

นางพอกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



วางแผนชีวิต แก่จิตแก้ไข...



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



วางแผนชีวิต แก่จิตแก่ใจ...

วันนี้คณะจากบริษัทแมกโนเลียที่เข้ามาอบรมประพาศปฏิบัติธรรม
จะได้พากันกลับบ้าน

ชีวิตของทุก ๆ คนที่จะมีความสุข มีความดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่าต้องพากันปฏิบัติธรรม ต้องวางแผนให้กับตัวเอง ให้กับลูก ๆ
หลาน ๆ

เราจะทุกข์ เราจะจน เราจะรวย เราจะมีคุณธรรมล้วนแต่เรา
ทุก ๆ คนเป็นผู้ที่กระทำเองปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าท่านให้เราวางแผนชีวิต
ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เดินตามอริยมรรคไม่ใช่เดินตามใจตัวเอง
ต้องตามธรรมะตามสิ่งที่ถูกที่ต้อง

ทุกท่านทุกคนต้องวางแผนชีวิต ทั้งอดีตที่ผ่านมาให้หมด

อดีตคือการกระทำของเรา มันเป็นพลังงานที่จะผลักดันให้เรา
ได้กระทำตามความเคยชิน

การสะสมทางจิตใจของเรานี้มันระยะยาว บางครั้งเราไม่ต้องการ
คิดอย่างนั้นมันก็ผุดคิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติของเค้าเองเรียกว่า “จิตใต้สำนึก”

เรื่องความคิดเราก็ต้องวางแผนนะ อันไหนดีเราก็คิด อันไหนมันไม่ดี
 เราก็ไม่คิด สิ่งไหนไม่ดีมันอยากคิดเราก็ไม่คิด สิ่งไหนมันไม่ดีนะ มันอยากพูด
 เราก็ไม่พูด สิ่งไหนมันไม่ดีมันอยากทำเราก็ไม่ทำ **ถ้าสิ่งไหนมันดีมันไม่ยาก
 ทำเราก็ต้องทำ ไม่อยากคิดก็ให้มันคิด**

เรามาวางแผนชีวิตของเราในปัจจุบัน ถ้าเราไม่วางแผนในปัจจุบันนะ
 พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราตั้งอยู่ในความประมาท อย่างเราเรียนหนังสือ
 ตั้งแต่อนุบาลนี่เค้าเรียกว่า เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่วางแผนให้เราได้ประพฤติด
 ิบปฏิบัติ มันไม่ใช่ความคิดของเราเอง

วางแผนในเรื่องพูดเรื่องทำ... ถ้าเราคิดไม่เป็นวางแผนไม่เป็น
 ไม่ควบคุมคอนโทรลตัวเอง ไปปฏิบัติตามสิ่งที่เราคิดขึ้นมา ชีวิตของเราที่ไม่มี
 หลักการไม่มีจุดยืน เราเลยเป็นคนไม่เชื่อมั่นในตัวเอง

ความรู้ต่าง ๆ ที่เรามีในสมองของเรานี้ มีในใจของเรานี้มันเกิดจาก
 การที่เราคิดที่เราวางแผน แต่บางคนก็อาจจะไม่ชัดเจนนะ เพราะทำไป
 ตามพ่อตามแม่ ตามครูบาอาจารย์สั่งสอน

ให้ทุกท่านฝึกคิดนะ ฝึกคิดฝึกวางแผน จึงเชื่อว่าเป็นผู้มี
 “สัมมาทิฐิ” มีความเห็นถูกต้อง ถ้าเราเป็นมหาเศรษฐีหรือเป็นผู้ที่มี
 ยศถาบรรดาศักดิ์ ถ้าเราไม่รู้จักคิดให้ใจของเราสงบ การที่เป็นมหาเศรษฐี
 หรือว่าเป็นผู้ที่มียศใหญ่มันก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ **“ผู้ที่คิดเป็นและปฏิบัติเป็น
 มันถึงดีกว่าผู้ที่มีทรัพย์และมียศ...”**



เราเป็นฉลาดเป็นคนคิดเก่งมันก็ยังไม่เพียงพอ มันต้องมาฝึกจิตใจให้สงบอีก... เพราะเครื่องยนต์ดียี่ห้อดีอย่างนี้มันก็ต้องมีเกียร์ว่าง เกียร์พักผ่อน คนเรามีความเก่งมีความฉลาดมันก็ต้องมีการพักผ่อนสมองพักผ่อนจิตใจ ท่านถึงให้เราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด แล้วก็ทำจิตใจให้สงบจิตใจมีความสุขไปพร้อม ๆ กัน “อย่างเราทำอะไรทุกอย่างถือว่าเรารักษาดี เราปฏิบัติธรรมคือการทำสมาธิ”

