



1. ให้นักเรียนดูภาพ แล้วพิจารณาว่าข้อใดสอดคล้องกับวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

- ก. โต๊ะเรียนชำรุดดังนั้นผู้มีหน้าที่ซ่อมจะต้องทำงานหนัก
- ข. โต๊ะเรียนมีรอยขีดเขียน เพราะนักเรียนทำตามใจตัวเอง ทำให้นักเรียนขาดวินัย
- ค. โต๊ะเรียนมีรอยขีดเขียน นักเรียนทุกคนควรช่วยกันลบออก
- ง. นักเรียนทุกคนช่วยกันทำความสะอาดโต๊ะเรียนทุกเดือน



2. ให้นักเรียนดูภาพ แล้วตรวจสอบว่า ข้อใดสอดคล้องกับวิธีคิดแบบอริยสัจ

- ก. ไฟป่าเป็นเรื่องของธรรมชาติซึ่งยากต่อการแก้ไข
 - ข. การควบคุมดูแลป่านั้นเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ป่าไม้
 - ค. เมื่อเรารู้ตัวคนเผาป่าแล้วเราจะแก้ไขปัญหาลักษณะการถางป่าให้หมดไป
 - ง. การปลูกต้นไม้ให้แน่นทึบจะเป็นวิธีหนึ่งในการทดแทนป่าที่ถูกไฟเผา
3. การกระทำใดที่แสดงว่า ใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
- ก. ใจสืบทหาข้อมูลของน้ำเน่าในคลองจนรู้สาเหตุของน้ำเน่า
 - ข. คุณครูบอกให้นักเรียนลอกข้อความบนกระดานลงสมุด
 - ค. เกณฑ์หลักฐานการทุจริตสินค้าของบริษัทส่งให้กับเจ้าหน้าที่ตำรวจ
 - ง. แخمเชื้อหนังสือพิมพ์ทุกฉบับที่ลงข่าววิธีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร
4. การแผ่เมตตาให้มีผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
- ก. มีจิตใจอ่อนโยน สงบ เยือกเย็น
 - ข. ผู้ที่ได้รับการแผ่เมตตาสำนึกถึงบุญคุณ
 - ค. ได้บุญกุศลที่ทำไป
 - ง. มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า

5. สิ่งสำคัญต่อการบริหารจัดการ คืออะไร

- ก. อุปกรณ์การฝึก
- ข. ผู้นำในการฝึก
- ค. สถานที่
- ง. สติ

6. การบริหารจัดการมีผลดีในข้อใด

- ก. มีสติ จิตใจมั่นคง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ข. แผ่เมตตาให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี
- ค. สามารถตัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง
- ง. เป็นหนทางไปสู่นิพพาน

7. การคิดอย่างรู้จักว่าสภาพปัญหาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร และวิธีแก้แบบไหนดีที่สุดเป็นวิธีคิดตามข้อใด

- ก. คิดแบบบรรลัสม์พันธ์
- ข. คิดแบบอริยสัจ
- ค. คิดแบบเป็นเหตุเป็นผล
- ง. คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ

8. การบริหารจัดการแบบอานาปานสติมีข้อดีอย่างไร

- ก. สุขภาพจิตดีเป็นเวลานาน
- ข. ร่างกายสงบและผ่อนคลาย
- ค. จิตสงบนิ่งดีกว่าวิธีปฏิบัติสมาธิแบบอื่น
- ง. ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ง่าย

9. เพราะเหตุใดการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติจึงทำได้สะดวกกว่ากรรมฐานอื่น

- ก. ผู้ช่วยฝึกสอนมีมาก
- ข. ใช้ลมหายใจเป็นหลัก
- ค. ได้ออกกำลังกายไปด้วย
- ง. ทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้เร็ว

10. ข้อใดสอดคล้องกับการกระทำที่ใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ

