

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
(DEEMED UNIVERSITY)
RESEARCH ELIGIBILITY TEST (RET) - 2017

PAPER – II (CONCERN SUBJECT)
YOGA AND SCIENCE OF LIVING

DATE OF EXAMINATION : JULY 27, 2017

ROLL NO. :

SIG. OF INVIGILATOR

TIME : 01.30 HOURS

MARKS : 75 X 2 = 150

NOTE :

1. All questions are compulsory and of objective type. / सभी प्रश्न अनिवार्य एवं वस्तुनिष्ठ हैं।
2. All questions carry equal marks. / सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. Only one answer is to be given for each question. / प्रत्येक प्रश्न का एक ही उत्तर देना है।
4. If more than one answer is marked, it would be treated as wrong answer. / एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जायेगा।

1. श्रवण, मनन, निधिध्यासन किस योग के चरण हैं –
Shrawan, Manan, Nidhidhasana are the steps of -
(अ) कर्मयोग / Karmayog
(ब) राजयोग / Rajyog
(स) भक्तियोग / Bhaktiyog
(द) ज्ञानयोग / Gyanyog
()

2. भक्त के प्रकार हैं –
Types of the Bhakatas are -
(अ) दो / Two (ब) तीन / Three
(स) चार / Four (द) पाँच / Five
()

3. पातंजल योग सूत्र के अनुसार योगी के कर्म होते हैं –
According to Patanjali Yog Sutra the action of the yogis are -
(अ) कृष्ण कर्म / Krishna Karma
(ब) शुक्ल कर्म / Shukla Karma
(स) कृष्ण-शुक्ल कर्म / Krishna-Shukla Karma
(द) अकृष्ण-अशुक्ल कर्म / Akrishna-Ashukla Karma
()

4. पातंजल योग सूत्र के अनुसार प्रज्ञा के प्रकार हैं –
Types of Pure intellect according to Patanjala Yog Sutra are -
(अ) पाँच / Five
(ब) चार / Four
(स) सात / Seven
(द) दो / Two ()
5. हृदय क्षेत्र में स्थित चक्र का नाम है –
The name of the Chakra situated at heart reason -
(अ) अनाहत / Ahahat
(ब) विशुद्धि / Vishudhi
(स) मूलाधार / Mooladhar
(द) आज्ञा / Ajana ()
6. कुण्डलिनी शक्ति का स्थान है –
The place for Kundalini Shakti is -
(अ) अनाहत / Ahahat
(ब) विशुद्धि / Vishudhi
(स) मूलाधार / Mooladhar
(द) आज्ञा / Ajana ()
7. नाद के प्रकार हैं –
Types of the Nadas are -
(अ) 3 / Three (ब) 2 / Two
(स) 4 / Four (द) 1 / One ()
8. सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान और सम्यक् चरित्र का वर्णन है –
Samayak Dharshan, Samayak Gyan and Samayak Charitra described in -
(अ) बौद्ध दर्शन / Buddha Philosophy
(ब) जैन दर्शन / Jain Philosophy
(स) योग दर्शन / Yog Philosophy
(द) सांख्य दर्शन / Shankhya Philosophy ()
9. गुप्ति के प्रकार हैं – / Types of the Gupti are -
(अ) दो / Two (ब) चार / Four
(स) तीन / Three (द) पाँच / Five ()

