



ข้อสอบภาคเรียนที่ 1 / 2554

รหัสวิชา MD 203 ชื่อชุดวิชา อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการทำสมาธิ

เนื่องจากมหาวิทยาลัยใช้คอมพิวเตอร์ในการตรวจ ให้นักศึกษาแผ่รหัสนักศึกษา รายวิชา และคำตอบให้ครบถ้วน ด้วย ดินสอดำขนาด 2B ขึ้นไป ลงในวงกลมของกระดาษคำตอบ

นักศึกษาจะได้รับผลการศึกษาเป็น U ในกรณีฝนกระดาษคำตอบไม่ครบถ้วนหรือผิดวิธี

จงตอบคำถามต่อไปนี้โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดเปรียบเทียบธรรมชาติของใจมนุษย์ที่ยังไม่มีกิเลสครอบงำได้ใกล้เคียงมากที่สุด
 - ก. ดวงอาทิตย์ยามใกล้อัสดง
 - ข. หยดน้ำค้างบนใบบัวยามเช้า
 - ค. หยดน้ำค้างต้องแสงในยามรุ่งอรุณ
 - ง. ดวงแกวมนิโฆติรสยามต้องแสง
 - จ. กระจ่ายในพระจันทร์ตอนเดือน 12

2. อนุสัย จัดเป็นกิเลสประเภทใด
 - ก. รากเหง้าของกิเลส
 - ข. กิเลสอย่างหยาบ
 - ค. กิเลสอย่างกลาง
 - ง. กิเลสอย่างละเอียด
 - จ. กิเลสอย่างเบาบาง

3. บุคคลใดเกิดวิจิกิจฉา
 - ก. ปุสงสัยการบ้านที่ครูให้ทำ
 - ข. ปอยล้งเลวจะไปวัดดีหรือไม่
 - ค. ปอนสงสัยว่าทำไมดาวจึงมีแสงสว่าง
 - ง. ปอไม่แน่ใจว่าจะนั่งสมาธิตอนไหนดี
 - จ. เป้งสงสัยว่านั่งสมาธิทำไมต้องหลับตา

4. ถีนะ ต่างจาก มितระ อย่างไร
 - ก. ถีนะเป็นความเฉื่อยชา ส่วนमितระเป็นความโง่
 - ข. ถีนะเป็นความมัวงม ส่วนमितระเป็นความท้อแท้
 - ค. ถีนะเป็นความท้อแท้ ส่วนमितระเป็นความมัวงม
 - ง. ถีนะเป็นความหดหู่ ส่วนमितระเป็นความโง่
 - จ. ไม่มีข้อใดถูก

5. ข้อใด ไม่ใช่ นีวรณ 5
 - ก. ความหิว
 - ข. ความมัวงม
 - ค. ความฟุ้งซ่าน
 - ง. ความพยายาม
 - จ. ความลึกลับสงสัย

6. เพื่อนนักปฏิบัติธรรมคนหนึ่งถามเพื่อนที่เป็นนักปฏิบัติชาวต่างประเทศท่านหนึ่งว่า “เมื่อคุณนั่งสมาธิเป็นอย่างไรบ้าง” เขาตอบว่า “ไม่ฟุ้งแต่ฝัน” นักศึกษาคิดว่าเขาพบกับอุปสรรคคือนีวรณตัวใด
 - ก. กามฉันทะ
 - ข. พยาบาท
 - ค. ถีนमितตะ
 - ง. วิจิกิจฉา
 - จ. อุทธัจจกุกกุกจะ

7. ข้อใด ไม่ใช่ อุปมาของนีวรณ 5

ก. ลูกหนี้	ข. เป็นทาส
ค. เป็นโรค	ง. เดินทางไกล
จ. ตกหลุมลุม	

8. ข้อใดเป็นการจับคู่เปรียบเทียบถึงนีวรณ 5 ได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. พยาบาท-ถูกจองจำ ถีนमितตะ-โรคภัย
 - ข. กามฉันทะ-ลูกหนี้ พยาบาท-ถูกจองจำ
 - ค. ถีนमितตะ-โรคภัย อุทธัจจกุกกุกจะเป็นทาส
 - ง. อุทธัจจกุกกุกจะเป็นทาส วิจิกิจฉา-เดินทางไกล
 - จ. วิจิกิจฉา-เดินทางไกล ถีนमितตะ-โรคภัย

