

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.

อำนวยการสำนักงานสภามหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

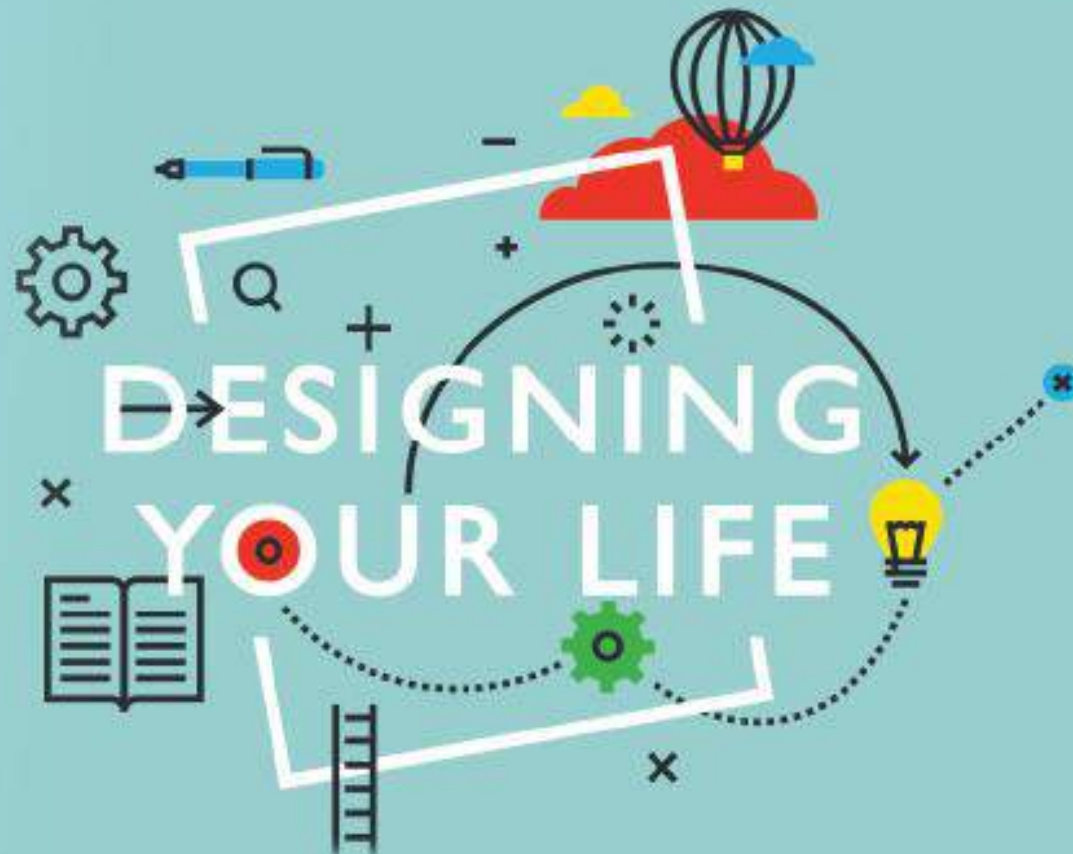
www.youtube.com/hansa1536

www.gotoknow.org/post/phramahahansa

www.facebook.com/hansa.mcu

๐๙๘ ๖๕๑ ๕๔๑๖

hansa_d@hotmail.com





สังคมยุคดิจิทัล







DON'T TOUCH ME





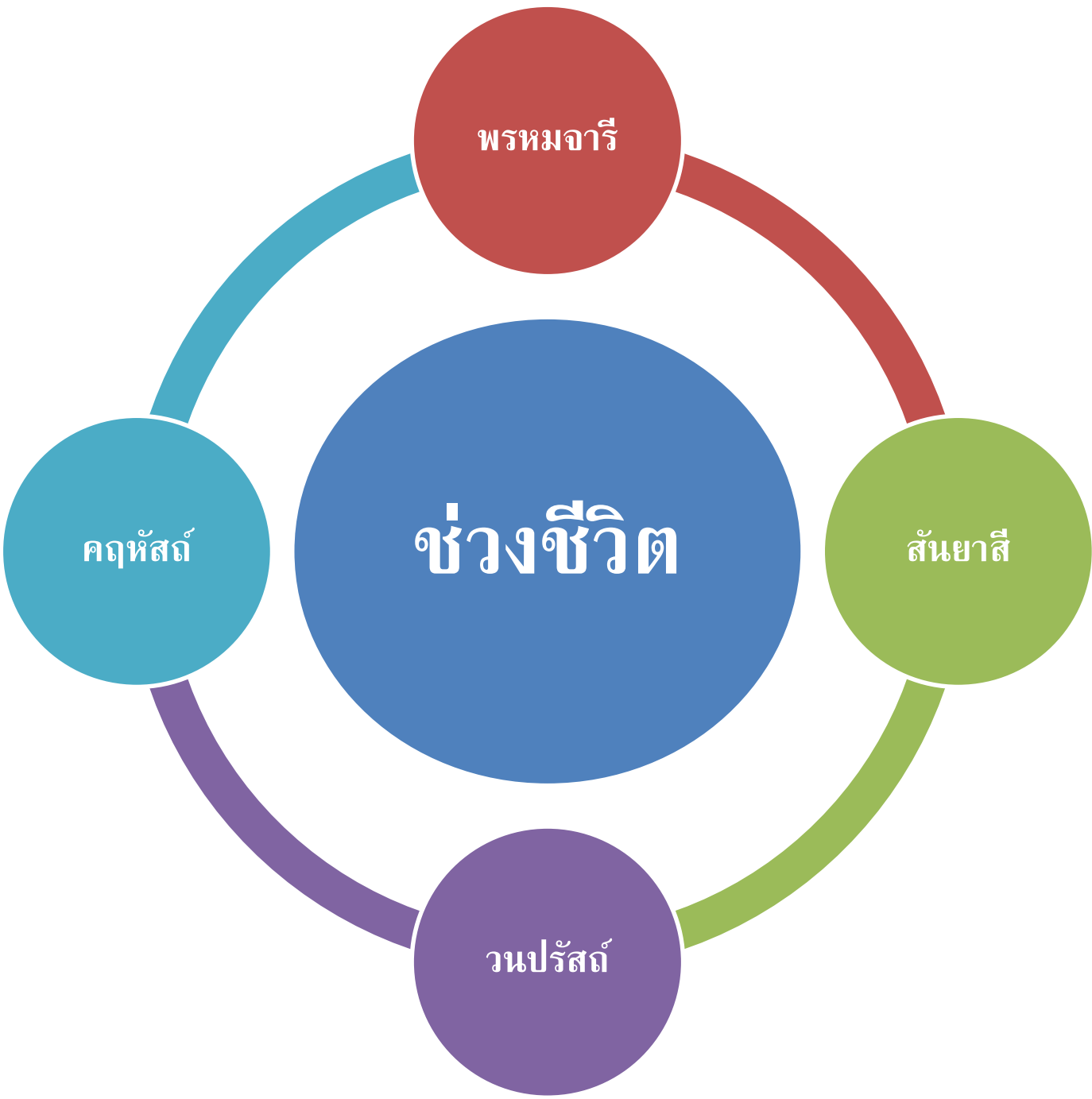




સતિ

સર્ગ સ્થ







ความสำเร็จ
เป็นที่มา
ของความสุข

ถ้าความสำเร็

เป็นที่มา

ของความสุขจริง!!!!

ผลสำรวจชี้ ชาวอเมริกัน
เกือบ 70%
เคืองโอบามา
เขื่อนำพาประเทศชาติ
ไปผิดทิศทาง



ตัวน!!! มะเร็งเล่นงาน
‘สตีฟ จ๊อบส์’
ลาโลกแล้ว





DON'T TOUCH ME

"อย่ามาโดนตัวกู"





ถ้าความสำเร็จ

เป็นที่มา

ของความสุขจริง!!!!





ความสำเร็จ
เป็นที่มา
ของความสุข



เจ้าชายสีหัตถ์ตะม

ทุกอย่าง

แต่อย่างเดียวที่ไม่มี

คือ...

