

ตายก่อนตาย

ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ





# ตายก่อนตาย ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



# ตายก่อนตาย ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com), [www.panyaprateep.org](http://www.panyaprateep.org)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

# คำนำ

หนังสือเรื่อง **ทำไม** ของพระอาจารย์ชยสาโร เป็นการรวมธรรมเทศนา ๕ เรื่อง ได้แก่ **เกิดมาทำไม** **เข้าวัดทำไม** **หลับตาทำไม** **ทุกข์ทำไม** และ **ตายก่อนตายทำไม** ซึ่งเคยจัดพิมพ์ทั้งในลักษณะรวมเล่ม และพิมพ์แยกเล่ม ตั้งแต่ มกราคม ๒๕๔๘ ฉบับแยกเล่มหมดไปนานแล้ว ในครั้งนี้จึงจัดพิมพ์ขึ้นใหม่เพื่อสะดวกในการอ่าน การพกพาและการเผยแพร่ ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการผลิตและเผยแพร่หนังสือได้รับอานิสงส์จากการบำเพ็ญบุญที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทาน ขอให้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ทำยนี้ คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ชยสาโรที่ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน และที่ได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์และญาติโยมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๒

ทุกวันนี้เรากำลังใช้ชีวิตอย่างไร  
ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตเรา เราพอใจไหม  
ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของคนรอบข้าง  
แล้วเราพอใจกับสิ่งที่เคยทำ  
สิ่งที่เคยพูดกับคนๆ นั้นไหม  
มีอะไรบ้างไหมที่เรายังไม่ได้ทำที่คิดว่าดี อยากจะทำ  
แต่ไม่เคยทำสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะ  
มีอะไรบ้างไหมที่เราคิดจะแก้ไขนานแล้ว  
แต่ไม่ได้แก้ไขสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะ  
ความตายไม่ได้สนใจความรู้สึกของเรา  
ไม่เกรงใจเลยว่าเรารู้สึกพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร  
สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน  
ไม่เคยเป็นไปตามความต้องการของเรา  
เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนี้แหละ  
ชีวิตเราจึงมีค่า . . . มีค่าทุกลมหายใจ

# ตายก่อนตาย ทำไม\*

วันนี้พวกเราทั้งหลายได้มีโอกาสมาบำเพ็ญกุศลเพื่ออุทิศแด่โยมผู้ล่วงลับ การบำเพ็ญกุศลนั้น เป็นสิ่งที่เราแต่ละคนต้องตั้งใจทำ เพราะกุศลไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นเอง เพียงเพราะว่ามาในวัดวาอาราม คือสถานที่ซึ่งสร้างไว้เพื่อเป็นที่บำเพ็ญกุศลโดยเฉพาะ การประกอบพิธีด้วยกายและวาจายังไม่ใช่ตัวกุศล กุศลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราแต่ละคน สิ่งแวดล้อมเป็นแค่ส่วนประกอบบรรยากาศที่เอื้อต่อการบำเพ็ญ แต่มันสำคัญที่เรา

การขอศีลก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นอันงดงามของการบำเพ็ญกุศล ทั้งนี้เพราะเป็นพิธีกรรมของการกล่าวคำยืนยันความมุ่งมั่นในความดีของฝ่ายญาติโยม พิธีกรรมนี้จะสมบูรณ์ ผู้ที่ขอศีลต้องจริงใจกุศลจึงเกิดขึ้น หนึ่งด้วย

---

\* พระธรรมเทศนาในงานพระราชทานเพลิงศพ  
พล.ต.ต.ประวัติ บัจฉิมสวัสดิ์ ๒๖ มีนาคม ๒๕๔๗



ความดำริชอบ การสมาทาน ความตั้งอกตั้งใจที่จะควบคุม  
กาย วาจาของตน ให้อยู่ในขอบเขต ขอบข่ายของศีลธรรม  
ถ้าหากว่าการกล่าวคำสมาทานศีล เป็นการยืนยันว่าตัวเอง  
พอใจ สมัครงใจ ยินดีที่จะรักษาต่อไป กุศลธรรมก็เกิดขึ้นใน  
จิตใจของเราทันที ยิ่งกว่านั้นในกรณีของผู้ที่มีความรัก มี  
ความเคารพในศีลของตนนานแล้ว การกล่าวคำสมาทาน  
ศีลแต่ละข้อ อาจทำให้เกิดปิติ ความปลื้มปิติอยู่ในใจ  
พอล่าว คำว่า “ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทังสมา  
தியามิ” ความรู้ ความมั่นใจว่าตัวเองบริสุทธิ์ในศีลข้อนั้น  
และพร้อมที่จะรักษาความบริสุทธิ์ต่อไป ทำให้เกิดความชื่น  
ใจ เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า ปราโมทย์ ซึ่งนำไปสู่ปิติ ปิติ  
ในคุณงามความดีของตนที่เราสังเกตเห็นอยู่ในปัจจุบันนั้น  
คือตัวกุศล พิธีกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ดี สำหรับผู้มีศรัทธา  
และปัญญา แต่อาจจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยสำหรับ  
ผู้ที่ขาดศรัทธา ขาดความตั้งใจ หรือขาดปัญญา