9. อุปมาด้วย บุรุษจับนกคุ้มไว้แน่นจนนกตายในมือ หมายถึงข้อใด
- นิเวศน์ 5
 - อัจฉารัททวิริยะ
 - ความอยากเกินไป
 - ความสะดุ้งหวาดกลัว
 - รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ
10. ข้อใดให้ความหมายได้ถูกต้อง
- ฉัมภิตัตตะ คือความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี
 - อติสินวิริยะ คือความอยาก
 - อมนสิการ คือความสะดุ้งหวาดกลัว
 - ทกุจฺจลละ คือความไม่สงบกาย
 - นानัตตสัญญา คือความเพียรจัดเกินไป
11. ผู้ฝึกสมาธิจำเป็นต้องรู้จักนิเวศน์หรือไม่ เพราะเหตุใดเป็นสำคัญ
- ไม่จำเป็น เพราะจะได้ไม่รู้จักกันเลย
 - ไม่จำเป็น เพราะจะได้ไม่กังวลถึง
 - จำเป็น เพราะจะได้หาทางกำจัดได้
 - จำเป็น เพราะจะเกิดขึ้นขณะทำสมาธิ
 - จำเป็นหรือไม่จำเป็นก็ต้องพบกันอยู่ดี
12. “ธรรมชาติของจิตแท้ ๆ เปรียบเหมือนทองคำเนื้อบริสุทธิ์ แต่หากเกิดถูกลังปลอมปนเข้าปลอมปน ย่อมเป็นเหมือนกิลเลสของทอง” ข้อใด มิใช่ ลักษณะอันจะเกิดแก่ทองเมื่อมีสิ่งปลอมปนเข้ามา ดังในพุทธพจน์
- ทำทองไม่ให้อ่อน
 - ไม่ควรแก่การงาน
 - ไม่ให้สีสุก
 - ทำให้เปราะ
 - ทำให้เบา
13. วัตถุทาม คืออะไร
- วัตถุต่าง ๆ ในโลก
 - ความยินดีในวัตถุ
 - สิ่งแวดล้อมรอบตัว
 - ที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี
 - กิเลสทำให้ใจกำหนัดยินดีในวัตถุ
14. ข้อใดเป็นลักษณะของ กิลเสกาม
- เล็กเห็นนางงามในที่วิ
 - เอ่พอใจในบ้านหลังใหม่
 - สวยไม่สัมผัสมือกับดาราดัง
 - อันไม่ทานอาหารที่แพงเกินไป
 - พจนได้ฟังเพลงใหม่ของนักร้องดัง
15. การหิวคำชม เป็นอาการของผู้มีนิเวศน์ข้อใด
- กามฉันทะ
 - พยาบาท
 - ถีนมิทตะ
 - อุทธัจจกุกุกุจะ
 - วิจิกิจฉา
16. ข้อใดยกตัวอย่างถึงอุปมา “ไม่ชุ่มด้วยยางวางไว้บนบก” ได้ถูกต้อง
- นักร้องสาวมาช่วยงานพิธีกรวัด แล้วไปทานข้าวเย็นที่ภัตตาคารหรู
 - ลุงไปร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ช่วงเย็นไปออกกำลังกายว่ายน้ำที่ลำธาร
 - พนักงานสละการงานทางโลกมาทำงานที่วัด แต่ยังคงชอบไปดูหนังที่เธียเตอร์
 - ป้าไปร่วมโครงการปฏิบัติธรรม แต่หนีไปเปิดดูหนังในคอมพิวเตอร์พกพาที่ห้องพัก
 - น้ำไปร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ช่วงเย็นหิวจัด จึงรับประทานปานะมาก ๆ ทุกวัน

17. ข้อใดกล่าวถึงสุกนิมิตได้ถูกต้อง
- ความฝันในสิ่งดี ๆ
 - เหตุให้เกิดกามฉันทะ
 - การกำหนดว่าใบหน้าสวยงามเท่านั้น
 - การกำหนดว่าเพศตรงข้ามสวยงามเท่านั้น
 - การกำหนดว่าอวัยวะบางส่วนสวยงามเท่านั้น
18. อโยนิโสมนสิการคืออะไร
- ความคิดที่ไตร่ตรองดีแล้ว
 - การใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข
 - การใส่ใจในสิ่งที่ยามว่าไม่งาม
 - ความคิดที่ควบคุมไว้ได้ไม่ปล่อยไปตามกิเลส
 - การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นคุณและโทษของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
19. การประกอบอสุภภาวนาช่วยให้กามฉันทะลดลงได้อย่างไร
- เกิดความรังเกียจ
 - เป็นความสำรวมระวังตน
 - ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย
 - ทำให้พิจารณาได้รอบด้าน
 - เห็นทุกข์โทษภัยของกาม
20. บุคคลใดจัดว่าเป็นผู้มีอโยนิโสมนสิการ
- สายใจเบื้องานและคนรอบข้าง
 - ทรงศรีแตกฉานในอภิธรรมชั้นเอก
 - ศรีสมรได้รับดุษฎีบัณฑิตพุทธศาสตร
 - ดวงดาวรูปร่างกายนี้เป็นรังของโรค
 - เทียนทองมีความคิดสร้างสรรค์ตลอดเวลา
21. เพราะเหตุใดกามจึงเปรียบเหมือนสุนัข
- ชอบลักขโมย
 - ชอบขบถดียบ ๆ
 - ชอบนอนบนเรือน
 - ชอบเป็นหาคู่บ่อย ๆ
 - ชอบแทะกระดูกไร้เนื้อ
22. การแก้ไขกามฉันทะชนิด “เกลือกจิ้มเกลือก” หมายถึงข้อใด
- การอดอาหาร
 - การสำรวมอินทรีย์
 - การเจริญอสุภกรรมฐาน
 - การถือชฎงค์อยู่ในป่าเป็นวัตร
 - การฉันทะด้วยน้ำมูตรเน่า
23. ข้อใดเปรียบเทียบช่องทางรับรู้ทั้ง 6 ของร่างกายได้ถูกต้อง
- ตา-ลิง
 - หู-กระต่าย
 - ลิ้น-จระเข้
 - ใจ-เด็กทารก
 - กาย-สุนัขจิ้งจอก
24. ข้อใดเป็นวิธีการสำรวมอินทรีย์ที่ดีที่สุด
- นอนหลับอย่างสบายใจ
 - หลับตาไม่มองอะไรเลย
 - อดอาหารที่มีรสอร่อยทุกอย่าง
 - เอามือปิดหูไม่ฟังเสียงอะไร ๆ
 - หยุดปรุงแต่งความคิดต่ออารมณ์ต่าง ๆ
25. การทะเลาะวิวาทแย่งกามคุณกัน จัดเป็นโทษของกามที่เปรียบเหมือนกับอะไร
- สุนัข
 - แร้ง
 - หลุมถ่านเพลิง
 - สมบัติที่ยืมมา
 - บุรุษถือคบเพลิงเดินทวนลม
26. เหตุใดศีล 8 จึงเหมาะแก่นักปฏิบัติธรรม
- เพื่อให้ใจหลีกออกจากกาม
 - เพื่อความอยู่เป็นสุขในชีวิต
 - เพราะเป็นธรรมเนียมที่ควรยึดถือ
 - เพื่อให้รู้จักใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
 - เพราะเป็นข้อปฏิบัติของอุบาสก-อุบาสิกา