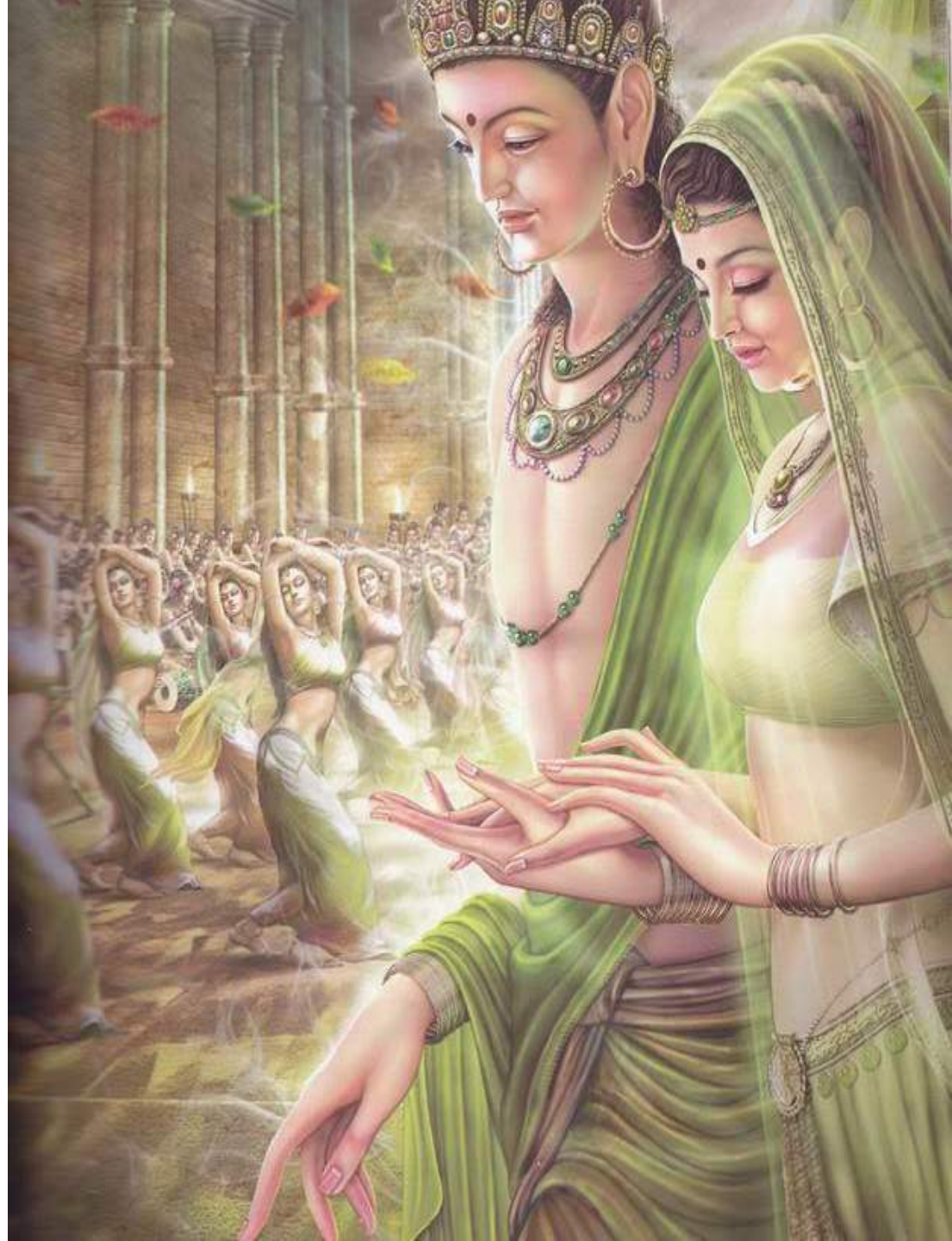
ความสุข

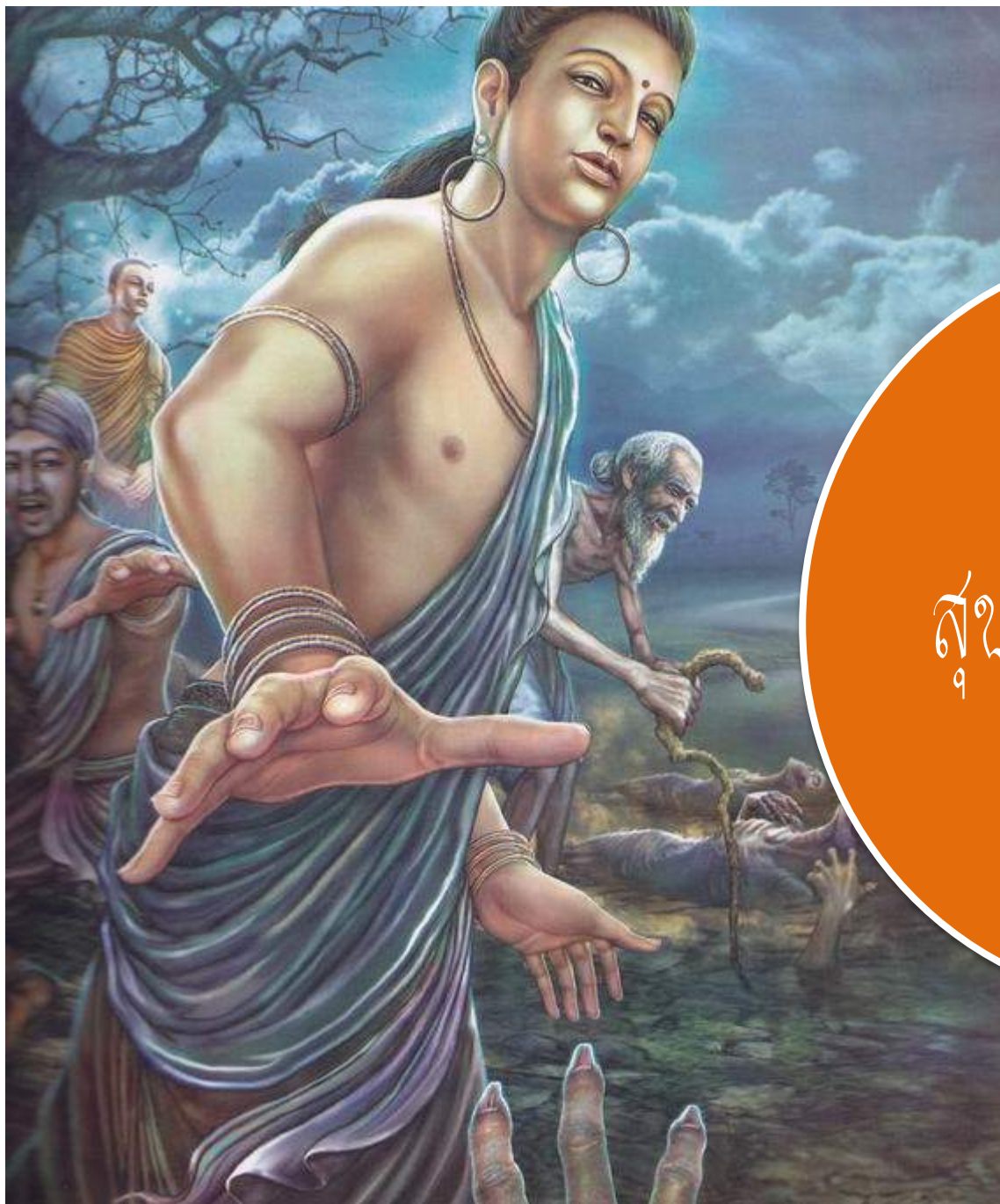
เจ้าชายสีหัตถะ

ได้ทุกอย่าง

แต่อย่างเดียวที่ไม่ได้ คือ

ความสุข





สุขแท้อยู่ไหน??



ความสุข
เป็นที่มาของ
ความสำเร็จ



ความสุข





ความสุข

พึงพาสิ่งภายนอก/อาศัยตัวแปร/เงื่อนไข





ความสุข

ไม่พึ่งพาสิ่งภายนอก/ไม่อาศัยตัวแปร/ไร้เงื่อนไข



ขับรถแพงระยิบระยับ



แต่ไม่รู้ว่าจะขับไปไหน



แม้จะเปิด
แอร์ให้เย็นฉ่ำ
แต่ใจยังร้อน
อยู่ร่ำไป

อยู่ในบ้านอันสวยงามหรู แต่ใจคนอยู่ไม่รู้ว่าอยู่ไหน?