10. शील, समाधि, प्रज्ञा त्रिरत्न वर्णित हैं –
Three Gems Sheel, Samadhi and Prajna are described in -
(अ) बौद्ध दर्शन / Buddha Philosophy
(ब) जैन दर्शन / Jain Philosophy
(स) योग दर्शन / Yog Philosophy
(द) वेदान्त दर्शन / Vedanta Philosophy
()
11. स्वामी कुवल्यानंद की जन्मतिथि है – / The birth date of Swami Kuvalyananda is -
(अ) 30 अगस्त 1883 / 30th August 1883
(ब) 19 अगस्त 1883 / 19th August 1883
(स) 12 अगस्त 1883 / 12th August 1883
(द) 15 अगस्त 1883 / 15th August 1883
()
12. सावित्री के रचियता हैं – / Savitri is written by -
(अ) श्री अरविन्द / Shree Arvind
(ब) स्वामी विवेकानन्द / Swami Vivekanand
(स) स्वामी सत्यानन्द / Swami Satyananda
(द) स्वामी शिवानन्द / Swami Shivananda
()
13. दिव्य जीवन संघ के संस्थापक थे – / Founder of Divine Life Society was?
(अ) श्री अरविन्द / Shree Arvind
(ब) स्वामी विवेकानन्द / Swami Vivekanand
(स) स्वामी सत्यानन्द / Swami Satyananda
(द) स्वामी शिवानन्द / Swami Shivananda
()
14. बिहार योग विद्यालय के संस्थापक थे – / Founder of Bihar School of Yoga was -
(अ) श्री अरविन्द / Shree Arvind
(ब) स्वामी विवेकानन्द / Swami Vivekanand
(स) स्वामी कुवल्यानन्द / Swami Kuvalyananda
(द) स्वामी सत्यानन्द / Swami Satyananda
()
15. ज्ञेन ध्यान सम्बन्धित है – / Zen Meditation is related with -
(अ) बौद्ध योग / Buddha Yog
(ब) जैन योग / Jain Yog
(स) योग दर्शन / Yog Darshan
(द) सांख्य योग / Shankhya Yog
()

16. सर्व दुःखं सम्बन्धित है – / Sarvam Dhukham is related with -
 (अ) बौद्ध योग / Boddha Yog
 (ब) जैन योग / Jain Yog
 (स) सांख्य योग / Shankhya Yog
 (द) ज्ञान योग / Gyan Yog ()
17. प्रेक्षाध्यान के मुख्य अंग हैं –
 Main parts of Preksha Meditation are -
 (अ) पाँच / Five (ब) चार / Four
 (स) आठ / Eight (द) दो / Two ()
18. अन्तर्यात्रा सम्बन्धित है – / Anantyaatra is related with -
 (अ) प्रेक्षाध्यान से / Preksha Dhyan
 (ब) प्राणायाम से / Pranayama
 (स) आसन से / Asana
 (द) उपरोक्त सभी से / All of the above ()
19. कायोत्सर्ग प्रक्रिया है – / Kayotsarg is a process -
 (अ) तनाव विजर्सन की / Released the tension
 (ब) प्राणायाम / Pranayama
 (स) आसन / Asana
 (द) धारणा / Dharana ()
20. विशिष्ट रंग वाले पुद्गल द्रव्य का सम्बन्ध है –
 Pudgal matter of special colour is related with-
 (अ) लेश्या / Leshya (ब) प्रेक्षा / Preksha
 (स) द्रव्य / Matter (द) उपरोक्त में से कोई नहीं / None of the above ()
21. मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिंतन कहलाता है –
 To think about the subject which vanishes the incetaity of mind is -
 (अ) अनुप्रेक्षा / Anupreksha (ब) प्रेक्षा / Preksha
 (स) लेश्या / Leshya (द) प्रेरणा / Prerana ()
22. श्वास प्रेक्षा का प्रयोग है – / Type of Swas Preksha is -
 (अ) दीर्घ श्वास प्रेक्षा / Deerga Swas Preksha
 (ब) विषमवृत्ति श्वास प्रेक्षा / Vishamvritti Swas Preksha -
 (स) लघुवृत्ति श्वास प्रेक्षा / Laghu Vritti Swas Preksha
 (द) तनुवृत्ति श्वास प्रेक्षा / Tanu Vritti Swas Preksha ()

23. जीवन के कितने मूल तत्त्व हैं - / How many elements constitute the life -
(अ) 07 / Seven (ब) 09 / Nine
(स) 08 / Eight (द) 10 / Ten

()

24. प्रमाणवृत्ति के प्रकार हैं- / Types of the Praman Vrittis are -
(अ) तीन / Three (ब) चार / Four
(स) दो / Two (द) पांच / Five

()

25. नियम का अंग है - / Limbs of the Niyama is -
(अ) अहिंसा / Non-violence
(ब) अस्तेय / Non Stealing
(स) अपरिग्रह / Non Collective
(द) कोई नहीं / Non of the above

()

26. अणुव्रत सम्बन्धित है - / Anuvrat is related with -
(अ) जैन दर्शन / Jain Philosophy
(ब) बौद्ध दर्शन / Buddha Philosophy
(स) योग दर्शन / Yog Philosophy
(द) वेदान्त दर्शन / Vedanat Philosophy

