

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้

เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย x ทับอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุด

เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. อัญชลี แปลว่าอะไร ?
 - ก. การประนมมือ
 - ข. การไหว้
 - ค. การกราบ
 - ง. การหมอบ
2. คำใด แปลว่า กราบ ?
 - ก. เบญจาง
 - ข. วันทา
 - ค. อภิวาท
 - ง. การหมอบ
3. ข้อใด หมายถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ?
 - ก. พระปริต
 - ข. พระพุทธเจ้า
 - ค. พระรัตนตรัย
 - ง. พระพุทธศาสนา
4. ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หมายถึงอะไร ?
 - ก. การให้ทาน
 - ข. การแผ่เมตตา
 - ค. การสวดมนต์
 - ง. การทำสมาธิ
5. จงเป็นสุข เป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย มีความหมายตรงกับข้อใด ?
 - ก. สัพเพสัตตทา
 - ข. อะเวรา โหนตุ
 - ค. อภัยปัชฌา โหนตุ
 - ง. อะนีฆา โหนตุ
6. พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก ?
 - ก. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
 - ข. กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย
 - ค. กล่าวคำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ
 - ง. ผู้นำนักเรียนจุดธูป เทียนบูชาพระรัตนตรัย

7. จะเริ่มต้นการบริหารจิต อย่างไร ?

- ก. การอธิษฐานจิต
- ข. การแผ่เมตตา
- ค. การบูชาพระรัตนตรัย
- ง. การทำสมาธิ

8. การทำสมาธิอริยาบถยืน ควรปฏิบัติ
อย่างไร ?

- ก. ยืนกุมมือขวาทับ
มือซ้ายไว้เหนือสะดือ
- ข. กุมมือขวาทับมือซ้ายไว้หน้าอก
- ค. ยืนตรงเท้าชิดก้นศีรษะเล็กน้อย
- ง. ยืนตามสบายแขนแนบข้างลำตัว

9. จิตเป็นสมาธิแล้วสิ่งใดจะเกิดขึ้น ?

- ก. เมตตา
- ข. ความผ่อนคลาย
- ค. ปัญญา
- ง. ความปิติ

10. การพัฒนาให้ตนเองรู้ดีรู้ชอบเป็น
ลักษณะของคนอย่างไร ?

- ก. คนมีปัญหา
- ข. คนมีความรอบคอบ
- ค. คนมีความเมตตา กรุณา
- ง. คนมีความรักสามัคคี

11. การกล่าวคำแผ่เมตตาจิตใจใด
เป็นหลัก ?

- ก. การให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข
- ข. การให้ตนปราศจากทุกข์
- ค. การให้ผู้อื่นมีความสุข
- ง. การให้พ้นจากอุปสรรค

12. การอธิษฐานจิต มีเป้าหมายในเรื่องใด
เหมือนกัน ?

- ก. การให้สัจจะกับตนเอง
- ข. การให้สัญญากับผู้อื่น
- ค. การตั้งใจจะทำความดี
- ง. การอดทนในการทำสมาธิ

13. การแผ่เมตตาบ่อยๆ มีความเชื่อว่าจะ
เกิดอานิสงส์อย่างไร ฝ

- ก. เคารพสิทธิผู้อื่น
- ข. ผิวพรรณผ่อนคลาย
- ค. เป็นผู้มีปัญหา
- ง. มีความสงสารผู้อื่น

14. การฝึกฝนตนเองให้มีความสุขสงบไม่
หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวน มีความหมาย
ตรงกับข้อใด ?

- ก. การบริหารจิต
- ข. การทำสมาธิ
- ค. การเดินจงกรม
- ง. การเจริญปัญญา

15. เหตุใดผู้ที่แสดงตนเป็นพุทธมามกะ
ต้องมีศรัทธาเป็นอันดับแรก ?

- ก. เพื่อแสดงการเคารพบูชา
พระรัตนตรัย
- ข. เพื่อเป็นการยอมรับของ
ผู้นับถือศาสนาพุทธ
- ค. เพื่อประกาศตนว่านับถือ
พุทธศาสนา
- ง. เพื่อให้รู้หลักการศาสนาพุทธ

16. ถ้าคนขาดสมาธิ สิ่งใดจะเกิดขึ้น ?

- ก. นอนหลับง่าย
- ข. การวิตกกังวล
- ค. ความจำดี
- ง. ไม่สับสน

17. การนั่งสมาธิ ตามแบบพระพุทธรูป
หมายถึงการนั่งอย่างไร ?

- ก. นั่งตามสบายเพื่อไม่ให้เมื่อย
- ข. นั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวา
ทับมือซ้าย
- ค. นั่งท่าเทพธิดา
- ง. นั่งเทพบุตร

18. การฝึกเดินจงกรมเป็นประจำ
จะเกิดผลอย่างไร ?

- ก. ปัญญา
- ข. จิตสมาธิ
- ค. อธิษฐานจิต
- ง. กำหนดจิต

19. การบูชาพระรัตนตรัย จะปฏิบัติ
อย่างไร ?