นอนบนเตียงอันอ่อนนุ่ม แต่นอนไม่เคยอึด



หน้าขาวใส แต่ใจจึงชุ่มฉ่ำ



นาฬิกาสุดหรู

แต่ขอตพิสูจน์ไม่เคยตรงเวลา

THEONE JEWELRY.NET



Code : R1737&R1678

LOVE

D:0.60 ct. (woman) / D:0.17 ct. (man) / G color



GD

GENERAL DIAMONDS
THE ONE FOR THE LOVE OF DIAMONDS
WWW.GD-JEWELRY.COM

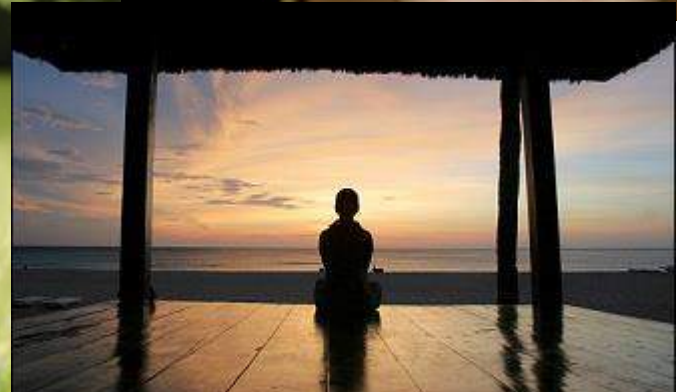
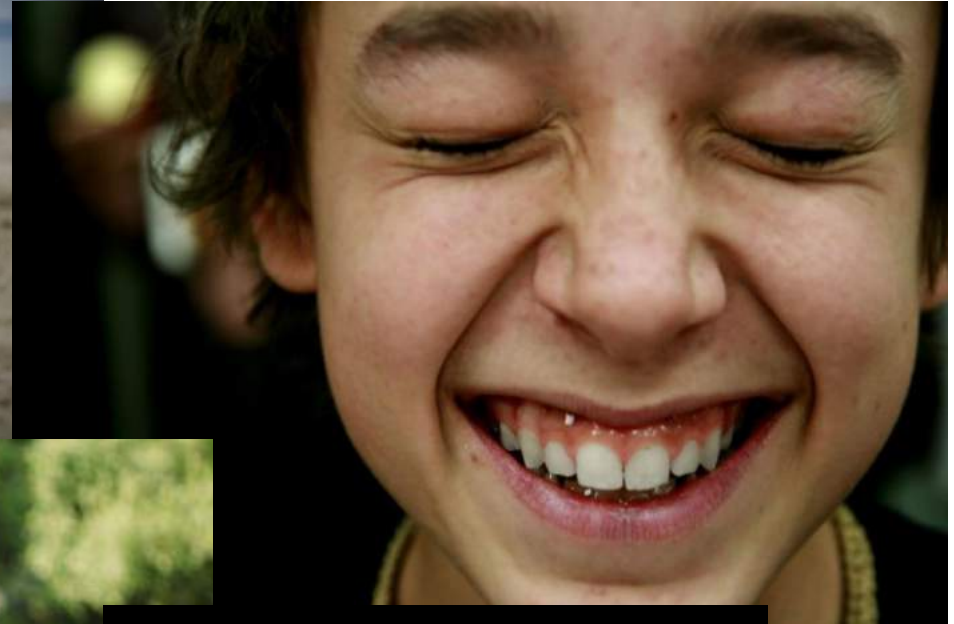
เพชรไม่รู้กักระต
แต่มัดอย่างไรก็ไม่อยู่

แม้อาหารจะแพง^๘สัก
แต่ไม่เคยอิ่มหน้าสำราญ





แม้ต่างหูจะราคาหลายหมื่นพัน
แต่คนใส่ก็ยังร้องว่า “คันทูไม่
รู้เป็นอะไร?”



ตื่นเข้ามา... เคยหายใจเต็มปอด เคยยิ้มทั้งใบหน้า เคยนั่งพิจารณาตัวเอง????

รอความสุข





The 8 deadly

sins

How
To!



1

อย่า

Wait



รอความสุข



รอรัก



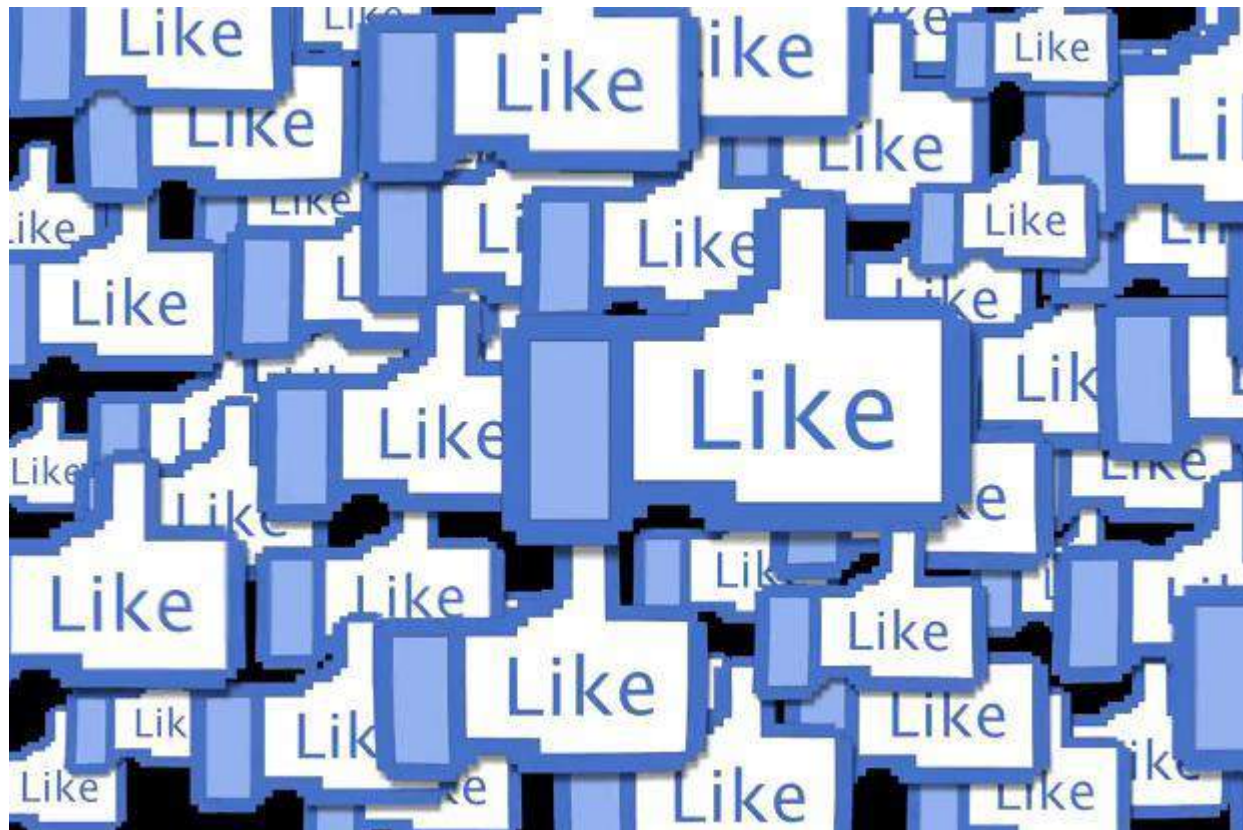
รอต่าแหน่ง



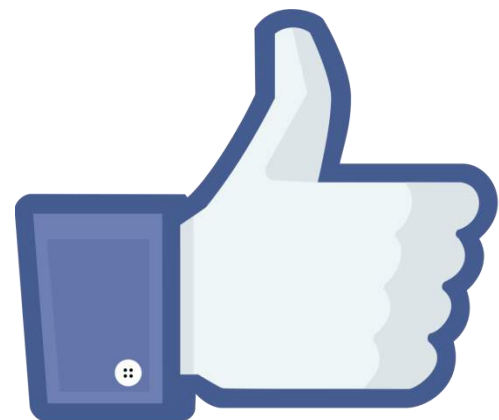


รอต้าชม





જો





รอสัก
ข

Waiting...

