๒. **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก** หรือ **ทนได้ลำบาก** (ความรู้สึกที่ทนได้ยากนี้ยังไม่เรียกว่าเป็นความทุกข์ จนกว่ามันจะเกิดขึ้นที่ใจอย่างรุนแรง จึงจะเรียกว่าเป็นความทุกข์) ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากนั้นก็ได้แก่ **ความไม่สบายกาย** (เช่น ความหิว ความหระหาย ความหนาว ความร้อน ความเหนื่อย ความเจ็บ ความปวด เป็นต้น) **ความแก่ ความป่วยไข้ ความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก รวมทั้งความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดกลัว และ ความผิดหวัง** (คือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนี้) ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากนี้เราจะเรียกว่าเป็น **"สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ"**

๓. ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ คือ **เป็นความรู้สึกที่ทนได้กลางๆระหว่างง่ายกับยาก** ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้กลางๆนั้นก็ได้แก่ **สิ่งหรือธรรมชาติที่เรารับรู้แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกจืดๆ** เช่น ท้องฟ้า ภูเขา ถนน ป่าไม้ ลำธาร เป็นต้น ซึ่งแม้แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากทั้งหลายนั้น บางครั้งก็อาจเปลี่ยนมาให้ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆได้เหมือนกัน (ซึ่งเราจะต้องสังเกตเอาเองจากจิตของเราเอง) ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้กลางๆนี้เราจะเรียกว่าเป็น **"สิ่งที่เป็นกลาง"**

<u>ความทุกข์คืออะไร?</u>

ความทุกข์ ก็คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก** หรือ **ทนได้ลำบาก** ซึ่งความทุกข์นี้มันมี ๒ อย่าง คือ **ความทุกข์ตามธรรมชาติ** กับ **ความทุกข์มายา**

โดยความทุกข์ตามธรรมชาติก็คือ **ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติเมื่อจิตได้รับรู้ "สิ่งหรือธรรมชาติที่ไม่น่าพึงพอใจ"** ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นก็ได้แก่ **ความไม่สบายกาย** (เช่น ความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความเหนื่อย ความเจ็บ ความปวด เป็นต้น) **ความแก่ ความป่วยไข้ ความที่กำลังจะตาย และความพลัดพรากจากบุคคล**

<u>สมาธิตามหลักมรรคเป็นอย่างไร?</u>

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการที่จิตของเรากำลังจดจ่อ หรือจับหรือกำหนด หรือเพ่ง หรือตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ อย่าง คือ **สมาธิผิด** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิผิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิดนี้ก็คือจะทำให้จิตเกิดความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมานอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งๆขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ **สมาธิที่เกิดจากการจดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงามอยู่ตลอดเวลา แล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว)** ซึ่งสิ่งที่ดีงามที่เราตั้งใจจดจ่อหรือทำนั้นก็ได้แก่ การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่เราตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นต้น โดยสมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสหรือนิวรณ์ครอบงำ

๒. **ตั้งมั่น** หรือเข้มแข็ง คือ ไม่มีอะไรจะมายั่วยวนให้เกิดกิเลสได้

๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุมได้ง่าย และมีความสุขุมรอบครอบ

ผลของสมาธิถูกก็คือ **ทำให้จิตมีความสุขที่สงบประณีต, มีสติตลอดเวลา, มีความจำดี และทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้** (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ใดๆ **เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะนิพพานอย่างสูงสุด** (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสมาธิถูก)

สรุปได้ว่าเมื่อจิตมีสมาธิ **จิตจะมีความสุขุมรอบครอบ ในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติ** (เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของร่างกาย