

สรูปอุปาทานก็คือ การที่จิตไปยึดถือเอา ตัวจิตเอง ว่าเป็น “ตัวเรา” และยึดถือ ร่างกายนี้ กับสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับร่างกายนี้ เช่น สามีหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนรู้จัก รวมทั้งทรัพย์สมบัติ สิ่งของต่างๆ และเกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ว่าเป็น “ของเรา” อย่างที่เราชอบเรียกรวมๆกันว่า “ตัวเรา-ของเรา”

**สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง**

สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาตินี้ มันจะมีความจริงอยู่ ๓ ประการเกิดขึ้นมาด้วยเสมอ คือ (๑) อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง คือต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือตาย (ใช้กับร่างกาย) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) ในที่สุด ไม่ช้าก็เร็ว (๒) ทุกขัง คือ ต้องทนอยู่ คือ ต้องทนประคับประคองสภาพความเป็นตัวเองเอาไว้ด้วยความยากลำบาก และ (๓) อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใครๆหรือของสิ่งใดๆทั้งสิ้น

เมื่อจิตเราไม่รู้หรือไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับความจริงทั้ง ๓ นี้ จึงทำให้จิตเกิดความยึดถือ (อุปาทาน) เอาจิตของธรรมชาตินี้ว่าเป็นตัวเอง (หรือตัวเรา) และยังไปยึดถือเอาร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็นของตน (หรือของเรา) เข้า คือไปหลงรักสิ่งเหล่านี้เข้าจนกลายเป็นความผูกพันที่อยากจะห้ามใจไม่ให้รักได้

เมื่อเรารักหรือผูกพันกับสิ่งใดแล้ว ก็เป็นธรรมดาที่เราจะต้องเกิดความห่วงใยสิ่งนั้น เพราะกลัวว่าสิ่งนั้นจะจากเราไป และกลัวว่าสิ่งนั้นจะเกิดความทุกข์หรือเดือดร้อน ซึ่งความวิตกกังวล หรือความเครียด ที่เกิดจากความห่วงใยนี้เอง ที่เป็นความทุกข์ที่เกิดมาจากความยึดถือ ยิ่งรักมากหรือผูกพันมาก ก็จะยิ่งมีความทุกข์มาก

เมื่อสิ่งที่เรายึดถือเอาไว้นั้น มันต้องเปลี่ยนแปลงไป หรือพลัดพรากจากเราไปตามธรรมชาติของมัน (เพราะความไม่เที่ยง) ก็แน่นอนว่าจะยิ่งทำให้จิตของเรา เกิดความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ที่เกิดมาจากความยึดถือ ยิ่งรักมากหรือผูกพันมาก ก็จะยิ่งมีความทุกข์มาก

**ทุกสิ่งมันเป็นของมันเช่นนั้นเอง**

เมื่อเราตั้งใจสังเกตสิ่งต่างๆ อย่างเช่น ผลแอปเปิล หรือร่างกายและจิตใจของเรา เป็นต้น อย่างจริงจัง (คือด้วยสมาธิ) เราก็จะพบกับความจริงที่ซ่อนอยู่ในสิ่งเหล่านั้นว่า “การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้นมา มันจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยของมันยังตั้งอยู่ สิ่งนั้นก็ยังคงตั้งอยู่ แต่ถ้าเหตุหรือปัจจัยของมันหายไป สิ่งนั้นก็หายไปด้วยทันที

นี่ก็ทำให้เราพบกับความจริงที่สำคัญที่สุดคือ **สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันไม่ใช่สิ่งนั้นจริงๆ** (อนัตตา) อีกอย่าง สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น มันไม่สามารถตั้งอยู่ในลักษณะหรือสภาพเดิม นั้นได้ตลอดไป เพราะสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ต้องแตกสลายหรือดับหายไปอย่างแน่นอน (อนิจจัง) รวมทั้งขณะที่สิ่งนั้นมันยังไม่แตกสลายหรือดับหายไป สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ดูแล้วไม่น่ารัก ไม่น่ายินดี หรือน่าเบื่อ น่าเอือมระอา ไม่น่ายึดถือ เพราะมันต้องทนประคับประคองเหตุและปัจจัยของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (ทุกขัง) และเมื่อเราเพ่งพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นนานๆ เราก็จะพบกับความสูงสุดอีกว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเป็นสิ่งว่างเปล่า** คือว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง (ที่เรียกว่า **สูญญตา** ที่แปลว่า **ความว่าง**)”

เมื่อเราเพ่งพิจารณา (ด้วยสมาธิ) จนเกิดความเข้าใจที่แจ้งชัดจนขึ้นมาเช่นนี้แล้ว ความรู้อย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้น นั่นก็คือความเข้าใจใน ความเป็นไปของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและแม้ในจักรวาลว่า **“ทุกสิ่งมันก็เป็นของมันเช่นนั้นเอง”** คือมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันตามธรรมชาติ **ไม่ได้มีใครหรืออะไรที่วิเศษหรือมีอิทธิฤทธิ์ใดๆมาดลบันดาลให้มันเป็นไป** และเมื่อความรู้นี้เกิดขึ้น จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือ ในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตน-ของตน หรือ ตัวเรา-ของเรา (แม้เพียงชั่วคราว) **เมื่อจิตหลุดพ้น มันก็จะสงบเย็น (นิพพาน)** ซึ่งนี่ก็คือภาวะที่ **รู้** (เกิดปัญญาเห็นแจ้งโลก), **ตื่น** (หายโง่), และ **เบิกบาน** (ไม่มีทุกข์) เพราะเกิดความเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า