Total Pages: 08

VDY01

छः मासिक प्रमाण–पत्र, पाठ्यक्रम परीक्षा
योग विज्ञान
प्रथम प्रश्न–पत्र : योग के आधारभूत तत्व

Roll No. ....

रोल नं. ....

Time : 1½ Hours / समय 1½ घंटा

Maximum Marks: 100 / पूर्णांक : 100

Signature of the Candidate / छात्र के हस्ताक्षर ....

Signature of the Invigilator / वीक्षक के हस्ताक्षर ....

INSTRUCTIONS/ निर्देश

1. The test booklet contains total **100** questions.
   प्रश्नपत्र में कुल **100** प्रश्न हैं।
2. Candidate shall attempt any **50** questions. Each carry **2 (Two)** marks.
   विद्यार्थी कोई **50** प्रश्न हल करें, प्रत्येक प्रश्न **2 (दो)** अंक का है।
3. No negative marking.
   ऋणात्मक अंक देय नहीं है।
4. On receipt of test booklet, the candidate should immediately check it and ensure that it is complete in all respect. Discrepancy, if any, should be reported by the candidate to the invigilator within **10** minutes of receiving the test booklet.
   छात्र को प्रश्न बुकलेट प्राप्त करते ही, सबसे पहले उसके कुल पृष्ठ तथा प्रश्न संख्या जाँच कर लें, यदि प्रश्न पत्र में कोई त्रुटि अथवा कटा–फटा हो, तो तुरन्त पर्यवेक्षक को 10 मिनट के अन्दर सूचित करावें।
5. The answer sheet is in the form of **OMR** answer sheet. Candidates should blacken the circle corresponding to correct answer.
   उत्तर पत्रक **OMR** उत्तर पत्रक के रूप में है। छात्र को सभी प्रश्नों के उत्तर **OMR** शीट में देने हैं। छात्र को सही उत्तर के कॉलम को **नीले /काले पेन** से **गहरा काला** करना है।
6. For each question only **1 (One)** circle should be blackened. If more than **1 (One)** circle is found marked, the question will be treated un-attempted.
   छात्र को प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 **(एक)** कॉलम में ही **काला / नीला** कर देना है। यदि 1 **(एक)** से अधिक **काले / नीले** गोले बनाये, तो वह प्रश्न नहीं पढ़ा जाएगा।
7. Candidate shall be required to deposit **OMR** answer sheet with the invigilator.
   छात्र को **OMR** शीट उत्तर देने के पश्चात् पर्यवेक्षक को जमा करानी अनिवार्य है।

Scanned with CamScanner

1. पतंजलि ने योग की परिभाषा बताई है –
(A) योगः कर्मसु कौशलम्
(B) योगश्चित्तवृत्ति निरोधः
(C) समत्वं योग उच्यते
(D) वियोग योग संज्ञितम्

2. "पंतजलि योगसूत्र" में कुल सूत्रों की संख्या है –
(A) 179
(B) 180
(C) 195
(D) 165

3. "पतंजलि योगसूत्र" के तीसरे 'पाद' का नाम है –
(A) कैवल्यपाद
(B) साधनपाद
(C) समाधिपाद
(D) विभूतिपाद

4. योग का अर्थ है –
(A) संयोग
(B) संयमन
(C) समाधि
(D) A, B, C तीनों सत्य हैं

5. "अष्टांग योग" का सातवां चरण है –
(A) धारणा
(B) यम
(C) प्राणायाम
(D) ध्यान

6. अस्तेय का अर्थ है –
(A) दान देना
(B) चोरी न करना
(C) अपेक्षा करना
(D) इनमें से कोई नहीं

7. अपरिग्रह का अर्थ है –
(A) हिंसा न करना
(B) जमा नहीं करना
(C) ब्रह्मचर्य का पालन करना
(D) सत्य बोलना

8. योग के प्रमुख प्रवर्तक का नाम है –
(A) कृष्ण
(B) राम
(C) हिरण्यगर्भ
(D) इन्द्र

9. "अथ योगानुशासनम्" सूत्र का संबंध कौनसे पाद से है?
(A) समाधिपाद
(B) साधनपाद
(C) विभूतिपाद
(D) कैवल्यपाद

