

แบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

วิชาสังคมศึกษา (สาระศาสนาฯ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ที่ว่าทำไมเราต้องบริหารจิต ?

- ก. ป้องกันไม่ให้จิตเหินห่าง
- ข. มีการบำรุง รักษาจิตให้เข้มแข็ง
- ค. ให้จิตเข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์
- ง. มีเรื่องต้องคิดมากมาย และรอทำอยู่

๒. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง เรื่องทำอะไรให้จิตสงบนิ่ง ?

- ก. การนั่งนิ่งๆทำสมาธิ
- ข. การไม่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องอื่นใด
- ค. การนั่งมองท้องฟ้า
- ง. การกำหนดภาวะจิตให้เป็นกุศล

๓. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ของการบริหารจิต หมายถึง ?

- ก. การบำรุงจิตให้เข้มแข็ง
- ข. การออกกำลังกาย ทำงานบ้าน
- ค. การฝึกฝนจิตให้สงบนิ่ง
- ง. การนั่งสมาธิ ภาวะจิตตั้งมั่น

๔. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ในสถานที่ที่มีความเหมาะสมในการบริหารจิต ?

- ก. สวนสาธารณะที่ร่มรื่น
- ข. มีพื้นที่กว้างขวางพอเหมาะ
- ค. สถานที่ปลอดโปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน
- ง. มีอากาศถ่ายเทสะดวก สดชื่น

๕. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ถึงขั้นตอนการบริหารจิต ?

- ก. นั่งทำสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมาด
- ข. มีการกำหนด ลมหายใจ เข้า – ออก
- ค. แผ่เมตตาให้ตนเอง และสรรพสัตว์
- ง. กระทบใจ หรือดูอะไรไปเรื่อยๆ

๖. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง ว่าทำไมเราต้องเจริญปัญญา ?

- ก. เพื่อฝึกอบรม พัฒนาตน
- ข. เพื่อพัฒนาการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน
- ค. เพื่อลดความตื่นตระหนก
- ง. เพื่อฝึกฝนการใช้ปัญญา คิดพิจารณา

๗. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ว่าทำอย่างไรให้เจริญปัญญา ?

- ก. การฝึกตน โดยการนั่งสมาธิ
- ข. การทำงานโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง
- ค. การตั้งใจ มุ่งมั่นในการศึกษาเล่าเรียน
- ง. เล่นเกมส์ ฟังเพลง ดูละครทีวี

๘. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง ของการเจริญปัญญา หมายถึง ?

- ก. การฝึกฝนอบรมตนเอง
- ข. การฝึกออกกำลังกาย
- ค. การฝึกการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน
- ง. การคิดพิจารณา ลงมือปฏิบัติ

๙. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ของสถานที่ที่มีความเหมาะสมในการเจริญปัญญา ?

- ก. สวนสาธารณะ
- ข. มีอากาศถ่ายเทสะดวก สดชื่น
- ค. สถานที่ปลอดโปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน
- ง. มีพื้นที่กว้างขวางเหมาะสม

๑๐. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง ในขั้นตอนการเจริญปัญญา ?

- ก. มีการกำหนด ลมหายใจ เข้า-ออก
- ข. แผ่เมตตาให้ตนเอง และสรรพสัตว์
- ค. ผ่อนคลาย โดยนอนหลับ
- ง. นั่งสมาธิ ขัดตะหมาด ตัวตั้งตรง

๑๑. ผู้ใดใช้หลักบริหารจิต ?

- ก. บังอรชัรบรพพร้อมใส่หูฟังเพลง
- ข. ปู่รับประทานอาหารนอกบ้าน
- ค. นุชตั้งใจ มุ่งมั่น อ่านหนังสือทุกวัน
- ง. บัวออกกำลังกาย สม่่าเสมอ

๑๒. วิธีอานาปานสติ ในการบริหารจิตนำมาใช้อย่างไร ?

- ก. ยุวดีเล่นโยคะจัดระเบียบการทรงตัว
- ข. ขมิ้นนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ
- ค. สุดานั่งเล่นเกมส์จากเครื่องโทรศัพท์
- ง. ปรายฟ้านอนหลับพักผ่อน

๑๓. จิตรา ตั้งสติกำหนดการกระทำของตนเองว่า เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เกี่ยวข้องกับสติปัญฐาน ข้อใด ?