เราสามารถกันวันนี้เพื่อบำเพ็ญกุศล พระพุทธองค์  
ตรัสไว้ว่า บุญกุศลที่เราถือว่าเป็นสิ่งมีค่า จะเกิดขึ้นด้วย  
การกระทำหลายอย่าง เกิดด้วยการสมาทานศีลก็มี เกิด  
ด้วยการให้ทานก็มี แต่ที่สำคัญที่สุดหรือที่จะเกิดอย่าง  
สมบูรณ์ที่สุด คือบุญกุศลที่เกิดจากการภาวนา การภาวนา  
นั้น ไม่ใช่เรื่องการนั่งหลับตา กำหนดอารมณ์กรรมฐาน





อย่างเดียว คำว่า “ภาวนา” นั้น มีความหมายว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้สิ่งดีงามที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และสิ่งที่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่คือการภาวนา การภาวนาซึ่งเป็นการมุ่งมั่นที่จะทำให้บุญกุศลเกิดขึ้น และเกิดแล้วเจริญงอกงามอยู่ในจิตใจของเราโดยตรง สิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นที่เรียกว่าบุญกุศลนั้น เราอาจจะแบ่งออกเป็นสองประเภท ประเภทหนึ่งก็คืออารมณ์ฝ่ายดีงาม อย่างเช่นความกตัญญูกตเวที เป็นต้น อีกประเภทหนึ่ง ก็คืออารมณ์ฝ่ายปัญญา

พระพุทธองค์ให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตทุกอย่าง ตั้งท่าทีของตนไว้ ว่าเราเป็นนักศึกษาชีวิต ถ้าไม่มองชีวิตอย่างนั้น ไม่ตั้งใจอย่างนั้น เรามักจะหลงไหลไปกับความรู้สึกชั่วแวมที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้สึกที่เป็นอันตรายในขณะนั้น คือความยินดีและความยินร้าย ผู้ที่ไม่มุ่งมั่นในการศึกษา ในการทำให้คุณงามความดีเกิดขึ้น ทำให้คุณงามความดีที่เกิดขึ้นนั้นเจริญงอกงามนั้น มักจะใช้ชีวิตในการสะสมสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดี และในการหนีจากหรือการสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกยินร้าย ชีวิตจึงไม่มีวันสงบ เพราะว่าการที่เราจะจัดแจงชีวิต ควบคุมสิ่งแวดล้อม ควบคุมสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้อยู่เป็นที่พอใจตลอดเป็นไปไม่ได้ การที่เราจะ





ไม่ต้องไปเจอกับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกยินร้ายเป็นไปไม่ได้ จึงเป็นความพยายามที่ลมๆ แล้งๆ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ขัดข้องอยู่ตลอดเวลา ส่วนชาวพุทธเราผู้ที่ใฝ่จะเป็นนักภavana ย่อมรู้ว่าเราสามารถได้กำไร คือได้บุญได้กุศล แม้จากสิ่งที่เราไม่ชอบ แม้จากสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา มันขึ้นอยู่กับปัญญา อยู่กับการชำระความยินดีในสิ่งจอมปลอม ด้วยการยินดีในการฝึกกิลเลส ยินดีในการสู้สิ่งยาก ยินดีในการฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อคุณงามความดี เพื่อบุญเพื่อกุศล เรียกว่าเป็นพวกบุญนิยม เรานิยมบุญมากกว่าจะนิยมวัตถุมากกว่าที่จะนิยมสิ่งชอบหรือสิ่งที่เรายินดี ไม่ถึงกับปฏิเสธสิ่งที่ชอบที่เดียวหรอก เพียงแต่รักบุญรักกุศลมากกว่า

การที่มีผู้ที่มีบุญคุณต่อเรา ผู้ที่เราเคารพรักได้จากเราไป ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีการปรารถนา แต่ถ้าเราสามารถตั้งสติได้ เรามีโอกาสได้กำไรคือปัญญา เพิ่มคุณงามความดีของเราให้มากขึ้น ในเมื่อคุณงามความดีนั้น ปรากฏชัดอยู่ในใจ เราก็มีของดีที่เราจะได้อุทิศให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนั้น น่าจะดีกว่าปล่อยให้จิตแห้งแล้งอยู่ด้วยความเศร้า

ความตายเป็นชื่อของความเปลี่ยนแปลงชนิดหนึ่ง แต่เนื่องจากว่าคนเราไม่มีญาณรู้ถึงอดีตชาติ ไม่มีญาณรู้เห็นภพภูมิอื่น เราก็ยังไม่มั่นใจในเรื่องนี้ อาจะยังสงสัยอยู่ แต่พอเรามองไม่เห็น ว่าผู้ที่ล่วงลับไปแล้วไปไหน เรา



