

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January -2026

Course : Certificate Course

Subject Code : CYS-01

Subject Name : યોગ પરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્

Date : 03/03/2026

Time : 11:30am to 01:45pm

Duration : 02.15 Hours

Max. Marks : 100

1. 'યોગ એટલે સમતા' આ વ્યાખ્યા કયા ગ્રંથમાં છે?
(A) શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા (B) યોગસૂત્ર (C) સાંખ્યદર્શન (D) શિવસંહિતા
2. યોગ બહિર્મુખી તથા વ્યાયામ અંતર્મુખી છે?
(A) સત્ય છે (B) અસત્ય છે (C) અર્ધસત્ય (D) મહદ અંશે સાચું છે
3. યોગમાં શું નથી?
(A) સ્પર્ધા (B) નિવૃત્તિકાળ (C) હાર-જીત (D) ત્રણેય
4. શ્વાસ ભરતી વખતે સૌ પ્રથમ શેનું હલનચલન થાય છે?
(A) છાતી (B) ઉરોદરપટલ (C) ખભા (D) ત્રણેય
5. યોગથી કેવી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે?
(A) શારીરિક (B) માનસિક (C) બંને (D) એકપણ નહીં
6. યોગથી વ્યક્તિના કેવા વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન આવે છે?
(A) બાહ્ય (B) આંતરિક (C) સામાજિક (D) એકપણ નહીં
7. નીચેનામાંથી કઈ ભ્રામક માન્યતા નથી?
(A) યોગ એટલે ધર્મ (B) યોગ એટલે ચમત્કાર
(C) યોગ માનવ ધર્મ છે (D) યોગ ગૃહસ્થ માટે નથી
8. બધી ચિંતાઓનું કારણ_____.
(A) મન (B) જ્ઞાનેન્દ્રિય (C) કર્મેન્દ્રિય (D) અહંકાર
9. ચિત્તશુદ્ધિનું સચોટ સાધન_____.
(A) પ્રત્યાહાર (B) યોગ (C) ષટ્ક્રિયા (D) વ્યાયામ
10. મહર્ષિ પતંજલિ એ શેની રચના કરી?
(A) યોગદર્શન (B) બૌદ્ધ દર્શન (C) સાંખ્ય દર્શન (D) જૈન દર્શન
11. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કેટલા દર્શનોનું મહત્વ છે?
(A) બે (B) ત્રણ (C) છ (D) દસ
12. "યોગ એટલે સમતા" આ વ્યાખ્યા કોણે આપેલ છે?
(A) મહર્ષિ પતંજલિ (B) સ્વાત્મારામ (C) મહર્ષિ ઘેરંડ (D) શ્રીકૃષ્ણ
13. કર્મમાં કુશળતા એટલે _____.
(A) યોગ (B) કર્મયોગ (C) ભક્તિયોગ (D) જ્ઞાનયોગ
14. યોગનો અર્થ _____.
(A) જીવાત્મા અને પરમાત્માનું મિલન (B) ચિત્ત અને ચૈતન્યનું જોડાણ
(C) બંને (D) એકપણ નહીં
15. યોગનું મૂળ ક્યાં છે?
(A) ચીન (B) જાપાન (C) ભારત (D) અમેરિકા