การทำงานก็คือการเสียสละ ก็คือการทำสมาธิ มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการกระทำทุกอย่าง คำเรียกว่า “คนมีสมาธิ”

ทุกท่านทุกคนต้องวางแผนชีวิตจิตใจของเราให้จิตใจมีความสุขทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตและการกระทำของเรา ทำอย่างนี้แหละปฏิบัติอย่างนี้แหละ คำเรียกว่า “คนมีสมาธิ”

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำไปทุกข์ไป อย่างนั้นไม่ใช่ อย่างนั้นไม่ถูกต้อง จิตใจมันทะยานอยากไปเรื่อย แต่ที่ในปัจจุบันมันมีทุกข์

อดีตที่ผ่านมาไปแล้วนะพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอามาคิด เรื่องดีเรื่องชั่วไม่ให้เราเอามาคิด แม้แต่ผ่านไปแล้ววินาทีสองวินาทีสามวินาทีก็ไม่ต้องเอามาคิด

พยายามปรับปรุงกายวาจาใจของเราในปัจจุบันให้มันดี เพราะธรรมะมันเป็นสิ่งที่ต่อเนื่อง มันเป็นสิ่งที่หมุนส่ง สมมุติว่าเดี๋ยวนี้เป็นปัจจุบันอีกวินาที นาที หรือชั่วโมงข้างหน้า ก็คือปัจจุบันแหละ



สิ่งที่กำหนดการณ์เวลามันเป็นอดีตนะคือดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ต่างหาก
ที่มันมากำหนดเวลา

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทิ้งอดีตให้หมด ถ้าเราไม่ทิ้งอดีตทั้งหมด
เราจะเป็นคนไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา สมองเราเต็มไปด้วยขยะ “**สมองเรา
ไม่ใช่ถึงขยะ**” สมองเราเอาไว้มาพัฒนาจิตใจมาพัฒนาคุณธรรม
ให้มีความสุขในการทำงาน สิ่งต่าง ๆ ต้องเป็นบรรณาการในทางที่ดี

พยายามมาปรับที่ใจของเราให้มีความสุขให้ได้ ให้ดับทุกข์ให้ได้...

ถ้าเราไปแก้ภายนอกนะ บางทีมันก็แก้ได้บางทีมันก็แก้ไม่ได้
เราพยายามมาแก้ที่ใจของเรา สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ใจของเราแน่ละ ถ้าเราคิดว่า
เราอยู่กับปัจจุบันมากมันจะเครียด “**มันไม่เครียดนะ...**” ที่มันเครียด
ก็เพราะว่ามันอยู่กับอดีตแล้วก็อยู่กับอนาคต ตัวกลาง ๆ นะ ตัวดับทุกข์
ตัวไม่มีทุกข์เราไม่ได้อยู่

ถ้าทุกคนมาแก้ที่ใจตัวเอง มาแก้ที่กายวาจาภิรียมารยาท
และการกระทำของเรา ปัญหาทุกอย่างมันจะมีน้อยมาก เรื่องที่จะไปเป็นหนี้
เป็นสินเรื่องที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับใคร เรื่องที่จะไปเลื่อยเกาอี้ใคร
อะไรอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้มันไม่มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นคนมีศีล มีระเบียบมีวินัย ถ้าเรามีศีล
มีระเบียบมีวินัยเตียวทุกอย่างมันจะดีเอง ถ้าเรากลัวศีล กลัวระเบียบ



กลัววินัยนะคือเรากลัวความดี “เรากลัวเรามีคุณธรรม” คือเรากลัวพระพุทธเจ้า เราไม่ชอบพระพุทธเจ้า

แต่ก่อนนะเรามีความเห็นแก่ตัว คิดว่ารักษาศีลนี้มันคงไม่สะดวกแก่การดำรงชีวิต การรักษาศีลนั้นแหละคือหนทางอันประเสริฐ เป็นการสร้างคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือว่าเป็นการเพิ่มเรตติ้งให้กับตนเอง อย่างที่เค้าให้เราเรียนปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก เค้าก็หาวิธีเอาคนเก่งเอาคนมีความสามารถโดยใช้เหยื่อเป็นสิ่งที่ล่อ