10. "योग सूत्र" के रचनाकार हैं –
(A) पतञ्जलि
(B) चरक
(C) स्वात्माराम
(D) पाणिनि

11. "सांख्य दर्शन" के रचनाकार हैं –
(A) कपिल
(B) कणाद
(C) गोतम
(D) जैमिनी

12. "समाधिपाद" के सूत्रों की संख्या है –
(A) 51
(B) 55
(C) 56
(D) 34

13. क्लेशों को कम करने के लिए योग सूत्र में कौनसी साधना बताई है?
(A) भक्ति योग
(B) ईश्वर प्राणिधान
(C) क्रियायोग
(D) अष्टाङ्गः योग

14. योग का "आधारभूत ग्रंथ" निम्न में से कौनसा है?
(A) प्राचीन उपनिषद्
(B) श्रीमदभगवद्गीता
(C) पातञ्जलि योग दर्शन
(D) उपर्युक्त सभी

15. "क्लेष" की संख्या है –
(A) 4
(B) 5
(C) 7
(D) 8

Scanned with CamScanner

योग दर्शन में योगान्तराय है –

(A) योग के साधक तत्व
(B) योग के बाधक तत्व
(C) योग की उच्चावस्था
(D) योग की निम्नावस्था

'. "अष्टांग योग" का पांचवा चरण है –

(A) प्रत्याहार
(B) धारणा
(C) ध्यान
(D) समाधि

8. महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त–वृत्तियों के निरोध का उपाय है –

(A) अभ्यास एवं वैराग्य
(B) मंत्रों का जाप
(C) विभूतियों की उपलब्धि
(D) उपर्युक्त सभी

19. योग शब्द संस्कृत व्याकरण के किस धातु रूप में प्रयुक्त होता है?

(A) यूजिर् योगे
(B) युज् संयमने
(C) युज् समाधो
(D) उपरोक्त तीनों A, B, C सत्य हैं

20. "योगः कर्मसु कौशलम्" उक्ति का संबंध है –

(A) योगसूत्र से
(B) उपनिषदों से
(C) योग वशिष्ठ से
(D) गीता से

21. कर्म योग के सिद्धांत का मुख्य स्त्रोत है –

(A) योग दर्शन
(B) हठ योग
(C) भगवत् गीता
(D) इनमें से कोई नहीं

22. निम्न में से यम का कौनसा सिद्धांत हिंसा न करने के बारे में कहता है?

(A) अस्तेय
(B) अपरिग्रह
(C) सत्य
(D) अहिंसा

23. निम्न में से कौनसा यम नहीं है?

(A) सत्य
(B) अहिंसा
(C) संतोष
(D) ब्रह्मचर्य

24. निम्न में से कौनसा नियम के अंतर्गत है?

(A) सत्य
(B) अपरिग्रह
(C) तप
(D) अहिंसा

25. "हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः" अर्थात् हिरण्यगर्भ ही योग के सबसे पुराने प्रवक्ता हैं, यह कथन कौन से ग्रंथ में मिलता है?

(A) गोरक्षशतक
(B) योगचूडामणी
(C) वृहद्योगी याज्ञवल्क्य स्मृति
(D) वशिष्ठ संहिता

26. "प्राणायाम" शब्द में आयाम शब्द का अर्थ है –

(A) प्रकार
(B) नियमन
(C) मापन
(D) पहलू

27. वेदों की संख्या है –

(A) दो
(B) तीन
(C) चार
(D) पाँच

28. जैनमतानुसार तिर्थकरों की संख्या है –

(A) 22
(B) 24
(C) 26
(D) 28

Scanned with CamScanner

29. बौद्ध दर्शन के "अष्टांग मार्ग" में प्रथम मार्ग है –
(A) सम्यक समाधि (B) सम्यक दृष्टि
(C) सम्यक व्यायाम (D) सम्यक स्मृति

30. "योग वशिष्ठ" के प्रथम प्रकरण का नाम है –
(A) वैराग्य प्रकरण (B) उत्पत्ति प्रकरण
(C) स्थिति प्रकरण (D) निर्वाण प्रकरण

31. "सप्तांग योग" का वर्णन निम्न में कौन से गंथ में प्राप्त होता है?
(A) घेरण्ड संहिता (B) शिव संहिता
(C) हठ प्रदीपिका (D) सौन्दर्य लहरी

32. शरीर में स्थित प्रमुख कुल तीन नाड़ियों के नाम हैं –
(A) पयस्विनि, चित्रा, ब्रह्मनाड़ी (B) इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना
(C) कुहू, गान्धारी, हस्तजिह्वा (D) इनमें से कोई नहीं

33. पूर्व मीमांसा के प्रतिपादक हैं –
(A) ऋषि गौतम (B) वेदव्यास
(C) ऋषि जैमिनी (D) ऋषि बादरायण