16. કુંડલીની બંધ કરાવનારી કેટલી મુદ્રાઓનું વર્ણન છે?
(A) એક (B) ચાર (C) સાત (D) દસ
17. કુંભક, રેચક તથા પુરકનો સમાવેશ શેમાં થાય છે?
(A) પ્રત્યાહાર (B) પ્રાણાયામ (C) મુદ્રા (D) ધારણા
18. આસન અને પ્રાણાયામ બંનેના સમન્વય શેમાં કરવામાં આવે છે?
(A) બંધ (B) પ્રત્યાહાર (C) મુદ્રા (D) ષટ્કર્મ
19. 'અશ્વિનીમુદ્રા' નું વર્ણન શેમાં છે?
(A) હઠયોગ પ્રદીપિકા (B) ઘેરંડ સંહિતા (C) યોગસૂત્ર (D) ત્રણેય
20. 'વિપરીતકરણી' શું છે?
(A) મુદ્રા (B) આસન (C) ષટ્કર્મ (D) બંધ
21. હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના કઈ?
(A) આસન (B) ષટ્કર્મ (C) પ્રાણાયામ (D) ધ્યાન
22. નીચેનામાંથી 'પ્રાણાયામ' કયો નથી?
(A) સૂર્યભેદન (B) કપાલભાતિ (C) ભામરી (D) પ્લાવીની
23. 'ત્રાટક' શું છે?
(A) આસન (B) પ્રાણાયામ (C) યમ (D) ષટ્કર્મ
24. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં 'મિતાહાર'નું વર્ણન કયા પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યું છે?
(A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) ચતુર્થ
25. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં પ્રકરણ ને શું નામ આપવામાં આવ્યું છે?
(A) સૂત્ર (B) દર્શન (C) આદેશ (D) ઉપદેશ
26. 'હઠયોગમાં 'ઠ' અર્થાત્
(A) સૂર્ય (B) ચંદ્ર (C) ઓમકાર (D) ઈશ્વર
27. સૂર્ય તથા ચંદ્ર યોગ એટલે _____.
(A) રાજયોગ (B) લયયોગ (C) જ્ઞાનયોગ (D) હઠયોગ
28. સ્વાત્મારામે શેનો સમન્વય સાધવાનો પ્રયત્ન કર્યો?
(A) હઠયોગ અને રાજયોગ (B) રાજયોગ અને મંત્રયોગ
(C) કર્મયોગ અને ભક્તિયોગ (D) અષ્ટાંગયોગ અને નાદયોગ
29. જ્યાં સુધી આપણા મનમાં વિચાર છે, ત્યાં સુધી આપણે શું નથી જોઈ શકતા?
(A) ભૌતિકચીજ વસ્તુઓ (B) આપણી નજીકના વ્યક્તિને
(C) આપણા સાચા સ્વરૂપને (D) દુરની વસ્તુઓ
30. વ્યક્તિત્વના મુખ્યત્વે કેટલા વિભાગ પડે છે?
(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
31. યોગમાર્ગમાં આવતાં અંતરાયો કેટલા છે?
(A) 5 (B) 9 (C) 10 (D) 14
32. 'પ્રણવ' એટલે શું?
(A) સમર્પિત થવું (B) ઓમકાર (C) પ્રાણિધાન (D) પ્રેમ દર્શાવવો
33. ગુરુઓના પણ ગુરુ છે. _____.
(A) મહર્ષિ પતંજલિ (B) સ્વાત્મારામ (C) ઈશ્વર (D) વશિષ્ઠઋષિ

34. 'ઈશ્વર પ્રણિધાન'માં પ્રણિધાન એટલે શું?
 (A) સમર્પિત થવું (B) પ્રાણાયામ કરવા (C) ભક્તિ કરવી (D) ભોગ ધરાવવો
35. જેમાં સાધક કોઈ એક વસ્તુ પ્રત્યે આસક્ત રહે છે -
 (A) એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય (B) ચાતમાન વૈરાગ્ય
 (C) વ્યતિરેક વૈરાગ્ય (D) વશિકાર વૈરાગ્ય
36. વૃત્તિઓને રોકવાના ઉપાય એટલે _____.
 (A) અભ્યાસ (B) વૈરાગ્ય (C) ઈશ્વર પ્રણિધાન (D) તમામ
37. અંધારામાં પડેલ દોરડાને સાપ સમજવો એ શું છે?
 (A) પ્રમાણ (B) વિકલ્પ (C) સ્મૃતિ (D) વિપર્યય
38. જેમાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન થાય છે?
 (A) આગમ પ્રમાણ (B) અનુમાન પ્રમાણ (C) પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ (D) વિપર્ય પ્રમાણ
39. ચિત્તમાં વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તથા વૃત્તિઓથી શું ઉત્પન્ન થાય છે?
 (A) જ્ઞાન (B) કર્મ (C) શંકા (D) રોગ
40. વૃત્તિઓનાં પ્રકાર કેટલા છે?
 (A) 5 (B) 7 (C) 10 (D) 14
41. ધર્મમેઘ સમાધિનું વર્ણન શેમાં છે?
 (A) વિભૂતિપાદ (B) સમાધિપાદ (C) કૈવલ્યપાદ (D) આસનપાદ
42. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - આ ત્રણેય માટે મહર્ષિ પતંજલિએ શું કહ્યું છે?
 (A) સાધના (B) સંયોગ (C) સંયમ (D) કૈવલ્ય
43. સાધનપાદમાં શેનું વર્ણન કરેલ છે?
 (A) તપ (B) સ્વાધ્યાય (C) ઈશ્વરપ્રણિધાન (D) ઉપરના તમામ
44. મહર્ષિ પતંજલીએ યોગની વ્યાખ્યા ક્યા પાદમાં આપી છે?
 (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) ચતુર્થ
45. યોગસૂત્રનો ત્રીજો પાદ ક્યો છે?
 (A) સાધનપાદ (B) વિભૂતિપાદ (C) પ્રાણાયામ (D) ષટ્ક્રિયા
46. યોગસૂત્રને કેટલા ભાગમાં વહેચ્યું છે?
 (A) ચાર (B) પાંચ (C) છ (D) સાત
47. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં પ્રથમ ઉપદેશમાં શેનું વર્ણન છે?
 (A) મિતાહાર (B) હઠયોગીનાં ગુણો (C) આસનો (D) ઉપરના તમામ
48. 'વશિષ્ઠ સંહિતા'માં શેનું વિશદ વર્ણન જોવા મળે છે?
 (A) આસન (B) યમ-નિયમ (C) કર્મયોગ (D) ભક્તિયોગ
49. યોગની ખુબ જ ઉચ્ચસ્તરીય પ્રક્રિયા કઈ છે?
 (A) નિયમ (B) ષટ્ક્રિયા (C) સમાધિ (D) યમ
50. દેવતાઓ માટે શું દુર્લભ છે?
 (A) આસન (B) યમનું પાલન કરવું (C) મુદ્રા (D) પ્રાણાયામ
51. આસનની સિદ્ધિ થયા બાદ શું બાધ કરી શકાતું નથી?
 (A) સુખ-દુઃખ (B) ગરમી-ઠંડી (C) હર્ષ-શોક (D) ત્રણેય