เหยื่อคืออะไร...? เหยื่อก็คือเงิน เหยื่อก็คือยศถาบรรดาศักดิ์ ถ้าเราพากันไปหลงเหยื่อไปติดเหยื่อ ไปหลงในเงินในยศอย่างนี้มันก็ยังไม่เพียงพอ มันยังไม่ได้เข้าถึงศีลถึงธรรม

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีความสุขในการทำงานมีความสุขในการเสียสละ มันจะได้ทั้งเงินได้ทั้งคุณธรรมได้ทั้งความสุข เราทุกคนก็จะเป็นคนไม่หลงวัตถุ

ทุกคนนะ ทุกคนเป็นวัตถุนะ ร่างกายเป็นวัตถุ สิ่งของก็เป็นวัตถุ วัตถุเหล่านี้แหละมันไม่จีรังยั่งยืน มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ก็ดับไป ร่างกายของคนเรามีอายุขัยส่วนใหญ่ก็ไม่เกินร้อยปี มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ถ้าเราพากันมาหลงอย่างนี้จิตใจของเราก็ไม่เข้าถึง



พระนิพพาน พวกกันมาติดในมนุษย์สมบัติสวรรค์สมบัติกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่
จีรังยั่งยืน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราแน่นเข้าที่จิตที่ใจของเราว่าเราเกิดมาชาตินี้
เกิดมาเพื่อสร้างคุณธรรม สร้างคุณงามความดี เกิดมาเพื่อเสียสละ ไม่ตามใจ
ตนเอง ไม่ตามกิเลสตนเอง ไม่ตามสิ่งแวดล้อม จะตามธรรมะมีความสุข
ในการประพฤติปฏิบัติธรรม

การประพฤติการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องของพระ ไม่ใช่เรื่องของเณร
ไม่ใช่เรื่องของแม่ชี ไม่ใช่เรื่องของคนแก่ๆ นะ มันเป็นเรื่องของทุกคน
ทุกคนต้องปฏิบัติธรรมมันถึงมีความสุข ตื่นขึ้นมาตั้งแต่เช้าจนนอนหลับ
นั่นแหละคือชีวิตที่ปฏิบัติธรรมคือชีวิตที่เสียสละ อย่าได้พากันติดสุข
ในเรื่องกินเรื่องนอนเรื่องบันเทิงต่าง ๆ อันนั้นมันไม่ใช่ความสุข
มันเป็นความลุ่มร้อนลุ่มหลง

ความสุขนี้เราต้องปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ... ตื่นขึ้นเราต้องรู้จัก
กราบพระไหว้พระ มีเวลาก็สวดมนต์นั่งสมาธิ เพื่อตั้งจิตตั้งใจ เพื่อเตรียมใจ
เพื่อจะไปทำงาน

การไปทำงานนี้ก็ไม่ต้องกลัวความยากลำบาก ไม่ต้องกลัวคนไม่ดี
นิสัยไม่ดีที่จะเข้ามา ในชีวิตประจำวันของเรา ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่อะไร
มันจะเข้ามา เราก็พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจของเรา แก้ที่การกระทำของเรา



สิ่งเหล่านั้นมันเป็นปัญหาเฉพาะหน้า ทุกท่านทุกคนต้องพยายามเอาตัวรอดในทางที่ดีให้ได้

สมาธิคือการทำให้จิตใจสบายนี้ต้องเอาออกมาใช้ให้ได้ รู้จักเมตตาคนอื่นสงสารคนอื่น เพราะทุกคนมีความทุกข์ทั้งกาย มีความทุกข์ทั้งทางใจ มีความทุกข์ทั้งทางหน้าที่การงาน มีความทุกข์ทั้งการเงินทางเศรษฐกิจญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีความสงสารเขาไม่มีความเมตตาเค้าก็เท่ากับเราไปซ้ำเติมเค้า เราก็ไม่อบอุ่นคนอื่นก็ไม่อบอุ่น ในชีวิตประจำวันเราก็ต้องได้พบทั้งคนดีคนไม่ดี เราต้องเมตตาทั้งคนดีคนไม่ดี **“ถ้าเราเมตตาแต่คนดี คนไม่ดีเราจะเอาไว้ที่ไหน...?”**

