301. आसन शब्दस्य मूलधातुः किम् अस्ति? ✔

उ. "आस उपवेशने" (बैठना)

302. महर्षिपतञ्जलेरनुसारम् आसनस्य परिभाषा किम् अस्ति? ✔

उ. "स्थिरसुखमासनम्" (पा॰यो॰सू॰ 2/46) अर्थात् स्थैर्यं सुखपूर्वकम् च उपवेशनम् नाम आसनम् उच्यते। गीतायामपि उक्तं यत् - "समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः" अर्थात् शरीरं, ग्रीवा सिरं च समं कृत्वा स्थिरः भवेत् इति। कस्यापि अन्यासु दिशि न दृष्ट्वा स्वनासिकोपरि स्वदृष्टिं स्थापनं नाम आसनम् उच्यते।

303. योगसूत्रानुसारम् आसने स्थिरता निश्चलता च कथं प्राप्यते? ✔

उ. "प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्" (पा॰यो॰सू॰ 2/47) अर्थात् प्रयत्न-शिथिलता अनन्तसमापत्तिभिश्च आसने स्थैर्यं सुखदायकं च भवति। शरीरकम्पनं अनन्त आसनेषु लग्नचित्त आसनं सिद्ध्यति।

304. आसनस्य मुख्यम् अस्थैर्यं कारणं किम् अस्ति? ✔

उ. मनसः अस्थैर्यं (मनसः चञ्चलता) इति।

305. हठयोगः, लययोगः, राजयोगः मन्त्रयोगश्च एतेषु चतुर्षु कः श्रेष्ठः अस्ति? ✔

उ. राजयोगः।

306. महर्षिघेरण्डमुनिना प्रणीता "घेरण्डसंहितायाः" - 2/3-6 अनुसारम् आसनानाम् क्रमो लिखत?

उ. सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रञ्च स्वस्तिकम्। सिंहञ्च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥3॥
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च। गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं सङ्कटं तथा ॥4॥
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथाचोत्तानकूर्मकम्। उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम् ॥5॥
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गञ्चयोगासनम्। द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदाम् ॥6॥
अर्थात् - सिद्धासनं, पद्मासनं, भद्रासनं, मुक्तासनं, वज्रासनं, स्वस्तिकासनं, सिंहासनम् गोमुखासनं, वीरासनं, धनुरासनं, मृतासनं, गुप्तासनं, मत्स्यासनं, मत्स्येन्द्रासनम् गोरक्षासनं पश्चिमोत्तासनम्, उत्कटासनं सङ्कटासनं, मयूरासनं, कुक्कुटासनं, कूर्मासनम् उत्तानकूर्मासनं, उत्तानमण्डूकासनं, वृक्षासनं, मण्डूकासनं, गरुडासनं, वृषभासनं शलभासनं, मकरासनं, उष्ट्रासनं, भुजंगासनं योगासनञ्चेत्यादयः आसनानि सम्मिल्य द्वात्रिंशत् आसनानि भवन्ति। एतानि सर्वाणि आसनानि मनुष्यलोके सिद्धिदायकानि भवन्ति।

योगीराजस्वात्मारामेण विरचित हठप्रदीपिकायां 1/21 अनुसारं कति प्रकाराणि आसनानि सन्ति?
उ. आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च॥ अर्थात् संसारेऽस्मिन् यावन्तः जीवजन्तवः सन्ति तावन्त आसनानि सन्ति इति। प्राचीनसमये शिवेन चतुराशीतिलक्षाणि आसनानि कथितानि इति।

308. आसनानाम् अन्तिमोद्देश्यं किम् अस्ति?
उ. सुखपूर्वकं शरीरस्य स्थिरीकरणम्।

309. यदा आसनसिद्धिः भवति तदा योगीजनं किं न पीड़यति? (सताता)
उ. "ततो द्वन्द्वानभिघातः" (पा.यो.सू. 2/48) आसनसिद्धिः सति योगिनं शीतोष्णादि द्वन्द्वाः न पीडयन्ति।

