

# หนูเป็นคนดี

ที่ปรึกษา: พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ออกแบบปก: พระชัยยศ พุกทิวโร

เรื่อง: ชาคริต อาชวอำรุง

ภาพประกอบ: พันยมนต์ อมรนิมิตร

ISBN: 978-974-06-8985-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์

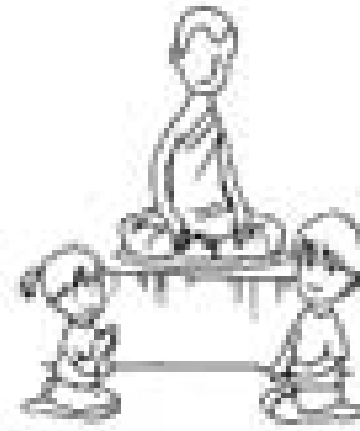
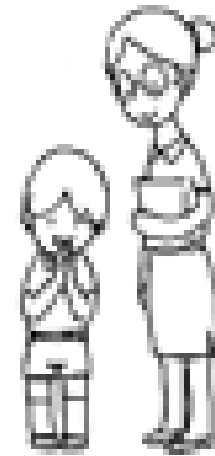
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร ๐ ๒๕๕๓ ๕๖๐๐ โทรสาร ๐ ๒๕๕๓ ๕๖๐๖

[www.eBookDharma.com](http://www.eBookDharma.com)



## ถ้าต้องการหนังสือเล่มนี้เป็นจำนวนมากโปรดติดต่อ

**Website:** [www.tuichakrit.com](http://www.tuichakrit.com)

**E-mail:** [info@tuichakrit.com](mailto:info@tuichakrit.com)

**โทรศัพท์:** ๐๘๑ ๗๕๒ ๐๔๐๑

**โทรสาร:** ๐๒ ๖๖๒ ๒๐๑๖

**จดหมาย:** กรุณาส่ง ชาคริต อาชวอำรุง  
๑๗๕/๑๗๐ อาคารศุภกาลัยเพลส  
ถนนสุขุมวิท ซอย ๓๕  
เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

## ท่านสามารถช่วยบริจาคค่าพิมพ์ได้ทาง

๑. ตัวแลกเงิน หรือ ธนาณัติ สั่งจ่าย ไปรษณีย์ประสานมิตร ๑๐๑๑๔

ชื่อผู้รับเงิน ชาคริต อาชวอำรุง ที่อยู่ ๑๗๕/๑๗๐ ถนนสุขุมวิท ซอย ๓๕ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

๒. โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์

หนังสือธรรมเด็กโดยนายชาคริต อาชวอำรุง เลขบัญชี ๒๐๔-๒๐๓๑๖๔-๕

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซีที รีสอร์ท สุขุมวิท ๓๕

๓. เช็คขีดคร่อมสั่งจ่าย

หนังสือธรรมเด็กโดยนายชาคริต อาชวอำรุง ส่งจดหมายมาตามที่อยู่ข้างต้น

นอกจากนี้ท่านยังสามารถขอรับต้นฉบับเพื่อนำไปพิมพ์เองได้ด้วย

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือภาพธรรมเล่มที่ ๔ ที่ผมและคณะได้ทำขึ้นมา โดยเนื้อหาตัดแปลงมาจากหนังสือเรื่อง “ก้าวไปในบุญ” ของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดความเข้าใจ เรื่องการทำความดีและการทำบุญว่าจริงๆ คือสิ่งเดียวกัน เนื่องจากในปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่เกิดความสับสนและเข้าใจผิด โดยมักจะคิดว่าการทำบุญคือสิ่งที่ต้องทำกับพระสงฆ์หรือวัด และมักจะจำกัดอยู่แค่การถวายสิ่งของต่างๆ เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วการทำความดีทุกรูปแบบล้วนแต่เป็นบุญทั้งสิ้น

แม้แต่ตัวผมเองก็ยังเข้าใจผิด ผมจำได้ว่าระหว่างที่ทำหนังสือเล่มนี้แล้วคุยกับท่านเจ้าคุณอาจารย์เรื่องปาฏิโมกข์สังวรศีล แล้วผมถามท่านว่า “อย่างนี้ถ้าผมทำตามกฎจรรยา ก็เป็นการทำบุญแล้วสิครับ” หรือช่วงที่คุยกับท่านเรื่องการพัฒนาปัญญาว่า “ถ้าผมอ่านหนังสือที่ให้ความรู้ หรือสาระ แม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องของพุทธศาสนาโดยตรง ก็ยังได้บุญหรือครับ” เพราะผมไม่เคยคิดเช่นนั้นมาก่อน ซึ่งคำตอบของทั้งสองคำถามนี้คือ “ใช่” ดังนั้นท่านจะเห็นได้ว่าการทำบุญนั้นง่ายและมีหลายวิธีมาก