ดูตัวอย่างของพระพุทธเจ้า ดูตัวอย่างในหลวงท่านเมตตาทุกคน ไม่มีแบ่งไม่มีแยก แต่ข้อสำคัญสิ่งที่มีมันไม่ดีเราอย่าไปทำกับเขา เราอย่าไปใจอ่อน ควบคุมตัวเองให้ได้ ต้องอยู่ในศีลห้า ศีลห้าเป็นเหตุปัจจัยนำเราสู่พระนิพพาน ถ้าปฏิบัติศีลห้าได้เป็นพระอริยเจ้าได้แน่ เป็นพระโสดาบันได้มันเป็นเรื่องของเราทุก ๆ คน

การใช้เงินใช้สตางค์นี้ก็ต้องวางแผนนะ ถ้าไม่วางแผนแล้วจะเป็นคนยากเป็นคนลำบากทางจิตใจนะ เห็นเค้ามีรถก็อยากมีกับเค้า เห็นเค้ามีบ้านก็อยากมีกับเค้า เห็นเค้ามีอะไรก็อยากมีกับเค้า



เราต้องวางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ให้ดี เพราะชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ต้องใช้เงินหมด สิ่งไหนมันสวย ๆ งาม ๆ เขาก็พัฒนามาเรื่อย สิ่งไหนมันอร่อย แล้วเราก็ไม่ได้พัฒนาทางจิตใจ ติดเหยื่อหลงเหยื่อไปด้วยไม่รู้จักทำใจสงบ เราคิดดี ๆ นะ เพื่อนเราลงไปก็ช่างหัวมัน มันดาวน์รถ ดาวน์บ้านมาก็ช่างหัวมัน เราควบคุมการใช้จ่ายของเรา ครอบครัวเรา สามีภรรยา มันถึงจะไม่ทะเลาะกัน ลูกถึงจะมีความอบอุ่น

การสอนลูกของเราสอนให้มันเป็นนะ เมื่อยังเด็ก ๆ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเจ็ดขวบก็เลี้ยงอย่างไขในหิน เลี้ยงอย่างพระราชาทรงกายตั้งใจ ถ้าเจ็ดขวบถึงสิบห้าขวบถึงเลี้ยงลูกอย่างมีระเบียบมีวินัย เป็นทาส ต้องบังคับลูก อย่าไปคิดว่าลูกเราจะลำบาก กลัวเค้าจะลำบาก ไม่บอก ไม่สอน ไม่บังคับ ถ้ามันโตกว่านี้มันบอกไม่ได้สอนไม่ได้ เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ต้องสอนลูกให้เป็น อย่าไปเลี้ยงลูกด้วยวัตถุอย่างเดียว ต้องเลี้ยงลูกอย่างมีคุณธรรมไปด้วย ไม่มีใครที่จะทำร้ายลูกเรานอกจากตัวเราเอง นอกจากคุณพ่อคุณแม่ **“เราเป็นผู้ให้กรรมพันธุ์ทางกายต้องให้กรรมพันธุ์ทางจิตใจเค้าด้วย...”**

เมื่อเค้าอายุเริ่มขึ้นมัธยมแล้วก็เลี้ยงลูกอย่างเป็นเพื่อนนะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ว่า ไม่ให้ตำ ไม่ให้ตี ไม่ให้ดุ เรารู้จักชมลูกของเรา ยกยอลูกเรา สรรเสริญลูกเรา มันไม่ค่อยดีก็บอกว่ามันดีอย่างนี้แหละ เราอุปโลกน์ให้มันตั้งมั่นในความดีไว้ มันดีอย่างโน้นมันดีอย่างนี้



มันไม่ติดเพื่อนเรากี่ว่ไป ต้องรู้จักวิธี คราวนี้เด็กมันถึงจะเข้ากับเราได้ มันถึงมีความอบอุ่น อย่าถืออิทธิฤทธิ์ว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่อยากจะใช้คำหยาบ คำไม่เหมาะสม ก็สารพัดที่จะพูดไป คำเรียกว่าถืออิทธิฤทธิ์มากเกินไป เราพัฒนาลูกเราพัฒนาหลานเราเหมือนที่กล่าวมานี้

ในโลกในสังคมที่ฉลาดอย่างนี้ หลงวัตถุอย่างนี้ ชอบทำอาชีพ จากความยากลำบากของคนอื่น เราสอนลูกเราสอนนักเรียนเราว่า จะทำอะไรต้องเอาธรรมเป็นใหญ่นะ เพราะเพื่อนที่เราเกี่ยวข้องไม่ว่า เป็นสัตว์เป็นมนุษย์ล้วนแต่เป็นญาติพี่น้องเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น

คนเรามันจะสบายคนเดียวไม่ได้ มันต้องมีความสุขความทุกข์ร่วมกัน พยายามเลี่ยมสอนเค้ารักศีลรักธรรมเค้าก็พากันปฏิบัติ ถ้าไม่อย่างนั้น บ้านเราสังคมก็เต็มไปด้วยสิ่งเสพติด การชิงดีชิงเด่น แบ่งแยก แยกความสามัคคี

ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจด้วยนะเรื่องศาสนา...