- ก. บอกรู้ว่าเขาได้คะแนนไม่ดี เพราะช้เกียจอ่านหนังสือ
- ข. สาธุว่านักกีฬาโอลิมปิกทุกคนมีความหวังในชัยชนะของทีม
- ค. อ้อมฝึกทำโยคะคณิตทุกวันจนทำให้ได้คะแนนสูงขึ้นมากจากเดิมซึ่งเคยสอบตก
- ง. ก้องชวนเพื่อนไปเดินเล่นที่หน้าโรงเรียนเป็นการออกกำลังกาย

11. การคิดแบบใดคือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก. คิดทบทวนเหตุการณ์ในอดีต ข. คิดบนพื้นฐานข้อมูลและสภาพความเป็นจริง ค. คิดเฉพาะเรื่องราวที่มีความสำคัญ ง. คิดการณ์ไกลวางแผนในอนาคต 12. มาตา นิ่งดูต้นมะม่วงที่ใบร่วงโรย ลำต้นไม่สูงมาก ไม่มีผลผลิต มาตาจึงพิจารณาเรื่องการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย รวมทั้งสถานที่ที่ปลูกว่าได้รับแสงแดดเหมาะสมหรือไม่ เป็นลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบใด ก. คิดแบบอริยสังหรือแก้ปัญหา ข. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ค. คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย ง. คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม 13. การใช้สติติดตามความรู้สึกเสียใจ ดีใจ คือข้อใด ก. กายานุปัสสนา ข. เวทนานุปัสสนา ค. จิตตานุปัสสนา ง. อัมมานุปัสสนา 14. การใช้สติติดตามความรู้สึกนึกคิดต่างๆของตนเอง คือข้อใด ก. กายานุปัสสนา ข. เวทนานุปัสสนา ค. จิตตานุปัสสนา ง. อัมมานุปัสสนา 15. การใช้สติติดตามการกำหนดในการสัมผัสทั้ง 6 เช่น การใช้หูฟังเสียง การใช้จมูกดมกลิ่น คือข้อใด ก. กายานุปัสสนา ข. เวทนานุปัสสนา ค. จิตตานุปัสสนา ง. อัมมานุปัสสนา	16. การบริหารจัดการตามหลักอาณานสติ เป็นการกำหนดสติตามข้อใด ก. ลมหายใจเข้า ออก ข. การกระพริบตา ค. การเดินเป็นจังหวะ ง. การนั่งด้วยท่าทางต่างๆ 17. เพราะเหตุใดพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหา ก. ทำให้เรารู้จักปัญหา ข. ทำให้เราแก้ปัญหาได้ ค. ทำให้เราเข้าใจปัญหา ง. ทำให้เรารู้สาเหตุของปัญหา 18. เมื่อหงส์ทองสอบตก จึงนั่งคิดทบทวนว่ามีสาเหตุเกิดจากอะไร การไม่ตั้งใจเรียน ไม่อ่านหนังสือทบทวน จากนั้นหงส์ทองจึงลงมือแก้ไขโดยการทบทวนเนื้อหาก่อนสอบ และตั้งใจเรียนมากขึ้น จนกระทั่งสอบผ่าน การกระทำดังกล่าวหงส์ทองกำลังคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีการใด ก. คิดแบบอริยสังหรือแก้ปัญหา ข. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ค. คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย ง. คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม 19. “การส่งความปรารถนาดีไปยังเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีแต่ความสุข เป็นการคิดดีกับคนอื่น ไม่โกรธไม่เกลียดใคร” เป็นการกระทำที่ตรงกับข้อใด ก. การสวดมนต์ ข. การนั่งสมาธิ ค. การภาวนา ง. การแผ่เมตตา 20. การนั่งสมาธิตามหลักอาณานสติ โดยใช้<u>มือซ้ายทับมือขวา ขาซ้ายทับขาขวา</u> ลำตัวตรง เป็นการนั่งลักษณะใด ก. นั่งขัดสมาธิเพชร ข. นั่งขัดสมาธิบัลลังก์
---	---