

1. योग में अभीष्ट विषय का निरन्तर अनुशीलन क्या कहलता है?

Ans. ध्यान

2. किस योगांश में पहले विषयों का ज्ञान होता है फिर सम्पूर्ण विषय का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है ?

Ans. ध्यान

3. योग के किस अवस्था में मन अपने ध्येय विषय में पूर्णतः लीन हो जाता है और उसे अपना कुछ भी ज्ञान नहीं रखा

Ans. समाधि

4. योग के किस अवस्था में चित्रवृत्तियों का पूर्णतः निरोध हो जाता है ?

Ans. समाधि

5. योग दर्शन के अष्टांग-योग में प्रथमतः पाँच अंग को क्या कहा जाता है ?

Ans. बहिर्ग शासन

6. योग-दर्शन के अष्टांग-योग में अंतिम तीन अंग को क्या कहा जाता है ?

Ans. अंतरंग शासन

7. योग में समाधि के प्रकार हैं ?

Ans. सम्प्रज्ञात , असम्प्रज्ञात

8. योग के अठारह सम्प्रज्ञात समाधि के प्रकार हैं ?

Ans. सवितर्क , सविचार , सानन्द

9. योग में असम्प्रज्ञात समाधि के प्रकार कौन-कौन हैं ?

Ans. शव प्रत्यय , उपाध प्रत्यय

10. योग में असम्प्रज्ञात समाधि को क्या कहा जाता है ?

Ans. निर्वीज