()

27. शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि है - / Largest gland of the body is -
(अ) यकृत / Liver
(ब) अधिवृक्क ग्रन्थि / Adrenal Gland
(स) अग्नाशय / Panaceas
(द) थायरायड / Thyroid

()

28. मानव शरीर की मुख्य ग्रन्थि है - / Main gland of Human body is -
(अ) पिनियल / Pineal
(ब) पिट्यूटरी / Pitetuatry
(स) यकृत / Liver
(द) थायमस / Thymus

()

29. हीमोग्लोबिन कहाँ पाया जाता है- / Haemoglobin is in -
(अ) रक्त प्लाज्मा / Blood Plasma (ब) यकृत / Liver
(स) श्वेत रक्त कणिका / W.B.C. (द) लाल रक्त कणिका / R.B.C.

()

30. अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि के स्त्राव को कहते हैं -
The Secretion of endocrine glands known as -
(अ) पाचक रस / Digestive Juice (ब) हार्मोन / Hormones
(स) जठर रस / Gastric Juice (द) न्यूरोट्रांसमीटर / Neurotransmitter ()
31. मानव शरीर में पित्त रस कहाँ बनता है? / Bile Juice is being secreted from -
(अ) अग्नाशय में / Pancreas (ब) पित्ताशय में / Gallbladder
(स) यकृत में / Liver (द) वृक्क में / Kidney ()
32. उच्च रक्त चाप को नियन्त्रित करने के लिये कौन सा अभ्यास कारगर होता है?
Which exercise is most effective in controlling hypertension?
(अ) कायोत्सर्ग / Kayotsarga (ब) जलनेति / Jalneti
(स) कुंजल / Kunjal (द) कपालभाति / Kapalbhati ()
33. कपालभाति है - / Kapalbhati is -
(अ) प्राणायाम / Pranayam (ब) शोधन क्रिया / Cleansing Process
(स) आसन / Asana (द) उपरोक्त से कोई नहीं / Non of the above ()
34. मस्तिष्क सम्बन्धित है - / Brain is related with -
(अ) केन्द्रिय तंत्रिका तन्त्र / Central Nervous System
(ब) स्वायत्तय तंत्रिका तन्त्र / Autonomic Nervous System
(स) श्वसन तन्त्र / Respiratory System
(द) हृदय तन्त्र / Heart System ()
35. स्वस्थ मनुष्य के शरीर में अस्थियों की संख्या है-
No. of bones in a healthy human are -
(अ) 206 (ब) 210
(स) 204 (द) 205 ()
36. घटस्थ योग के अंग हैं- / Parts of the Ghatastha yog are -
(अ) 7 (ब) 4 (स) 8 (द) 9 ()
37. प्रकृति और पुरुष को मौलिक तत्व माना गया है -
Prakarti and Purush known as principle elements -
(अ) सांख्य दर्शन / Shankhya Philosophy
(ब) योग दर्शन / Yog Philosophy
(स) जैन दर्शन / Jain Philosophy
(द) बौद्ध दर्शन / Buddha Philosophy ()

38. संप्रज्ञात समाधि की संख्या है – / No. of Samprajata Samadhis are -
 (अ) 4 (ब) 3 (स) 2 (द) 5 ()
39. षटकर्मों का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है—
 Detailed description of Satkarmas mentioned in -
 (अ) घेरण्ड संहिता / Gherand Sahita
 (ब) हठप्रदीपिका / Hathpradipika
 (स) पातंजल योग सूत्र / Patanjala Yog Sutra
 (द) गीता / Geeta ()
40. पातंजल योग सूत्र के अनुसार योग अन्तराय है –
 According to Patanjala Yog Sutra Yog Antraya are-
 (अ) 9 (ब) 8 (स) 6 (द) 5 ()
41. संक्रमण की अवस्था में बढ़ जाती है – / At the stage of Infection increase the no. of
 (अ) लाल रक्त कणिकाएँ / R.B.C. (ब) श्वेत रक्त कणिकाएँ / W.B.C.
 (स) हीमोग्लोबिन / H.B. (द) प्लाज्मा / Plasma ()
42. शरीर के ताप को नियन्त्रित करता है –
 Temperature of the body regulated and controlled by -
 (अ) हाइपोथेलेमस / Hypothalamus (ब) पिट्यूटरी / Pituitary
 (स) हृदय / Heart (द) फेफड़े / Lungs ()
43. स्वास्थ्य का अर्थ है – / Meaning of the health is -
 (अ) स्व में स्थित हो जाना / Stable in the self
 (ब) स्थित हो जाना / To be stable
 (स) निरोगी रहना / To be healthy
 (द) सही खान-पान / Proper Diet ()
44. WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा में सम्मिलित है –
 The constituents of health are to the definition of health by W.H.O. -
 (अ) शारीरिक स्वास्थ्य / Physical health
 (ब) मानसिक स्वास्थ्य / Mental health
 (स) सामाजिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्य / Social - Spiritual health
 (द) उपरोक्त सभी / All of the above ()

