

๑) เมื่อเกิดสุขเวทนา ก็จะเกิดความพึงพอใจหรืออยากได้ ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดสุขเวทนานั้น

๒) เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็จะเกิดความไม่พึงพอใจหรือไม่อยากได้ ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดทุกขเวทนานั้น

๓) เมื่อเกิดทุกขมสุขเวทนา ก็จะเกิดความลังเลใจ (คือยังไม่รู้ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจ) ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดทุกขมสุขเวทนานั้น

รวมทั้งยังมีการคิดพิจารณา, ความซาบซึ้ง, ความตื่นเต้น, ความหดหู่, ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น ก็จัดเป็นสังขารด้วยทั้งสิ้น

ขั้นที่ ๕ นี้สรุปเป็น รูป (คือ ร่างกาย) กับ นาม (คือ จิตใจ) ซึ่งจิตใจก็คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร (คำว่า "จิต" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่คิดนึก ส่วนคำว่า "ใจ" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก)

ขั้นที่ ๕ นี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาคิดพิจารณาหา "ความจริง" ว่า แต่ละขั้นนั้นมันเกิดขึ้นมาจากอะไร? และดับหายไปเพราะอะไร? อย่างละเอียด ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง (คือมีความเห็นถูกต้อง) ขึ้นมาได้เอง (โดยที่ไม่เชื่อตามคำสอนของใครๆ) ว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนิจจัง คือไม่เที่ยงหรือไม่เป็นอมตะ, และมีภาวะของ ทุกขัง คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก รวมทั้งเป็น อนัตตา คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่จะเป็นตัวเราหรือของเราได้ ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนี้เองที่จัดเป็นปัญญาขั้นเข้าใจ ที่เมื่อเรานำมาเพ่งดูที่ร่างกายและจิตใจของเราอย่างตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงได้

๑๐. ปัญญามีกี่ระดับ?

ตามหลักพุทธศาสนา ปัญญา แยกได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) สุตมยปัญญา คือปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการอ่านหรือฟังคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้ามาแล้วจำได้ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่มียผลอะไร

สรุป คำว่า "สมาธิ" ในพุทธศาสนาหมายถึง สมาธิถูก โดยสมาธินี้เองที่เป็นสิ่งสำคัญในการระงับไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นหรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (ชั่วคราว) ซึ่งในสมัยพุทธกาลนั้นพวกฤๅษีหรือนักบวชที่ค้นหาวิธีดับทุกข์เขาค้นพบกันมานานแล้วว่าสมาธิสามารถระงับหรือดับกิเลสได้ชั่วคราวแล้วทำให้จิตสงบเย็นหรือนิพพานได้แต่ก็เป็นเพียงชั่วคราว แต่การที่จะฝึกจิตให้มีสมาธิจนดับทุกข์ได้นั้นจะต้องมีการฝึกอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงไม่เหมาะกับชาวบ้านหรือคนที่ไม่ได้บวชจนพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่าถ้าใช้ปัญญามาช่วยจะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและทำให้กิเลสและนิรณรรค์ระงับหรือดับหายไปได้อย่างง่ายดาย (ชั่วคราว) ซึ่งแม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติได้ถ้ามีปัญญาแล้ว และถ้าเราสามารถปฏิบัติสมาธิและปัญญาร่วมกันอย่างต่อเนื่องได้นานๆก็จะทำให้กิเลสและนิรณรรค์จะไม่กลับมาเกิดขึ้นกับจิตของเราอย่างถาวรและทำให้จิตของเรานิพพานอย่างถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

๑๕. เคล็ดลับการทำจิตให้มีสมาธิคืออะไร?

โดยสมาธินั้นแบ่งได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) ขณิกสมาธิ คือสมาธิเล็กน้อยหรือชั่วขณะ คือเมื่อเราเริ่มจดจ่ออยู่กับสิ่งใดเราก็จะเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้ว

(๒) อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เข้าใจใกล้จะแน่วแน่แล้ว คือเมื่อเราเริ่มจดจ่ออยู่กับสิ่งใดนานขึ้น จิตก็จะเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับสูงแล้ว

(๓) อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ ที่เรียกว่า ฌาน ที่แปลว่า เพ่ง, การเพ่ง ซึ่งสมาธิระดับฌานนี้จะมีอยู่ ๒ ประเภท คือ รูปฌาน กับ อรูปฌาน ซึ่งรูปฌานก็คือการเพ่งวัตถุ เช่น วัตถุสิ่งของ, ดิน, น้ำ, แสงสว่าง, การหายใจของร่างกาย เป็นต้น อย่างแน่วแน่อยู่ตลอดเวลา ส่วนอรูปฌานก็คือการเพ่งสิ่งที่ไม่ใช่รูป เช่น การรับรู้, ความจำ, ความรู้สึก, ความว่าง เป็นต้นอย่างแน่วแน่ ซึ่งสมาธิที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้นก็คือ "รูปฌาน" ส่วนอรูปฌานนั้นเป็นสมาธิที่สูงเกิน ไปและไม่จำเป็น