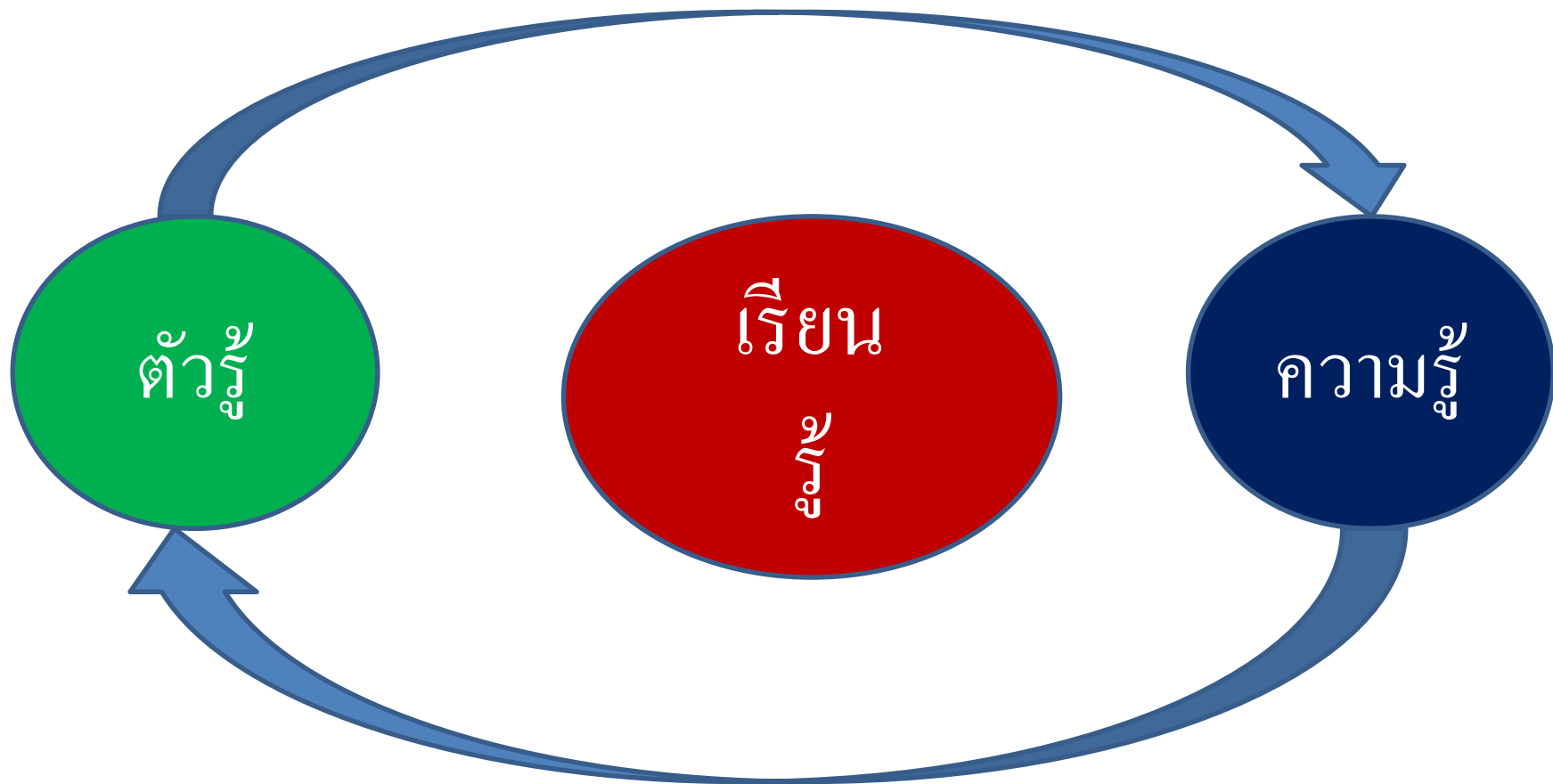
รอจนตายก็ไม่พบ
ความสุข



ความสุขที่ยั่งยืน

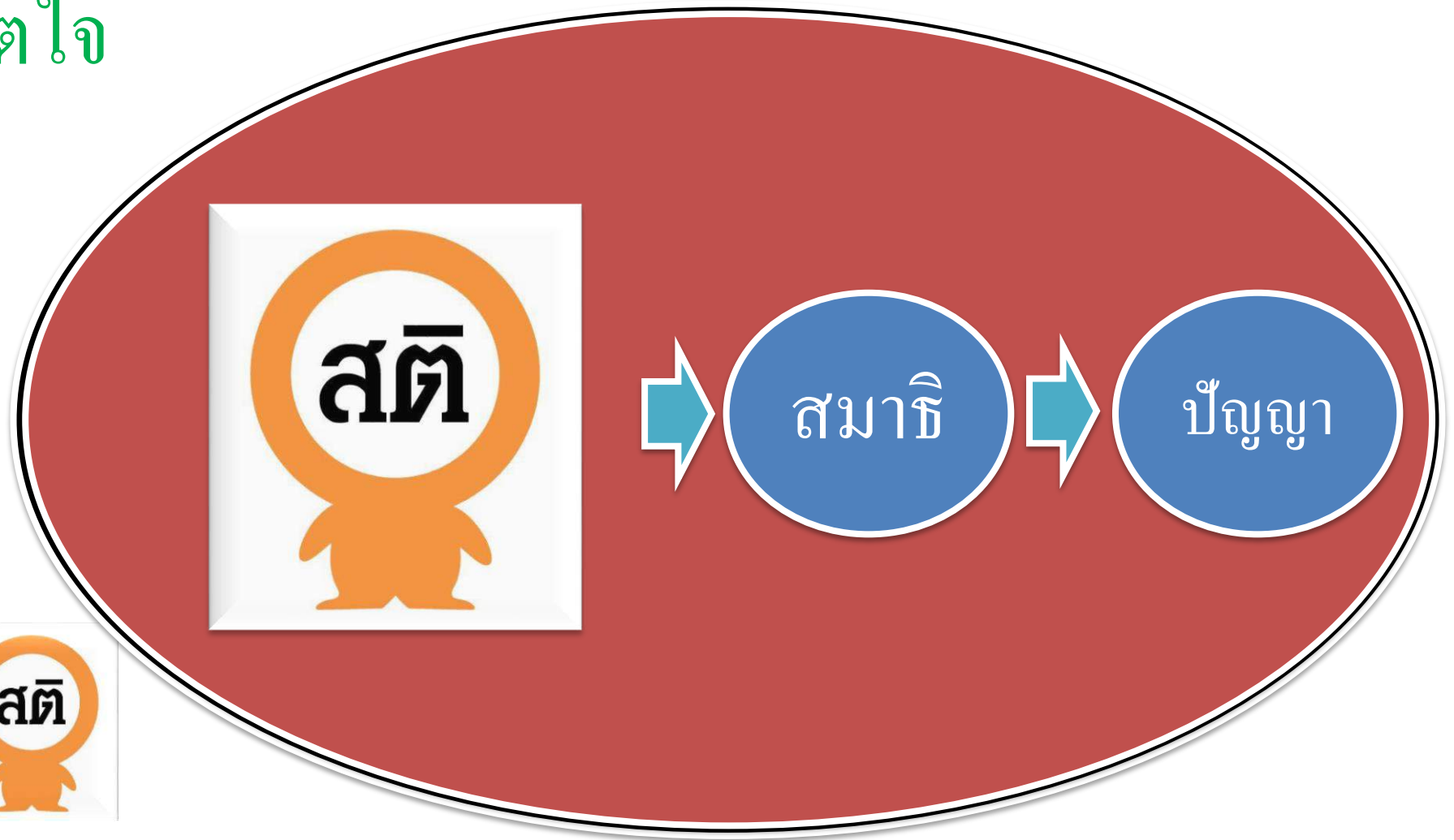
คือการได้อยู่กับคนที่คุณรัก

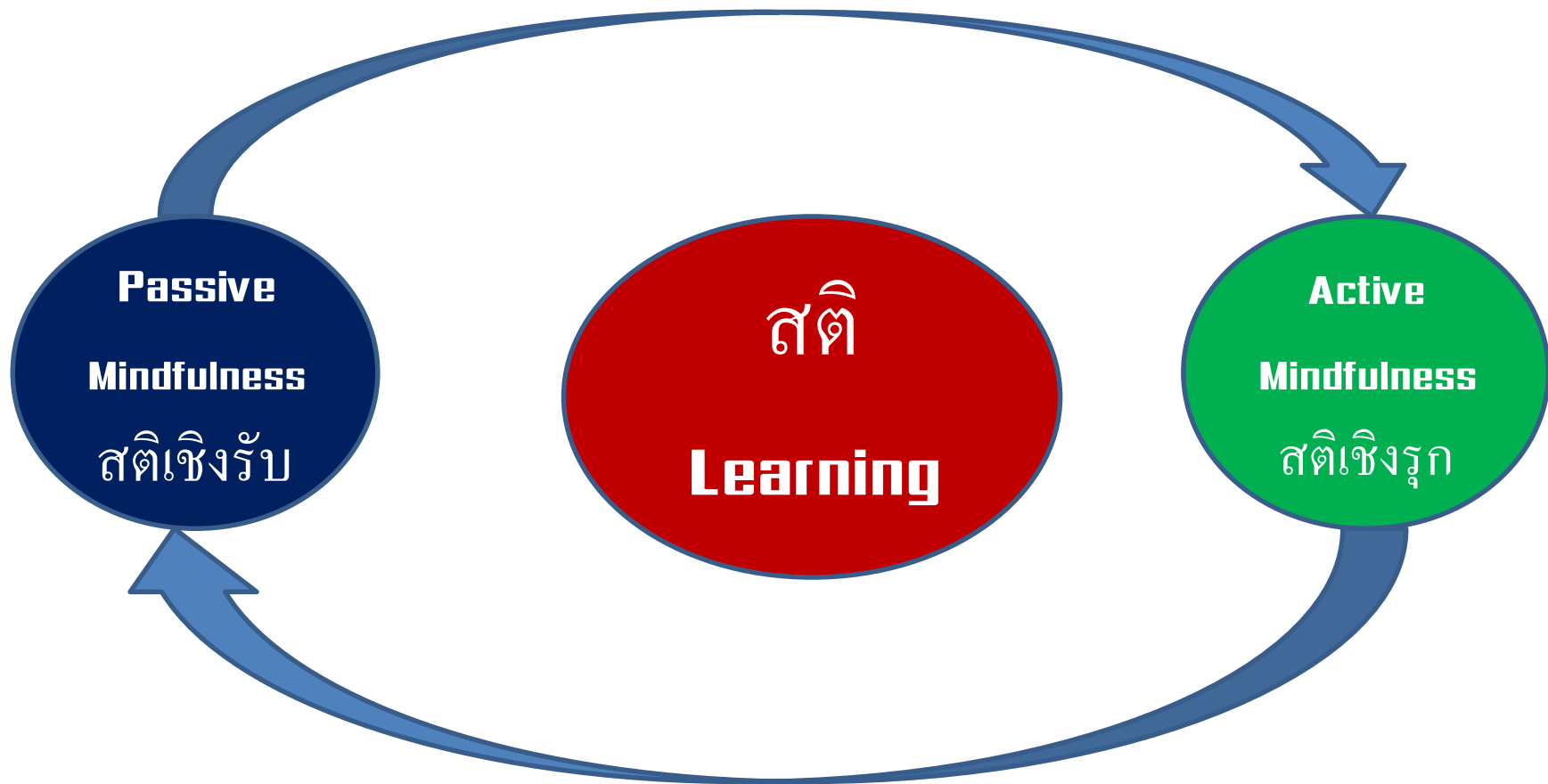


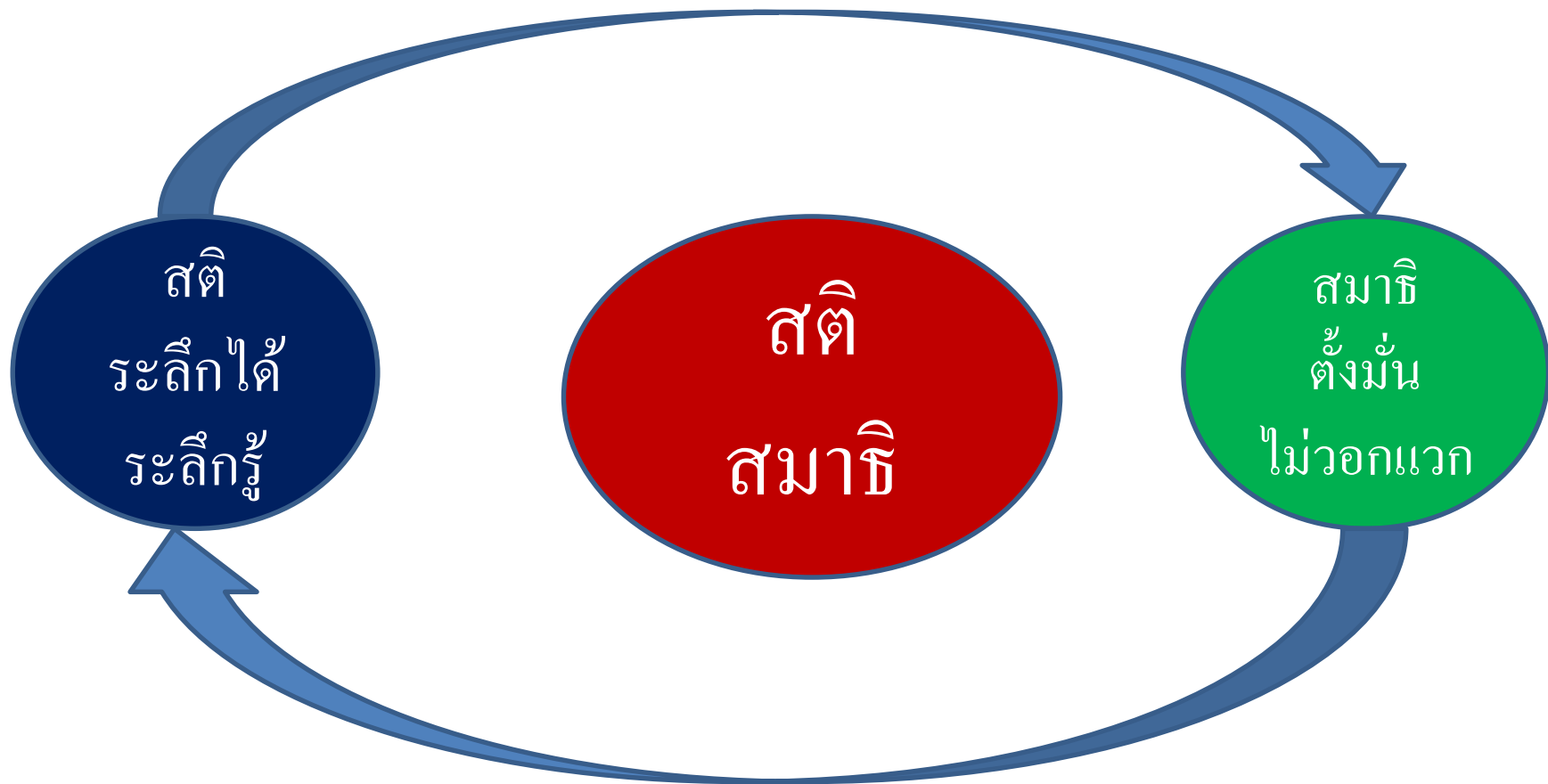




จิตใจ







Delusion

กิเลส

สติ

Mindfulness

จิต

Mind



From Pariyatti to Pathipatti



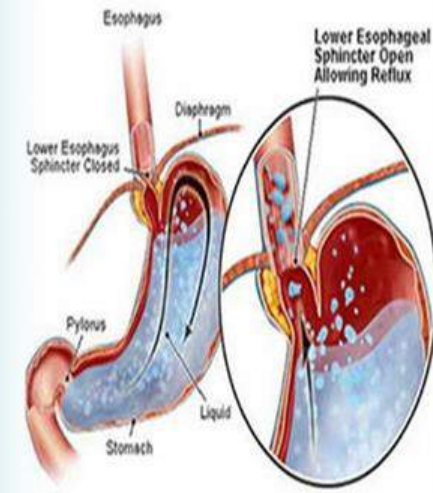


**How Can
Meditation
Therapy
Help Me?**

Before
doing
meditation



Gastro-Esophageal Reflux Disease: GERD