ก็รู้สึกว่าการตายคือจุดจบ ความที่คนนั้นผู้นั้นตายไปคือหมด แต่ที่จริงแล้วเป็นแค่ความดับความสิ้นสำหรับพวกเราที่ยังมีชีวิตอยู่ สำหรับท่านผู้นั้น ท่านล่องลับไปจากโลกนี้แล้วก็ไปปรโลก ท่านจะอยู่ภพไหนภูมิไหน คงไม่มีใครที่นี้กล้ารับรอง แต่เราเชื่อว่า สิ่งทั้งหมดไป ไม่ใช่ของแท้ ไม่ใช่ของจริง

ความแปรปรวนมีอยู่ตลอดเวลา ความแปรปรวนช่วงหนึ่ง เราเรียกว่า “ชีวิต” พอความแปรปรวนกระแสนิ่งพินสลายตาเรา เราพูดกันว่าคนนั้นตาย แท้ที่จริงแล้วก็คือผู้นั้นตายจากเราไปเท่านั้นเอง

มีคำเทศน์ของครูบาอาจารย์บางองค์ที่เราฟังแล้วอาจจะรู้สึกตกใจหรือไม่เข้าใจ หรืองง นั่นคือที่ท่านชอบสอนว่า คนเราต้องหัดตายหรือว่าต้องตายก่อนตาย ในเมื่อทุกคนรู้สึกว่าไม่อยากตาย คงไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมต้องตายก่อนตาย เหมือนกับว่าเพิ่มความทุกข์ขึ้นมาเปล่า ๆ ไม่เห็นประโยชน์ ที่จริงแล้วความเกิดความตาย เป็นธรรมดาของชีวิตเราอยู่แล้วตั้งแต่วันเกิด เพราะความเกิดดับ เกิดดับ คือตัวแท้ของชีวิต คนที่ไม่เคยพิจารณาชีวิตของตัวเอง อยากอยู่ให้นานที่สุดและไม่อยากตาย หลวงพ่อชาท่านสอนว่า เหมือนกับคนที่หายใจเข้าแต่ไม่อยากจะหายใจออก หายใจเข้าหายใจออกมันต้องอยู่ด้วยกัน ความเกิด



ความตายต้องอยู่ด้วยกัน ทำไมวิฆ्नสงสาร ความเกิดแก่เจ็บตายต้องหมุนไปเรื่อยๆ ก็เพราะว่าตราบใดที่พวกเรา ยังมีเชื้ออยู่ คือยังมีกิเลสอยู่ มันจบไม่ได้

พระพุทธองค์จึงให้เราทำความเข้าใจ เพชฌัญหำ กับความจริงของชีวิตว่า ความหลุดพ้นจากวิฆ्नสงสาร จากความ เกิดแก่เจ็บตาย จะปรากฏชัดแก่ผู้ทีรู้ทีเข้าใจความ เกิดแก่เจ็บตายตามความเป็นจริง ถ้าเรากลัวความตาย ไม่อยากจะทำถึง ไม่อยากจะทำถึง ก็ต้องเจอความตายอยู่เรื่อยๆไม่มีทีสิ้นสุด นั่นแหละคือตัวอัมภมกล ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายซ้ำซากๆ ไม่มีทีสิ้นสุด จนกระทั่งเกิด ความตั้งอกตั้งใจทีจะเรียนรู้ว่า ความเกิดคืออะไร ความแก่คืออะไร ความเจ็บคืออะไร ความตายคืออะไร จะไม่เกิด ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ต้องทำอะไรบ้าง

เรื่องบุญเรื่องกุศลทีกล่าวถึงทีนี้ มองในแง่หนึ่ง ก็เป็น เรื่องการหัดตายเหมือนกัน เราให้ทานเพื่ออะไร ทำไมจึง ถือว่าเป็นสิ่งทีดี ความดีทีเกิดขึ้นจากการให้ทานมีมากมาย หลายประการ อย่างเช่น เป็นการช่วยลดความทุกข์ของ เพื่อนมนุษย์บ้าง เป็นการบำรุงพระศาสนาบ้าง เป็นการ ผูกไมตรีจิตในชุมชน เป็นการเอื้อเพื่อเพื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม การให้ทานมีผลดีต่อสังคม มาก มาย ด้านในเหตุผลทีสำคัญที่สุดภายในจิตใจของผู้ให้