ระหว่างที่ผมทำหนังสือเล่มนี้ ผมนึกถึงโยมที่ช่วยจัดพิมพ์หนังสือเล่มก่อนๆ ของผมท่านหนึ่ง ท่านเล่าให้ผมฟังว่าท่านเป็นผู้พิพากษาสมทบของศาลคดีเด็กและเยาวชนที่จังหวัดราชบุรี ท่านสังเกตว่าที่จริงแล้วเด็กวัยรุ่นทั้งหลายที่ทำความผิดนั้น ไม่ได้เป็นคนเลวโดยสันดาน แต่เขาเบื่อและไม่รู้จะทำอะไร เมื่อมีคนชักชวนในทางที่ผิดก็หลงทำความผิดไป ที่จริงเด็กวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีพลัง มีไฟและมีความคิดสร้างสรรค์สูง ถ้าหากได้รับการชักนำที่ดีจะสามารถทำประโยชน์ได้มาก ผมจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางให้เด็กวัยรุ่นได้ใช้พลังที่มีมากมาย นำไปทำกิจกรรมที่เป็นความดีและสร้างสรรค์สังคมแทน

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์พระพรหมคุณาภรณ์ และขอขอบคุณผู้ร่วมงานทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าของท่านทั้งหลายช่วยทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้

ชาคริต อาชวอำรุง

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ถ้าหนูอยากเป็นคนดี หนูต้องหมั่นทำความดี



การทำความดี ในทางพุทธศาสนาเรียกว่าการทำบุญ  
พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราสามารถทำความดีหรือทำบุญได้หลายวิธี



## วิธีแรกคือทาน

หมายถึง การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน สิ่งของเป็นต้น ให้กับผู้อื่น

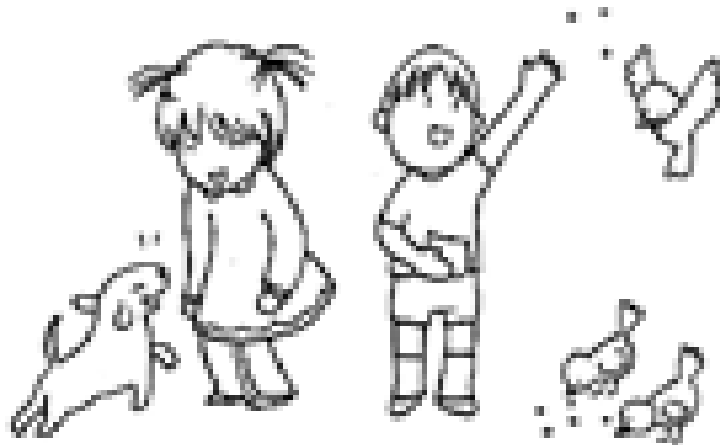
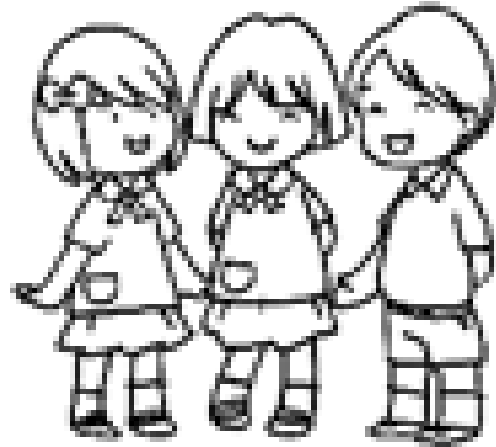
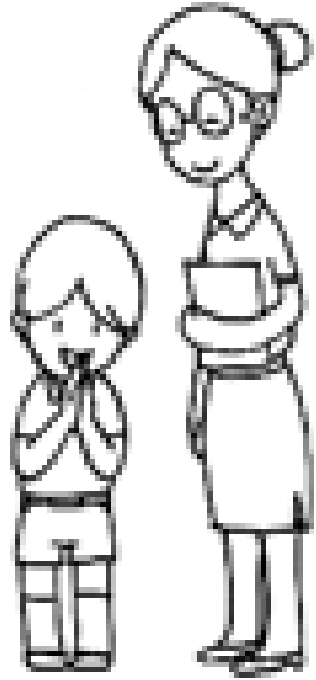