27. ข้อใด **ไม่ใช่** สิ่งที่เกิดขึ้นจากความพยายาม

- ก. การมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู
- ข. เป็นโทษเครื่องทำความพินาศ
- ค. ปิดกั้นความดีไม่ให้เข้าสู่ตัวเรา
- ง. การปล่อยปลละละเลยทางอารมณ์
- จ. ปิดกั้นความดีของเราไม่ให้แสดงออก

28. พยายามมีลักษณะดังต่อไปนี้ ยกเว้น ข้อใด

- ก. เป็นเหมือนไฟ ที่เผาผลาญใจให้เดือดร้อน กระวนกระวายใจ
- ข. ทำให้ใจชุ่มชื้น ไม่ปลอดโปร่ง ไม่สามารถทำใจให้เป็นสมาธิได้
- ค. ปิดกั้นความดีของเราไม่ไห้สามารถแสดงออกไปสู่ภายนอก
- ง. ทำให้ใจของเราปิดกั้นที่จะได้รับความดี เฉพาะจากบุคคลที่เราผูกพยาบาท
- จ. ทุกข้อเป็นลักษณะของพยาบาท

29. ข้อใดจัดเรียงจากเบาไปรุนแรงได้ถูกต้อง

- ก. อรติ โทสะ โภคะ
- ข. โภคะ อรติ ปฏิฆะ
- ค. อรติ ปฏิฆะ พยาบาท
- ง. ปฏิฆะ โทสะ โภคะ
- จ. โทสะ โภคะ พยาบาท

30. ปฏิฆะนิमित เกิดจากสาเหตุใดในขั้นแรก

- ก. ความโกรธ
- ข. ความขัดใจ
- ค. ความไม่พอใจ
- ง. ความคิดประทุษร้าย
- จ. ความเดือดดาลของใจ

31. ข้อใดกล่าว **ไม่ถูกต้อง**

- ก. การผูกใจเจ็บตั้งใจจะแก้แค้นจัดเป็นพยาบาท
- ข. ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถระงับได้
- ค. ปฏิฆะนิमित หมายถึงการที่ใจถูกกระทบกระทั่ง
- ง. ความคิดทำลาย ทำให้ฉิบหายวอดวาย จัดเป็นโทษะ
- จ. ความอิจฉาริษยา ความหงุดหงิดเป็นจุดเริ่มต้นของพยาบาท

32. วิธีการโดยตรงที่จะแก้ไขพยาบาทคือการเจริญธรรมใด

- ก. เมตตา
- ข. อิทธิบาท
- ค. อสุภกรรมฐาน
- ง. อุเบกขา
- จ. ถูกทั้งข้อ ค และ ง

33. ข้อใด **มิใช่** วิธีแก้ไขพยาบาทตามหลักในพระไตรปิฎก

- ก. การหมั่นเจริญเมตตา
- ข. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรม
- ค. การกำหนดนิमितในเมตตาเป็นอารมณ์
- ง. การพิจารณาโทษภัยของความหลง
- จ. การพูดเรื่องที่ทำให้ใจสงบเย็น

34. “เมตตาเป็น เพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว” ข้อใดคือคำในช่องว่าง

- ก. กุศล
- ข. อาหาร
- ค. อารมณ์
- ง. อภัยทาน
- จ. การปล่อยวาง

35. ข้อใดเป็นเมตตาที่แท้จริง

- ก. สุขเมตตาต่อผู้อื่นน้อยมาก
- ข. สีเมตตาต่อสามีเสมอมา
- ค. แสบบเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน
- ง. สมเมตตาต่อลูกทุกคนเท่า ๆ กัน
- จ. สายเมตตาต่อเด็กกำพร้าในรายการโทรทัศน์