- ก. กายานุปัสสนา ข. จิตตานุปัสสนา
- ค. เวทนานุปัสสนา ง. ธัมมานุปัสสนา

๑๔. ข้อใดเป็นอิริยาบถการบริหารจิตด้วยกายานุปัสสนา ?

- ก. สมรเดินทางท่องเที่ยวที่ต่างประเทศ
- ข. ยิงศักดิ์ปรุงอาหารไปท านบุญที่วัด
- ค. ดวงใจฝึกกายภาพบ าบตรักษาตัว
- ง. นฤมลฝึกเดินจงกรมในทุกๆวัน

๑๕. ข้อใดจัดเป็นความสัมพันธ์ของสติปัญฐานกับการรู้แจ้งใน หลักริยัจ ๔ ?

- ก. เวทนานุปัสสนา ข. จิตตานุปัสสนา
- ค. ธัมมานุปัสสนา ง. ถูกทุกข้อ

๑๖. ข้อใดเป็นเหตุผล การใช้หลักการเจริญปัญญา ?

- ก. คิดพิจารณา ทำการสิ่งใดด้วยปัญญา
- ข. ความรู้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน
- ค. พลังจิตที่ทำให้เกิดปาฏิหาริย์ได้
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

๑๗. ในการปฏิบัติตนตามแนวพระพุทธศาสนา มีส่วนสร้างเสริม คุณภาพชีวิตได้อย่างไร ?

- ก. เป็นผู้ม้มารยาทชาวพุทธที่ดี
- ข. มีสติ สมาธิ และปัญญา
- ค. ยึดหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- ง. ยึดหลักฆราวาสธรรม

๑๘. ญานู่า มีความสุขใจมาก เมื่อรู้ผลว่าตัวเองสอบเข้า เรียนมหาวิทยาลัยที่ตนสนใจที่จะเรียนได้ข้อความนี้ สัมพันธ์กับสติปัญฐานข้อใด ?

- ก. จิตตานุปัสสนา ข. กายานุปัสสนา
- ค. ปัญฐานุปัสสนา ง. เวทนานุปัสสนา

๑๙. ข้อความใดเป็นประโยชน์ต่อชาวพุทธในสังคมไทยจะ ได้รับการฝึกสติปัญฐาน ?

- ก. รายได้ประชากรเพิ่มขึ้น
- ข. รอดพ้นจากภัยอันตราย
- ค. ปัญหาอาชญากรรมลดลง
- ง. มีผู้สนใจนับถือศาสนาพุทธเพิ่มขึ้น

๒๐. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติการบริหารจิต ด้วยวิธีนั่งสมาธิได้ถูกต้อง ?

- ก. สมาทานศีล นมัสการพระรัตนตรัย แผ่เมตตา ทำจิตใจ ให้ผ่องใส ตัดกังวล
- ข. นมัสการพระรัตนตรัย แผ่เมตตา สมาทานศีล ทำจิตใจ ให้ผ่องใส ตัดกังวล
- ค. ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล สมาทานศีล แผ่เมตตา นมัสการพระรัตนตรัย
- ง. แผ่เมตตา ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล สมาทานศีล นมัสการพระรัตนตรัย

๒๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ได้รับประโยชน์ เนื่องมาจากการ ฝึกสมาธิ ?

- ก. ทำให้มองเห็นอนาคตล่วงหน้า
- ข. ทำให้เป็นคนรักความเป็นตัวตน
- ค. ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ง. ทำให้รู้จักการชีวิตได้อย่างคุ้มค่า

๒๒. ปีนแก้วฝึกการนั่งสมาธินานเกินไป ทำให้เกิดความ เมื่อยล้า เจ็บขาที่ขา ปีนแก้วจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรจึงจะ เหมาะสม ?

- ก. ริงกำหนดลมหายใจ เข้าออก
- ข. เดินจงกรม
- ค. ยืนสมาธิ นิ่งเฉย
- ง. นอนสมาธิ สงบใจ

๒๓. การนำหลักการเจริญปัญญามายึดปฏิบัติจะเกิด ประโยชน์อย่างไรต่อสังคมไทย ?

- ก. ทำให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
- ข. ลดปัญหาความเลื่อมล้ าทางสังคม
- ค. ลดปัญหาความไม่ชอบธรรมทางสังคม
- ง. ลดปัญหาสังคมแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน

๒๔. รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่า อะไร ?

