

คุณธรรม ๑๒ ประการของปัญญาเด่น

Panyaden 12 Wise Habits

ชื่อ/ Name.....

วันที่สัมภาษณ์/Interview date.....เวลา/Time.....

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ที่ละข้อ แล้วพิจารณาประเมินให้คะแนนตามความคิดของท่านที่มีต่อตนเอง เมื่อเทียบกับคุณธรรม 12 ประการของโรงเรียนนานาชาติปัญญาเด่นแล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับท่านมากที่สุดเมื่อ 3-5 ปีก่อน และ ทำเครื่องหมาย O สำหรับช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับท่านในปัจจุบัน การให้คะแนนขึ้นอยู่กับพัฒนาการของท่านโดย 10 เป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับคุณธรรม

โดยระดับ 0 หมายถึง ฉันยังไม่ได้เริ่มต้นปฏิบัติ

5 หมายถึง ฉันพอใจกับความก้าวหน้าของฉันระดับปานกลาง

10 หมายถึง ฉันปฏิบัติได้อย่างดีเยี่ยมและสามารถปฏิบัติต่อเนื่องจนสำเร็จขั้นสูง

Instructions: Please evaluate your progress against the Panyaden 12 Wise Habits by placing a 'X' in the box for where you were a 3-5 years ago and one O for where you consider you are now. The grading is based on progress, with 10 being the ultimate objective for the wise.

0 = I haven't yet started to make progress.

5 = I am moderately satisfied with my progress.

10 = I have mastered this Wise Habit and I am able to continuously and consistency achieve it.

1.การสำรวมระวังอินทรีย์ (อินทรีย์สังวร ระวังรักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)/Using the senses wisely (Indriyasamvara)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1 สัมมาวาจา(พูดจาไพเราะถูกกาลเทศะไม่พูดเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น) Right speech (do not deceive, use impolite language, gossip, speak ill of others)											
1.2 มารยาท (วางตัวถูกกาลเทศะ สำรวมกาย นั่ง ยืน เดินที่เหมาะสม) Good manners (behaving appropriately in right time and right place, be in control of your body, know how to stand, sit and walk appropriate to situation)											



Panyaden International School
218 Moo 2, Tambon Namprae,
Amphor Hang Dong, Chiangmai 50230 Thailand.
Phone: +66 53 441 460 Fax: +66 53 441 461
Email: info@panyaden.ac.th
www.panyaden.ac.th

[illegible]

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....

2. การเป็นผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญูตา) / Knowing the right amount (Mattannuta)

[illegible]

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....

3. การไม่เบียดเบียน (อวิหิงสา) / Not harming (Avihimsa)

[illegible]

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3 ไม่ผูกพยาบาท ไม่คิดให้ร้ายหรือคิดร้ายต่อผู้อื่น Not taking revenge, slandering or thinking badly of others											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

4. ออดทนอดกลั้น (ขันติ) / Being patient and tolerant (Khanti)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.1 ออดทนต่องานที่ตรากตรำ ไม่ท้อถอย Patient and tolerant with one's own tasks											
4.2 ออดทนต่อความทุกข์ตามธรรมชาติ (ความเจ็บป่วย ความหิว) Patient against natural occurrences (eg, sickness, hunger)											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

5. ความยินดีในสิ่งที่ทำ (ฉันทะ) / Being enthusiastic (Chanda)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.1 สนใจ ใฝ่รู้ ศึกษาพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง Enthusiastic to develop own strength and knowledge											
5.2 มีความพอใจ มุ่งมั่น และอยากทำงานให้สำเร็จ Will and effort to succeed											
5.3 มีความต้องการรักษา สร้างพฤติกรรมที่ดีงามให้คงอยู่ Maintain and create good behaviour											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

6. ความซื่อสัตย์ (สัจจะ)/Being truthful (Sacca)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.1 พูดความจริง/ Speak the truth											
6.2 รักษาสัจจะ สัญญาที่ให้ไว้/ Keep one's word											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

7. ความเพียร (วิริยะ) / Persevering (Viriya Chakriyanuyok)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.1 มีความขยัน เพียรพยายามในการทำงาน การงานที่มอบหมายจนสำเร็จ Diligent and try hard in the task assigned											
7.2 มีความเพียรพยายามในการประกอบกรรมดี ละบาป Try hard in doing wholesome (positive) acts and giving up unwholesome (negative) ones											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

8. การเสียสละ (จาคะ) / Being generous (Caga)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.1 มีความเสียสละ ตัดความตระหนี่ของตนโดยทำทาน Being generous by giving to others											

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.2 รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (มีน้ำใจนักกีฬา) Know how to act when winning or losing, know how to forgive											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....

.....

.....

.....

9. ความเมตตา กรุณา / Being kind and compassionate (Metta-Karuna)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.1 รู้จักแบ่งปัน / Know how to share											
9.2 มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ Desire to make others happy, glad when others succeed											
9.3 มีจิตอาสาให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่นและชุมชน ทั้งทางวัตถุทางกำลังกายและใจ Helping others and community in not only material but also physical and mental ways											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....

.....

.....

.....

10. การมีสติ / Being mindful and alert (Sati)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.1 ด้านกาย มีสติไม่หลงลืมสิ่งของของตนในที่ต่างๆ Physical: being mindful, not forgetting one's belongings											
10.2 ด้านศีล มีสติในการรับรู้รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง Moral (Sila): being mindful of one's responsibilities											

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.3 ด้านจิตใจ มีสติไม่เหม่อลอย ตื่นตัวพร้อมเรียนรู้และทำงานอยู่เสมอ Mental: being mindful and alert, always ready to learn and doing own task.											
10.4 ด้านปัญญา มีสติสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม Wisdom: being mindful in finding the right and appropriate solution for present issues											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

11. การมีจิตแน่วแน่ (สมาธิ) / Being calm and focused (Samadhi)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.1 มีจิตจดจ่อ แน่วแน่ ต่อการทำงานได้อย่างไม่ออกแวก Fully focused on one's work											
11.2 สามารถเจริญสติ ทำสมาธิได้ตามแบบแผน และอิริยาบถที่เหมาะสม ตามวัย Able to meditate to a level appropriate to age and experience											
11.3 รู้จักภาวนาทั้ง สงบ ทั้งทางกาย ทางใจ และพอใจในความสุขที่เกิดจากความสงบ Know how to be calm both physically and mentally and satisfied with the happiness that comes from being peaceful											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....
.....
.....
.....

12. การคิดเป็น (โยนิโสมนสิการ) / Applying the mind skilfully (Yonisomanasikara)

คุณธรรม / Wise Habits	Beginning>>>>>>>>>>>>Mastering										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.1 มีสัมมาทิฐิ(กตัญญูต่อบิดา มารดา ผู้ใหญ่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ เชื่อในเหตุและผลของการกระทำทั้งของตนเองและผู้อื่น) Right thinking (gratitude to parents, teachers and others that help us; believe in consequences from one's actions)											
12.2 มีวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม : โยนิโสมนสิการ (คิดแบบสืบสาวหาเหตุ ปัจจัย คิดแบบอริยสัจ ๔ คิดแบบคุณโทษ และทางออก คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม คิดแบบไตรลักษณ์) Dharma thinking: Yonisomanasikara (thinking based on cause and effect, thinking in terms of the four noble truths, thinking of pros and cons and with solutions in mind, thinking of real values not superficial ones, thinking in terms of the 3 characteristics (impermanence, unsatisfactoriness, non-self)											

คำอธิบายเพิ่มเติม/More Explanation.....

.....

.....

.....

.....