### สิ่งที่สำคัญ

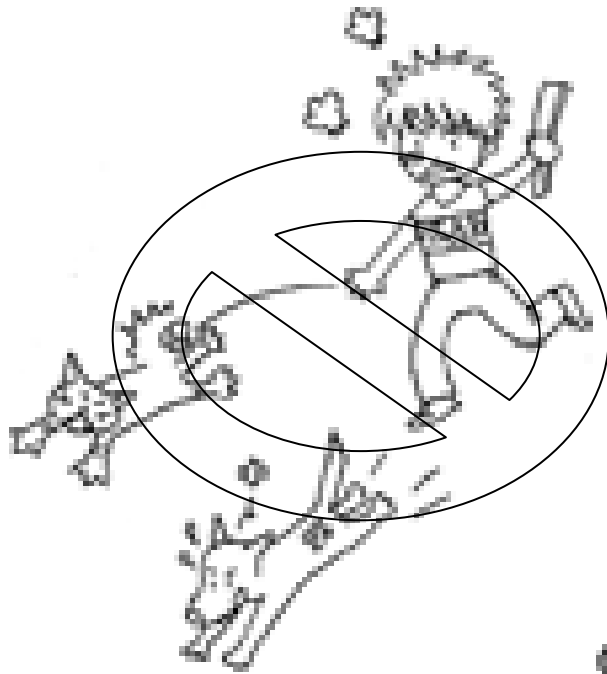
- เราคนให้มีความตั้งใจดี หรือเปล่า
- ผู้รับสมควรได้รับหรือไม่
- สิ่งที่ให้เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อผู้รับไหม

# วิธีที่ ๒ ศิล

หมายถึงการประพฤติดี ประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม



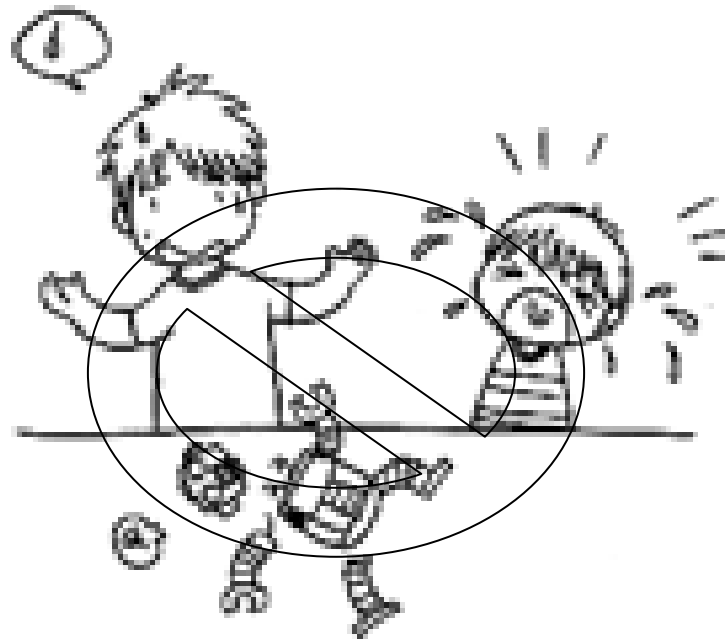
# อย่างน้อยต้องรักษาศีล ๕ ข้อให้ได้ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



๑. ไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย  
ไม่รังแกสัตว์และคนอื่น