ทาน คือการหัดให้ความตระหนี่ความยึดติดในวัตถุตายไป  
ทุกครั้งที่เราให้สิ่งที่เราให้ยาก เราสละสิ่งที่มีความหมาย  
สำหรับเรา สละสิ่งที่เรารักในระดับใดระดับหนึ่ง มันเหมือน  
กับว่า กีเลสของเราผู้ให้ตายไปสักหน่อยหนึ่ง ถ้าเราให้ทาน  
แล้วเรารู้สึกว่ามีอะไรเหมือนกับตายไปข้างใน นั่นแหละตัว  
บุญกุศลโดยแท้ นี่คือการตายก่อนตาย สิ่งที่ตายคือกิเลส เรา  
รู้จักปล่อยวาง เห็นว่าสิ่งที่ไม่ดีเท่าันั้นที่ตายไป ชีวิตของเรา  
ไม่ได้ห่อเหี่ยว ชีวิตเราไม่ได้ขาดทุนอะไรเลย ตรงกันข้าม  
สิ่งที่ไม่ดีตายไป ความรู้สึกสดชื่นเบิกบานก็เพิ่มมากขึ้น เมื่อ  
เราเห็นอย่างนี้ เห็นว่าสิ่งที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เราเคย  
ถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นของหนัก ถ้าเราปล่อยตัณหา  
ในสิ่งนั้นได้ เราก็ยังอยู่เหมือนเดิม ยิ่งกว่านั้น มีความ  
สุขมากกว่าเดิม เพราะทำให้รู้ผลของมารคือ ความกลัว  
ความเครียด ความระแวงตายลงไปบ้าง

เรารักษาศีล ความเห็นแก่ตัว การกระทำตาม  
อำนาจของกิเลสต่าง ๆ การพูดตามอำนาจของกิเลสต่าง ๆ  
ถูกระงับไว้ด้วยความสมัครใจดเว้น เมื่อเป็นอย่างนั้น  
ความเคยชินบางอย่าง การกระทำบางอย่าง การพูดบาง  
อย่าง ตายจากชีวิตเราไป สิ่งที่เราแต่ก่อนนี้คิดว่า คงเลิก  
ไม่ได้ ละไม่ได้หรอก คิดว่าเลิกไปแล้ว ละไปแล้ว ชีวิตจะ  
อ้างว้างและจิตซัดไม่สนุก เรากล้าฝืนกิเลสแล้ว กล้าปล่อย



ให้ความคิดที่จะทำบาปตายไป ปรากฏว่า ชีวิตกลับดีขึ้น

ถ้าเราพยายามฝึกฝนจิตใจของเรา ให้ได้ชิมรสของ  
ความสงบระงับ เราจะถึงขั้นที่ความคิดทั้งหลายดับไป หาย  
ไปชั่วคราว ในขณะที่จิตนิ่ง ความคิดไม่มี แม้ความรู้สึกว่า  
ร่างกายก็ไม่มี หลายสิ่งหลายอย่างที่คนทั่วไปเชื่อมั่นเหลือ  
เกินว่านี่คือตัวเราโดยแท้ ในขณะที่จิตใจใสสะอาด นิ่งสว่าง  
สิ่งนั้นไม่ปรากฏ และเรายังอยู่ได้ และมีความสุขอย่างยิ่ง  
ด้วย ผลคือความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความยึดมั่น  
ถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ในบุคลิกนิสัยทั้งหลายสิ่งหลายอย่าง  
ย่อมลดน้อยลง ถ้าไม่ตายที่เดี๋ยวก็ลดน้อยลง เพราะเราได้  
พิสูจน์กับตัวเองว่า ถึงเราจะไม่คิด ถึงจะไม่มีอารมณ์ ถึง  
จะไม่มีอะไรมากระตุ้นความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ เราอยู่ได้ อยู่ดี และอยู่ได้อย่างยิ่งด้วย ครูบาอาจารย์  
ทำให้จิตใจสงบนิ่ง เห็นหลายสิ่งหลายอย่างตายไปในเวลา  
นั้น หายไปในเวลานั้น ดับไปในเวลานั้น ท่านบอกว่าความ  
รู้สึกกลัวตาย ได้ลดน้อยลงไปมาก นี่คือการนิมิตของความ  
สงบแน่นอน

ตายก่อนตาย ฟังแล้วแปลก ๆ แต่หมายถึงความตาย  
ของของปลอม คือความหลงใหลมัวเมา ความมุงมายที่ชอบ  
ถือว่าร่างกายนี่คือเราคือของเรา เวทนาความรู้สึก สุข ทุกข์  
เฉย ๆ สัญญาความจำได้หมายรู้ สังขาร ความคิดตีคิด





ชั่ว อารมณ์ที่เป็นกุศล อกุศล วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรสักอย่าง ที่เป็น ตัวของเราโดยแท้ เหมือนความฝัน เราฝึกตาย ฝึกให้สิ่งที่ไม่ดีตายไป แม้สิ่งที่เป็นกลางๆ ตายไป หรือดีมันก็ตาย จากการเป็นของของเราไป เราก็ยังรู้สึกว่าเป็นไร

