

โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้น จะต้องใช้ปัญญากับสมาธิทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่เสมอ จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ แต่ในการปฏิบัตินั้นจะแยกได้ ๒ วิธีคือ

(๑) เจโตวิมุตติ คือการใช้สมาธินำหน้าปัญญา คือถ้าเราเคยฝึกสมาธิมาจนชำนาญแล้ว เมื่อเกิดความทุกข์ เราก็ใช้สมาธิตดับกิเลสโดยมีปัญญาคอยควบคุมอยู่ ก็จะทำให้ความทุกข์ดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา)

(๒) ปัญญาวิมุตติ คือการใช้ปัญญานำหน้าสมาธิ คือถ้าเราไม่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิมาก่อน เราก็ใช้วิธีการเพ่งพิจารณาธรรม (คืออริยสัจ ๔) อย่างตั้งใจที่สุด และเมื่อเราตั้งใจเพ่งพิจารณาธรรมได้อย่างแน่วแน่หรือต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้เกิดสมาธิสมาธิขั้นรูปฌานขึ้นมาได้เองตามธรรมชาติ แล้วสมาธิขั้นสูงนี้ก็จะมาช่วยดับกิเลสและทำให้ความทุกข์ดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา)

โดยวิธีการเพ่งพิจารณาธรรมนั้นก็ทำได้ง่ายๆคือ ไม่ว่าเราจะกำลังทำอะไรอยู่ (คือไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิก็ได้) ก็ให้เราตั้งใจในการคิดพิจารณาถึงความจริง คือความเป็นอนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา ในขั้น ๕ ของเรา เป็นต้น อย่างตั้งใจที่สุด หรือใครจะฝึกด้วยตั้งใจการเขียนหรือเรียบเรียงหลักธรรมะเพื่อเอาไว้อสอนคนอื่นก็ได้ หรือใครจะฝึกด้วยการพูดสอนธรรมะด้วยความตั้งใจก็ได้ หรือใครจะฝึกจากการตั้งใจทำกิจวัตรประจำวันก็ได้

โดยเคล็ดลับในการปฏิบัติก็คือ เราจะคิดให้เป็นคำพูดเหมือนกับเรากำลังสอนหรือบรรยายธรรมะแก่คนจำนวนมากอยู่ โดยเราจะพูดซ้ำๆและพูดเป็นประโยคสั้นๆ เฉพาะขณะที่เรากำลังหายใจออก ส่วนขณะที่เรากำลังหายใจเข้าเราจะหยุดคิด (หรือใครจะคิดขณะที่กำลังหายใจเข้าแล้วหยุดคิดขณะที่กำลังหายใจออกก็ได้) ซึ่งในขณะที่กำลังคิดเป็นคำพูดอยู่นั้น เราก็ต้องตั้งใจฟังสิ่งที่เรากำลังพูดนั้นด้วย ซึ่งการปฏิบัติอย่างนี้จะทำให้เรามีสติ (การระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้สึกรู้ตัวอยู่ด้วยปัญญา) อย่างต่อเนื่อง

หรือการเห็นรูปขึ้นมาทันที หรือเมื่อหูได้ติดต่อกับเสียง ก็จะเกิดวิญญาณทางหู หรือการได้ยินเสียงขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งวิญญาณนี้ก็แยกได้ ๖ คือวิญญาณทางตา, วิญญาณทางหู, วิญญาณทางจมูก, วิญญาณทางลิ้น, วิญญาณทางกาย, วิญญาณทางใจ

(๓) สัญญา คือส่วนที่เป็น "การจำสิ่งรับรู้ได้" คือเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาทางระบบประสาทใด ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้นั้น ได้ว่าเป็นอะไรขึ้นมาด้วยทันที เช่น เมื่อเกิดการเห็นรูปขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไรขึ้นมาด้วยทันที หรือเมื่อหูได้ยินเสียง ก็จะเกิดการจำเสียงนั้นได้ว่าเป็นเสียงอะไรขึ้นมาด้วยทันที เป็นต้น ซึ่งสัญญานี้ก็แยกได้ ๖ คือสัญญาในรูป, สัญญาในเสียง, สัญญาในกลิ่น, สัญญาในรส, สัญญาในสิ่งสัมผัสกาย, สัญญาในสิ่งสัมผัสใจ

(๔) เวทนา คือส่วนที่เป็น "ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้" คือเมื่อเกิดการรับรู้และจำได้ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้นขึ้นมาด้วยทันที เช่น เมื่อเกิดการเห็นรูปและจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไรแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกต่อรูปนั้นขึ้นมาด้วยทันที เป็นต้น ซึ่งเวทนานี้ก็จะสรุปได้ ๓ เวทนา คือ

๑) สุขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือน่าพึงพอใจ (หรือความสุข)

๒. ทุกขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือไม่น่าพึงพอใจ (หรือความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อย)

๓) อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา (ความรู้สึกจืดๆ)

โดยเวทนาทั้ง ๓ นี้ก็เกิดขึ้นตามสัญญาทั้ง ๖ คือ เวทนาทางตา, เวทนาทางหู, เวทนาทางจมูก, เวทนาทางลิ้น, เวทนาทางกาย, เวทนาทางใจ

(๕) สังขาร คือส่วนที่เป็น "การปรุงแต่งหรือกิริยาอาการต่างๆที่มีต่อเวทนา" คือเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดอาการต่อเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที คือ