36. การแผ่เมตตาแบบไม่เฉพาะ เป็นการแผ่ให้แก่บุคคลใด
- ตนเอง
 - ผู้มีเวรต่อกัน
 - ผู้ที่อยู่ที่ศทั้ง 10
 - พระอริยเจ้าทั้งหลาย
 - สัตว์ทั้งหลายที่ยังขังในภพ
37. ความเมตตาที่มุ่งหวังในการเจริญภาวนาเป็นอย่างไร
- สุตารักคุณพ่อ คุณแม่
 - สายชรัรักคู่รักมาก ๆ
 - สนิทรักลูกที่สุด
 - สมยงค์รักทุก ๆ คน
 - สนั่นรักตัวเองที่สุด
38. การสอนตนเองว่า “การโกรธผู้อื่นก็เช่นผู้จับซีเหล็กร้อนจัดเพื่อประหารผู้อื่น ฯลฯ” จัดเป็นการแก้ไขพยาบาทในข้อใด
- การแผ่เมตตาให้ตนเอง
 - การใช้โยนิโสมนสิการ
 - การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
 - การใช้ปัญญาประหารกิเลส คือ พยาบาท
 - การพิจารณาถึงการที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน
39. พระปุณณะผู้ไปเผยแผ่ในแดนคนดู แถบสุนาปรันตะสอนตนเองว่า “หากถูกด่า ก็ยังดีกว่าถูกเขาตี ฯลฯ” แสดงว่าท่านมีลักษณะอย่างไร
- ไม่มีศัตรู
 - มากด้วยการเพ่ง
 - มีโยนิโสมนสิการ
 - มองเห็นทุกขในโลก
 - มีเมตตาต่อสรรพสัตว์
40. รอยจารีกบนแผ่นหิน เปรียบได้กับกิเลสข้อใด
- กามฉันทะ
 - พยาบาท
 - ถีนมิทตะ
 - อุทธัจจกุกกุจจะ
 - วิจิกิจฉา
41. ข้อใดคือความหมายของความมีกัลยาณมิตรอย่างสมบูรณ์
- หนึ่งคบเพื่อนที่ไม่โกรธง่าย แต่ชอบเล่นการพนันเสมอ ๆ
 - น้อยคบเพื่อนที่ชอบนินทาผู้อื่น แต่รักการทำบุญตักบาตร
 - นุ่นคบเพื่อนที่มีลักษณะเยือกเย็น แต่ชอบผูกใจเจ็บเมื่อมีใครโกรธ
 - หนึ่งคบเพื่อนที่ชอบช่วยเหลือพ่อแม่ แต่มักโกรธต่อคนรอบข้าง
 - น้ำคบเพื่อนที่ใจเย็น ไม่โกรธง่าย ไม่ว่าร้ายผู้อื่น และรักการปฏิบัติธรรม
42. บุคคลที่ตั้งใจกระทำความดี แต่มักไม่ประสบความสำเร็จเพราะกิเลสตัวใด
- พยาบาท
 - กุกกุจจะ
 - ถีนมิทตะ
 - อภิชัปปา
 - กามฉันทะ
43. รัชนี้หนึ่งสมาธิแล้วตัวโยกเยก เมื่อเพื่อนสะกิด เธอก็บอกว่าไม่ได้หลับ กำลังสบาย เพราะเหตุใดเธอจึงเป็นเช่นนั้น
- กำลังสบายจริง
 - นั่งหลับจนชิน
 - จิตกำลังตกภวังค์
 - เกิดประสบการณ์ภายใน
 - กำลังเคลิ้ม เพราะสติหย่อน
44. เพราะเหตุใดพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงเปรียบถีนมิทตะว่าเหมือนกับการถูกจองจำในเรือนจำ
- ไม่สบายกายไม่สบายใจ
 - เดือดร้อนใจเมื่อเจ้าหนีมาทวง
 - ถูกบังคับใช้งาน ไม่เป็นตัวของตัวเอง
 - ขาดอิสระ หมดความปลอดภัย
 - ประสบความลำบากนานาชนิด

45. ข้อใด **ไม่ใช่** อาการของถีนมิทระ
- ก. กุ้งไม่ยอมทำงานเลย
 - ข. กอຍปวดหัวตาทั้ง 2 ข้าง
 - ค. เก่งเหนียวหนักขอพักก่อน
 - ง. แก้วเป็นแชมป์การนอน
 - จ. กีบหมดอาลัยในชีวิต
46. ข้อใด **ไม่จัด** เป็นข้ออ้างในการบำเพ็ญเพียรของนักปฏิบัติธรรมตามคัมภีร์พระอรธกถาจารย์
- ก. อากาศ
 - ข. การทำงาน
 - ค. การเดินทาง
 - ง. ความเจ็บป่วย
 - จ. การแสวงหาอาหาร
47. “เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที่ หากไม่ได้รับสิ่งที่บรรลู่ จะไม่ลู่จากที่” เป็นคำกล่าวชี้ให้เห็นคุณธรรมข้อใด
- ก. ขันติ
 - ข. วิริยะ
 - ค. ศรัทธา
 - ง. อธิษฐาน
 - จ. เนกขัมมะ
48. เมื่อหายป่วยแล้ว ควรคิดอย่างไรจึงจะมีความเพียรในการนั่งสมาธิ
- ก. พักผ่อนนอนเอาแรง จะได้มีพลังนั่งสมาธิ
 - ข. วิชากรรมเบาบางลงแล้ว ด้วยผลของบุญ
 - ค. โรคอาจกำเริบเกิดขึ้นอีก ต้องปรารภความเพียร
 - ง. สร้างบุญทุกวันจนวันสุดท้ายของชีวิต จะได้ไม่กลัวตาย
 - จ. เราควรแสวงหาอาหาร จะได้ปรารภความเพียรสะดวก
49. พระอรหันต์รูปใด หลังจากกำจัดถีนมิทระแล้ว ได้บรรลุธรรม
- ก. พระอัสสชิ
 - ข. พระสารีบุตร
 - ค. พระอานนท์
 - ง. พระโมคคัลลานะ
 - จ. พระมหากัสสปะ
50. การหลับกลางอุ้ทะเลบุญต้องมึวิธีการอย่างไร
- ก. หลับตามสบาย
 - ข. หลับในห้องแคบ ๆ คนเดียว
 - ค. หลับในห้องนอนอันใหญ่โตหรูหรา
 - ง. หลับที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
 - จ. หลับให้พอดี 8 ช.ม.เป็นอย่งน้อย
51. ในยามที่เราท้อแท้ เบื่อหน่ายที่จะนั่งสมาธิ เราควรนึกถึงเรื่องใด เพื่อให้เกิดกำลังใจสู้ต่อ
- ก. การสู้ชีวิตของสาวน้อยวัลลีย์
 - ข. ไม่ต้องนึก นั่งไปเรื่อย ๆ เดียวก็หาย
 - ค. การที่ทหารรักษาพื้นที่ป้องกันภัยจากโจรใต้
 - ง. ภาพการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าใต้ต้นศรีมหาโพธิ์
 - จ. ถูกทุกข้อ
52. การรู้จักประมาณในการบริโภค มีวิธีการสังเกตอย่างไร
- ก. รับประทานอาหารน้อย ๆ แค่อพอประทัง
 - ข. อีก 4-5 คำ จะอิมให้เต็มหน้า
 - ค. รับประทานอาหารได้จนกว่าจะรู้สึกท้องไม่พ่อง
 - ง. อีก 4-5 คำ จะอิมให้เล็กรับประทาน
 - จ. อีก 4-5 คำ จะอิมให้รับประทานอาหารเข้าไปอีกจนพอดี
53. ผิวน้ำที่ถูกลมพัดไหว อาจจะมีผลต่อคนที่มองดูน้ำอย่างไร
- ก. จิตเกิดพลัง
 - ข. เกิดความคิดใหม่ ๆ
 - ค. ไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
 - ง. เห็นภาพหลากหลาย ใจสงบได้ง่าย
 - จ. ได้แง่คิดปล่อยวางว่า คนเรามีแนวทางชีวิตหลายอย่ง