เราเรียนรู้เรื่องความเกิดความดับ เรียนรู้เกี่ยวกับ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ปัญญาที่เกิดขึ้น และการเกิดขึ้นของปัญญาทำให้ชีวิตของเรามีค่า เพราะ จิตใจเราไม่วุ่นกับการสร้างภาพพจน์ การปกป้องภาพพจน์ ของตัวเอง ไม่ต้องคอยเป็นห่วงว่า คนอื่นมองเราอย่างไร เมื่อเราไม่คิดชนะคนอื่น ไม่คิดว่าจะต้องได้อะไรจากคนอื่น เมื่อจิตใจของเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน เวลาควรคิดก็คิดตาม เหตุตามผล เมื่อไม่จำเป็นต้องคิดก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องกลัวว่าไม่คิดแล้ว จะไม่มีอะไร เพราะรู้ว่าไม่คิดแล้ว จิตใจก็ยัง มีอยู่เหมือนเดิม

เมื่อเป็นเช่นนั้นความคิดใหม่มีช่องที่จะเกิดขึ้นได้ อย่างเช่น เราจะรู้สึกว่าเราอยู่ในโลกนี้ก็ปีแล้ว ก็เป็นบุญ ของเรา แต่ว่าสิ่งที่ดั่งงามหลายอย่างที่ยังไม่ได้ทำสักที เราควรจะทำ เพราะไม่รู้เลยว่าเราจะอยู่อีกนานแค่ไหน สิ่งที่ไม่ดีงามมันก็ยังไม่หมด ยังมีเชื้ออยู่ ถ้าเรา ประมาท อาจกำเริบเสิบสาน เราต้องรีบจัดการแก้ไข





ให้ได้ บางสิ่งบางอย่างที่เราเคยเอาจริงเอาจังมากเหลือเกิน ตอนนี่เรารู้สึกว่า แหม! มันก็แค่นั้นเอง การที่เราเคยโกรธคนนั้นคนนี่ แล้วเคยพูดกับตัวเองว่า ไม่มีวันให้อภัยเขาได้เลย ก็จะมีคำถามขึ้นมาในใจว่า แล้วทำไม ทำไมจะให้อภัยเขาไม่ได้ ชีวิตเราล้นเกินไปที่จะผูกโกรธ ที่จะปล่อยให้จิตใจเราเศร้าหมองเรื่องความผิดพลาด หรือการล่วงเกินของคนอื่นที่เกิดขึ้นเมื่อหลายปีที่แล้ว เรารู้สึกว่าเราโง่มานานแล้ว ไม่ควรจะโง่อีกต่อไป และพอคิดข้อนี้ จะเกิดสัมมาทิฐิด้วยว่า คนเราเคยผิดพลาดในอดีตก็จริง คนอื่นเคยผิดพลาดในอดีตก็จริง แต่ว่าเราทุกคนมีศักยภาพที่จะกลับตัวได้ และพระพุทธรองค์เคยตรัสไว้ว่า ผู้ที่เคยประมาท ผู้ที่เคยผิดพลาด ผู้ที่เคยทำบาปกรรมในอดีต แต่ตอนหลังสำนึกบาป ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นต่อไป ผู้นั้นงดงามมาก งดงามเหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่โผล่จากเมฆแล้ว

กิเลสทั้งหลาย ความเศร้าหมองทั้งหลาย ก็เป็นส่วนหนึ่งของกระแสความแปรปรวนที่เราเรียกว่าชีวิต ไม่มีกิเลสตัวไหนที่เป็นของตายตัว ที่จะเป็นสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ เพียงแต่ว่าบางสิ่งบางอย่างอาจหลงลึกอยู่ในใจ อาจจะต้องใช้เวลา แต่ไม่มีสิ่งใดเลยที่ทนต่อพลังของธรรมได้ ดังนั้นเมื่อเราเห็นความไม่แน่นอนของชีวิตของตัวเอง หรือเรา

สำนึก หรือเราทะเลาะไปร้องเลยว่ที่พระท่านสอนว่ชีวิต  
ไม่แน่นอน มันจริงของท่านนะ หลายสิ่งหลายอย่าง เรา  
เคยฟังท่านเทศน์ท่านพูด แต่มันไม่ถึงใจ แต่พอมาถึงวันใด  
วันหนึ่งที่มาถึงเรื่องของเราจริง ๆ ไปงานศพไม่รู้กั่งานแล้ว  
แต่ไม่เคยน้อมเข้ามาจนเห็นจริง ๆ แล้วว่ความตายเป็น  
สิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับฉันจริง ๆ และจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้  
จุดนี้คือจุดที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิตของคน เมื่อเรารู้ว่  
ชีวิตของเราจะดับไปเมื่อไรก็ได้ แต่เมื่อไรที่จะทำให่คำที่ฟัง  
แล้วเซยฟังมาไม่รู้กั่ร้อยครั้งกั่พันครั้งจะเกิดเป็นปัญญาคะ  
เป็นที่ฟังในใจได้ลึกที และไม่เซยอีกแล้ว ต้องน้อมเข้าไป  
น้อมเข้าไปอย่างไม่เบื่อ เราจะได้เกิดความรู้สึกว่ใช่ เรา  
จะถึงขั้นนั้นได้เพราะว่เรากล้าเผชิญหน้ากั่ความตาย  
กล้าปล่อยให่สิ่งไม่ดีไม่งามตายไป กล้าดูความตายเล็ก ๆ  
น้อย ๆ ในชีวิตของเราทีเกิดขึ้นทุกวัน