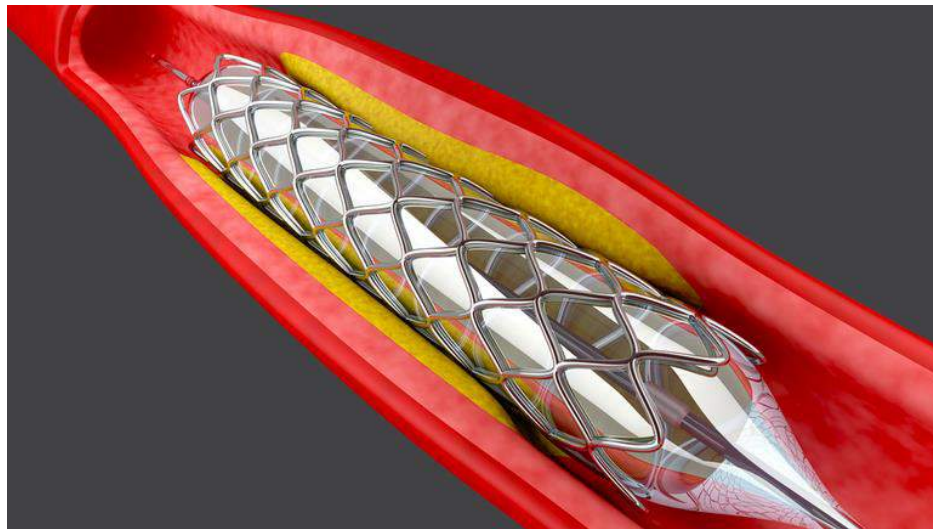


Diabetes





Medicine for Diabetes









Using Meditation to Deal with Pain

Meditating is just something that **can** help **maintain** low blood pressure.



Meditation is the
the best ways to
recover or heal
body and mind.



meditation as a cure for illness



Meditation is a tool that promotes physical as well as mental fitness. Since most **diseases** are not just physical, but also mental.



In the past, our life depends on doctor and medicine or drug.