34. "गुरु" का अर्थ है –
(A) यात्रा कराने वाला (B) क्रोध देने वाला
(C) अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाने वाला (D) धन दिलाने वाला

35. "हठ" शब्द का अर्थ है –
(A) दिन–रात (B) जागृत–निद्रा
(C) सूर्य–चन्द्र (D) आत्मा–परमात्मा

36. 'हठयोग' में आसन शारीरिक लाभ देते हैं –
(A) स्वास्थ्य (B) स्थिरता
(C) दृढ़ता तथा लचीलापन (D) उपर्युक्त सभी

37. "षट्कर्म" प्रकरण में प्रथम क्रिया का नाम है –
(A) धौति (B) वस्ति
(C) नेति (D) त्राटक

38. "ब्रह्मचर्य" का अर्थ है –
(A) इन्द्रियों का संयम या नियंत्रण (B) शारीरिक एवं मानसिक शुद्धता
(C) विचार शब्दों और कर्मों में अहिंसा (D) तपस्या से शारीरिक बल की प्राप्ति

39. "भगवत्गीता" कृष्ण के द्वारा .... सुनाई गई थी।
(A) युधिष्ठिर को (B) भीम को
(C) सहदेव को (D) अर्जुन को

40. "पातञ्जल योगसूत्र" में वृत्तियों की संख्या है –
(A) चर (4) (B) पाँच (5)
(C) सात (7) (D) नौ (9)

41. "अविद्या" की विशेषता है –
(A) अनित्य को नित्य मानना (B) अपवित्र को पवित्र समझना
(C) अनात्म को आत्म समझना (D) उपर्युक्त सभी

42. आर्य समाज के संस्थापक कौन हैं?
(A) दयानन्द सरस्वती (B) विनोदा भावे
(C) राजा राममोहन (D) लाला हंसराज

43. नाथ पंथ के संस्थापक हैं –
(A) कबीर (B) गुरु नानक
(C) भर्तृहरि (D) गोरक्षनाथ

Scanned with CamScanner

44. यम की संख्या है –

(A) चार (B) पाँच

(C) सात (D) आठ

45. आसन का अर्थ है –

(A) सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः (B) तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः

(C) स्थिरसुखमासनम् (D) ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

46. योग से तात्पर्य है –

(A) योग जीवन विज्ञान है (B) योग जीवन शैली है

(C) योग जीने की कला है (D) उपर्युक्त सभी

47. भक्ति योग का संबंध है –

(A) श्रद्धा से (B) समर्पण से

(C) भक्ति से (D) उपर्युक्त सभी

48. निष्काम कर्म व सेवा का मार्ग है –

(A) मंत्र योग (B) ज्ञान योग

(C) कर्म योग (D) भक्ति योग

49. सर्वाधिक प्राचीन ग्रंथ होने का श्रेय प्राप्त है –

(A) वेद (B) पुराण

(C) गीता (D) रामायण

50. "तत्वमसि" का अर्थ है –

(A) भूमि तत्व से (B) तत्व की शुद्धि से

(C) तुम वही ब्रह्म हो (D) ब्रह्मा से

51. "यदा–यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत............." किस ग्रंथ से संबंधित है?

(A) रामायण (B) भक्तिसागर

(C) गीता (D) हठयोग प्रदीपिका

52. "मुद्रा" का शाब्दिक अर्थ है –

(A) क्रोधित होने से (B) मुदित होने से

(C) रक्षा करने से (D) आसन करने से

53. "शैव साधना पद्धति" का ग्रंथ है –

(A) रामायण (B) त्रिपिटक

(C) अष्टाध्यायी (D) शिव–संहिता

54. जैन धर्म में प्रथम तीर्थंकर का नाम है –

(A) मल्लिनाथ (B) पार्श्वनाथ

(C) महावीर (D) ऋषभदेव (आदिनाथ)

55. केवल्य का अर्थ है –

(A) वेदों का ज्ञान (B) धर्म का ज्ञान

(C) शक्ति प्राप्त होना (D) पूर्ण ज्ञान

56. गुरु महावतार बाबा के द्वारा "क्रियायोग" की दीक्षा ली –

(A) लाहिडी महाशय (B) स्वामी शिवानन्द

(C) स्वामी विवेकानन्द (D) स्वामी कुवलयानन्द

57. "विपश्यना" ध्यान पद्धति का संबंध है –

(A) जैन योग से (B) ईसाई धर्म से

(C) बौद्ध योग से (D) मुस्लिम धर्म से

Scanned with CamScanner

58. "समाधि" का संधि–विच्छेद है –
(A) समा + धि
(B) सम + धि
(C) सम + अधि
(D) समा + अधि