45. अन्नमय कोश पर सीधा प्रभाव पड़ता है –
Annamaya kosha is directly effected from -
(अ) आसनों का / From Asanas
(ब) प्राणायाम का / From Pranayam
(स) उपरोक्त दोनों का / Both of the above
(द) उपरोक्त में से कोई नहीं / None of the above ()
46. विज्ञानमय कोश पर सीधा प्रभाव पड़ता है –
Vigyanmaya kosha is directly effected from -
(अ) आसन / Asana (ब) प्राणायाम / Pranayama
(स) ध्यान / Meditation (द) यम / Yama ()
47. मंत्र किस तन्मात्रा से सम्बन्धित है –
Matras are relation with Tanmatra -
(अ) आकाश / Eather
(ब) वायु / Air
(स) शब्द / Word
(द) रूप / Rupe ()
48. पृथ्वी तत्त्व की तन्मात्रा है – / Tanmatra of earth element -
(अ) रूप / Rupe (ब) रस / Ras
(स) गन्ध / Ghandh (द) स्पर्श / Sparsh ()
49. स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है –
Necessities for healthy life are -
(अ) सात्विक आहार / Satwik Ahar (ब) नियमित संयम / Niyamit Sanyam
(स) आत्म संयम / Atma Sanyam (द) उपरोक्त सभी / All of the above ()
50. व्यवहारिक शुद्धि हेतु आवश्यक है –
For behavioural hygine it is necessary -
(अ) यम / Yama (ब) नियम / Niyama
(स) आसन / Asana (द) प्राणायाम / Pranayama ()
51. पंचकोश का वर्णन मिलता है –
Panchkosha are described in -
(अ) गीता / Geeta (ब) उपनिषद् / Upnishda
(स) योग दर्शन / Yog Darshan (द) सांख्य दर्शन / Shankhya Darshan ()

52. महर्षि पतंजलि के अनुसार समस्त क्लेशों का कारण है –
Cause of the all kleshas according to Mahrishi Patanjali -
(अ) अस्मिता / Asmita (ब) अविद्या / Ignorance
(स) प्रेम / Love (द) उपरोक्त सभी / All of the above ()
53. जैन मान्यता के अनुसार चित्त की निर्मलता के साधन हैं –
The means for the hygiene of the chittas according to Jain Philosophy are -
(अ) 6 (ब) 4 (स) 5 (द) 8 ()
54. जैन दर्शन के अनुसार अहिंसा के प्रकार हैं –
Types of Non-violence according to Jain Philosophy are -
(अ) 10 (ब) 8 (स) 108 (द) 4 ()
55. अपरिग्रह अणुव्रत कितने प्रकार का होता है –
How many types of Aparigrah Anuvratas are -
(अ) 2 (ब) 3 (स) 4 (द) 5 ()
56. अभिनिवेश और आग्रह से मुक्त होने का प्रयोग है –
The practice for freedom from fear of death and request is -
(अ) लेश्या / Leshya (ब) प्रेक्षा / Preksha
(स) अनेकान्त / Anekanta (द) उपरोक्त सभी / All above ()
57. 'नया व्यक्ति नया समाज' पुस्तक लिखित है –
The book 'New men, New Society' is written by -
(अ) आचार्य महाप्रज्ञ / Acharya Mahaprajana
(ब) आचार्य तुलसी / Acharya Tulsi
(स) आचार्य महेन्द्र / Acharya Mahendra
(द) आचार्य विष्णु / Acharya Vishnu ()
58. आनन्द केन्द्र पर ध्यान से कहां प्रभाव पड़ता है –
Meditation on Bliss centre effected on -
(अ) फेफड़ों / Lungs (ब) हृदय / Heart
(स) नेत्र / Eyes (द) मस्तिष्क / Brain ()
59. लेश्या के प्रकार हैं— / Types of the Leshyas are -
(अ) 5 (ब) 6 (स) 4 (द) 8 ()