310. व्यासभाष्यानुसारम् आसनानां संख्या नामानि च लिखत?
उ. एकादश आसनानि। तानि यथा→ पद्मासनं, वीरासनं, भद्रासनं, स्वस्तिकासनम्, दण्डासनं, सोपाश्रयासनं (सोपर्यासनं), पर्यंकासनं, क्रौञ्चनिषदनासनं, हस्तिनिषदनं उष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं च इति।

311. आसनसिद्धेः लक्षणं किम् अस्ति?
उ. १. अनन्तसमापत्ति
2. द्वन्द्वानभिघातः
3. शारीरिकं मानसिकं च दृढता।

312. महर्षिपतञ्जलेरनुसारं प्राणायामो नाम किम्?
उ. "तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" (पा.यो.सू. 2/49) ~~आर~~ अर्थात् ~~आसनसि~~ आसने सति श्वासप्रश्वासयोः ~~मतिषु~~ गत्योपरि नियन्त्रणं प्राणायामः उच्यते।

313. प्राण शब्दस्योत्पत्तिः अर्थञ्च स्पष्टयत?
उ.

314. पातञ्जलयोगसूत्रे प्राणायामः कतिधा विभक्तम्?
उ. त्रिधा। "बाह्याभ्यान्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः (पा.यो.सू. 2/50)"
भावार्थः→ (1) बाह्यवृत्ति प्राणायामः अर्थात् प्रश्वासः इति। इमं रेचकमपि कथ्यते।
(2) आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायामः अर्थात् श्वासः इति। इमं पूरकमपि कथ्यते।
(3) स्तम्भवृत्ति प्राणायामः अर्थात् ~~स्व~~ श्वासप्रश्वासयोर्गत्योः स्तम्भनमिति।

Scanned with CamScanner

अयं कुम्भकः उच्यते। ~~अयं~~ इमे प्राणायामाः देश-काल-संख्यायासहितं दीर्घसूक्ष्मः भवति।

315. चतुर्थप्राणायामः कम् उच्यते?
उ. "बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" (पा.यो.सू 2/51) अर्थात् बाह्याभ्यन्तरविषयाणां त्यागेन स्वतः यद् प्राणायामः भवति तद् चतुर्थप्राणायामः उच्यते।

316. कस्य अभ्यासेन पूर्वजन्मार्जित कर्म संस्काराः अविद्यादि क्लेशाश्च क्षीयते?
उ. प्राणायामस्य अभ्यासेन। "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" (पा.यो.सू. 2/52) अर्थात् प्राणायामाभ्यासेन प्रकाशावरणं क्षीयते।

317. प्राणायाम सिद्धेः लाभास्सन्ति?
उ. 1. अज्ञानावरणक्षयः भवति।
2. धारणाय मनसः योग्यता प्राप्यते।
3. चञ्चलमनः स्थिरो भवति।

318. पञ्चमहाप्राणाः (स्थूलप्राणः) कम् उच्यते?
उ. प्राणः, अपानः, व्यानः, उदानः, समानस्च पञ्चप्राणाः।

319. पञ्चोपमहाप्राणाः (सूक्ष्मप्राणः) नाम्ना ज्ञायन्ते?
उ. नागः, कूर्मः, कृकरः, देवदत्तः धनञ्जयस्च पञ्चोपमहाप्राणाः इति।

320. योगी याज्ञवल्क्यानुसारं प्राणायामः नाम किम्?
उ. "प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः॥" (यो.या. 6/2) अर्थात् प्राणापानयोर्मिलनं प्राणायामोच्यते। प्राणायाम नाम्ना रेचकः पूरकः कुम्भकस्चेति क्रियाः अवगम्यते।

321. गीतायाः 4/29 श्लोकस्य अनुसारं योगीजनः कयारीत्या प्राणैः हवनं करोति?
उ. "अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥ अर्थात् कश्चित् अपाने प्राणं जुह्वति (पूरक सहितं); कश्चिद् प्राणे अपानं जुह्वति (रेचकसहितं); कश्चिद् तु प्राणापानगतीं रुद्ध्वा (कुम्भक) प्राणायामः कुर्वन्ति।

322. भगवान मनुना प्राणायामः फलं किम् उक्तम्?
उ. "दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥" अर्थात् यथा अग्निना स्वर्णादि धातुनां मलाः क्षीयन्ते/नश्यन्ते। तथैव प्राणायामेन इन्द्रियाणां मलाः नश्यन्ते।

Scanned with CamScanner

3. शरीरे उपस्थितानां स्थूलप्राणानां कानि-कानि स्थानानि सन्ति? स्पष्टयत। ✔

उ.