59. भारतीय संगीत से संबंधित वेद है –
(A) ऋग्वेद
(B) यजुर्वेद
(C) सामवेद
(D) अथर्ववेद

60. योग के लिए कौनसी उक्ति सत्य है?
(A) सन्यासी वेश नहीं समता का अभ्यास है।
(B) अकर्मण्यता नहीं परम पुरुषार्थ है।
(C) प्रदर्शन नहीं अंतर की पवित्रता है।
(D) उपर्युक्त सभी सत्य है

61. आयुर्वेद के जनक माना गया है –
(A) कपिल मुनि
(B) गोतम ऋषि
(C) कणाद ऋषि
(D) धनवन्तरि (भगवान्)

62. आयुर्वेद की उत्पत्ति के संबंधित वेद है –
(A) ऋग्वेद
(B) यजुर्वेद
(C) सामवेद
(D) अथर्ववेद

63. "अंतरग योग" किसे कहा है?
(A) नियम
(B) आसन
(C) प्रत्याहार
(D) धारणा

64. बौद्धों के अनुसार, "कुशल चित्तैकग्गता योग" का सही अर्थ है –
(A) कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।
(B) योग आसनों की समुच्चय है।
(C) योग प्राणायाम का समुच्चय है।
(D) आध्यात्मिक पक्षों का एकीकरण है।

65. योग से क्या–क्या संभव है?
(A) शारीरिक शक्ति
(B) मानसिक शक्ति
(C) भावनात्मक शक्ति
(D) उपर्युक्त सभी

66. योग में 'प्रणव' से तात्पर्य है –
(A) अग्नि
(B) ओमकार
(C) वायु
(D) ईश्वर

67. असत्य वचन है –
(A) मोक्ष वेदों का अंतिम लक्ष्य है।
(B) योग विद्या संपूर्ण जीवन दर्शन है।
(C) योग से आलस्यता प्राप्त होती है।
(D) साम्प्रदायिक नहीं असांप्रदायिक है योग।

68. "सर्वज्ञ" का अर्थ है –
(A) जो कुछ नहीं जानता है
(B) जो सब कुछ जानता है
(C) जो राजा की तरह धनवान हो
(D) उपर्युक्त सभी

69. "हीनयान व महायान" ग्रंथों का संबंध है –
(A) ज्ञान व विवेक की प्राप्ति
(B) शक्ति व सामर्थ्य की प्राप्ति
(C) भक्ति व सामर्थ्य की प्राप्ति
(D) अर्हत् पद की प्राप्ति व बुद्धत्व की प्राप्ति

70. "अपौरुषेय" कहा गया है –
(A) गरुड़ पुराण
(B) स्कंद पुराण
(C) न्याय दर्शन
(D) वेदों को

71. भगवद्गीता में भक्त के कितने प्रकार बताए हैं?
(A) तीन
(B) चार
(C) पाँच
(D) आठ

72. चित्त की कौनसी अवस्था सर्वोत्तम है?
(A) क्षिप्त
(B) मूढ़
(C) विक्षिप्त
(D) निरुद्ध

73.

7

Scanned with CamScanner

73. चार प्रकार के व्यक्तियों का उल्लेख आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी और ज्ञानी के रूप में किया गया है –
(A) रामायण
(B) ब्रह्मसूत्र
(C) कठोपनिषद्
(D) भगवत्गीता

74. भारत में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था?
(A) 21 जून, 2014
(B) 21 जून, 2015
(C) 21 जून, 2016
(D) 21 जून, 2017

75. पश्चिम दुनिया में पहली बार एक विश्व धर्म संसद शिकागो अमेरिका में योग को किसने संबोधित किया था?
(A) स्वामी विवेकानन्द
(B) नरेन्द्र मोदी
(C) बाबा रामदेव
(D) श्री श्री रविशंकर

76. भारत में अंतर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है?
(A) आयुष मंत्रालय
(B) विमानन मंत्रालय
(C) संचार मंत्रालय
(D) मानव संसाधन और विकास मंत्रालय

77. गीता में "स्थित प्रज्ञ" का शाब्दिक अर्थ है –
(A) शक्ति
(B) भक्ति
(C) मुक्ति
(D) धैर्य