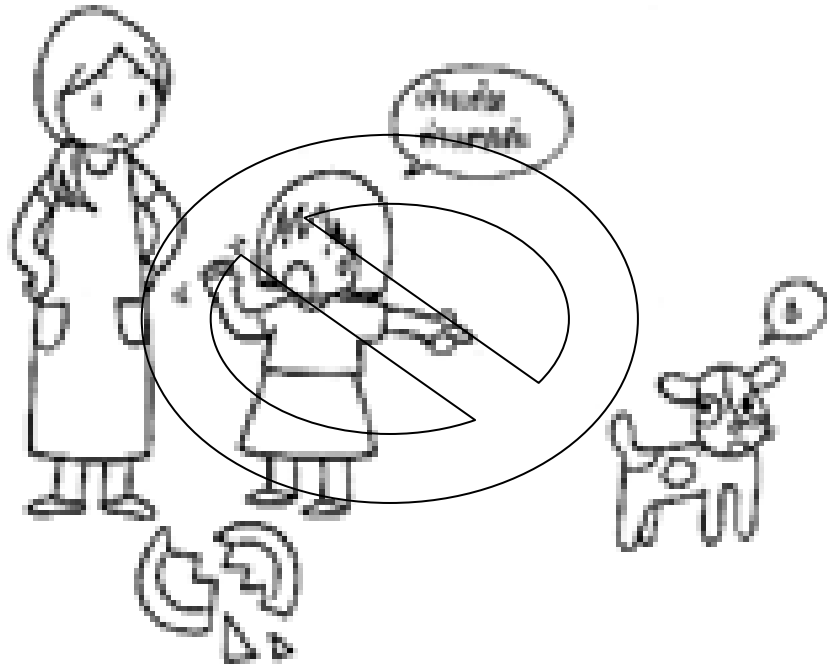


๒. ไม่ลักขโมยของ ของคนอื่น



๓. ไม่ทำลาย ไม่ล่วงเกินคนหรือของที่คนอื่นเขารัก

ล่วงเกิน = แสดงอาการไม่สมควรเช่น  
ดูถูก ดูหมิ่น กลั่นแกล้ง รังแก



๔. ไม่พูดโกหก หยาบคาย ไร้สาระ



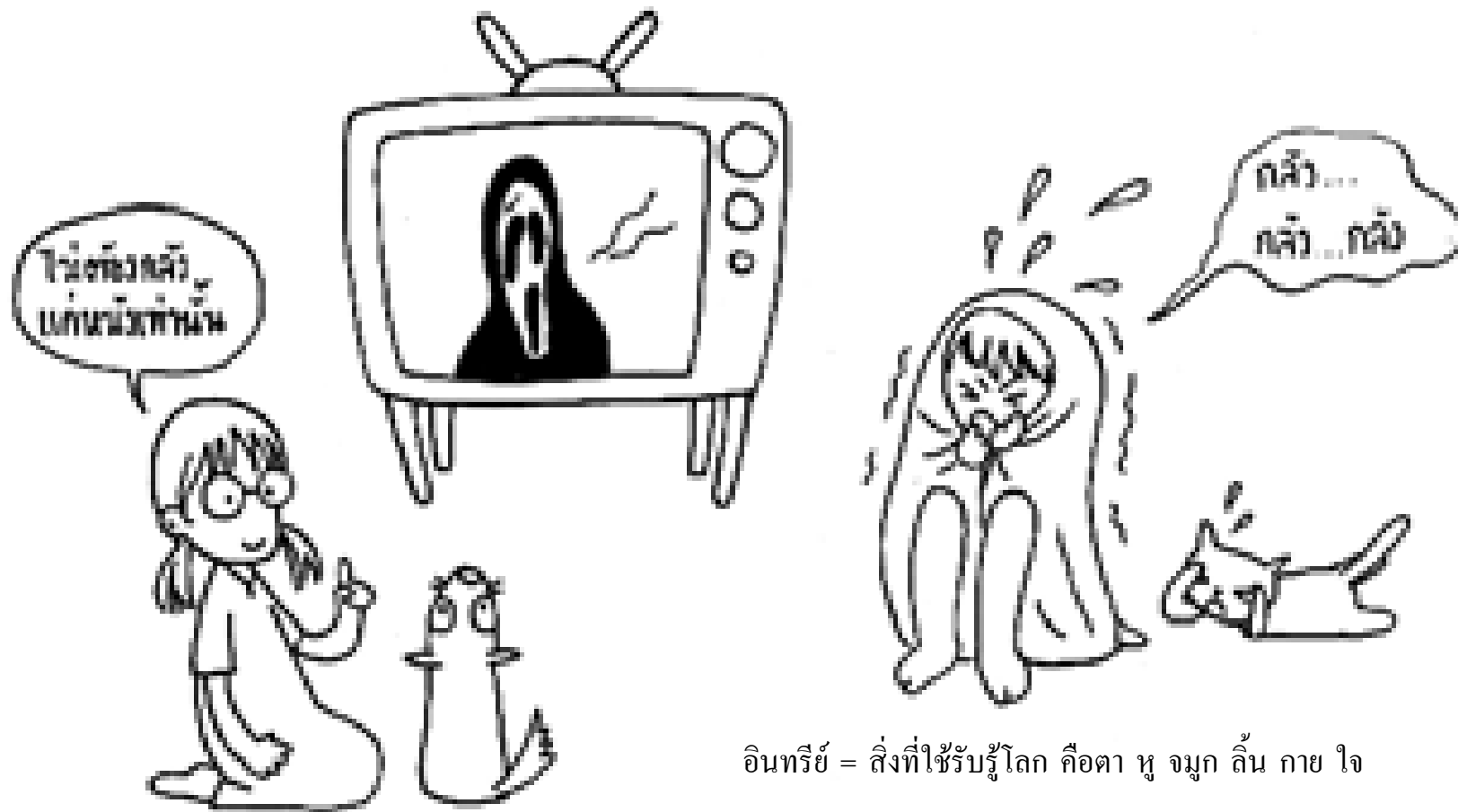
๕. ไม่ดื่มสุรา หรือเสพยาเสพติด

นอกจากนี้ เรายังสามารถฝึกความประพฤติของตัวเองได้อีก ดังนี้



# อินทรียสังวรศีล (อิน ซี้ ยะ สั้ง วอ ระ สิ้น หรือ อิน ซี้ ยะ สั้ง วะ ระ สิ้น)

รู้จักใช้อินทรียของเราโดยมีสติ เวลาดูหรือฟังสิ่งต่างๆ ให้ได้ความรู้ ได้ประโยชน์มาพัฒนาชีวิต ไม่ให้เกิดความโลภ โกรธ หลง หรือกลัวขึ้น เช่นการดูทีวี ถ้าไม่มีสติ จะลุ่มหลง มัวเมา ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ และเสียการเรียน