อย่า



ยกตัวเองให้สูง

แต่กดดันคนอื่นให้ต่ำ



อยู่อย่างต่ำ การกระทำอย่างสูง

ได้เพิ่มรูปภาพใหม่ 3 ภาพ

22 นาที · ๕๕

เก็บตกซูปตาร์ ..พี่ไปเจอของแปลก สัตว์หายาก ..เพราะทำงานเป็นกะ ..# คนยังมาซื้อหลายแท้ มะขางกล้าเกิด ..#







"พ่อเพี้ยว" แท้จริง

โฮเซ่ มูฮิก้า: ประธานาธิบดีที่จนที่สุดในโลก





ผมได้ชื่อว่าเป็นประธานาธิบดีที่จนที่สุด แต่ผมกลับไม่รู้สึกจน
“คนจน” คือ “คนที่ทำงานเพียงเพื่อจะตอบสนองชีวิตที่หิวหรร
และต้องการมากขึ้นไปเรื่อยๆ

อย่า
คิดว่า



เป็นเรื่องเล็กน้อย





SPECIAL REPORT

ทุจริต2.3หมื่นล้านคลองดำ
10ปีแห่งมหากาพย์-มหาโศก

ยึดทรัพย์
รูดป่า



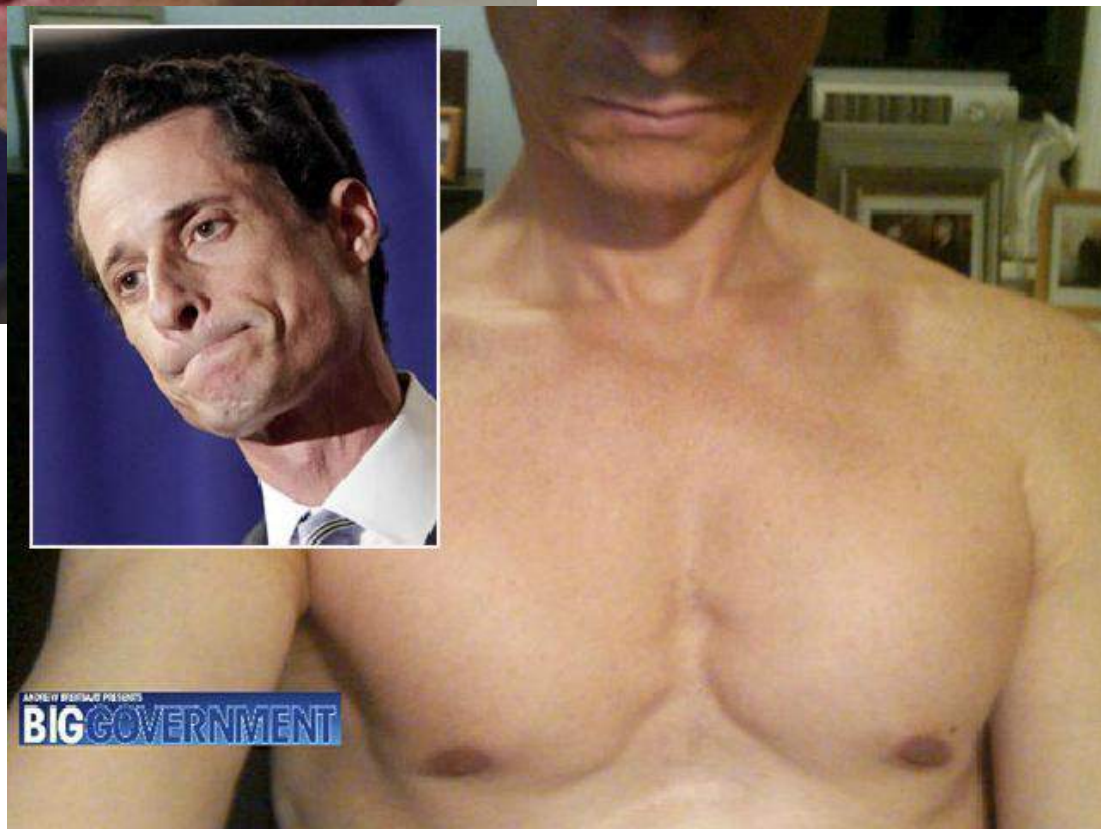
ตอรัปเตอร์
ปะดาบ

U.4









**"You say you love
your children above
all else, and yet you
are stealing their
future in front of
their very eyes."**

Greta Thunberg
Vegan Climate Activist



COP24 · KATOWICE
UNITED NATIONS CLIMATE CHANGE CONFERENCE
POLAND 2018



#วันเด็ก

#โลกที่หลายคนได้มอบเป็นของขวัญแก่เด็ก

·
มอบโลกแห่งความหิวโหย

มอบโลกที่เต็มไปด้วยยาพิษ

มอบโลกที่เต็มไปด้วยขยะ

มอบโลกที่เต็มไปด้วยความแห้งแล้ง

·
แล้วเขาจะเอาน้ำบริสุทธิ์ที่ไหนมาดื่ม

แล้วเขาจะเอาอากาศบริสุทธิ์ที่ไหนมาหายใจ

แล้วเขาจะเอาอะไรไปมอบลูกหลานเขา

แล้วเขาจะเอากำลังจากไหนมาดูแลรักษาโลก



อย่า



ยกหูโทรศัพท์
ขึ้น



ดื้อเหโม
โตเต็มโลก



ภว อภิวาทนสีลิสฺส
นิจฺจํ วุฑฺฒาปจายีโน
จตฺตาริ ธมฺมา วุฑฺฒนฺติ
อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ.

อายุ วรรณะ สุขะ และพละ
ย่อมเจริญแก่ผู้บุคคลผู้มีปกติไหว้
กราบ มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่
เป็นนิตย์



Nelson Mandela
1918-2013

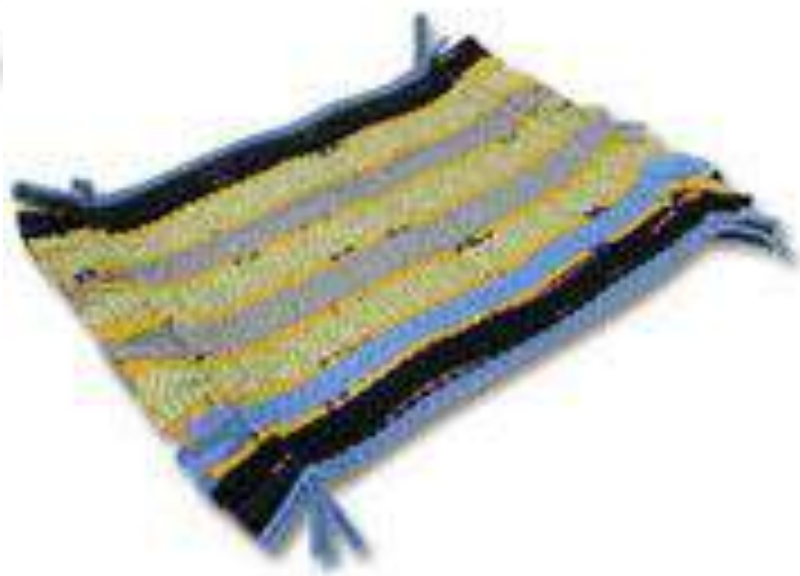


เล่าปี่













L. DUNAND / AFP

ทั้งเป็นกระแสไวรัลทั่วประเทศเนเธอร์แลนด์ในขณะนี้ เผยให้เห็น
วิวกาแฟของเขาหล่นบนพื้นโดยไม่ตั้งใจ ขณะอยู่ในอาคารรัฐสภา



ไม่มีภาพ

ค้นหา Facebook

21:53

สถานะ: ปิดเสียงโทรเข้า

08:38

23%

Hansa

9

NEWS

บีบีซีไทย - BBC Thai

9 ชม. · 🌐

"ทำหเอง ก็เซ็ดเอง"

แทนที่จะทิ้ง ให้เป็นการของคนอื่นทำความสะอาด แต่ มาร์ค รุตต์ นายกรัฐมนตรีของเนเธอร์แลนด์กลับเลือกที่ทำความสะอาดทางเข้ารัฐสภาด้วยตัวเอง ท่ามกลางเสียงเชียร์ของพนักงานทำความสะอาด คลิปดังกล่าวกำลังเป็นทอล์กโชว์ในสังคมออนไลน์

โดยมีผู้ใช้งานทวิตเตอร์รายหนึ่งได้ทวีตคลิปวิดีโอ ถามว่า "หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ผู้นำประเทศของคุณจะทำแบบเดียวกันหรือไม่"

BBC



เขียนความคิดเห็น...