52. પ્રત્યાહાર એ કેવી સાધના છે?
 (A) અંતરંગ યોગ (B) બહિરંગ યોગ (C) બંને (D) એકપણ નહિ
53. અષ્ટાંગયોગનું છઠું પગથિયું કયું છે?
 (A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) સમાધિ (D) યમ
54. યોગવિજ્ઞાન એ કેવું વિજ્ઞાન છે.
 (A) સાહિત્યક (B) ધાર્મિક (C) આર્થિક (D) પ્રાયોગિક
55. નીચેનામાંથી યોગમાં શું નથી હોતું?
 (A) ગતિશીલતા (B) સ્થિરતા (C) સાત્વિકતા (D) સ્પર્ધા
56. 'મનને એક વિશેષ વિષયમાં બાંધવું' જેને શું કહેવાય?
 (A) ધ્યાન (B) ધારણા (C) સમાધિ (D) આસન
57. 'યોગસુત્ર'માં નીચેનામાંથી કયા પ્રાણાયામનું વર્ણન છે?
 (A) સૂર્યભેદન (B) ભામરી (C) શીતલી (D) એકપણ નહિ
58. આધ્યાત્મિક વિકાસની કડી છે?
 (A) આસન (B) પ્રાણાયામ (C) યમ (D) નિયમ
59. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની આકૃતિમાં કેટલી પાંખડીવાળું કમળ છે.
 (A) 4 (B) 6 (C) 12 (D) 2
60. 'અપરિગ્રહ'નો અર્થ એટલે _____.
 (A) સત્ય બોલવું (B) હિંસા ન કરવી (C) શુદ્ધિ રાખવી (D) સંગ્રહ ન કરવો
61. સભાનતાની સાથે પ્રાણવાયુને શરીરની બહાર રોકી રાખવો તેને શું કહેવાય?
 (A) આંતર કુંભક (B) બહિરકુંભક (C) રેચક (D) પૂરક
62. શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાન કરાય તેવી રીતે મનની શુદ્ધિ માટે શું કરવામાં આવે છે?
 (A) પ્રાણાયામ (B) આસન (C) સમાધિ (D) ઈશ્વર પ્રણિધાન
63. ઘેરંડ સંહિતામાં કેટલા આસનોનું વર્ણન છે?
 (A) 32 (B) 16 (C) 84 (D) 4
64. પુષ્ટિમાર્ગે થતી ભક્તિ એટલે _____.
 (A) સાકાર (B) નવધા (C) પ્રેમલક્ષણા (D) નિરાકાર
65. આત્માનુભૂતિની વિશિષ્ટ ઘટના _____ બને છે.
 (A) પર વિદ્યા (B) અપરાવિદ્યા (C) નિરાકાર વિદ્યા (D) સાકાર વિદ્યા
66. આચાર્ય વિનોબાજીએ કયા ગ્રંથની રચના કરી છે?
 (A) ગીતા મંથન (B) ગીતાગ્રંથ (C) ગીતા પ્રવચનો (D) અનાશક્ત યોગ
67. વિચાર અને આચારમાંથી બધી ઇન્દ્રિયોનો સંયમ એટલે શું?
 (A) અપરિગ્રહ (B) બ્રહ્મચર્ય (C) સંતોષ (D) શૌચ
68. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે સમગ્ર બ્રહ્માંડ મુખ્યત્વે કેટલા તત્વોનું બનેલું છે?
 (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) પાંચ
69. ઇન્દ્રિય પર થતાં નિયમનને શું કહે છે?
 (A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) પ્રત્યાહાર (D) સમાધિ
70. અનાહત ચક્રનું સ્થાન _____.
 (A) હૃદય (B) કંઠ (C) નાભિ (D) ભ્રમરોની વચ્ચે