อินทรีย = สิ่งที่ใช้รับรู้โลก คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

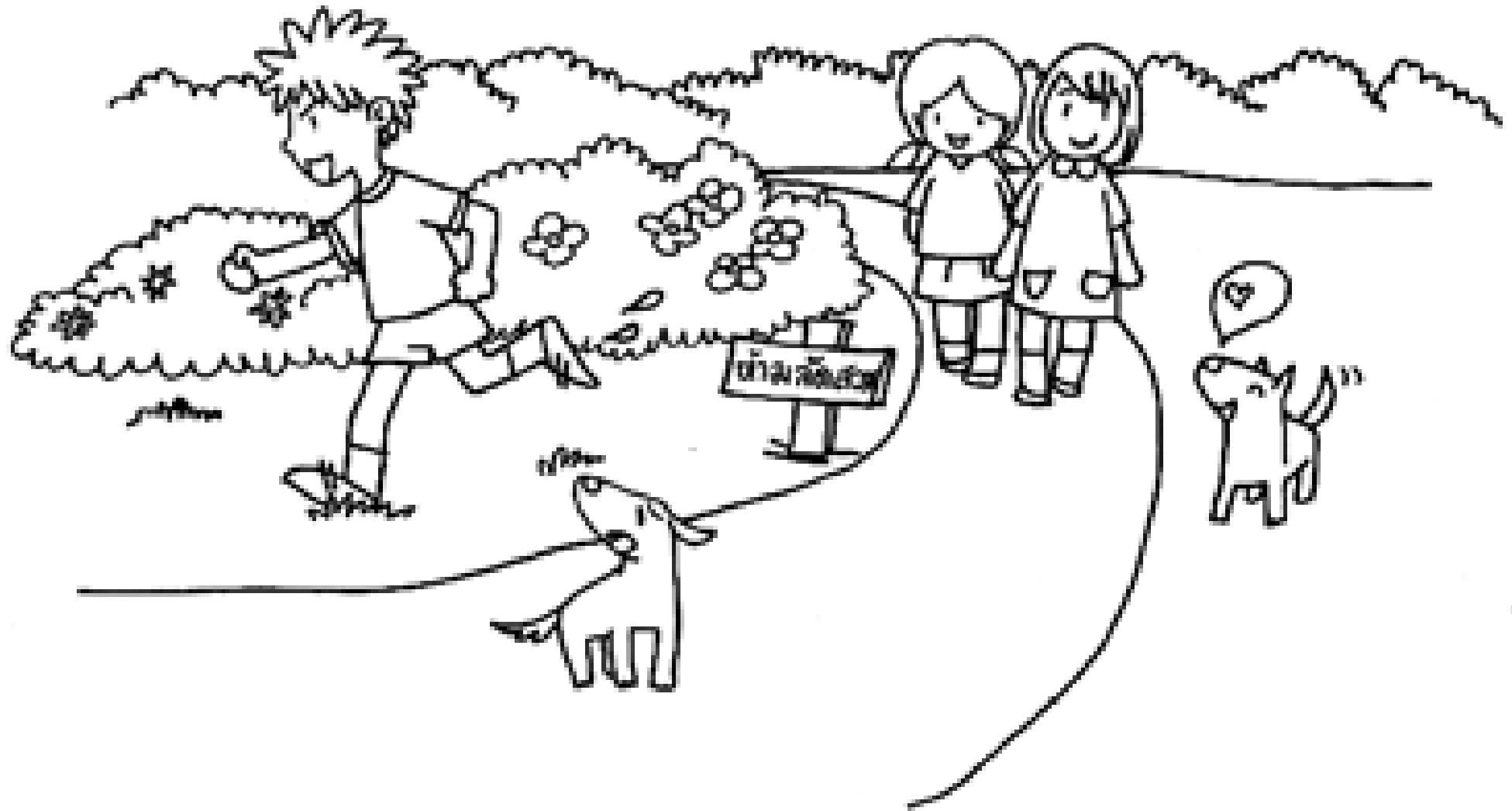
## ปัจจัยสนับสนุนนิสัยดี (เปิดใจ ยะ สัน นิ ลิต ตะ สีน)