60. प्रेक्षाध्यान के मंत्र दाता थे –
The concept of Preksha Meditation given by -
(अ) आचार्य महाप्रज्ञ / Acharya Mahaprajna
(ब) आचार्य तुलसी / Acharya Tulsi
(स) आचार्य चाणक्य / Acharya Chankya
(द) आचार्य विष्णु / Acharya Vishnu ()
61. कर्म लेश्या के प्रकार हैं – / Types of the Karma Leshya are -
(अ) 2 (ब) 3 (स) 4 (द) 6 ()
62. अधर्म लेश्या है – / Adharma Leshyas is -
(अ) कृष्ण / Krishna (ब) पद्म / Padam
(स) तेजो / Tejo (द) कोई नहीं / None of the above ()
63. गीता के अनुसार बुद्धि के भेद हैं –
The Types of the intellect according to Geeta -
(अ) 3 (ब) 2 (स) 4 (द) 5 ()
64. जैन दर्शन के अनुसार बौद्धिक विकास के रूप होते हैं –
The types of Intellectual development according to Jain Philosophy are -
(अ) 4 (ब) 3 (स) 2 (द) 5 ()
65. माण्डुक्य उपनिषद् के अनुसार चेतना की अवस्थाएँ होती हैं –
The stages of consciousness according to Mandukya Upnished are -
(अ) 4 (ब) 5 (स) 6 (द) 3 ()
66. मुख्य प्राणों की संख्या है – / Number of principle pranas are -
(अ) 4 (ब) 5 (स) 6 (द) 8 ()
67. कार्य भेद के आधार पर प्राण के विभाग हैं—
Division of the Prana according to work types -
(अ) 8 (ब) 6 (स) 10 (द) 5 ()
68. घेरण्ड संहिता में वर्णित कुम्भकों की संख्या है –
Number of Khumbha according to Gherad Sahita are -
(अ) 8 (ब) 6 (स) 10 (द) 5 ()

69. शरीर प्रेक्षा के मुख्य फलों की संख्या है – / Main results of Sarira Preksha are -
 (अ) 3 (ब) 4 (स) 2 (द) 5 ()
70. स्थानयोग को कहते हैं – / Shathan Yog is known as -
 (अ) आसन / Asana (ब) प्राणायाम / Pranayama
 (स) मुद्रा / Mudra (द) ध्यान / Meditation ()
71. आत्मा पाँच स्कन्धों का संघात है – / Soul is the collision of five Skandhas -
 (अ) बौद्ध दर्शन / Buddha Philosophy
 (ब) जैन दर्शन / Jain Philosophy
 (स) योग दर्शन / Yog Philosophy
 (द) सांख्य दर्शन / Shankhya Philosophy ()
72. वैश्विक दर्शन के अनुसार द्रव्यों की संख्या है –
 Number of Dravyas according to Vaishvik Darshan are-
 (अ) 9 (ब) 8 (स) 6 (द) 5 ()
73. पातंजल योग सूत्र के प्रथम पाद का नाम है –
 Name of the first pada of patanjala yog sutra is -
 (अ) समाधिपाद / Samadhi Pada (ब) साधन पाद / Sadhan Pada
 (स) विभूति पाद / Vibhuti Pada (द) उपरोक्त से कोई नहीं / None of the above ()
74. पेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं – / How many types of muscles are -
 (अ) तीन / Three (ब) चार / Four
 (स) पाँच / Five (द) सात / Seven ()
75. मधुमेह के लिये लाभदायक है – / Beneficial for Deibeties -
 (अ) आसन / Asana
 (ब) प्राणायाम / Pranayama
 (स) उपरोक्त दोनों / Both of the above
 (द) उपरोक्त से कोई नहीं / None of the above ()

•••