शरीरस्थ प्राणः	शरीरस्थ स्थानम्
१. प्राणः	कण्ठतः हृदयपर्यन्तम्
२. अपानः	नाभितः मूलाधारपर्यन्तम्
३. समानः	हृदयतः नाभिपर्यन्तम्
४. व्यानः	सर्वशरीरगः
५. उदानः	कण्ठतः सिरपर्यन्तम्।

324. परानुकम्प्यानुकम्पेः क्रमशः कया नाड्या सम्बद्धः अस्ति? ✔

उ. परानुकम्पेः → इड़ानाड्या
अनुकम्पेः → पिंगलानाड्या।

325. महर्षिपतञ्जलेरनुसारं प्रत्याहारलक्षणं किम् अस्ति? ✔

उ. "स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः" (पा॰यो॰सू॰ २/54) अर्थात् यदा इन्द्रियाणां स्वविषैः सह सम्बद्धं न भवति तदा चित्तस्य स्वरूपानुकरणं प्रत्याहारः इति।

326. प्रत्याहारः शब्दस्य कोऽर्थः? ✔

उ. "प्रति + आहार" इति शब्दद्वयमेलनेन प्रत्याहारः सिध्यति। आहारः अर्थात् ग्रहणं इति। प्रत्याहारः अर्थात् निस्सरणं। श्वासस्य ग्रहणम् आहारः इति; श्वासस्य निस्सरणं प्रत्याहारः इति।
अन्येषु शब्देषु "इन्द्रियाणां बहिर्मुखीतः अन्तर्मुखी भवनं प्रत्याहारः उच्यते इति।

327. प्रत्याहारफलं किम् अस्ति? ✔

उ. "ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्" (पा॰यो॰सू॰ २/55) अर्थात् प्रत्याहारसिद्धेः सति इन्द्रियाणि योगीजनस्य वशे भवति इति।

328. योगस्य पञ्चबहिरङ्ग साधनानि कानि? ✔

उ. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारश्च पञ्चबहिरङ्ग साधनानि।

329. योगस्य अन्तरङ्गसाधनानि कानि? ✔

उ. "धारणाध्यानसमाधिश्च" पञ्चान्तरङ्ग साधनानि साधनानि।

330. पातञ्जलयोगसूत्रे धारणायाः सूत्रं किम्? ✔

उ. "देशबन्धश्चित्तस्य धारणा" (पा॰यो॰सू॰ ३/१) चित्तवृत्तेः देशविशेषे स्तम्भनं धारणा इत्युच्यते।

Scanned with CamScanner

1. व्यासभाष्यानुसारं धारणा नाम किम्?
उ. "नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्नि ज्योतिषी नासिकाग्रे जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु बाह्ये वा विषये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा।"

332. धारणा शब्दस्य कोऽर्थः? ✓
उ. राजयोगस्य षष्ठतमं सोपानं 'धारणा' अस्ति। यस्य तात्पर्यः विश्वासधारणम् इति। येन मनोवाञ्छितं स्थितिं प्राप्तुं शक्यते।
आगमन दृष्ट्या - " आंग्लभाषायां मन तथा च मैन (मनुष्य) एकैव प्रकारेण लिख्यते। 'मैन' इति पदं मनः मैन अपि पठितुं शक्नुमः। एतेन ज्ञायते यत् मन मनुष्येषु किमपि भेदं नास्ति; यस्य यादृशो मनः भवति सः मनुष्यः तथैव भविष्यति।

333. पातञ्जलयोगसूत्रानुसारं 'ध्यानस्य' सूत्रं किम् अस्ति? ✓
उ. "तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानं" (पा॰यो॰सू॰ 3/2) अर्थात् यस्मिन् विषये धारणा कृता तस्मिन्नैव विषये (ध्येय) वृत्तीनां सम~~ा~~प्रवाहः ध्यानमुच्यते। समप्रवाह अर्थात् तन्मध्ये अन्यद् ज्ञानं न भवेदिति।

334. 'ध्यान' इत्यत्र कः धातुः प्रत्ययस्च इति?
उ.