- ก. กราบเบญจางคประดิษฐ์
- ข. กล่าว “นะโมตัสสะ”
- ค. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
- ง. กล่าว “อิมินา สักการณนะ”

20. ผู้มีความกังวลใจ สับสน ควรปฏิบัติตน
อย่างไร ?

- ก. บูชาพระรัตนตรัย
- ข. บริหารจิต
- ค. แผ่เมตตา
- ง. เจริญปัญญา

21. การกำหนดบริกรรมต้องให้สอดคล้อง
กับอะไร ?

- ก. ลมหายใจ
- ข. การเต้นของหัวใจ
- ค. การเต้นของชีพจร
- ง. เสียงสวดมนต์

22. ผู้ที่ไม่สะดวกในการนั่งสมาธิ ควรจะ
ทำสมาธิอย่างไร ?

- ก. เดินสมาธิ
- ข. ยืนสมาธิ
- ค. นอนสมาธิ
- ง. วิ่งสมาธิ

23. การทำสมาธิ ควรปฏิบัติเวลาใด ?

- ก. ปฏิบัติเวลากลางคืน
- ข. ปฏิบัติก่อนนอน
- ค. ปฏิบัติเวลาที่พร้อม
- ง. ปฏิบัติเวลาเช้า

24. การบริหารจัดการ ก่อนเรียนอะไร
สำคัญที่สุด ?

- ก. จิตใจสงบ
- ข. อธิษฐานจิต
- ค. เจริญสติ
- ง. พักผ่อน

25. การบริหารจัดการ โดยการนั่งสมาธิในเวลา
ว่างมีประโยชน์ในเรื่องใดมากที่สุด ?

- ก. การพัฒนาจิต
- ข. พักผ่อนร่างกาย
- ค. ความสุขชีวิต
- ง. อารมณ์

26. การกำหนดคำ “พุท ฺโ”ให้พอดีกับ
ลมหายใจเข้าออก เกี่ยวข้องกับสิ่งใด
มากที่สุด ?

- ก. การอธิษฐานจิต
- ข. การเจริญสติ
- ค. สติสัมปชัญญะ
- ง. การบริหารกรม

27. สองสิ่งใดเกี่ยวข้องกันมากที่สุด ?

- ก. เมตตา สมาธิ
- ข. อะระหัง พุท ฺโ
- ค. วันทา ไหว้
- ง. อัญชลี กราบ

28. การทำสมาธิใช้หลักการใด ?

- ก. การทำให้จิตสงบ
- ข. การกล่าวคำว่า “พุท – ฺโ”
- ค. การกล่าวคำว่า “อะระหัง”
- ง. การสร้างจังหวะมือ

29. การเจริญปัญญา ยึดหลักการใด ?

- ก. ความรู้ดี รู้ชอบ
- ข. ความมีเหตุมีผล
- ค. การพัฒนาร่างกาย
- ง. การปฏิบัติตนถูกต้อง

30. การบริหารจัดการ วิธีใดดีที่สุด ?

- ก. นั่งสมาธิ
- ข. นอนสมาธิ
- ค. ยืนสมาธิ
- ง. สรุบนั่งนอนไม่ได้

31. วิธีการเดินจงกรม ที่ถูกต้องที่สุด
คือข้อใด ?

- ก. เดินเป็นวงกลม วนขวาตลอด
- ข. เดินเป็นวงกลม วนซ้ายตลอด
- ค. เดินไปสุดทางแล้วหยุดยืน ค่อยๆ
หมุนตัวกลับทางขวา
- ง. เดินไปสุดทางแล้วหยุดยืน
ค่อยๆ หมุนตัวกลับทางซ้าย

32. เมื่อมีผู้ปฏิบัติกรรมแผ่เมตตาเป็นประจำ
จะมีลักษณะข้อใดเด่นชัดที่สุด ?

- ก. ความเห็นแก่ตัว
- ข. จิตใจอ่อนโยน
- ค. ความโอ้อวด
- ง. ร่างกายแข็งแรง

33. การฝึกสมาธิให้ประโยชน์ด้านใด
มากที่สุด ?

- ก. ด้านจิตใจ
- ข. ด้านความจำ
- ค. ด้านร่างกาย
- ง. ด้านอารมณ์

34. ควรใช้หลักเกณฑ์ใดพิจารณาว่า
เรามีสติ ?

- ก. รู้สึกสบายขึ้น
- ข. เกิดความกังวลน้อย
- ค. ขณะเดินก็รู้ว่าเดิน
- ง. ขยับเท้าให้สัมพันธ์กับมือ

35. การนั่งขัดสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย
มือขวาทับมือซ้ายเป็นการปฏิบัติอะไร ?

- ก. การนั่งท่าเทพบุตร
- ข. การนั่งท่าเทพธิดา
- ค. การนั่งสมาธิ
- ง. การนั่งตามสบาย
