

സമഗ്ര ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ

Chapter Name:മന एव बलीयत् ।

Marks :(4)

Quest:

പ്രശ്നപാഠ:- प्रादेशिकभाषया अनुवदत ।

1.മന एव जगत्सर्वम् , मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो: ।

2.जीवितविजयार्थं मनोनियन्त्रणं अनिवार्यम् ।

3.कर्मकौशलं मनस: स्थैर्यं सुस्थितिं चाश्रित्य तिष्ठति ।

4.योगश्चित्तवृत्तिनिरोध: इति पातञ्जलयोगसूत्रे योगलक्षणं उक्तम् ।

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकानि- उचितोत्तरलेखनम् ।

Chapter Name:മന एव बलीयत् ।

Marks :(4)

Quest:

പ്രശ്നപാഠ:- संस्कृतभाषया अनुवदत ।

क)ഭാരതീയദർശനങ്ങളിൽ യോഗശാസ്ത്രത്തിന് മുഖ്യമായ സ്ഥാനമുണ്ട്.

ख) പതഞ്ജലിയാണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ രചയിതാവ്.

ग)യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ട് മനസിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.

घ)ആദർശവ്യക്തിത്വത്തിന് ആവശ്യങ്ങളായ ഗുണങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയസംയമനം കൊണ്ട് ലഭിക്കുന്നു.

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकानि- उचितोत्तरलेखनाय पूर्णाङ्का: ।

(क) भारतीयदर्शनेषु योगशास्त्रस्य मुख्यं स्थानमस्ति ।

ख) योगशास्त्रस्य रचयिता पतञ्जलिः भवति ।

ग) योगाभ्यासेन मनसः प्रवर्तनक्षमता अभिवर्धते ।

घ) आदर्शव्यक्तित्वाय आवश्यकाः गुणाः इन्द्रियसंयमनेन लभ्यन्ते ।

Chapter Name: मन एव बलीयत् ।

Marks : (4)

Quest:

प्रश्नपाठः - यथोचितं योजयत ।

क

ख

यमः मनसो धृतिः ।

आसनं अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः ।

नियमः करचरणादिसंस्थाविशेषम् ।

धारणा

Hint:

क

ख

यमः अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः ।

आसनं करचरणादिसंस्थाविशेषम् ।

नियमः शौचस्सन्तोषस्तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि ।

धारणा

मनसो धृतिः । ।

Chapter Name:मन एव बलीयत् ।

Marks :(4)

Quest:

प्रश्नपाठ:- प्रदत्तायाः मञ्जूषायाः पदानि स्वीकृत्य खण्डिकां पूरयत ।

समार्जयितुं
,वर्धयितुं,आश्रित्य,कृत्वा

कर्मकौशलं मनसः स्थैर्यं सुस्थितिं च तिष्ठति । योगाभ्यासं
.....जीवितनैपुण्यानि क्षमताः तथा च एकाग्रतां ,
शुद्धबोधावस्थां च प्राप्तुं शक्नुमः ।

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकानि

1 आश्रित्य 2 कृत्वा 3 समार्जयितुं 4 वर्धयितुं ।

Chapter Name:मन एव बलीयत् ।

Marks :(4)

Quest:

प्रश्नपाठः -- अधः प्रदत्तं पाठभागं सावधानतया पठित्वा मञ्जूषायां प्रदत्तानि
प्रश्नवाचकपदानि उपयुज्य प्रश्नवाचकान् लिखत ।

योगानुशीलनेन शरीरस्य इन्द्रियाणां मनसः च प्रवर्तनक्षमता अभिवर्धते । कर्मक्षेत्रे अनायासतां
लभते च । आत्मविमर्शनं स्वशक्तिप्रभावादिन् अधिकृत्य प्रत्यभिज्ञानं लाभालाभौ जयाजयौ

सुखदुःखे इत्यादिषु द्वन्द्वेषु समबुद्धिः च जायते । किमधिकम्? उपबोधमनसि परिवर्तनमपि योगेन साध्यं भवति ।

(केन ,केषां, केषु ,किं)

Hint: उचितानां प्रश्नानां रचना ।

Chapter Name: मन एव बलीयत् ।

Marks : (5)

Quest:

प्रश्नपाठः -

योगदर्शनमधिकृत्य लघुटिप्पणीं लिखत ।

सूचकानि -

योगशास्त्रस्य प्रमुखं स्थानं, पतञ्जलिमहर्षिणा विरचितं, "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः", आत्मबोधम्, इन्द्रियसमीपनम् ।

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकानि

सूचकानि उपयुज्य उचितोत्तरलेखनम् ।

Chapter Name: मन एव बलीयत् ।

Marks : (1)

Quest:

प्रश्नपाठः - अधःप्रदत्तयोः योगाभ्यासस्य प्राधान्यं कस्मिन् वाक्ये सूचितम् ?

अ) मनसः विमलीकरणेन मनोनियन्त्रणं तद्वारा व्यक्तेः विकासः च साध्यं भवति ।

आ) मनसि वर्तमानः आशयः एव प्रवृत्तिरूपेण बहिरागच्छति ।

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकम्

अ) मनसः विमलीकरणेन मनोनियन्त्रणं तद्वारा व्यक्तेः विकासः साध्यं भवति ।

Chapter Name:मन एव बलीयत् ।

Marks :(2)

Quest:

प्रश्नपाठः कोष्टकात् समुचितमुत्तरं चित्वा लिखत ।

क).मनोनियन्त्रणार्थं अष्टाङ्गमार्गाणि कुत्र निर्दिष्टानि । (योगशास्त्रे,नाट्यशास्त्रे,न्यायशास्त्रे)

ख).योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इति योगलक्षणं केन निरूपितम्?(भासेन,पतञ्जलिना ,विशाखदत्तेन)

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचके

क) योगशास्त्रे ।

ख) पतञ्जलिना ।

Chapter Name:मन एव बलीयत् ।

Marks :(4)

Quest:

प्रश्नपाठः - वाक्येन वाक्यद्वयेन वा उत्तरयत ।

1.योगानुशीलनस्य प्रयोजनानि कानि ?

2.योगसूत्रस्य कर्ता कः?

Hint:

मूल्यनिर्णयसूचकानि
उचितोत्तरलेखनम्।

Chapter Name:मन एव बलीयत् ।

Marks :(5)

Quest:

प्रश्नपाठः - पूर्यत।

- 1 मनसःविमलीकरणाय उपायं निर्दिशति ।
- 2.....इति पातञ्जलयोगशास्त्रे योगलक्षणं निरूपितम्।
- 3.कर्मकौशलं मनसः सुस्थितिं चाश्रित्य तिष्ठति।
- 4.जीवितविजयार्थंआवश्यकं भवति।
- 5.आदर्शव्यक्तित्वाय आवश्यकाः गुणाः एव लभ्यन्ते।

Hint:

- 1.योगशास्त्रम्।
- 2.योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।
- 3.स्थैर्यं ।
- 4.मनोनियन्त्रणं।
5. इन्द्रियसंयमनेन।