รู้จักบริโภคและใช้สอยสิ่งต่างๆ ให้ได้ประโยชน์ตามคุณค่าที่แท้จริงของมัน เช่นกินอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรค ไม่ใช่กินเพียงเพราะเอร็ดอร่อย หรือแต่งตัวก็เพื่อป้องกันอากาศหนาวร้อน ป้องกันความอาย ให้เหมาะกับกาลเทศะ ไม่ใช่แต่งตัวเพื่ออวดโก้ หรืออวดรวย พร้อมทั้งรู้จักประหยัดด้วย



# ปาฏิโมกขสังวรศีล (ปา ตี โมก ขะ สัง วอ ระ สีน)

รักษาวินัยและเคารพกฎระเบียบต่างๆ ของสังคม เช่นระเบียบข้อตกลงในครอบครัว กฎของโรงเรียน และกฎจราจรเป็นต้น



# อาชีพปาริสุทธศิลป์ (อา ชี วะ ปา ริ สุ ด ที สีน)

ขยันเรียนหนังสือ หารายได้ด้วยอาชีพที่สุจริต

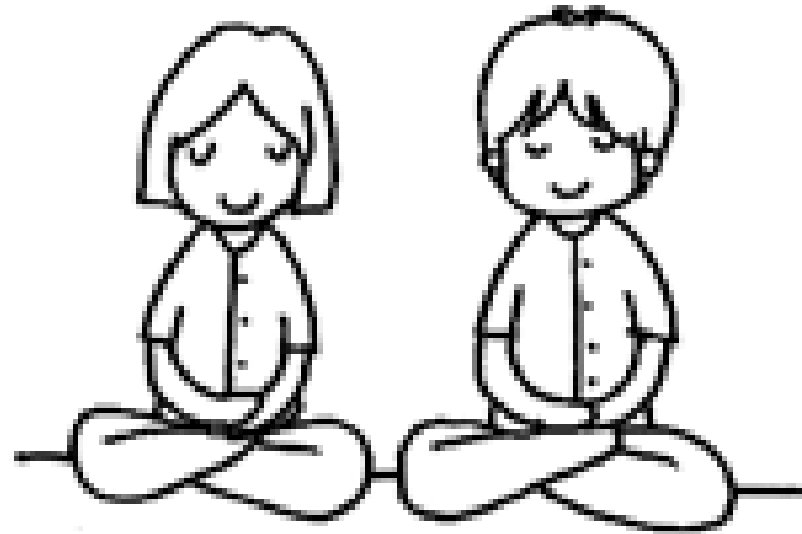


## วิธีที่ ๓ ภาวนา ฝึกอบรม พัฒนาจิตใจและปัญญา โดย

ฝึกจิตใจให้ - มีความสุข สงบ ไม่ขุ่นมัว ผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน

