

เมื่อเราสามารถปฏิบัติให้จิตของเรา “สงบเย็นหรือไม่มีความทุกข์” ได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำได้เป็นเวลานานๆ (คือจะกี่เดือนหรือกี่ปีนั้นมันไม่แน่นอน เพราะมันขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติของเราว่าจะปฏิบัติจริงจังกี่ไหน) จนทำให้ความเคยชินหรือนิสัยของ “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เลื่อนหายไปอย่างสิ้นเชิงได้ (คือไม่กลับมาเกิดขึ้นได้อีกอย่างถาวร) ก็จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต) และจิตของเราก็จะบรรลุถึงความสงบเย็นอย่างสูงสุดและถาวรได้ ซึ่งเมื่อจิตของเราบรรลุถึงความสงบเย็นได้อย่างสูงสุดและถาวรแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติอีกต่อไปแล้ว เพราะนี่คือสิ่งสูงสุด (คือมีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด) สำหรับชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า วิธีการที่จะดับทุกข์ได้อย่างถาวรหรือตลอดชีวิตนั้น ก็ต้องมี การปฏิบัติสมาธิและปัญญาอยู่อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ จนทำให้ความเคยชินหรือนิสัยของ “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” หดสั้นไปจากจิตใต้สำนึกของเรา ก็จะทำให้จิตของเราไม่กลับมาเกิดความทุกข์ใดๆขึ้นมาได้อีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

### ภาค ๗ หลักการเผยแผร์ศาสนาวิทยาศาสตร์

#### บทที่ ๑ ความดี-ความชั่วที่เป็นสากล

การทำความดีก็คือ การช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หรือช่วยให้เขามีความปกติสุขอย่างมั่นคง โดยที่เราไม่ได้หวังผลตอบแทนใดๆจากคนที่เราช่วยเหลือ ซึ่งการทำ ความดีนี้ก็เริ่มจากจิตใจของเราก่อน คือมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ เมื่อมีเจตนาบริสุทธิ์ แล้วก็สั่งให้ร่างกายทำ คือให้ทรัพย์หรือสิ่งของ หรือช่วยด้วยแรงกายของเรารวมทั้งสั่งให้ปากพูด คือช่วยสั่งสอนให้คนอื่นมีความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อเขา โดยผลจากการทำความดีนั้นก็อยู่ที่จิตใจของเรา คือทำให้จิตใจของเราเกิดความสุขใจ หรืออัมเมมใจ

สามารถลดบันดาลให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยหลักการปฏิบัติของศาสนาประเภทนี้ที่สรุปอยู่ที่ การสอนให้ผู้ที่นับถือมีความเคารพเกรงกลัวในเทพเจ้า ให้สวดมนต์ อ้อนวอนเทพเจ้า ให้ทำพิธีบูชาเทพเจ้า และทำตามที่เทพเจ้าต้องการ เพื่อให้เทพเจ้าพึงพอใจแล้วเทพเจ้าก็จะลดบันดาลสิ่งที่ผู้นับถืออยากจะได้ให้ เช่น ความพ้นทุกข์ หรือความสุขสบาย ความร่ำรวย หรือตายไปแล้วก็จะไปเกิดอยู่บนสวรรค์หรือไปอยู่กับเทพเจ้าชั่วนิรันดร เป็นต้น ซึ่งศาสนาประเภทนี้ก็ได้แก่ศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น

ส่วนศาสนาที่ยอมรับธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดนั้น จะมีหลักการที่ตรงข้ามกับศาสนาที่ยอมรับเรื่องเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด คือจะไม่ยอมรับเรื่องพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆว่ามีอยู่จริง แต่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามธรรมชาติ ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้ **ว่าเป็นสิ่งสูงสุด** โดยศาสนาประเภทนี้จะสอนให้ผู้ที่นับถือศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งพาให้ใครๆหรือสิ่งใดๆมาช่วย ซึ่งศาสนาประเภทนี้ก็ได้แก่ศาสนาพุทธ กับศาสนาเล็กๆของอินเดียบางศาสนา

สรุป บทนี้เป็นการเรียนรู้ว่า ศาสนาคือคำสอนเรื่องการปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจของเราไม่มีหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ และเพื่อให้จิตใจมีความสุข โดยศาสนาของโลกก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือศาสนาที่มีความเชื่อเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด กับศาสนาที่เชื่อว่าธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด

#### บทที่ ๕ คนไม่มีศาสนา

มนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะถูกสั่งสอนและอบรมให้มีความเชื่อในคำสอนของศาสนา ตามที่พ่อแม่ นับถืออยู่ ซึ่งเมื่อใครได้ถูกปลูกฝังให้มีความเชื่อในศาสนาใดแล้ว ก็มักจะมี ความเชื่อมั่นในศาสนานั้นอย่างเหนียวแน่น (คือยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้) แต่ในปัจจุบันเมื่อมนุษย์มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น จึงทำให้มนุษย์เป็นคนมีเหตุผล ไม่มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล และยอมรับสิ่งที่สัมผัสได้เท่านั้นว่าเป็นความจริง ซึ่งนี้