- ก. อินทรีย์ ๕ ข. พละ ๕
- ค. आयตนะ ๖ ง. ันธ์ ๕

๒๕. อนัตตตามีลักษณะเช่นใด ?

- ก. ไม่เที่ยง ข. เป็นทุกข์
ค. ไม่ใช่ตัวตน ง. ถูกทุกข้อ

๒๖. การปฏิบัติตน การฝึกเดินจงกรม เดินหนอ อย่างหนอ ยก

หนอ เป็นการเตือนสติเรื่องใด ?

- ก. เรื่อง การเดินทาง ข. เรื่อง การไม่ประมาท
ค. เรื่อง การหลับสนิท ง. เรื่อง การฝึกบุคลิกท่าทาง

๒๗. เทวตานุสติเป็นการระลึกถึงสิ่งใด ?

- ก. เทวดา ข. เทวรูป
ค. กายทิพย์ ง. คุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

๒๘. เมื่อบุคคลระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่าเป็นธรรมชาติของชีวิตจัดเป็นมรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยอะไร ?

- ก. ความกังวล ข. ปัญญา
ค. ความกลัว ง. อุเบกขา

๒๙. ระลึกว่าอายุเป็นของอ่อนแอนั้นชีวิตผูกพันอยู่กับสิ่งใด ?

- ก. ผีพรพรรณ ข. อาหาร
ค. เส้นผม ง. อนิจจัง

๓๐. อานาปานสติเหมาะสมกับบุคคลผู้มีจริตเช่นไร ?

- ก. ราคะจริต ข. โทสะจริต
ค. โมหะจริต ง. พุทธิจริต

๓๑. ธรรมสำหรับกำจัดนิวรณ์ในข้อใดถูกต้องที่สุด ?

- ก. ปิติ สุข ข. วิตก วิจารณ์
ค. องค์ฌาน ๕ ง. เอกัคคตา อุเบกขา

๓๒. ข้อใดกล่าวถึงส่วนประกอบของใจได้ถูกต้อง ?

- ก. ความจำอยู่ท่ามกลางกาย
ข. ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต
ค. ความรู้้อยู่ท่ามกลางดวงจิต
ง. ความเห็นอยู่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ

๓๓. ที่อยู่ของใจคือตำแหน่งใด ?

- ก. เบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ ข. สมอ
ค. ตับ ง. ไกล่ ๆ ปอด

๓๔. ปัญญาในข้อใดจัดเป็นวิปัสสนา ?

- ก. รู้วิธีในการหาเลี้ยงชีพ ข. รู้สรรพวิชาแขนงต่าง ๆ
ค. รู้ว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน
ง. รู้วิธีการเอาตัวรอดในชีวิตประจำวัน

๓๕. สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน คือ ข้อใด ?

- ก. ชั้นธ ๕ ข. อายุตนะ ๑๒
ค. ธาตุ ๑๘ ง. อินทรีย์ ๒๒

๓๖. ธรรมที่เป็นดุจกำแพงกันไม่ให้บรรลุความดี คือข้อใด ?

- ก. อนุสัย ข. อาสวะ
ค. นิวรณ์ ง. สังโยชน์

๓๗. วิปัสสนามีกี่ภูมิ ?

- ก. ๕ ภูมิ ข. ๖ ภูมิ
ค. ๑๒ ภูมิ ง. ๑๘ ภูมิ

๓๘. ข้อใดเปรียบเสมือนเชื้อโรคที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ?

- ก. กิเลส ข. กรรม
ค. วิบาก ง. วัฏฏะ

๓๙. จุดกำเนิดของกิเลสมาจากไหน ?

- ก. ชั้นธ ๕ ข. อวิชชา
ค. กาย ง. ใจ

๔๐. ถินมิถนนิวรรณ์ เป็นเครื่องห้ามหรือกั้นความดีข้อใด ?

- ก. กามคุณ
ข. ความไม่ชอบใจ
ค. ความหดหู่ท้อถอย
ง. ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ

๔๑. ข้อใด ไม่ใช่ ชื่อของกิเลสในตระกูลที่ทำให้จิตไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ?

- ก. อวิชชา ข. โมหะ
ค. มิจฉาทิฏฐิ ง. อุปนาคะ

๔๒. เห็นอาหารอร่อยบนโต๊ะอาหาร ก็รีบตักมารับประทานคนเดียว จัดเป็นอาการทางจิตพวกใด ?