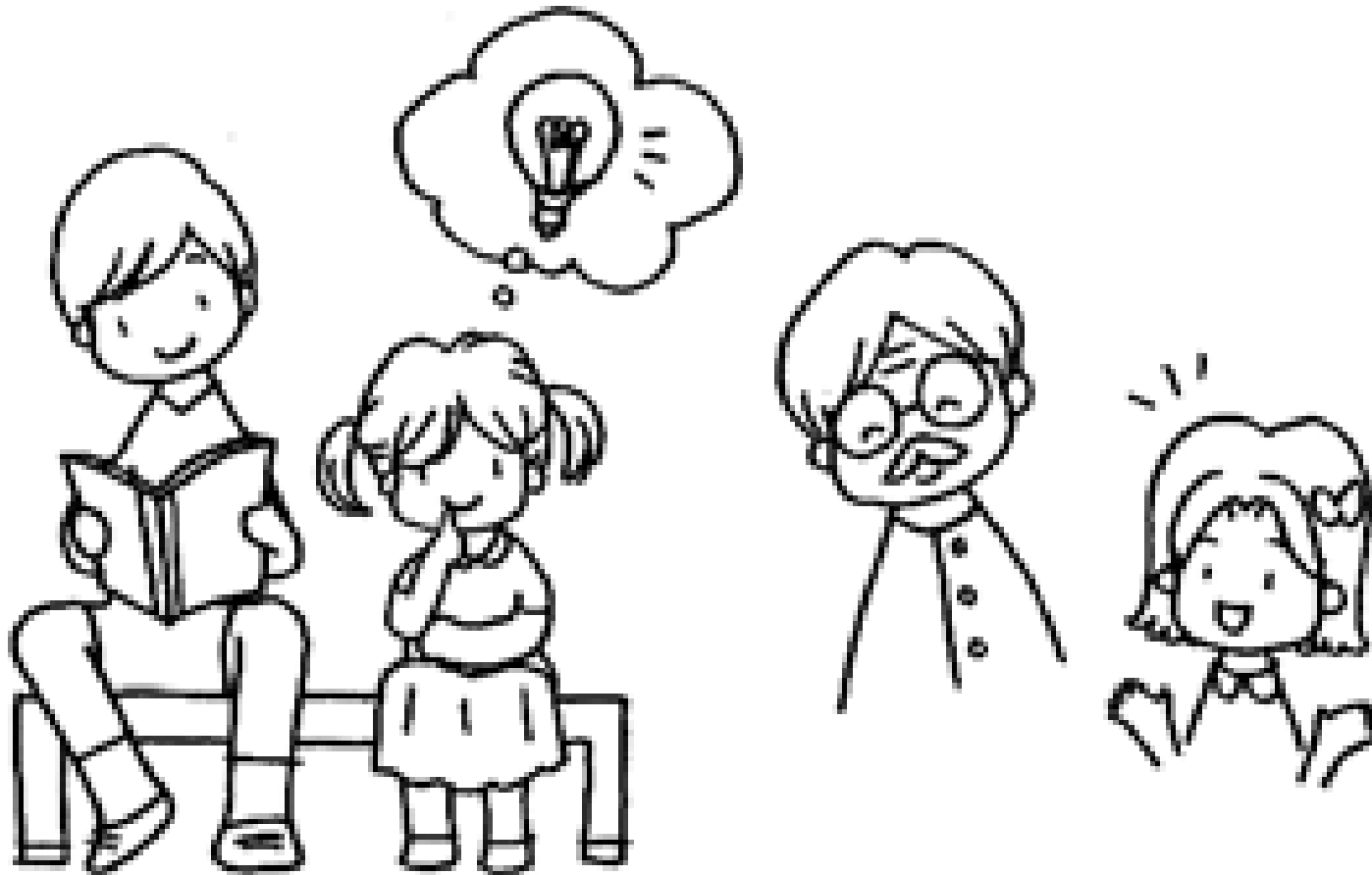
- มีความเพียร มีวินัยและเข้มแข็งอดทน

- มีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีเมตตา กรุณา มีความกตัญญู คิดสิ่งที่  
ดีงามเป็นกุศล



## พัฒนาปัญญาโดย

- ฝึกใช้ปัญญาและรู้จักคิดหาเหตุผล
- ฝึกคิดวางแผนการเล่าเรียนเรื่องต่างๆ ในชีวิต
- ใฝ่รู้และเพียรพยายาม ค้นคว้า หาความรู้เรื่องต่างๆ
- รู้จักคิดแก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ



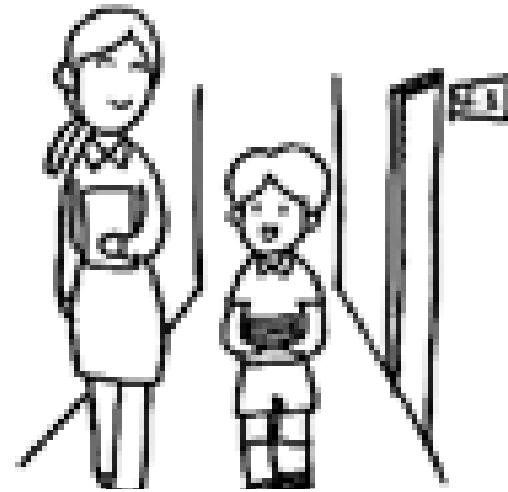
# วิธีที่ ๔ อปจายนมัย (อะ ปะ จา ยะ นะ ไม)

เคารพผู้ที่ควรเคารพ ให้เกียรติผู้อื่น ทำตัวสุภาพอ่อนน้อม อ่อนโยนต่อทุกคน



## วิธีที่ ๕ ไวยาวัจจรรย์ (ไวยาวัจจรรย์)

ช่วยเหลือ รับผิดชอบต่อผู้อื่น โดยเฉพาะช่วยงานบ้านและงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม





## วิธีที่ ๖ คือปัตติทานมัย (ปัตติทานะไม)

ให้ส่วนบุญ ชักชวนผู้อื่นให้มีส่วนร่วมในการทำความดีต่างๆ ด้วยกัน



# วิธีที่ ๗ บัณฑิตานุโมทนาภัย (บัณฑิตานุโมทนาภัย)

ชื่นชม ยินดี เบิกบาน เมื่อเห็นหรือรู้ว่าคนอื่นทำความดี มีใจส่งเสริมสนับสนุน ไม่ใช่อิจฉาหรือหมั่นไส้



