

โดย กิเลส แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งทำจิตใจสกปรก ซึ่งกิเลสนี้สรุปได้ ๓ อาการ คือ

- (๑) พอใจ หรือ ยินดี ซึ่งเป็นอาการเอาเข้ามาให้ตัวเรา เช่น รัก, ชอบ, อยากได้ ฯ
- (๒) ไม่พอใจ หรือ ยินร้าย ซึ่งเป็นอาการผลักออกไปจากตัวเรา เช่น โกรธ, เกลียด, กลัว, ไม่อยากได้ ฯ
- (๓) ลังเลใจ ซึ่งเป็นอาการไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาหรือผลักออกไป เช่น งง, ไม่รู้จริง, สับสน ฯ

ส่วน นิเวรณฺ์ แปลว่า สิ่งปิดกั้นจิตจากความดี (คือจากสมาธิและปัญญา) โดยนิเวรณฺ์นี้ก็คือกิเลสอ่อนๆ แต่แยกได้ ๕ อาการ คือ

- (๑) กามฉันทะ คือความพอใจเล็กๆน้อยๆในกามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่)
- (๒) พยาบาท คือความไม่พอใจเล็กๆน้อยๆในทุกสิ่ง
- (๓) ถีนมิทธะ คือความหดหู่, เชื่องซึม, มีนชา
- (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ คือความคิดฟุ้งซ่านจนน่ารำคาญใจ
- (๕) วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยต่อสิ่งที่เชื่อถืออยู่ คือในพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่จริงหรือไม่, ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่, ในพระอริยะสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนดับทุกข์ได้จริงว่ามีอยู่จริงหรือไม่

ส่วนสมาธิถูกก็คือ การที่จิตของเรากำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตั้งามและมีผลเป็นความไม่มีทุกข์ ซึ่งสิ่งที่ตั้งามนั้นก็คือสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดกิเลสและนิเวรณฺ์ แต่ทำให้เกิดปัญญาโดยสมาธิถูกจะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

- (๑) บริสุทธิ์จากกิเลสและนิเวรณฺ์
- (๒) เข้มแข็ง คือไม่มีอะไรมายั่ววนให้เกิดกิเลสและนิเวรณฺ์ได้
- (๓) อ่อนโยน คือควบคุมง่ายและเหมาะสมแก่การงานทุกชนิด

(๒) จินตามยปัญญา คือปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้ามาคิดพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งปัญญานี้ก็มีผลเพียงทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงหรือเบาบางลงบ้างเท่านั้น

(๓) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาขั้นเห็นแจ้งหรือรู้จริง คือเป็นการนำเอาปัญญานี้มาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญานี้เป็นปัญญาขั้นสูงสุดในพุทธศาสนา

สรุปเพียงการจดจำคำสอนของพุทธเจ้าได้นั้นจะยังไม่มียผลอะไร จนกว่าเราจะได้นำความรู้ที่นั้นมาคิดพิจารณาหาเหตุผลจนเกิดเป็นความเห็นหรือความเข้าใจอย่างถูกต้อง จึงจะมีผลทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้ แต่ถ้าเรานำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงจะเกิดผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง (แม้เพียงชั่วคราว)

๑๑. ศาสนาคืออะไร?

มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาพบกับปัญหาของชีวิตมากมาย ซึ่งปัญหาทั้งหลายนั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ "ปัญหาทางกาย" กับ "ปัญหาทางใจ" ซึ่งปัญหาทางกายนั้นก็ ได้แก่ ความแก่, เจ็บ, ตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง ซึ่งผู้ที่มีความรู้ทางร่างกายหรือวัตถุ เช่น แพทย์หรือนักวิทยาศาสตร์หรือนักจิตวิทยา เป็นต้น เขาก็มีความรู้ในการแก้ไขปัญหาทางกายนี้กันอยู่แล้ว แม้ว่าจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง หรือจะยิ่งเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นหรือมีความซับซ้อนมากขึ้นก็ตาม

แต่แม้ว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหาทางกายบางอย่างได้แล้วก็ตาม แต่เราก็ยังมีปัญหาทางใจอยู่ ซึ่งปัญหาทางใจก็คือ "ความทุกข์" หรือความเศร้าโศกๆ ที่เกิดจาก "ความไม่พอใจแก่, ความไม่พอใจเจ็บ, ความไม่พอใจตาย, ความไม่พอใจพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความไม่พอใจประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และ