📺

👤

🏠

🌐

☰

🔍

ไม่มีภาพ

ค้นหา Facebook

21:52

สถานะ: ปิดเสียงโทรเข้า

08:22

23%

Hansa

9

NEWS

บีบีซีไทย - BBC Thai

9 ชม. · 🌐

"ทำหเอง ก็เซ็ดเอง"

แทนที่จะทิ้ง ให้เป็นการของคนอื่นทำความสะอาด แต่ มาร์ค รุตต์ นายกรัฐมนตรีของเนเธอร์แลนด์กลับเลือกที่ทำความสะอาดทางเข้ารัฐสภาด้วยตัวเอง ท่ามกลางเสียงเชียร์ของพนักงานทำความสะอาด คลิปดังกล่าวกำลังเป็นทอล์กโชว์ในสังคมออนไลน์

โดยมีผู้ใช้งานทวิตเตอร์รายหนึ่งได้ทวีตคลิปวิดีโอ ถามว่า "หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ผู้นำประเทศของคุณจะทำแบบเดียวกันหรือไม่"

BBC



เขียนความคิดเห็น...

📺

👤

🏠

🌐

☰

🔍

9

NEWS

บีบีซีไทย - BBC Thai

9 ชม. · 🌐

"ทำหเอง ก็เซ็ดเอง"

แทนที่จะทิ้ง ให้เป็นการของคนอื่นทำความสะอาด แต่ มาร์ค รุตต์ นายกรัฐมนตรีของเนเธอร์แลนด์กลับเลือกที่ทำความสะอาดทางเข้ารัฐสภาด้วยตัวเอง ท่ามกลางเสียงเชียร์ของพนักงานทำความสะอาด คลิปดังกล่าวกำลังเป็นทอล์กโชว์ในสังคมออนไลน์

โดยมีผู้ใช้งานทวิตเตอร์รายหนึ่งได้ทวีตคลิปวิดีโอ ถามว่า "หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ผู้นำประเทศของคุณจะทำแบบเดียวกันหรือไม่"

BBC



เขียนความคิดเห็น...

📺

👤

🏠

🌐

☰

🔍

อย่า

5

ถือโทษ

โกรธเคือง

ฆ่าความโกรธได้ บ่ยอมอยู่เป็นสุข



ฆ่าความโกรธไม่ได้ ความโกรธจะฆ่าเรา

ขงเบ้งดำอองลอง
จนโกรธ
ตกม้าตาย





อย่า

สร้างศัตรู

ทำลายมิตร

กรุงเทพธุรกิจ

อิหร่านลั่นเอาคืน!
ผู้นำสูงสุดเตือนสหรัฐรับผลที่ตามมา

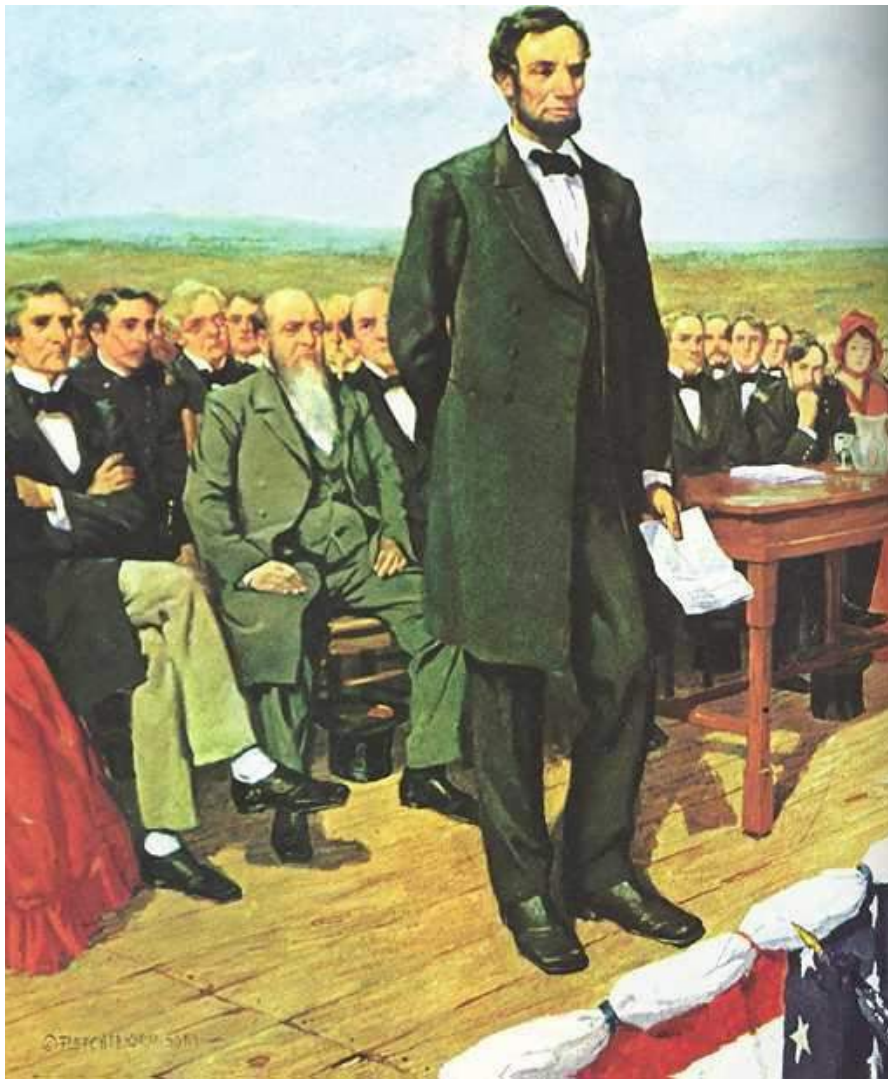


**Kim Jong-un crosses border
for historic talks**





วิธีการทำลายศัตรูที่ดีที่สุด คือ การนำศัตรูมาเป็นมิตร



อับราฮัม ลินคอล์น
(Abraham Lincoln)



เอ็ดวิน สแตนตัน
(Edwin M. Stanton)



ผู้ชนะย่อมก่อเวร
ผู้พ่ายแพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์
ผู้ละทิ้งความชนะ
และความพ่ายแพ้ได้แล้ว
มีใจสงบ ย่อมนอนเป็นสุข
พุทธภาษิต



