

คือลักษณะของปัญญาชน (คนที่มีสติปัญญา) ซึ่งปัญญาชนเหล่านี้บางคน ไม่ได้ถูกรบมให้มีความผูกพันกับศาสนาตามพ่อแม่มาก่อน เขาจึงเริ่มเป็นคนที่ยึดศาสนา คือไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาใดๆ ดังนั้นปัญญาชนที่ยึดศาสนาเหล่านี้ จึงมองศาสนาทั้งหลายว่าเป็นแค่ความเชื่อของคนโบราณ ที่ไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเขา นี่เองที่ทำให้ปัญญาชนเหล่านี้ กลายเป็นคนที่ไม่มีความเชื่อหรือไม่นับถือศาสนาใดๆ

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไม่มีศาสนานั้นก็เกิดมาจาก การที่คนมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น

**บทที่ ๖ ศาสนาวิทยาศาสตร์**

เมื่อคนที่นับถือศาสนามีความทุกข์ใจ เขาก็จะใช้หลักคำสอนของศาสนาที่เขา นับถืออยู่มาปฏิบัติ เพื่อให้ความทุกข์ใจของเขาบรรเทาเบาบางลงหรือไม่มีได้ แต่สำหรับคนที่ไม่นับถือศาสนาใดๆในโลกจะอย่างไร จึงจะทำให้จิตใจของเขาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือทำให้ความทุกข์ใจของเขาบรรเทาเบาบางลงได้? ซึ่งในเรื่องนี้ถ้าใครที่เป็นคนไม่นับถือศาสนาหรือไม่มีความเชื่อในศาสนาใดๆ ก็จะช่วยให้จิตใจของเขาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่ถ้าคนๆนั้นเป็นคนที่ยึดใจยึดอมพะเนาะผูกพัน และยอมรับความจริง เขาก็สามารถศึกษาและปฏิบัติ ให้ความทุกข์ของจิตใจของเขา บรรเทาเบาบางลง หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร เหมือนกับที่ศาสนาทั้งหลายสอนไว้ได้เหมือนกัน ซึ่งการศึกษาและปฏิบัติโดยให้เหตุผลและความจริงนี้ ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงได้เรียกหลักการศึกษาและปฏิบัติโดยใช้เหตุผลและความจริง มาทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ว่าเป็น ศาสนาวิทยาศาสตร์ ที่หมายถึง หลักการศึกษาและปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า เราสามารถใช้หลักวิทยาศาสตร์ทั้ง ๔ ข้อ มาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจของเราไม่มีความทุกข์หรือทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความเชื่อใดๆ

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ไม่มีตัวเราอยู่จริง ส่วนความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มัน เป็นสัญชาติญาณของจิต ที่ต้องเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติอยู่แล้ว

**บทที่ ๑๒ วิธีการดับทุกข์ถาวร**

เมื่อเราเป็นคนที่มีศีลธรรมอยู่แล้วจนเป็นปกติ และ เคยมีการฝึกสมาธิมากแล้ว รวมทั้งมี ปัญญา (คือความเข้าใจอย่างถูกต้องว่ามีตัวเราอยู่จริง) แล้ว ต่อไปเราก็จะมาพิสูจน์กันดูว่า เราจะใช้สมาธิและปัญญานี้ มาดับทุกข์ของจิตใจเราได้หรือไม่? โดยการปฏิบัติก็คือ ให้เราตั้งใจเพ่ง (คือด้วยสมาธิ) ดูที่จิตใจและร่างกาย ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเราของเรานี้ ด้วยความเข้าใจว่า “นี่ไม่ใช่เราหรือไม่มีตัวเราจริงๆอยู่ในร่างกายและจิตในนี้” ในทุกลมหายใจเข้าและออกอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

เมื่อเราสามารถเพ่งพิจารณาจิตใจและร่างกายของเราว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริง” เช่นนี้ได้ต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้ “ความอยากเพื่อตัวเรา” ทั้งหลายของจิตใจเรา ที่กำลังเกิดอยู่ ก็ระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งทำให้ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ที่กำลังเกิดอยู่ ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อ “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ไม่มี ก็จะทำให้จิต ไม่มี ความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบเย็น (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็คือการเกิดความเห็นแจ้งหรือรู้จริง ที่พิสูจน์ว่า การปฏิบัติของเรานี้ถูกต้องแล้ว

เมื่อเราเกิดความเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว เมื่อเวลาที่เราต้องกลับไปใช้ชีวิตตามปกติของเรา ในการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต หรือในการศึกษาเล่าเรียนของเรา เราก็ต้องมีสติที่มองเห็นหรือเข้าใจอยู่ตลอดเวลาว่า “สิ่งทั้งหลายที่เรา กำลังสัมผัสอยู่นั้น มันก็ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริงเหมือนกับจิตใจและร่างกายของเรา” ซึ่งเมื่อเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็จะให้ความอยากเพื่อตัวเราและความรู้สึกว่ามีตัวเราไม่เกิดขึ้น แล้วก็ทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้น และทำให้จิตของเราสงบเย็นได้ตลอดเวลาที่เราปฏิบัติได้เช่นนี้