78. "ईशावास्योपनिषद्" के अनुसार अमरता प्राप्त करने की कौन सी विधि है?
(A) विद्या
(B) अविद्या
(C) दान
(D) तप

79. "सम्यक वाक्" का अर्थ है –
(A) यथार्थ चिन्तन
(B) यथार्थ वचन
(C) यथार्थ कार्य
(D) यथार्थ आजीविका

80. चिकित्सा शास्त्र का संबंध है –
(A) धनुर्वेद
(B) गंधर्ववेद
(C) शिल्पवेद
(D) अथर्ववेद

81. "सत्यार्थ प्रकाश" किसकी रचना है?
(A) स्वामी विवेकानन्द
(B) अरविन्द घोष
(C) लाला हंसराज
(D) दयानन्द सरस्वती

82. "द लाइफ डिवाइन" पुस्तक के रचनाकार हैं –
(A) शंकर दिग्विजय
(B) संत विद्याधर
(C) महर्षि रमण
(D) श्री अरविंदो

83. "जिन" शब्द का अर्थ है –
(A) हारना
(B) आत्म विजेता
(C) कार्य
(D) पदार्थ

84. "शुद्धोधन" किसके पिता थे?
(A) उद्रक
(B) रामपुत्र
(C) महामाया
(D) बुद्ध

85. "उठो जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति ना हो जाए" कथन है –
(A) डॉ. ईश्वर भारद्वाज
(B) स्वामी विवेकानन्द
(C) स्वामी दिव्यानन्द
(D) डॉ. कामाख्या कुमार

86. अहिंसा का अर्थ है –
(A) कायिक हिंसा से मुक्ति
(B) वाचिक हिंसा से मुक्ति
(C) मानसिक हिंसा से मुक्ति
(D) उपर्युक्त सभी

Scanned with CamScanner

87. "निर्वाण" शब्द से अभिप्राय है –
(A) मोक्ष प्राप्त होना
(B) मृत्यु प्राप्त होना
(C) विद्या प्राप्त होना
(D) उपर्युक्त सभी

88. महर्षि रमण का जीवन काल रहा है –
(A) 1879–1947
(B) 1879–1948
(C) 1879–1950
(D) 1879–1952

89. "अहम् ब्रह्मास्मि" का अर्थ है –
(A) तुम वही ब्रह्म हो
(B) मैं ही ब्रह्म हूँ
(C) जगत् ब्रह्म है
(D) माया ब्रह्म है

90. "अणुव्रत" का सिद्धांत कौनसे धर्म से है?
(A) बौद्ध धर्म
(B) जैन धर्म
(C) हिंदू धर्म
(D) मुस्लिम धर्म

91. महर्षि दयानंद के गुरु कौन थे?
(A) यशोदा बाई
(B) स्वामी विरजानन्द
(C) स्वामी कुवलयानन्द
(D) स्वामी शिवानन्द

92. "अपौरुषेय" कहा गया है –
(A) पातञ्जल योग सूत्र को
(B) पुराण को
(C) रामायण को
(D) वेदों को

93. "हठयोग प्रदीपिका" में प्राणायाम के कितने प्रकार हैं?
(A) चार
(B) पाँच
(C) सात
(D) आठ

94. 'महाभारत' में किसे 'योगेश्वर' कहा जाता है?
(A) श्री कृष्ण
(B) युधिष्ठिर
(C) अर्जुन
(D) द्रोणाचार्य

95. "हठ योग प्रदीपिका" के रचयिता है –
(A) डॉ. ईश्वर भारद्वाज
(B) निरंजन नंदा सरास्वा
(C) स्वामी विद्यानन्द सरस्वती
(D) योगी स्वात्माराम

96. "हठयोग प्रदीपिका" में कुल कितने आसनों का वर्णन है?
(A) 13
(B) 14
(C) 15
(D) 16

97. "गीता" में कुल कितने श्लोक हैं?
(A) 500
(B) 600
(C) 700
(D) 800

98. "भगवद्गीता" में कुल अध्यायों की संख्या है –
(A) 10
(B) 15
(C) 18
(D) 20

99. हठयोग प्रदीपिका में चतुर्थ अंग का नाम है –
(A) प्राणायाम
(B) नादानुसंधान
(C) मुद्रा एवं बंध
(D) आसन

100. घेरण्ड संहिता के रचयिता हैं –
(A) पतञ्जलि
(B) स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
(C) स्वामी दिव्यानंद
(D) महर्षि घेरण्ड

-----------------------------ooo-----------------------------

Scanned with CamScanner