54. ข้อใดกล่าวถึงความพึงพอใจถูกต้อง
- เป็นภาพอย่างเดี่ยว
 - จัดอยู่ในนิเวศน์ข้อที่สาม
 - มีสาเหตุมาจากความเกียจคร้าน
 - ความรำคาญใจคือ ความวุ่นวายใจในอภิธรรม
 - มีสองระดับคือ พึงหยาบและพึงละเอียด
55. ข้อใดจัดเป็นพึงละเอียด
- ไม่นึกถึงนิมิต
 - นึกถึงนิมิตของคพระใส
 - นึกถึงวิธีหาเงินทำบุญ
 - ใจเริ่มนิ่งและอยากเห็นภาพใหม่ ๆ
 - ขณะสวดมนต์เอาใจจรดกลางกาย
56. พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบความพึงชานรำคาญใจ
เสมือนคนที่เป็นทาส เพราะเหตุใด
- ต้องทำงานเพื่อเงิน
 - ไม่มีอิสระแก่ตน
 - อยู่อย่างลำบาก
 - มีโอกาสถูกลงโทษ
 - ถูกทุกข้อ
57. เจตโสอุปสมะ หมายถึงอะไร
- ความสิ้นสุดแห่งจิตด้วยสมถวิปัสสนา
 - ความสงบแห่งเจตสิกด้วยสมถวิปัสสนา
 - ความสม่ำเสมอแห่งจิตด้วยสมถวิปัสสนา
 - ความไม่เข้าไปสงบแห่งจิตด้วยสมถวิปัสสนา
 - ความไม่เข้าไปสงบแห่งเจตสิก ด้วยสมถวิปัสสนา
58. อติยะอยากไปนั่งสมาธิที่วัด แต่ต้องไปซ่อมเทควันโต้
ซึ่งต้องเก็บคะแนนด้วย แสดงว่าอติยะยังมีปิลิโพธ
เรื่องใด
- คณปิลิโพธ
 - อัทธานปิลิโพธ
 - อาพาธปิลิโพธ
 - อวาธปิลิโพธ
 - คันทปิลิโพธ
59. ข้อใด **ไม่ใช่** โทษแห่งการอยู่ในบ้านเรือนที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พุททวงศ์
- ต้องคอยแข่งขันประชันกับเพื่อนบ้าน
 - ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเบาบาง
 - ให้โอกาสคนทำความชั่ว
 - จะต้องซ่อมแซมเสมอ
 - ก่อให้เกิดความโลภ
60. คุณตาของอภิชาติมีโรครุมเร้า ทำให้อภิชาติต้องไป
เฝ้าไข้ดูแลปรนนิบัติอย่างดีที่สุด เมื่อท่านหายก็หมด
กังวล สามารถนั่งสมาธิได้โดยสะดวก อภิชาติ
สามารถตัดความกังวลปิลิโพธข้อใด
- อัทธานปิลิโพธ
 - คณปิลิโพธ
 - กัมมปิลิโพธ
 - คันทปิลิโพธ
 - ญาตีปิลิโพธ
61. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุกจะที่ถูกต้องตาม
อรรถกถาในคัมภีร์
- ความสติบมาก
 - ความสอบถาม
 - ความชำนาญในวินัย
 - ความมีกัลยาณมิตร
 - ความเป็นผู้รักการศึกษา
62. คนที่มีปกติเอาจริงเอาจังในธุระการงาน ถ้าเอา
นิสัยนี้มาใช้ในการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดผลเช่นใด
- มีถิ่นมิทระ
 - ชอบล้งเลงสงสัย
 - มีอุทธัจจกุกกุกจะ
 - มีความตึงเครียด
 - ไม่มีข้อใดถูก
63. การพยายามเอานัยน์ตากดลงไปดูบ่อย ๆ ทำให้
เกิดอาการอย่างไร
- ง่วงนอน
 - พุ่งชาน
 - สงสัย
 - ตึงเครียด
 - เป็นกุศล