เมื่อเราดูหน้าในกระจก เห็นว่มีรอยหน้าทีแต่ก่อน  
ไม่เคยมี ถ้ารู้สึกเสียใจ นั้นยังไม่ใช่หนักภาวนา นักภาวนา  
ต้องได้กั่ไรได้ปัญญาว่เรากำลังจะตายจากความเป็นคน  
หนุ่มคนสาวเสียแล้ว นี่คือความตาย ความตายมันเกิด  
รอบตัวเราตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงกั่เกิดขึ้นทุกเวลา  
นาที เราลึ้มหลึ้มตารับรู้ต่อความจริง แล้วน้อมความจริง  
นั้นเข้ามาเป็นเรื่งของเราด้วย ยิ่งน้อมเข้ามายิ่งฉลาดต่อ



ชีวิตของตน ให้อภัยคนอื่นได้ ให้อภัยตัวเองก็ได้ ให้อภัยตัวเองด้วยการมองว่า ในวันนั้น ในปีนั้น เราเป็นคนมีสติ ปัญญาแค่นั้น มีกิเลสแค่นั้น ที่ทำในวันนั้น พุดในวันนั้น มันก็ถูกต้องตามเหตุตามปัจจัยที่มีอยู่ในวันนั้น ให้อภัยตัวเองด้วย ให้อภัยคนอื่นด้วย

ทีนี้เมื่อเรามองคนรอบข้าง ผู้ที่เราเคารพ เราชรัก เราต้องนึกถึงคำของพระเจ้า เราต้องมีความพลัดพรากจากสิ่ง และคนที่เรารักแน่นอน ทุกสิ่งทุกคน ไม่มีวันใดวันหนึ่งต้องพลัดพรากจากเรา และจะเป็นเมื่อไรก็ได้ ถ้ายังไม่ตั้งใจพิจารณา อาจจะยอมว่าความตายจะเกิดขึ้นแน่ แต่คงไม่ใช่วันนี้หรือ คนอื่นเขาก็ต้องพลัดพรากจากเราจริง แต่คงไม่ใช่วันนี้ แต่ละวันคนเสียชีวิตไป ตายไปจำนวนมากมาย และในจำนวนนั้นก็คงมีหลายสิบเปอร์เซ็นต์ที่เดียวที่เชื่อจนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายว่าคงยังไม่ใช่ คงไม่ใช่วันนี้

ความกลัวตาย เป็นสิ่งที่สถิตอยู่ในจิตใจของปุถุชน ทุกๆ คน แต่ส่วนมากเราจะเก็บกดความรู้สึกนี้ไว้ ไม่ค่อยจะรู้ตัว คนกลัวตาย หมู่หนึ่งต้องคว้าเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นผู้คุ้มครอง ผู้ปกป้อง ผู้ที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย อาจจะเป็นพระผู้เป็นเจ้าก็ได้ อาจจะเป็นพ่อก็ได้ อาจจะเป็นสามีภรรยาก็ได้ อาจจะเป็นผู้นำประเทศก็ได้ อาจจะเป็นสถาบันใดก็ได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนใดคนหนึ่งคอนเซ็ปท์



ใดคอนเซ็ปต์หนึ่ง ซึ่งเรารู้สึกว่าสิ่งนั้น ดูแลเรา สิ่งนั้นจะปกป้องเรา ทำให้เรารู้สึกว่า วันนี้เรายังไม่ตาย

มนุษย์กลัวตายอีกหมู่หนึ่ง ชอบทำอะไรเองทุกอย่าง ทุกอย่าง ไม่พึ่งใครเลย ช่วยตัวเองได้ เป็นคนที่ไม่ต้องอาศัยคนอื่น เป็นคนเก่ง เรียนก็เก่ง ทำงานก็เก่ง หาเงินก็เก่ง ทำอะไรก็เก่ง ก็เอาความเก่งนั้นแหละเป็นที่พึ่ง เพราะอะไร เพราะรู้สึกว่าตัวเองนี่ตายไม่ได้ เก่งเกินไป แน่เกินไป

ความกลัวตาย ปรากฏในบุคลิกนิสัย แนวทางชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอ่อนแอก็พึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อจะมีความรู้สึกที่ปลอดภัย บางคนก็เอาความเก่งกาจของตัวเองความสามารถของตัวเอง เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกที่ปลอดภัย แต่พระพุทธรู้เจ้าเตือนว่าอย่างไรๆ ไม่ปลอดภัยอยู่ดี ชีวิตนี้เราไวใจไม่ได้ เพราะฉะนั้นในเมื่อชีวิตของเราพร้อมที่จะแตกดับไปเมื่อไรก็ได้ เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับสามีใหม่ เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับภรรยาใหม่ เรื่องเล็กเรื่องน้อยโกรธกันทั้งวันทั้งคืน บางทีโกรธกันเป็นเดือนก็มี แล้วเรามีเวลาพอไหมที่จะจมอยู่กับอารมณ์เศร้าหมองเรื่องแค่นี้เอง ถ้าเราเข้าถึงธรรมแล้วไม่มีเวลา ไม่มีเวลาที่จะไปโกรธแม้แต่ชั่วโงงเดียว เพราะชีวิตเรามันสั้นเกินไป



