरः इत्यादयः बाह्यकारकेभ्यः जायन्ते अतः आधिभौतिकव्याधयः उच्यन्ते।

(20) योगवासिष्ठस्य रचयिता कः अस्ति? ✓
उ. महर्षिवाल्मिकीः।

(21) दर्शन शब्दस्य मूलधातुः प्रत्ययश्च लिखत। ✓
उ. दृश् धातुः, ल्युट् प्रत्ययः इति।

(22) गीतायां शङ्कराचार्येण आहारस्य का परिभाषा दत्ता अस्ति? ✓
उ. 'आहृयते इति आहारः' अर्थात् यद्धाम इन्द्रियैः गृह्यते तदाहारम् उच्यते।

(23) दर्शनशब्दस्य निरुक्तिः किमस्ति? ✓
उ. 'दृश्यते अनेन इति दर्शनम्'

(24) यौगिकसाहित्येषु मिताहारस्य कः अर्थः कृतः? ✓
उ. यः आहारः योगसाधनासमये ग्रहणं क्रियते। तस्यैव इदं मिताहारमपि कथ्यते।

(25) मिताहार शब्दस्यार्थं स्पष्टयत। ✓
उ. मित + आहारं अर्थात् मितं नाम संतुलितं; आहारं नाम ग्रहणम्। अर्थात् संतुलितमात्रायां यत् आहारं गृह्यते येन शरीरं, मनः अन्तःकरणञ्च पोषितं भवति।

(26) यौगिकसाहित्येषु मिताहारस्य वर्गीकरणं कथं कृतमस्ति? ✓
उ. यौगिकसाहित्येषु मिताहारस्य वर्गीकरणं त्रिविधरूपेण कृतमस्ति यत् - (1) भोजनमात्रा (2) भोजनस्य गुणवत्ता (3) विशिष्टमनःस्थितिः।

(27) हठयोगप्रदीपिकायाः 1/58 अनुसारं मिताहारं नाम किम्? ✓
उ. स्निग्धः, मधुरः, भगवन्नाम अर्पितं भोजनं, पूर्ण आहारस्य चतुर्थांश विहाय यद् भोजनं क्रमेः तद् मिताहारः उच्यते।

Scanned with CamScanner

घेरण्डसंहितायाः ५/२१-२२ अनुसारं मिताहारस्य परिभाषा का अस्ति?
उ. स्वच्छं, सुमधुरं, स्निग्धः, सुरसद्रव्येण संतोषपूर्वकं भगवन्तमर्पितं भोजनं तथा च एतादृशं भोजनेन ~~अ~~ उदरस्य अर्धभागं पूरयेत् ; अर्धश्च रिक्तं स्यात् । ~~अ~~ उदरस्य अर्धभागं अन्नेन, तृतीयं भागं जलेन तथा च चतुर्थभागं वायुसंचरणाय रिक्तं स्यात् । विद्भिः एतादृशं आहारः मिताहाररूपेण स्वीकृतम् ।

(29) आहारं (भोजनं) गुणवत्तामाधारीकृत्य कतिधा विभाजनं कृतम्?
उ. द्विधा । (1) पथ्यआहारं (भोक्तुं योग्यः पदार्थः) (2) अपथ्य (अभक्ष्य)

(30) हठयोगप्रदीपिकायाः १/६२-६३ अनुसारं पथ्याहारं नाम किम्? स्पष्टयत ।
उ. पथ्याहारं नाम यद् आहारः योगाभ्यासीनां कृते पुष्टीकारकः अस्ति । सुमधुरं, स्निग्धं गौदुग्धेन निर्मितपदार्थः, धातुन् पुष्टिकारकः, मनोनुकूलं विहितं च स्यात् । उत्तमयोगसाधकानां कृते पथ्यं भोजनमस्ति यत् - तण्डुलं, यव, दुग्धं, घृतं, नवनीतम् सिता, मधुः, सुंठ शुण्ठी, परवलसदृशः फलादिः तथा च ~~पञ्चप्रकोरेण~~ पञ्चविधं साकं (जीवन्ती बथुआ, चौलाई, मेघनाद, पुनर्नवा), मुद्गः, हरितचणकं, वर्षाजलं च । एतत् सर्वं पथ्याहारे आगच्छन्ति ।