- ก. มหิจฉา ข. ปาปิฉฉา
ค. โลภะ ง. รติ

๔๓. ข้อใดให้ความหมายของ “กรรม” ในพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องที่สุด ?

- ก. การทำชั่ว
ข. การกระทำ
ค. บาปที่เราต้องชดใช้
ง. การกระทำทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

๔๔.กรรมใดเป็นเหตุให้ไปสู่ “รูปภพ” ?

- ก. กายกรรม ข. วจีกรรม
ค. มโนกรรม ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

๔๕.ความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นความรู้ที่กว้างไกล รู้จริง เห็นจริง จะพิสูจน์ให้รู้แจ้งได้ต้องอาศัยปัญญาในระดับใด ?

- ก. สุตมยปัญญา ข. จินตมยปัญญา
ค. ภาวนามยปัญญา ง. ระดับใดก็ได้

๔๖.ข้อใด ไม่ใช่ ธรรมชาติของขันธ ๕ ?

- ก. มีการเกิดอยู่ตลอดเวลา
ข. มีการดับอยู่ตลอดเวลา
ค. มีสภาพเป็นนามธรรม
ง. ไม่เที่ยงแท้

๔๗.ในขณะที่ถูกยุงกัดแล้วรู้สึกเจ็บนั้น ขันธใดกำลังทำหน้าที่ ?

- ก. รูปขันธ ข. เวทนาขันธ
ค. สัญญาขันธ ง. วิญญาณขันธ

๔๘.บุคคลที่สามารถจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้เพราะขันธใด ?

- ก. รูปขันธ ข. เวทนาขันธ
ค. สัญญาขันธ ง. สังขารขันธ

๔๙.ข้อใด ไม่จัด ว่าเป็นสังขารขันธ ?

- ก. โลภะ ข. โทสะ
ค. โมหะ ง. อิตถิภาวะ

๕๐.ข้อใดเป็นหน้าที่ของวิญญาณขันธ ?

- ก. รับรู้อารมณ์ที่มากระทบใจ
ข. จดจำอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ
ค. ประจักษ์อารมณ์ให้เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ
ง. รู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก

๕๑.อินทรีย์ หมายความว่าอย่างไร ?

- ก. ความแก่กล้า ข. ความเป็นใหญ่
ค. หน้าที่ที่ต้องทำ

ง. ความมองอาจในหน้าที่ดูจพญาอินทรี

๕๒.อินทรีย์ในข้อใดเกี่ยวข้องกับบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ?

- ก. จักขุอินทรีย์ ข. สัทธินทรีย์
ค. สุขินทรีย์ ง. ปัญญินทรีย์

๕๓.สาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงที่กล่าวไว้ในสมุทัยอริยสังคคืออะไร ?

- ก. ตัณหา ข. สังขาร
ค. อวิชชา ง. อุปาทาน

๕๔. ข้อใดให้ความหมายของ ปฏิจจสมุปบาท ได้สมบูรณ์ที่สุด ?

- ก. การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน
ข. การเกิดขึ้นร่วมกัน
ค. การรวมตัวกันเกิดขึ้น
ง. การร่วมกันอาศัยกันเกิด

๕๕. การฝีกอบรมกายวาจา ใจ เป็นความหมายของข้อใด ?

- ก. ลีลา ข. จริยา
ค. ปฏิปทา ง. ภาวนา

๕๖. การฝีกอบรมจิตให้เป็นสมาธิจัดเป็นลีลาใด ?

- ก. อธิศีลสิกขา ข. อธิจิตตสิกขา
ค. อธิปัญญาสิกขา ง. ถูกทุกข้อ

๕๗. อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาคือข้อใด ?

- ก. กำจัดทุกข์ ข. กำจัดโรค
ค. กำจัดโศก ง. กำจัดกิเลส

๕๘. ลักษณะที่มีเหมือนกันทุกคนหมายถึงข้อใด ?

- ก. อนิจจลักษณะ ข. ทุกขลักษณะ
ค. อนัตตลักษณะ ง. สามัญญลักษณะ

๕๙. อนิจจตามีลักษณะเช่นใด ?

- ก. ไม่เที่ยง ข. เป็นทุกข์
ค. ไม่ใช่ตัวตน ง. ถูกทุกข้อ

๖๐. ทุกขตามีลักษณะเช่นใด ?

- ก. ไม่เที่ยง ข. เป็นทุกข์
ค. ไม่ใช่ตัวตน ง. ถูกทุกข้อ