

คู่มือดับทุกข์

ชุดที่ 1

“คำตอบของชีวิต”

“คำคมเพชรจากใจเพชร”

คือ คำคมที่มีความคมในการตัดทุกข์
เป็นคำที่ทำให้ความกลัว ชั่ว ทุกข์ในใจตาย
ทำให้เกิดดีแท้ ๆ และสุขแท้ ๆ อันยอดเยี่ยมยั่งยืน

อาจารย์หมอเขียว

ดร.ใจเพชร กล้าจน

@ แต่ละชีวิตจะมีสภาพ
 ทุกข์เท่าที่โง่ โง่เท่าที่ทุกข์
 โกรธเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โกรธ
 โลกเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โลก

ยึดเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ยึด
 กลัวเท่าที่โง่ โง่เท่าที่กลัว
 ชั่วเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ชั่ว

ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์
 ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ
 ไม่โลกเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โลก

ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด
 ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว
 ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว

@ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง
 ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้
 นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น ที่เรากำหนดได้

@ คนโง่ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ จะไม่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง
 ส่วนคนที่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
 และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ก็จะมีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง

@ คนมีปัญญา จะไม่มีปัญญาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์
 แต่จะมีปัญญาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์
 คนไม่มีปัญญา จะมีปัญญาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์
 แต่จะไม่มีปัญญาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

@ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่า “การดับทุกข์ใจให้ได้”

๑ เมื่อมีคำถามว่า “ตั้งใจทำดี ทำไมถึงได้เท่านี้?”
ให้ตอบว่า “เพราะทำชั่วมามาก”
เมื่อถามต่ออีกว่า “แล้วจะทำอย่างไรดี”
ให้ตอบว่า “จงมีความสุขกับการทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ”

๑ เมื่อเกิดเรื่องที่เราารู้สึกไม่ดี โดยสัจจะแสดงว่า
เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ
เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด
จะเป็นวิบากร้ายใหม่ ที่ทำให้วิบากร้ายเก่าที่รับ
ก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว
แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก และหมดเกลี้ยงได้ช้า
และวิบากร้ายใหม่ก็จะเพิ่มอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

๑ การไม่สารภาพผิดจะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย
แต่การสารภาพผิดจะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิบากดี

๑ คนโง่เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด ไม่ยอมสารภาพผิด ไม่ยอมสำนึกผิด

๑ การยอมรับความจริงตามความเป็นจริง
ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม
ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี
คือลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ด้วยความยินดีจริงใจ เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี ที่ทำให้

1. ใจไม่ทุกข์
2. ดันเรื่องร้ายออกไปได้มากที่สุด
3. ดูดสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิตได้มากที่สุด
4. รับร้ายแล้วร้ายก็หมดไป เราก็คะโชคดีขึ้น
5. ได้เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์
เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงอันยอดเยี่ยมยิ่งยงที่สุด
ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

๑ เป้าหมายทุกเรื่อง ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว

จง “อย่ายึด”

ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้ ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไร ๆ ก็จะได้เท่า นั้น ๆ
ยิ่งยึดยิ่งพรวด ยิ่งยึดยิ่งช้า ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้าย

อยากได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้

ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยึด จะไม่พ่นก๊ว จะไม่พ่นทุกข์ จะไม่ได้สุขยั่งยืน

แต่ถ้าไม่ยึด จะพ่นก๊ว จะพ่นทุกข์ จะได้ความสุขที่ยั่งยืน

๑ ยึด ทำให้ “ใจเป็นทุกข์”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย

ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้าหรือสำเร็จเร็วแต่มีเรื่องร้าย

เป็นบาป มีวิบากร้ายเจือ ผลไม่สมบูรณ์

จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้าที่สุด

ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด

และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกเรื่อง

๑ ไม่ยึด จะทำให้ “ใจเป็นสุข”

จะมีวิบากดีมาช่วย

ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด

ไม่มีวิบากร้ายเจือ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด

ไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ

และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร

เป็นบุญกุศลสูงสุด

๑ ต้องไม่ยึดให้ได้ “จึงจะได้”

@ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และชดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@ผู้ที่เข้าใจ เชื่อและชดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

@คนที่เชื่อและชดเรื่องกรรมจะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี
คนไม่เชื่อไม่ชดเรื่องกรรม จะทำชั่ว

@คนที่ยังไม่เชื่อ ไม่ชด ไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะยังโง่อยู่ ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

@กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่

@ความเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นรหัสเป็นปัญญาที่จำเป็นที่สุด
สำคัญที่สุด
มีฤทธิ์ที่สุดในการดับทุกข์
ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น
ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง

@ความเชื่อความชดเรื่องกรรมเท่านั้นจึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

@ความไม่เชื่อไม่ชดเรื่องกรรมทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์
ส่วนความเชื่อความชดเรื่องกรรมทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นสุข

@สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากว่าการเอา

@สุขจากให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สุขสบายใจที่สุดในโลก
เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก

@คุณที่แท้จริง คือ กิเลส
เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขัง ความทุกข์และความชั่วในใจคน

@ทำดีทุกครั้ง “ชนะทุกครั้ง”

@ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

@ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

@ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไปจากใจของเรา

@Joy ทุก Joy เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเราให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

@เจอผัสสะไม่ดี ได้โชค 3 ชั้น คือ
ได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์
และได้ใช้วิบากกรรมเก่าที่ไม่ดี
ร้ายนั้นก็จะหมดไป ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

@เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

@คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์

@แก้ปัญหายุ่งยากของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่นได้

@ถ้าชนะความ กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ อย่างอื่นง่ายหมด

@คนที่ทำงานลงตัวตลอดไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ช่วยที่สุดในโลก

@งานล้มเหลวหรือสลาย แล้วอึดตายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

@ใครเขาจะยึดหรือไม่ยึดไม่สำคัญ ใครเขาจะคิดกับเราอย่างไรไม่สำคัญ
สิ่งสำคัญคือเราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น
จิตเราต้องสูงก่อนจึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

@ทำดีถูกตำหนิได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนิทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้
ถูกเข้าใจผิดให้ได้ ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้
เพราะเราทำมาทั้งนั้น

@ทำดีแล้ว ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาปเล่นงานหนัก
แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ
มันก็ต้องรับสุด ๆ มันจะได้หมดไปสุด ๆ เราจะได้เป็นสุขสุด ๆ

@อย่าสร้างความสุขให้กับตน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

@ถามว่า เกิดมาทำไม
ตอบ เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น

@ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว
(Everything happened for the best)

@ความสุขแท้ คือไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด

@ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง

@จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือ สุขยอดแห่ง ความอิมเอิบ เบิกบานแจ่มใส

เจริญธรรม สำนึกดี มีอภัย ไร้ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว
ดร.ใจเพชร กล้าจน
๑๗ มกราคม ๒๕๖๑

บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

โดย อาจารย์หมอเขียว

ดร. ใจเพชร กล้าจน

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง
2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำ ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด
3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”
4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา
5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง
6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะ เราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดียิ่งขึ้น
7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น
8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์ จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์
9. สิ่งที่ยังมองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้สังเคราะห์กันอยู่อย่างละหนึ่งส่วน
10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่น ที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้าย จากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่น ถือนั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และ ทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

- 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลตกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

13. วิธีการ 5 ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกคือ

- 1) คบมิตรดี
- 2) มีศีล
- 3) ทำสมดุลงร้อนเย็น
- 4) ฟังตน
- 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

14. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

- 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- 2) บรรณาณาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- 3) ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำดีที่สุด
- 4) ยินดีเมื่อได้ทำดีที่สุดแล้ว
- 5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
- 6) นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

15. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

16. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ตั้งใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” “นั่นไม่ดี”

17. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส”

สุดยอดวาตะแห่งปี

@ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจากคน โง่ กว่ากิเลส

@ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลั้งสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

ยินดีในความชอบชัง เสียพลั้งสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

@ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก มันชั่วเกินไปแล้วเรา

@ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ที่ทำดี ทำไมไม่มีเวลาทำ

@อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

@เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูทามา

@คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้

ทุกข์ตายเลย โง่ที่สุด

คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้

สบายใจจริง ฉลาดที่สุด

@ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก

ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร

ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@เก่งศีลเป็นสุข ไม่เก่งศีลเป็นทุกข์

@อยากเป็นสุขจงติเตียนการผิดศีล จงยกย่องการถูกศีล

@ทุกเสี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง

@อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา

๑สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด

พร้อมแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้

สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร

เร็วและพร้อม แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั่นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั่นไม่ดี
 ช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลได้มากกว่าผลเสีย นั่นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั่นไม่ดี

๑เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

๑แหม่ ๆ ๆ ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)

๑เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

เย่!



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สวนป่านาบุญ 1

ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

www.morkeaw.net



ค่ายหมอเขียว พวธ. 001

รับทราบข่าวสาร กิจกรรม แพทย์วิถีธรรม ถ่ายทอดสด