(31) हठयोगप्रदीपिकायाः १/५९ अनुसारं अपथ्याहारं नाम किम्? वर्णयत ।
उ. कटुः, अम्लः, तिक्तं, लवणयुक्तं, गुड, उष्णं, हरितसाकं (पत्रीणां साकं), ~~तिल~~ तिलतैलं, मदिरा, मांसं, दधि, तक्रं (मठ्ठा, छाछ), हींग तथा च पलाण्डुयुक्तं भोजनं योगसाधकानां कृते अपथ्य आहारम् अस्ति ।

(32) वाल्मिकीरामायणे अन्नगुणानां विषये किमुक्तम्?
उ. "यदन्न पुरुष दृष्टि भवति तदन्नास्तस्य देवताः" अर्थात् मनुष्यः यादृशम् अन्नं भक्षयति तादृशमेव तस्य देवताः (अन्तःकरणं) भक्षयति ।

(33) अष्टांगयोगग्रन्थे स्वामीचरणदासेन मिताहारविषये किम् लिखितम्?
उ. "क्षुधा मिटै, नहीं आलस्य आवै" अर्थात् अस्माभिः एतावदेव भोजनं करणीयं ~~यावत्~~ येन क्षुधाशान्तिः भवेत्; अलसमपि न आगच्छेत् ।

(34) अद्यतनीयसमये देश विदेशेषु कति प्रमुखाः संस्थाः निरन्तरं भोजनोपरि नूतनं शोधं कुर्वन्ती सन्ति?
उ. (1) Food and Agriculture Organization (FAO)
(2) World health Organization (WHO)
(3) United Nations International Childrens Emergency fund (UNICEF)

Scanned with CamScanner

शरीरमः प्रथमं साधनं किम् अस्ति?

उ. "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" अर्थात् शरीरस्य निरोगता।

(52) पुरुषार्थचतुष्टयः किम् अस्ति?

उ. धर्मः, अर्थः, कामः मोक्षश्च पुरुषार्थचतुष्टयमस्ति।

(53) पुरुषार्थचतुष्टयः प्राप्तेः मूलकारणं किम् अस्ति?

उ. पुरुषार्थचतुष्टयः प्राप्त्यर्थं शरीरं आरोग्यवान् भवेत् इति परमावश्यकम्। शास्त्रकारेणापि उक्तम् → "धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्"।

(54) "आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः। स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थिनां विप्रमोक्षः॥" अर्थात् आहारशुद्ध्या अन्तःकरणशुद्धिः; अन्तःकरणशुद्ध्या बुद्धिः निर्मला भवति तथा च; यदा बुद्धिः निर्मलं भवति तदा संशयः भ्रमश्च समाप्तिमेति मोक्षस्य च प्राप्तिर्भवति।" कथनमिदं कस्मिन् उपनिषदि उक्तम्?

उ. छान्दोग्योपनिषदि।

(55) छान्दोग्योपनिषदनुसारम् अन्नस्य त्रयः कोशास्सन्ति; ते च के? परिभाषत।

उ. (1) स्थूलः → मधुरं स्थूलश्च
(2) सूक्ष्मः → प्रभावं गुणश्च
(3) कारणं → अन्नसंस्कारः। एते त्रयः कोशास्सन्ति।

(56) आदर्शाहारस्य मुख्य त्रयः गुणाः के सन्ति?

उ. (1) मितभुक् (2) हितभुक् (3) ऋतभुक् (न्यायोचितं)।

(57) विशेषज्ञानुसारम् आधुनिक आहारस्य परिभाषा का?

उ. यदा बुभुक्षा भवति तदा जनः यावत् भोजनं गृह्णाति तावदेव तस्य आहारं (diet) भवति। इदम् आहारं 'खुराक' अपि उच्यते।

(58) योगवसिष्ठानुसारं योगसाधनायाः त्रयः विधयः के सन्ति?

उ. (1) एकतत्त्वस्य दृढ भावना (2) मनशान्तिः (3) प्राणस्पन्दन निरोधः।

(59) योगस्य सप्तज्ञान भूमिकाः काः सन्ति? लिखत।

उ. (1) शुभेच्छा (2) विचारणा (3) तनुमानसा (4) सत्वापत्ति (5) असंसक्तिः (6) पदार्थभावनी (7) तुर्यगा च। एतद् ध्यानस्य अङ्ग अपि उच्यते।

(60) योगवसिष्ठस्य मूलग्रन्थे कति श्लोकाः सन्ति?

उ. 32 सहस्रम् (32 हजार)।