71. મણિપુર ચક્ર ક્યાં આવેલું છે?
 (A) હૃદય (B) નાભિ (C) કંઠ (D) કપાળમાં
72. માનવશરીરમાં કુંડલીની શક્તિનું સ્થાન _____.
 (A) સૂર્યનાડી (B) ચંદ્રનાડી (C) આજ્ઞાચક્ર (D) મૂલાધાર ચક્ર
73. હઠયોગમાં જમણા નસકોરાને શું કહે છે?
 (A) સૂર્યનાડી (B) 'હ' (C) પિંગળા નાડી (D) ઉપરના તમામ
74. ગાંધીજીએ ભગવદ્ ગીતાનો અનુવાદ ક્યા સ્થળે પૂરો કર્યો?
 (A) કૌસાની (B) બારડોલી (C) ગાંધી આશ્રમ (D) કોચરબ આશ્રમ
75. મહાભારતમાં કુલ કેટલા શ્લોકો છે?
 (A) સાતસો (B) એક લાખ (C) સાત લાખ (D) પાંચ હજાર
76. કપિલમુનિએ શેની રચના કરેલી છે?
 (A) અનાશક્તિ યોગ (B) ઘેરંડ સંહિતા (C) સાંખ્ય દર્શન (D) પૂર્ણયોગ
77. 'ભક્ત ઈશ્વરમાં ભળી જાય' તે કેવા પ્રકારની મુક્તિ છે?
 (A) સાલોક્ય (B) સાન્નિધ્ય (C) સારૂપ્ય (D) સાયૂજ્ય
78. અસ્તેયનો અર્થ _____ થાય.
 (A) અપરિગ્રહ (B) ધર્મપૂર્વક (C) લોભ (D) યોગમાર્ગ
79. અનેક બ્રહ્માંડોના સંચાલન માટેનો કાયદો કયો છે?
 (A) નિશ્ચિત કર્મ (B) કર્મનો કાયદો (C) સુકર્મ (D) અકર્મ
80. 'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના _____ ધાતુ પરથી બન્યો છે.
 (A) યુજ્ (B) યુગ્ (C) યુઙ્ (D) યૂઙ્
81. 'પ્રણવ' એટલે શું?
 (A) સમર્પિત થવું (B) ઓમકાર (C) પ્રાણિધાન (D) ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમ દર્શાવવો
82. 'અવિરતી' એટલે શું?
 (A) કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે વિમુખ થવું (B) કોઈ વસ્તુને અવિરત પણે કર્યા કરવું
 (C) કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે તીવ્ર આશક્તિ (D) કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થવો
83. 'વ્યાધિ' એ કેવા પ્રકારનો અંતરાય છે?
 (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) બંને (D) એકપણ નહિ
84. સ્ત્રીઓએ આસન કરવા માટે કયા સમયે વિશેષ કાળજી રાખવી.
 (A) માસિક ધર્મ (B) ગર્ભાવસ્થા (C) બિમારી (D) એકપણ નહીં
85. રામાયણના રચયિતા કોણ છે?
 (A) તુલસીદાસ (B) વ્યાસમુનિ (C) વશિષ્ઠરુષિ (D) ભગવાન શ્રીરામ
86. આસન કેવો અભ્યાસ છે?
 (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) મનોશારીરિક (D) આપેલ તમામ
87. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કેટલા અધ્યાય છે?
 (A) 12 (B) 18 (C) 20 (D) 25
88. શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલ કર્મ _____.
 (A) અકર્મ (B) સુકર્મ (C) પ્રારબ્ધ કર્મ (D) સંચિત કર્મ

