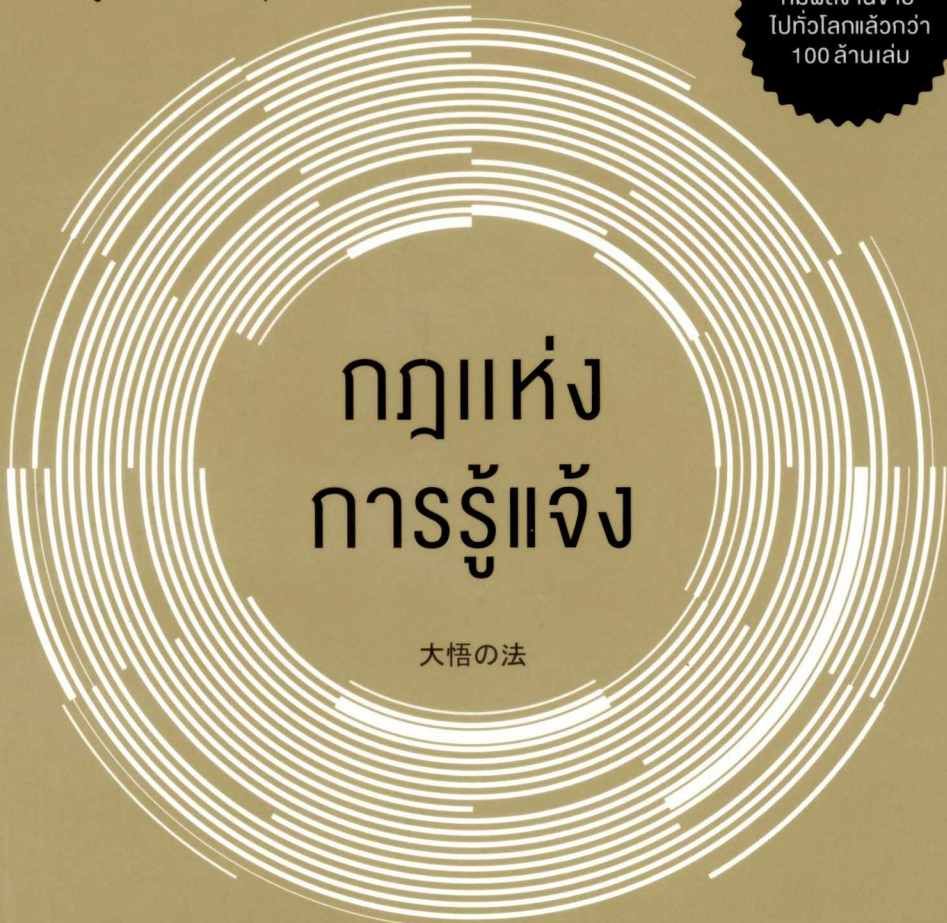


 Happy Science  
ทางเลือกสู่การเติมเต็มความสุข

นักเขียน  
ที่มีผลงานขาย  
ไปทั่วโลกแล้วกว่า  
100 ล้านเล่ม



# กฎแห่ง การรู้แจ้ง

大悟の法

เชื่อมโยงประสบการณ์ "การตื่นรู้" ของอาจารย์ริวโฮ โอคาวา  
คุณธรรมที่มีชีวิตอยู่ในยุคสมัยเดียวกับผู้อ่าน