335. पातञ्जलयोगसूत्रानुसारं समाधेः स्वरूपं किम् अस्ति? ✓
उ. "तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः" (पा॰यो॰सू॰ 3/3)।
तात्पर्यार्थः- तद् ध्यानमेव अर्थमात्रभासितं भवेत् यस्मिन् ध्येयस्य स्वरूपमेव प्रत्यक्षी (भासित) भवेत् एवञ्च यस्मिन् योगी ~~स्वर्केय~~ स्वरूपेण शून्यं भवति अर्थात् स्वस्य स्मरणं न भवति। यस्मिन् समगतिं समाधिः उच्यते।

336. समाधिः शब्दस्य कोऽभिप्रायः?
उ.

337. 'संयमो' नाम किम्? ✓
उ. " त्रयमेकत्र संयमः" (पा॰यो॰सू॰ 3/4) "अर्थात् धारणा-ध्यान-समाधिः इति त्रयस्य एकविषये एकनिष्ठं भवनं यस्मिन् शास्त्रे संयमः नाम्ना ज्ञायते।

338. 'समाधिः' कतिविधा? ✓
उ. द्विविधा। ① सम्प्रज्ञात समाधिः ② असम्प्रज्ञात समाधिः इति।

Scanned with CamScanner

प्र. सम्प्रज्ञातसमाधिः कतिधा विभक्तम्? (सबीज समाधिः)
उ. चतुर्धा (चार)। "वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्सम्प्रज्ञातः" (पा. यो. सू. 1/17) अर्थात् वितर्कः, विचारः, आनन्दं अस्मिता च एतैः चतुर्भिः सम्बन्धितं चित्तवृत्तेः समाधानं "सम्प्रज्ञातयोगः" उत सम्प्रज्ञात समाधिः उच्यते।

340. असम्प्रज्ञातसमाधिः कतिविधम्?
उ. द्विविधं। ① भवप्रत्ययः ② उपायप्रत्ययश्च इति।

341. असम्प्रज्ञात समाधेः (निर्बीज समाधिः) लक्षणं किम्?
उ. "विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः" (पा. यो. सू. 1/18) अर्थात् सर्ववृत्तिनिरोधात् परमवैराग्याभ्यासपूर्वकं संस्कारशेषरूपेण चित्तस्य ~~स्थिर~~ स्थैर्यः यस्मिन् सः असम्प्रज्ञात समाधिः उच्यते।

342. वितर्कानुगतसमाधिः कतिविधम्?
उ. द्विविधं। ① सवितर्कानुगतं ② निर्वितर्कानुगतञ्च इति।

343. विचारानुगतसमाधिः कतिविधम्?
उ. द्विविधम्। ① सविचारानुगतं ② निर्विचारानुगतञ्च इति।

344 योगे नैतिकशिक्षणविधिः कमुच्यते?
उ. यमम्

345. प्राणायामाभ्यासाय, कः सर्वश्रेष्ठकालः अस्ति?
उ. सन्ध्याकालमिति।

346. व्यक्तिगतानुशासनं (स्वानुशासनं) केन विकसति?
उ. नियमपालनेन।

347. बहिर्मुख व्यक्तित्वं समकरणाय (सन्तुलित) कः माध्यमः अस्ति?
उ. प्रत्याहाराभ्यासेन।

348. प्रमुखाः त्रयः नाड्यः सन्ति?
उ. इड़ा, पिङ्गला सुषुम्ना च इति।

349. योगत्रिवेणी नाम्ना ज्ञायते?
उ. ज्ञानयोगः, कर्मयोगः भक्तियोगश्च योग त्रिवेणी नाम्ना ज्ञायते।

350. योगे त्रैतवादः किं भवति?
उ. ईश्वरः जीवः प्रकृतिश्च त्रैतवादः उच्यते।

Scanned with CamScanner