ถ้าผู้ที่เราเคารพรักปลัดพรากเราไปแล้ว ลองดูความแตกต่างระหว่างความรู้สึก ที่ถือว่าใช้เวลาด้วยกันอย่างเห็นคุณค่าของเวลา อยู่ด้วยการให้อภัยซึ่งกันและกัน ด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ความเคารพซึ่งกันและกันตลอดเวลา มีความรู้สึกพร้อมที่จะรับความจริงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราปลัดพรากจากคนที่เรารักในลักษณะอย่างนี้ ทำใจได้ง่าย แต่ถ้าหากว่าผู้ที่เราเคารพรักปลัดพรากเราไป พอไปแล้ว อดนึกถึงสิ่งไม่ดีที่เคยพูดไม่ได้ เราก็ไม่มีเวลาจะแก้ไขเสียแล้ว และสิ่งที่เคยคิดจะพูด สิ่งที่ดีที่เคยคิดจะทำ ไม่ได้ทำ ก็ทำไม่ได้แล้ว

ถ้ายอมรับในหลักการนี้ เราจะทำอย่างไร จงน้อมข้อพิจารณาเข้ามาว่า ทุกวันนี้เรากำลังใช้ชีวิตอย่างไร ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของเรา พอใจไหม ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของคนรอบข้าง แล้วเราพอใจกับสิ่งที่เคยทำสิ่งที่เคยพูดกับคนนั้นไหม มีอะไรบ้างไหมที่เรายังไม่ได้ทำที่คิดว่าดีอยากจะทำ แต่ไม่เคยทำสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะทำ มีอะไรบ้างไหมที่เราคิดจะแก้ไขนานแล้วแต่ยังไม่ได้แก้ไขสักที จะ จะ จะ จะ จะแก้ ถ้ามีอะไรต้องรีบจัดการ ความตายไม่ได้สนใจความรู้สึกของเรา ไม่เกรงใจเลยที่เรารู้สึกพร้อมหรือไม่พร้อม มีฐานะยังค้างอยู่อย่างไร สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่เคย





เป็นไปตามความต้องการของเรา มัจจุราชไม่แคร์ความรู้สึกของเรา ท่านทำตามหน้าที่คือกฎแห่งกรรม ความตายไม่มีเข้าข้างใคร เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น

เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนี้แหละ ชีวิตเราจึงมีค่า มีค่าทุกลมหายใจ ทำให้เรามีทางเลือกทุกวัน ว่าวันนี้จะเป็นวันที่เราจะภาวนาใหม่ ทำให้สิ่งที่ติงาม ที่เป็นบุญ เป็นกุศลเพิ่มมากขึ้นไหม หรือวันนี้จะปล่อยตามบุญตามกรรม คืออะไรก็ได้ ถ้ามีโอกาสทำบุญก็ทำไป ใครชวนไม่เคยปฏิเสธ แต่ถ้าจิตเศร้าหมองก็พยายามหนีไปหาความสุขง่าย ๆ กลบเกลื่อน แก่ด้วยการกินบ้าง การเล่นบ้าง เที่ยวบ้าง ซื่อของบ้าง คอยปลอบใจตัวเองว่าเรื่องที่ควรจะแก้ไขก็คงมีโอกาสดูอยู่หรอก แต่ว่ายังไม่พร้อมยังไม่มีเวลานี้คือเหตุผลเทวดาไม่ใช่เหตุผลมนุษย์ ถ้าเราเป็นเทวดา สนุกและปลอดภัยอยู่เป็นกับเป็นกัลป์ก็คงเป็นเหตุผลที่พอฟังได้ แต่เราไม่ใช่เทวดา เราเป็นมนุษย์ผู้เสี่ยงภัย เราเป็นมนุษย์ที่อาจจะสูญจากโลกนี้ไปลมหายใจใดก็ได้

ผู้รู้ทั้งหลายจึงพร่ำสอนเราว่า ต้องสำนึกว่าชีวิตของตนเป็นของไม่แน่นอน และความตายของตนเป็นของแน่นอน วันใดวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป และทุกคนที่เรา รู้จัก ทุกคนที่เรารักต้องจากโลกนี้ไปเหมือนกับเรา ฉะนั้น เราต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ในทางที่ดีที่สุด ทำให้มีบุญมีกุศล



อยู่ในใจ บุญกุศลนั้นคือชื่อของความสุขที่สะอาด เมื่อตัวเองก็มีความสุขที่ใสสะอาด ความสุขที่เรียกว่าบุญหรือว่ากุศลนั้น เราเก็บไว้สวยคนเดียวไม่ได้ มันจะล้นออกมา มันก็แผ่ออกไป เป็นความสุขที่ทำให้คนรอบข้างพลอยมีความสุขด้วย