ในโลกของเราก็มีหลายศาสนา ศาสนาก็แปลว่าความดี แปลว่าเสียสละ แปลว่าแชร์ความสุขให้กันและกันทั้งเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ไม่มีความโลภความโกรธความหลง เป็นผู้ที่มีความรักความเมตตา พยายามแก้ไขตัวเองเข้าถึงความสุขความสงบ ไม่ใช่หลงวัตถุ ที่เค้าตั้งชื่อ ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลามอะไรต่าง ๆ มันเป็นชื่อของมัน อย่างชื่อของ



ประเทศไทย ชื่อประเทศเพื่อนบ้านของเราก็เพื่อให้มันเข้าใจเพื่อดูแล
การปกครอง เหมือนโรงเรียนแต่ละโรงเรียนจุดมุ่งหมายก็คือให้คนเกิดมา
มีความรู้ เกิดมาเสียสละ เกิดมามีคุณธรรม

ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจเรื่องศาสนา... ศาสนานะมันดีแต่คนมันไม่ดี
แต่คนมันเห็นแก่ตัว บางทีก็เบียดเบียนพระธรรมคำสั่งสอน ให้เข้าใจเรื่อง
ศาสนาให้มันถูกต้อง เราจะได้ไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น แบ่งแยกสิ่งต่าง ๆ
คนเราจะให้มันเหมือนกันหมดมันไม่เหมือนหรอก *นิ้วมือของคนเรานั้นยังไม่เท่ากัน มันมีสั้นมียาว มันต้องครบทั้งห้าแหละ มันถึงเป็นสิ่งที่ดี*

เราทุกคนมีตำแหน่งเป็นคุณพ่อคุณแม่...

พ่อแม่ก็แปลว่าพระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีความสุขกับทุก ๆ คนในโลกนี้
“เป็นผู้ให้ไม่ได้เป็นผู้เอา” ถ้าเราเกิดมาเพื่อจะเป็นเอา คำเรียกว่าเกิดมา
เป็นยักษ์เป็นมาร

ทุกคนมันก็แก่ มันก็เฒ่า มันก็เป็นตำแหน่งของคุณพ่อคุณแม่หมดนะ
ให้ทุกคนสร้าง “ปุชฌิยบุคคล” ขึ้นในจิตใจ อย่าไปมองข้ามตัวเอง
อย่าไปคิดหาแต่คนแก่ ๆ ไฉน คนแก่มันอยู่กับเรานี้แหละ เราพยายาม
ทำความดีเพื่อกราบตนเองได้ไหว้ตนเองได้

การที่คณะจากบริษัทแมกโนเลียได้มาอบรมพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก



ขอให้ทุกท่านทุกคนสมาทานเอาความดีไป ถ้าเราไม่ตั้งใจ ถ้าเราไม่สมาทานนะมันไม่ได้ ขนาดเราตั้งใจเราสมาทานมันก็ยังจิตใจอ่อนแอเนะ ใครเคยทำไม่ดีก็ตั้งใจสมาทาน ลด ละ เลิก หยุด หรือจะเอาสมาทาน เต็ดขาดไปเลย ไม่อาลัยอาวรณ์ ต้องสมาทาน ทุกคนต้องตั้งใจนะ เพื่อวางแผนชีวิตของตัวเอง ความดีของเราเนี่ยมันถึงคุณพ่อถึงคุณแม่ ถึงลูกหลานถึงสังคมนะ แต่ละคนดีมาก ให้เราเอาธรรมะไปประพฤติปฏิบัติ อย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า “เราจะถึงซึ่งความสุขได้...”

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าวันนี้ก็พอ เห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้เพียงเท่านี้

ขอทุกท่านทุกคนจงมีความสุขทั้งทางกายทางใจทางหน้าที่การงาน และทุกท่านทุกคนให้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์ “หลวงพ่อกันนา สุภาโม”

เมตตาให้นำมาบรรจุลงในแก้วตลakraจากบริษัทแกนโกลีบ ดออลตี้ ดิกล้อมพันธ์ ตอร์มอเรชั่น จำกัด

เข้านิเวศน์ที่ ๑๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