อย่าสนใจเป้าหมาย

จนลืมวิธีการ



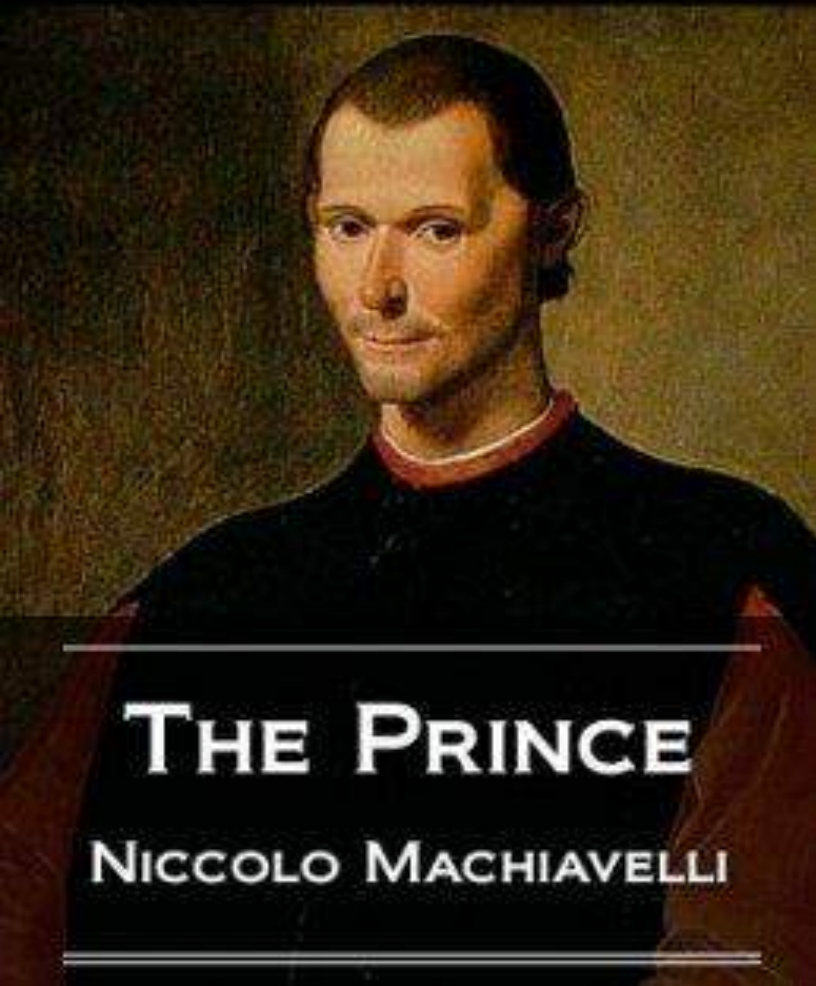
Management by Objectives

มุ่งมั่นเป้าหมาย

แต่ไม่ใส่ใจวิธีการ

และความสัมพันธ์

DE PRINCIPATIBUS, 1513



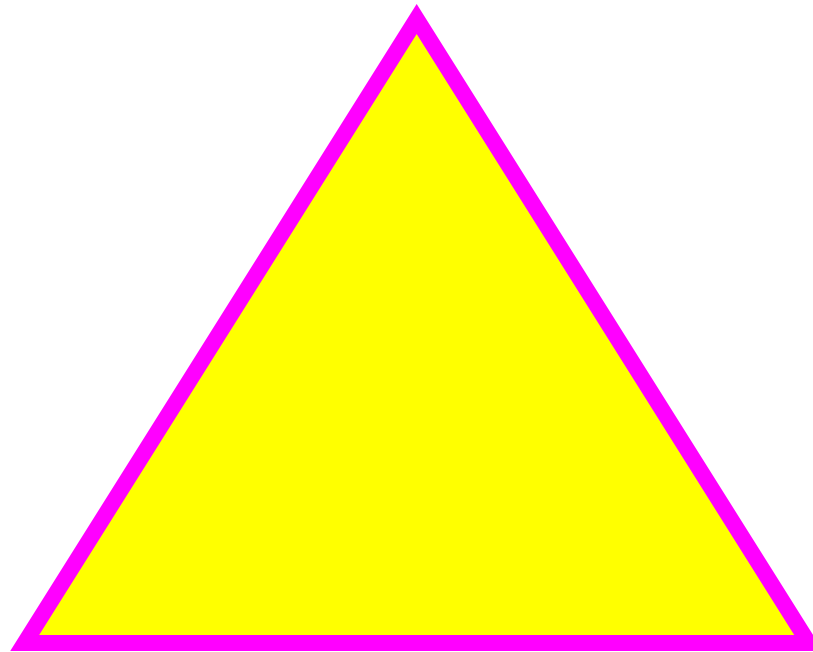
THE PRINCE

NICCOLO MACHIAVELLI



LD

เป้าหมาย
(Goal)



วิธีการ
(Procedure)

ความสัมพันธ์
(Relationship)



8

อย่าได้

ความยุติธรรม

ไม่สร้างตราบาป ให้คนบริสุทธิ์

นายคณากร เพียรชนะ ผู้พิพากษาศาลจังหวัดยะลา



เตือนตนทุก

“ร่างกายนี้” ที่แท้ แค่บ้าน
เพียงชั่วคราว เข้าพำนักรัก พัก
สามหมื่นวัน พลันต้องยื่น คืน
วิงวอนใคร มีอาจขอ ต่อสัณ
ถึงหมดดี ผิดัง อย่าหวังที่
เวลมาถึง ต้องจำพรากร จาก
ทิ้งร่างกาย ไว้ให้ กับโลก
สิ่งนำพา ติดตัว “ชั่วกับดี



เรียกค่าเสียหาย 2.5 ล้านบาท

กรมป่าไม้ เรียกค่าเสียหาย 2.5 ล้าน ตายาย(ไม่ได้)เก็บเห็ด

กรมป่าไม้ เรียกค่าเสียหาย 2.5 ล้าน ตายาย(ไม่ได้)เก็บเห็ด ซื้อหารุกป่า
72 ไร่

กรณีคดีดัง นายอุดม ศิริสอน อายุ 54 ปี และนางแดง ศิริสอน อายุ 51 ปี สองสามีภรรยา (ที่ถูกเรียก
ในสังคมออนไลน์ว่า “ตายายเก็บเห็ด”) บ้านโนนสะอาด อ.ห้วยเม็ก จ.กาฬสินธุ์ ถูกเจ้าหน้าที่ป่าไม้จับ
กุมในข้อหาร่วมกันกรณแผ้วถาง ก่อสร้าง ทำไม้ ยึดถือครอบครอง ในเขตป่าสงวนแห่งชาติดงนาง
sed.co.th/wp-content/uploads/2019/03/ตายาย-1.jpg



ตัดสินแล้ว!!
ตายายเก็บเห็ดติดคุก 5 ปี



เก็บเห็ดพันโท
ได้รับพระราชทานอภัยโทษ



ความเที่ยงธรรม

(อิริโรธน์): (Non-deviation from rightness)

หมายถึง ความหนักแน่น

ถือความถูกต้อง

ไม่เอนเอียงหวั่นไหว

ด้วยคำพูด อารมณ์

หรือสากสั่นการะใด ๆ

ด้วยความอคติ



อคติ:ความลำเอียง (Bias)

๑

ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ

prejudice caused by love or desire

๒

โทษาคติ ลำเอียงเพราะชัง

prejudice caused by hatred

๓

โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง

prejudice caused by delusion or stupidity

๔

ภยากติ (ลำเอียงเพราะกลัว)

prejudice caused by fear

หมาดไฮ



ไม่ว่า “สัตว์ตรวจฉน” หรือ “มนุษย์”
ล้วนต้องการความมุดิธรรม

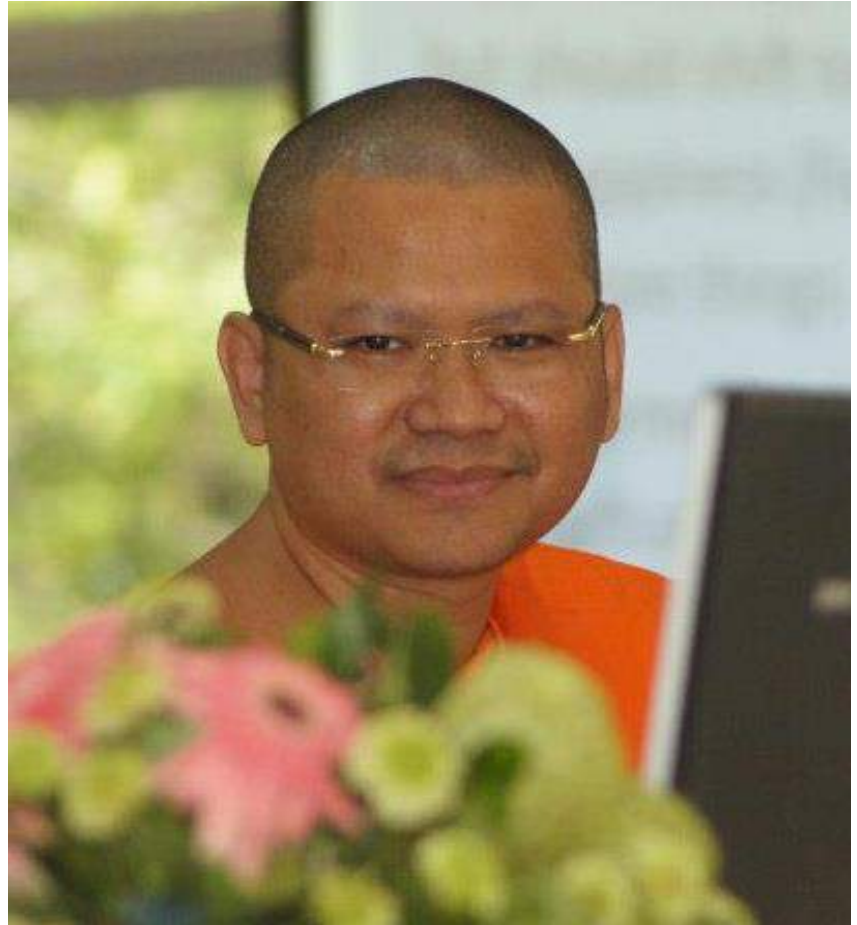
ธรรมาภิบาลสำหรับผู้นำ



To be happy

Life

To be useful



เป้าหมายสุดท้าย
ของการใช้ชีวิต
ไม่ได้อยู่ที่ว่า...

“เรามี หรือเป็นอะไร!!!”

หากแต่อยู่ที่ว่า

(๑) เรามีความสุขกับสิ่ง
ที่มีหรือเป็นมากน้อย
เพียงใด!!!

(๒) เราใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น
มากน้อยเพียงใด



A metal wheelchair is positioned on a grassy field. The background features a dramatic sky with dark, heavy clouds and a bright sunburst breaking through the clouds, creating a lens flare effect. The overall mood is somber and contemplative.

ก่อนที่ความตาย
จะมาพราก...

Secret

รับทำสิ่งที่ต้องเสียมวันนี้ ใครจะรู้ว่า เราจะตายพรุ่งนี้



เขียนจดหมายถึงตัวเอง

- บอกถึงความผิดพลาด
- บอกถึงความไม่ใส่ใจ
- ขอโทษด้วยความสำนึกรับผิดชอบ
- แล้วย้ำเน้นถึงความฝัน
- ความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะทำเพื่อบรรลุ อีก ๕ ปี