## ริวโฮ โอคาวา

# สารบัญ

## 01

### ศัตรูที่อยู่ภายในตัวคุณ ควบคุมจิตใจให้ได้ และไม่ตกอยู่ ภายใต้การควบคุมของมัน

1. หลุดพ้นด้วยความเชื่อ	12
▪ เหตุใดคนหนุ่ม ๆ จึงกลายเป็นฆาตกร โรคจิตไปได้	12
▪ พระสุรเสียงของสมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้า	16
▪ ศึกษาพระธรรมท่ามกลางเสียงก่นด่า	19
▪ บำบัดอาการเจ็บปวดของหญิงมีครรภ์	21
▪ การตรัสรู้มีพลังอำนาจปลดปล่อยกรรม ในอดีตให้สิ้นไปได้	22
▪ ศรัทธานำสู่อิสรภาพ	24
2. เป็นนายของจิตใจตนเอง	27
▪ กายของผู้ทรงศีลสามารถปกป้องรักษา บุคคลจากการถูกสิ่งชั่วร้ายล่อลวง	27
▪ ดีและชั่วไม่สัมพันธ์กับเรื่อง ความสามารถเชิงวิชาการ	30
▪ บทบาทของปัญญาคือ การรู้จักที่จะเป็นสุข	32
▪ อย่าให้คุณค่ากับคุณวุฒิหรือตำแหน่ง มากเกินไป	34
▪ ต้นกำเนิดของความผิดพลาดทั้งปวงคือ ตัวคุณเอง	37

3. มีสภาวะจิตที่ทำให้คุณบิอาจถูกความ ปรารถนาผลักดันอีกต่อไป	40
▪ ความปรารถนาทั้งห้าของมนุษย์	40
▪ ทั้งผู้ร่ำรวยและยากจนต่างก็ทุกข์เพราะ ความปรารถนาในความมั่งมี	42
▪ ความปรารถนาในเรื่องเพศและอาหาร	47
▪ ความปรารถนาในเกียรติและ การหลบหนี	49
▪ อิสรภาพทางจิตใจ ปลดปล่อยตนเอง จากความปรารถนาทั้งปวง	51
4. อิสรภาพโดยอาศัยปัญญา	53
▪ ขจัดความหลงผิดทางโลกด้วย ปัญญา	53
▪ เข้าใจกฎที่ว่าด้วยเหตุปัจจัย	54

## 02

### พลังแห่งการอภัย กล้าที่จะให้อภัยตนเองและผู้อื่น

1. อย่าพยายามเป็นผู้สมบูรณ์แบบ แต่ให้พยายามมีชีวิตที่ดีขึ้น	60
▪ ผู้คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่า อุบัติเหตุบนท้องถนนสามเท่า	60

▪ เกิดอะไรขึ้นกับคนที่ฆ่าตัวตาย เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว	62
▪ ผู้คนที่ทำให้ตนต้องตายก่อนถึงเวลา ต่างก็เป็นพวกอุดมคตินิยม	64
▪ มนุษย์เราเป็นสัตว์โลกที่ไม่สมบูรณ์แบบ	67
▪ เข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง	69
2. ออกทนต่อความเจ็บปวดจาก อายุการรวมหรืออุบัติเหตุได้อย่างไร	71
▪ ในกรณีเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุม	71
▪ อุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีที่มาจาก ความสะเพร่า	74
3. เริ่มต้นใหม่ด้วยกลยุทธ์สำคัญ	76
▪ บรรดาธุรกิจขนาดเล็กที่ต้องย่ำแย่ เพราะภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ	76
▪ เจ้าของบริษัทผู้สิ้นหวัง	78
▪ หากมีอาจล่าถอยก็จะต้องยอมเสีย มากยิ่งขึ้น	80
▪ การตัดสินใจโดยธรรมชาติ เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ในสังคมทุนนิยม	83
▪ ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ย่อมเริ่มต้นใหม่ได้	84
▪ พิจารณาโอกาสในเรื่องความรักและ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยอันน้อยนิด	88

4. กล้าที่จะให้อภัยตนเอง	91
▪ สิ่งใดจำเป็นสำหรับการต่อสู้ที่รู้ว่า ไม่มีทางชนะ	91
▪ จำกัดเวลาที่จะยอมให้ตนเองทุกข์ใจ	93
5. กล้าที่จะให้อภัยผู้อื่น	96
▪ ยุติการเกลียดชังผู้อื่น	96
▪ จำกัดเวลาให้กับความขมขื่น	98
6. ผิดเป็นครู	101
7. พยายามกลับตัวให้ได้ในยามที่ยัง มีชีวิตอยู่	104
8. เชื้อในโลกที่นอกเหนือผล	107
▪ ความเร้นลับของศาสนา	107
▪ เชื้อก็เพราะมันไม่สมเหตุสมผลนั้นแหละ	111

## 03

### ความสามารถในการทำงาน และการตรัสรู้ เปลี่ยนเป็นคนใหม่ ผู้นำความสุขไปสู่ผู้อื่น