89. વેદાંત પ્રમાણે કર્મોના પ્રકાર કેટલા છે?
 (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
90. 'યોગ : કર્મસુ _____.
 (A) નિરોધઃ (B) કૌશલમ્ (C) સ્વાધ્યાય્ (D) તથઃ
91. કઈ વિદ્યાને શબ્દોથી સમજાવી ના શકાય?
 (A) પરા (B) અપરા (C) તંત્ર (D) યોગ
92. યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્ત્વે _____ ક્રિયાની મદદ લેવાય છે.
 (A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4
93. યોગ એટલે _____.
 (A) ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ (B) ચિત્તવૃત્તિ (C) ધારણા (D) તપ
94. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કુલ શ્લોકોની સંખ્યા કેટલી છે?
 (A) 248 (B) 389 (C) 450 (D) 289
95. જ્ઞાનયોગ શેના દ્વારા સિદ્ધ થાય છે?
 (A) કર્મ કરીને (B) પુસ્તકો વાંચીને (C) આત્માને જાણીને (D) ભક્તિ કરીને
96. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના આઠ પગથિયાને શું કહેવાય છે?
 (A) નવધાભક્તિ (B) ભક્તિયોગ (C) સાધનાયતુષ્ટય (D) અષ્ટાંગયોગ
97. પ્રણવ અથાત્ _____ના અર્થ સાથે જપ કરવો જોઈએ.
 (A) ઐં (B) નાદ (C) સ્વસ્તિક (D) ઈશ્વર
98. પ્રાણાયામઃ પરં તપઃ। - આ વિધાનમાં સર્વોચ્ચ શું માનવામાં આવ્યું છે?
 (A) પરં (B) પ્રાણાયામ્ (C) તપઃ (D) કોઈપણ નહીં
99. સમાધિનો અર્થ _____.
 (A) ધારણા (B) મનની એકાગ્રતા (C) ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર (D) પ્રત્યાકાર
100. ગાંધીજીએ 'અનાશક્તિયોગ' એવો શબ્દ કયા દિવસે પ્રકાશિત કર્યો.
 (A) દાંડીફૂલ (B) સત્યાગ્રહ (C) ચાંપાનેર (D) એકપણ નહીં

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

‘જયોતિર્મય’ પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ-382481

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી - 2026

નોંધણી નંબર :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(સંપૂર્ણ નોંધણી નંબર લખવો)

પાઠ્યક્રમ : _____

અભ્યાસક્રમ (અવશ્ય લખવો) : _____

અભ્યાસ કેન્દ્રનો કોડ નં. _____

પરીક્ષાની તારીખ : _____

નોંધ : (1) વિદ્યાર્થીએ સાચા ઉત્તરની સામે પેનથી 'X' નિશાની કરવી.

(2) જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

દા.ત. પ્રશ્ન: 1 ગાંધીજીનો જન્મ કયારે થયો હતો ?

(1) 5મી મે(2) 10મી જુલાઈ(3) 2જી ઓક્ટોબર(4) 8મી જૂન

પ્રશ્ન ક્રમાંક	1	2	3	4
1			X	

વિદ્યાર્થીએ બારકોડ સ્ટીકર

અહીં ચોટાડવું

પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D
1					26					51					76				
2					27					52					77				
3					28					53					78				
4					29					54					79				
5					30					55					80				
6					31					56					81				
7					32					57					82				
8					33					58					83				
9					34					59					84				
10					35					60					85				
11					36					61					86				
12					37					62					87				
13					38					63					88				
14					39					64					89				
15					40					65					90				
16					41					66					91				
17					42					67					92				
18					43					68					93				
19					44					69					94				
20					45					70					95				
21					46					71					96				
22					47					72					97				
23					48					73					98				
24					49					74					99				
25					50					75					100				

વિદ્યાર્થીની સહી _____

(મૂલ્યાંકન કાર્ય માટે)

તપાસનારની સહી : _____

મોડરેટરની સહી : _____

તપાસનારનું નામ : _____

મોડરેટરનું નામ : _____

તારીખ : _____

તારીખ : _____

ખંડ નિરીક્ષકની સહી _____

કુલ આપેલ જવાબ : _____

ખોટા જવાબ : _____

કુલ માર્ક્સ : _____