64. ลักษณะที่ทำให้เกิดอาการตึง คือข้อใด

- ก. ทำตาทเหยี
- ข. เค้นภาพให้ชัด
- ค. เร่งประสมการณ์
- ง. กดลูกนัยน์ตาลงไปดู
- จ. ถูกทุกข้อ

65. เมื่อนึกนิมิตแล้วเกิดอาการตึง ควรทำอย่างไร

- ก. เปลี่ยนนิมิตเป็นอย่างอื่น
- ข. ไม่ต้องนึกอะไร ให้นิ่ง ๆ เฉย ๆ
- ค. ให้นึกองค์พระ สลับกับดวงแก้ว
- ง. ภาวนาสัมมา อระหังทันที
- จ. ผ่อนคลายร่างกาย แล้วนึกใหม่

66. ถ้าหากนึกถึงภาพดวงแก้วแล้วอดเพ่งจ้องไม่ได้ ควรทำอย่างไร

- ก. กำหนดนิมิตดวงใหม่
- ข. เปลี่ยนเป็นนึกองค์พระ
- ค. ไม่ต้องนึก ปล่อยใจสบาย ๆ
- ง. ต้องนึกกำหนดใจที่ฐานที่ 7
- จ. ออกไปเปลี่ยนอิริยาบถ

67. ข้อใด **ไม่ใช่** สูตรสำเร็จการแก้ลุ่ม

- ก. ไม่เจ้าก็เจ้าการ
- ข. มีอะไรให้ดูก็ดูไป
- ค. เห็นแคไหนก็พอใจแค่นั้น
- ง. วางใจให้หยุด นิ่ง เฉย ๆ
- จ. เมื่อยก็ขยับ ง่วงก็หลับ ฟุ้งก็ลืมตา

68. บุคคลใดแก้ไขความตึง ความเครียดที่เกิดจากการลุ่ม เร่ง เพ่ง จ้อง **ไม่ถูกวิธี**

- ก. แदनชอบทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบาสบาย
- ข. แดงไม่กังวลเรื่องการเห็นภาพ เน้นปรับที่ใจ
- ค. ดำตั้งใจกลับมากที่ บริกรรมนิมิตทุกครั้งที่มีภาพอื่น ๆ เข้ามา
- ง. ดากำหนดใจหยุดนิ่งที่กลางท้อง ณ จุดที่มันใจว่าเป็นฐานที่ 7
- จ. ดวงเป็นคนจินตนาการไม่เก่ง เลยไม่กำหนดอะไร แต่ทำใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ

69. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีแก้การกดลูกนัยน์ตาขณะนั่งสมาธิ

- ก. ฝึกมองแบบเหม่อ ๆ
- ข. ปรับการปิดเปลือกตา
- ค. จ้องมองไปที่กลางท้อง
- ง. นึกว่าตัวเราใสเป็นเพชร
- จ. เอาใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ที่กลางกาย

70. คำใดขยายความคำว่า “ยิ่งมืด”

- ก. ง่วงแล้ว
- ข. กำลังจะเห็นผี
- ค. แสดงว่าใกล้สว่าง
- ง. ธรรมชาติภายในมีจริง
- จ. เราสว่างมากแล้ว

71. ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เมื่อเริ่มปฏิบัติมักจะมีสิ่งใด

- ก. ความมืด
- ข. ดวงธรรม
- ค. ตัวเอง
- ง. เรื่องที่น่าเบื่อ
- จ. นิมิต

72. คนที่มีนิสัยสร้างมโนภาพไม่เป็น ควรทำอย่างไร จึงจะดีที่สุด

- ก. ทำใจหยุดนิ่ง เฉย ๆ
- ข. ฝึกกำหนดฐานทั้ง 7 ฐาน
- ค. นึกถึงดวงแก้วและองค์พระ
- ง. ภาวนาสัมมา อระหัง
- จ. ไม่มีข้อใดถูก

73. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการแก้ความมืด

- ก. นิ่งอย่างเดียว
- ข. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด
- ค. เป็นเพื่อนกับความมืด
- ง. พยายามทำให้ใจหยุด
- จ. อย่าหงุดหงิดเรื่องการไม่เห็นภาพ