## วิธีที่ ๘ ธรรมสวนมัย (ท่า มะ สะ วะ นะ ไม)

๑๗

ศึกษาธรรม หาความรู้ที่เป็นประโยชน์ ด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน การฟัง เพื่อให้มีหลักในการใช้ชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์



## วิธีที่ ๙ ธรรมเทศนามัย (ทำ มะ เท สะ นา ไม)

นำธรรมไปบอก แนะนำให้ความรู้ให้คนอื่น ได้รู้จักสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นประโยชน์



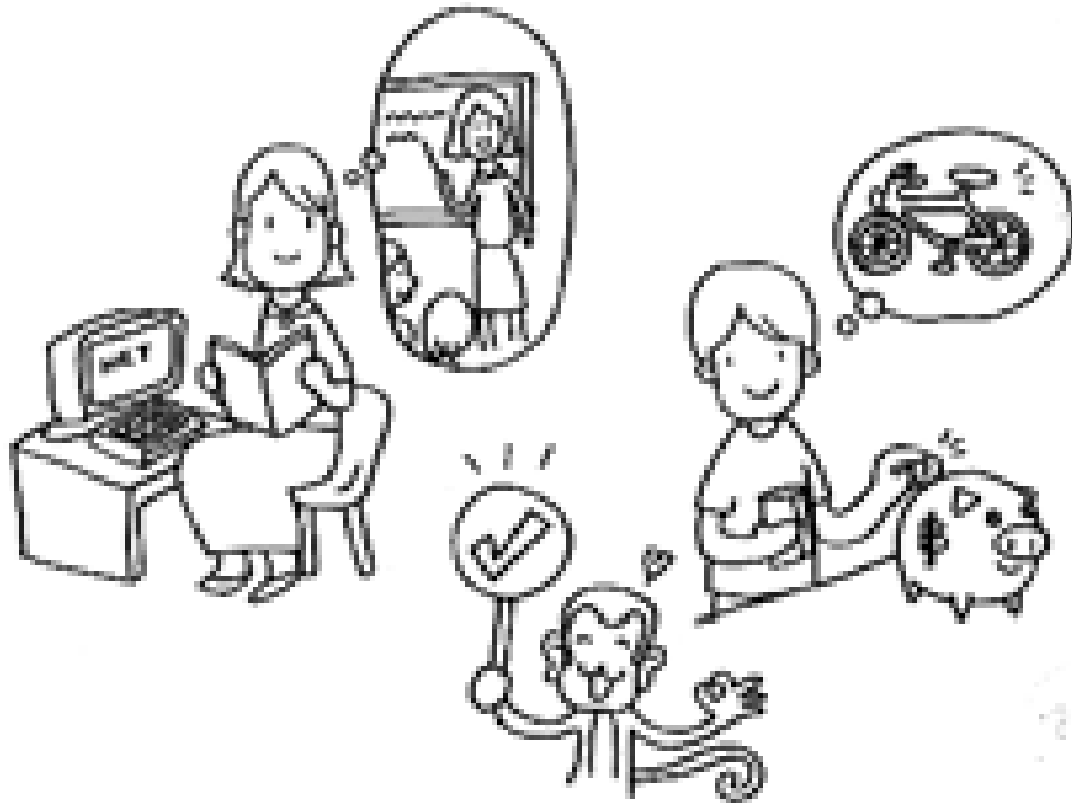
# วิธีที่ ๑๐ ทิฏฐุชุกกรรม (ทิด ฤ ชู กำ)

การทำความเห็นให้ตรง คือเชื่อมั่นในหลักพระรัตนตรัย เชื่อเหตุผล เชื่อในหลักกรรมและ  
ความเพียรของตน ไม่เชื่อไสยศาสตร์ ไม่มกมายอยู่กับการอ้อนวอนขอผล รอล้างศักดิ์สิทธิ์  
ดลบันดาลให้



เช่น ถ้าอยากรวบมีทรัพย์สินเงินทอง ก็ต้อง

- ขยันหมั่นเพียร เรียนหนังสือ หาความรู้ที่จำเป็นสำหรับการทำงาน
- ทำงานอาชีพที่สุจริต (สัมมาอาชีพะ)
- ขยันหมั่นเก็บออมทรัพย์
- เมื่อได้ทรัพย์มา ก็รู้จักวางแผนการใช้จ่าย



ไม่ใช่ไปขอหวยจากเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

เมื่อรู้วิธีทำดีต่างๆ อย่างนี้แล้ว รีบทำความดีกันเลยดีกว่า หนูจะเป็นคนดีได้แน่ๆ