ประโยชน์อันแท้จริงของตน ประโยชน์อันแท้จริงของคนอื่นสอดคล้องกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าหากว่าความสุขและสิ่งที่เราถือว่าเป็นของเราคนเดียว และยังทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน แน่ใจได้ว่านั่นไม่ใช่ความสุขที่เรียกว่าเป็นบุญเป็นกุศล

นอกจากว่า บุญกุศลทำให้ชีวิตของเราสดชื่น ทำให้ชีวิตคนรอบข้างได้พลอยสดชื่นด้วยแล้ว บุญกุศลนั้น มีคุณสมบัติพิเศษคือ เราสามารถอุทิศให้ผู้ที่จากโลกนี้ไปและผู้นั้น ถ้าอยู่ในภพภูมิที่รับได้และอนุโมทนาสามารถรับบุญนั้นได้ ถึงแม้ว่าท่านหายจากเราไป ท่านตายจากเราไป เราก็ยังสามารถสร้างสิ่งที่ดีงามและส่งให้ท่านได้ นี่เป็นเรื่องที่น่าคิดพิจารณามาก น่าอัศจรรย์ เพราะฉะนั้นถ้าเรารักผู้ที่ตายจากเราไปจริง เราเคารพท่านจริง เรารู้สึกกตัญญูกตเวทิจริง เราก็ต้องมุ่งมันสร้างสิ่งที่ดีงาม เพื่อจะได้ส่งให้ท่านด้วย อย่างนี้ทุกคนได้ประโยชน์ทั้งนั้น ผู้ที่อยู่ก็ได้ประโยชน์ ผู้ที่อยู่ก็ได้ความสุข ผู้ที่ตายแล้วและยังต้องการ



ก็ได้รับความสุขและประโยชน์ด้วย

พุทธศาสนาถือเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ คือทำอย่างไร  
ชีวิตของเราก็มีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง ทำ  
อย่างไรเราก็ได้สร้างประโยชน์แก่ตัวเอง สร้างประโยชน์แก่  
ครอบครัว สร้างประโยชน์แก่ชุมชน สร้างประโยชน์แก่ผู้ที่  
ล่วงลับไปแล้ว สร้างประโยชน์ต่อคนที่ยังไม่เกิด คือสร้าง  
สังคมที่น่าอยู่ สร้างสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นที่รองรับคนที่ยัง  
ไม่เกิด อันนี้ก็เป็นสิ่งทำทนายพวกเราทั้งหลาย

ในวันนี้เราก็ได้ตั้งอกตั้งใจขอศีล เราก็ได้บำเพ็ญกุศล  
ในระดับของศีล เราก็ได้ฟังธรรมะด้วยความสงบ จิตใจที่  
มีสติ มีความสงบอยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นจิตใจที่เป็นบุญเป็น  
กุศล และเราก็ได้ฟังข้อคิดที่เกี่ยวกับความตาย มุมมอง  
ของพระพุทธศาสนา ได้ปัญญาบ้างก็เป็นบุญเป็นกุศลอีก  
ทางหนึ่ง

ฉะนั้นวันนี้เอาตมาขอให้เราทั้งหลาย ได้รวบรวมบุญ  
กุศลนั้น ตั้งใจแผ่ตั้งใจอุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่มี  
ความดีความงามหลายอย่างซึ่งเอาตมาเองก็คงรู้่น้อยกว่า  
ผู้ที่นั่งฟัง แต่ว่าขอให้เราระลึกถึงคุณงามความดีของท่าน  
สิ่งใดที่เราเคยทิ้ง สิ่งใดที่เราเคยประทับใจในตัวท่าน ก็  
ถือว่าเป็นมรดกที่ท่านฝากพวกเราไว้ ขอให้เรารักษาไว้ให้  
ดี โดยเฉพาะลูกหลานทั้งหลาย ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วมีอะไร



ที่เรารู้สึกว่ เราเคารพ เราซาบซึ้ง ตั้งใจรักษาไว้ถือได้ว่า  
เป็นการตอบแทนบุญคุณของท่านที่ยอดเยี่ยม

วันนี้ก็ขอให้เราทุกคนระลึกถึงท่าน ระลึกถึงคุณงาม  
ความดีของท่าน และอุทิศบุญกุศลให้กับท่าน ขอให้ท่าน  
ได้เจริญ ขอให้ท่านได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีงาม ขอให้ท่าน  
ได้เจริญด้วยความสุขกายสุขใจ ขอให้ท่านได้เจริญด้วยศีล  
สมาธิ ปัญญา ในชาติต่อไป และขอให้ท่านได้พ้นจาก  
วิฆ्नสงสารในที่สุดเทอญ





## ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา



# มูลนิธิปัญญาประทีป

## ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

## วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

## คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยาพลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

ตายก่อนตายทำไม