74. แสงสว่างภายในแตกต่างจากแสงสว่างภายนอกอย่างไร
- เปิดบานน้อยกว่า
 - ชัดเจนน้อยกว่า
 - นุ่มนวล เย็นตา
 - จะแยงตาเล็กน้อย
 - นุ่มนวล แต่แฝงไปด้วยความเข้มแข็ง
75. กระบวนการของจิตตามธรรมชาติคืออะไร
- ค่อยเป็นค่อยไป
 - รุนแรง รวดเร็ว
 - มีมืดมาก มีदन้อย
 - มีมืดสลับสว่าง
 - จุดัน บุกบัน
76. ถ้านั่งสมาธิดีมาตลอดแล้วอีต้อัด แสดงว่าจะเกิดอย่างไรต่อไป
- ใกล้หยุดหายใจ
 - ใจจะฟุ้งซ่าน
 - มีอาการมึนตึ้นตึ้นลึก ๆ
 - เริ่มกลัวขึ้นมาในใจ
 - ใจเริ่มละเอียดแล้ว
77. ข้อใดคือความกังวลเรื่องลมหายใจ
- ลมหายใจจะไม่ละเอียดอ่อน
 - จังหวะการหายใจจะไม่ถูกต้อง
 - ลมหายใจเข้า ออกจะสั้นยาวไม่เหมาะสม
 - ลมหายใจจะไม่ลงไปถึงศูนย์กลางกาย ฐานที่ 7
 - จะปฏิบัติผิดเมื่อบริกรรมภาวนาไปพ้องกับลมหายใจเข้าออก
78. เมื่อเรานั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ แล้วเกิดมีความรู้สึกว่ามีเหมือนไม่ได้หายใจ เกิดจากสาเหตุใด
- การฝึกกำหนดลมหายใจที่ตึงเกินไป
 - ใจมีความละเอียดมากขึ้นเรื่อย ๆ
 - ใจไม่คุ้นกับการกำหนดลมหายใจ
 - การกำหนดลมหายใจหย่อนเกินไป
 - ถูกทุกข้อ
79. เวลาที่คนเราหายใจ ลมหายใจไม่ได้ไปสู่ที่..... แต่จะไปสู่ที่..... ควรเติมข้อความใดลงในช่องว่าง
- ปอด, ฐานที่ 5
 - ปอด, ฐานที่ 4
 - ใจ, กลางท้อง
 - ปอด, กลางท้อง
 - กลางท้อง, ปอด
80. เมื่อนั่งสมาธิแล้วเห็นภาพนรก สวรรค์ เป็นการนั่งสมาธิถูกวิธีหรือไม่ ควรทำอย่างไร
- ถูกวิธี ให้ขยับนั่งไปเรื่อย ๆ
 - ถูกวิธี แต่ต้องมีอาจารย์นั่งคุมด้วย
 - ผิดวิธี ให้เลิกนั่งเพราะเดี๋ยวจะเป็นบ้า
 - ผิดวิธี ให้ทำเฉย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ
 - ไม่มีข้อใดถูก
81. การฟุ้งเป็นภาพกับการเห็นนิมิตเลื่อนลอยเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไร
- เหมือนกัน เพราะมีการเห็นเป็นเรื่องราว
 - เหมือนกัน เพราะเป็นกิเลสตระกูลเดียวกัน
 - ต่างกัน เพราะการเห็นนิมิตเลื่อนลอยเกิดขึ้นเมื่อสังจิตออกภายนอก
 - ต่างกัน เพราะการฟุ้งมีระดับ การเห็นนิมิตเลื่อนลอยไม่มีระดับ
 - มีลักษณะเหมือน ๆ กัน
82. ข้อใดอธิบายถึงนิมิตนอกตัวได้ถูกต้อง
- มักมีแสงสว่างด้วย
 - ปรากฏเป็นภาพดวงแก้วเสมอ
 - บางครั้งก็ปรากฏขึ้นในตัวก่อน
 - นิมิตอาจปรากฏตรงหน้าระดับสายตา
 - ถูกทุกข้อ

83. ควรกำหนดนิมิตวางไว้ตำแหน่งใด จึงจะดีที่สุด
- ก. นอกตัว ข. ในตัว
ค. ปลายจมูก ง. กลางทรวงอก
จ. กลางตัว
84. ผู้ที่วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย แต่สงสัยว่าตรงนี้ใช่ศูนย์กลางกายหรือไม่ เป็นเพราะเหตุใด
- ก. มีวิจิตรจินดา
ข. จิตยังไม่นิ่ง
ค. เป็นคนช่างคิด
ง. นักวิทยาศาสตร์
จ. ชอบใช้เหตุผล
85. ข้อใดเป็นเหตุให้เกิดวิจิตรจินดา
- ก. อรติ
ข. ปฏิฆะ
ค. พยาบาท
ง. อโยนิโสมนสิการ
จ. อุปกิเลส
86. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีแก้ไขความลังเลสงสัย
- ก. ทำใจนิ่งเฉย ๆ
ข. เห็นองค์พระก็มองไปเรื่อย ๆ
ค. เห็นดวงแก้วแล้วเชื่อมั่นว่าเป็นของจริง
ง. นั่งแล้วไม่เห็นอะไร เห็นแต่ความมืดจึงเลิกนั่ง
จ. ไม่มีข้อใดถูก
87. บางคนนั่งแล้วรู้สึกง่วงตัว ขยาย บางครั้งตัวหนักอึ้ง บางครั้งตัวเบาเหมือนลอยได้ เป็นเพราะอะไร
- ก. ร่างกายเปลี่ยนไปตามอำนาจสมาธิ
ข. ใจปรับดุลยภาพเข้าสู่ศูนย์กลางกาย
ค. ใจจินตนาการและมีความรู้สึกไปเอง
ง. ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดจากการนั่งนานเกินไป
จ. ร่างกายหลังสารบางอย่าง ซึ่งเป็นผลมาจากการนั่งสมาธิ
88. อาการเหมือนถูกตุ้ดลงไปขณะนั่งสมาธิมีสาเหตุเกิดจากอะไร
- ก. เกิดวิจิตรจินดา
ข. ใจเริ่มละเอียด
ค. ใจเริ่มขยายขึ้นเรื่อย ๆ
ง. นั่งสมาธิในท่าที่ไม่ถูกต้อง
จ. อากาศภายในห้องระบายไม่ดี
89. ขณะนั่งสมาธิมีอาการเหมือนตกเหว ควรทำอย่างไร
- ก. ลืมตาทันที เพื่อปรับใจใหม่
ข. ดูเฉย ๆ เป็นกลาง ๆ ไม่ยินดียินร้าย
ค. นึกนิมิตเป็นองค์พระแก้วใสทันที
ง. บริกรรมภาวนาสัมมา อะระหัง
จ. คิดทบทวนว่ามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร
90. ข้อใดเป็นการแก้ไขอาการตื่นเต้นกับประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น
- ก. ให้ดูประสบการณ์ด้วยใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ
ข. ลืมตาเล็กน้อย เพื่อบรรเทาอาการตื่นเต้น
ค. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเริ่มทำใจใหม่
ง. ระวังความปิติให้ได้ แล้วพยายามทำภาพให้ชัด
จ. ทุกข้อสามารถแก้ไขอาการตื่นเต้นได้
91. ถ้าเห็นดวงสว่างแวบขึ้นมาแล้วเกิดอาการตื่นเต้นดีใจ จะเกิดผลอย่างไร
- ก. ดวงสว่างหาย
ข. องค์พระมาแทนที่
ค. ดวงเก่าไปดวงใหม่มา
ง. ดวงแก้วผุดเป็นสาย
จ. องค์พระขึ้นสลับกับดวงแก้ว
92. อาการหงุดหงิด เมื่อยเร็ว อยากจะออกไปข้างนอก เป็นอาการของอะไร
- ก. ความมืด ข. ความเครียด
ค. ความอึดอัด ง. ความท้อแท้
จ. ความเบื่อหน่าย

93. เมื่อนั่งสมาธิดีพักหนึ่ง แล้วจู่ ๆ รู้สึกอึดอัด แสดงว่ามีผลปฏิบัติอย่างไร
- โดนผีอำ ให้ลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตา
 - ใส่เสื้อผ้ารัดเกินไป ให้ปรับเสื้อผ้าให้คลายตัว
 - สภาพใจกำลังจะเปลี่ยนเป็นละเอียด ให้นั่งต่อไป
 - นั่งในที่ที่อากาศไม่ระบาย ให้หาที่ที่อากาศระบายได้ดี
 - ไม่มีข้อใดถูก
94. ข้อใดเป็นวิธีแก้ไขความอึดอัดที่ **ไม่ถูกต้อง**
- ปรับท่านั่งให้สบาย
 - อาบน้ำชำระร่างกาย
 - สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบา
 - รับประทานอาหารให้อิ่ม
 - ยืดเส้นผ่อนคลายก่อนนั่ง
95. ทุกข้อต่อไปนี้ เป็นอุปสรรคขณะทำสมาธิ ยกเว้นข้อใด
- ความมัวง
 - มีนตังศีรชะ
 - อาการขนลุก น้ำตาไหล
 - ความสงสัยเรื่องกฎแห่งกรรม
 - ทุกข้อเป็นอุปสรรค
96. บุคคลที่ปฏิบัติธรรมจนไม่มีนิวรรณ์ 5 จะได้บรรลุธรรม ข้อใดเป็นอันดับแรก
- ฌาน
 - โคตรภูญาณ
 - สมาบัติ 8
 - ญาณทัสสนะ
 - พระโสดาบัน

97. ข้อความที่ว่า “การที่มัวงแล้วนั่งสมาธิ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะนั่งหลับ แล้วทำให้เสียสุขภาพ ฉะนั้นจึงควรนั่งเฉพาะเวลาไม่มัวง” นักศึกษาคิดว่าเป็นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
- จริง เพราะถ้านั่งหลับ ก็ไปนอนเอาแรงดีกว่า
 - จริง เพราะนั่งขณะมัวงทำให้หลับไม่สามารถเข้าถึงธรรมได้
 - กรณีแบบนี้ก็แล้วแต่บุคคล
 - ไม่จริง เพราะนั่งไปแม้ว่าจะหลับก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรมได้
 - จริง เพราะไม่มีใครเข้าถึงธรรมขณะที่มัวงได้
98. เพราะเหตุใดเด็กจึงเข้าถึงธรรมง่ายกว่าผู้ใหญ่
- ไม่ต้องทำงาน
 - นิสัยดีกว่า
 - ฉลาดกว่า
 - บริสุทธิ์กว่า
 - มีสรีระเอื้อกว่า
99. ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม หากเกิดความสะดุ้งหวาดกลัวขึ้นมาจัดว่าเป็นกิเลสประเภทใด
- อุปกิเลส
 - ทุจริตกิเลส
 - นิวรรณ์กิเลส
 - อุปนิสัยกิเลส
 - อนุสัยกิเลส
100. นิดาเริ่มนั่งก็มีดเรื่อย จนท้อใจ เราควรพูดให้กำลังใจกับนิดาว่าอย่างไร
- เลิกนั่ง ไปเที่ยวกันดีกว่า
 - มีดก็ดีแล้ว แต่ผมสว่างนะ
 - เลิกนั่งก่อนเถิด มันไม่เหมาะกับเธอ
 - อย่าไปคาดหวังอะไร สมาธิก็อาจไม่ดีเสมอไป
 - ไม่เป็นไรหรอก ยังมีดก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่งไกลสว่าง