

บทที่ ๔

พัฒนาการของมนุษย์ในพระสูตรตันตปิฎก

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า พัฒนาการกำเนิดชีวิตของมนุษย์ มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือร่างกาย กับจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ารูปกับนาม ได้แก่ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นนาม ที่สมมติกัน เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา รูปธรรม นามธรรมที่ประชุมกันขึ้นเป็นขั้น ๕^๑

ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในส่วนที่เกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านจิตใจ พัฒนาการด้านคุณธรรม และพัฒนาการด้านสังคม โดยแยกประเด็นดังนี้

๔.๑ พัฒนาการด้านร่างกาย

ส่วนร่างกาย เมื่อกล่าวถึงมนุษย์ส่วนสำคัญอันดับแรกคือส่วนของร่างกาย ในพระคัมภีร์ ได้กล่าวถึงส่วนของร่างกายไว้ดังนี้ คือ กายของมนุษย์ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔^๒ หรือ มหาภูตรูป เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น” มหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุปัจจัยพื้นฐานที่รวมกันอย่างลงตัวของธรรมชาติจนถึงการปรากฏเป็น รูปขั้นของมนุษย์^๓ มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ปรฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) และมหาภูตรูป ๔ ชื่อว่า รูป (กาย) เพราะเป็นธรรมชาติที่ผันแปรแตกสลายไปด้วยอำนาจแห่งความร้อน หรือความเย็นเป็นต้น มีความแข็ง ความเหลว ความเคลื่อนไหวเป็นสภาพ

ในยุคปัจจุบันเมื่อวิทยาศาสตร์ได้เจริญขึ้นและได้ศึกษาค้นคว้า และได้พบคำตอบว่า การเกิดของมนุษย์เป็นกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติ คือมีการร่วมประเวณีของมนุษย์ ชาย-หญิงแล้วก็จะก่อให้เกิดทายาทสืบสกุลโดยการเกิดทางวิทยาศาสตร์มีกระบวนการการเกิด

^๑ส.บ. (บาลี) ๑๓/๔๘/๓๕, ส.บ. (ไทย) ๑๓/๔๘/๖๖.

^๒ม.อ. (บาลี) ๑๔/๘๖/๖๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖/๕๘.

^๓ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๕๒/๒๒๘, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๒/๓๐๐.

^๔ม.อ. (บาลี) ๑๔/๘๖/๖๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖/๕๘.

ของมนุษย์ดังนี้ คือ^๕ ตามหลักทางวิทยาศาสตร์ ในวันที่ ๑๔ ของแต่ละเดือน ในร่างกายของผู้หญิงที่ยังมีประจำเดือน จะมีไข่สุกพร้อมที่จะผสมกับสเปิร์มหลุดออกมาจากรังไข่ ไข่นี้เล็กมากมีขนาด ๐.๑๓๕ มิลลิเมตร ตัวไข่มีเยื่อบางซึ่งเป็นเซลล์รูปกระสวยคลุมอยู่ภายในไข่ มีโครโมโซมบอกเพศทารกและยืนส้อยู่ ยืนสนี้มีขนาดเล็กมาก ประมาณ ๐.๐๐๐๐๒ มิลลิเมตร และมีความสำคัญมาก เพราะจะทำหน้าที่สืบลักษณะของบรรพบุรุษมายังหลานต่อไป ลักษณะดังกล่าวนี้ ก็คือ สperm ลักษณะของหน้าตา ศีรษะ จมูก รวมทั้งนิสัยใจคอเป็นต้น ยืนสนี้มีอยู่ในโครโมโซม โครโมโซมมีจำนวนจำกัดคือ ๒๓ คู่ รวมทั้งโครโมโซม x หรือโครโมโซม y สำหรับบอกเพศด้วย ก่อนที่ไข่กับสเปิร์มจะผสมกัน ต่างก็จะลดจำนวนโครโมโซมเหลือครึ่งหนึ่ง ภายหลังผสมกันแล้วจึงรวมกลับเป็น ๒๓ คู่ เท่าเดิม ถ้ารวมเป็น ๒๒ คู่ + xy ลูกจะเป็นชาย ถ้ารวมเป็น ๒๒ คู่ + xx ลูกจะเป็นหญิง เมื่อสเปิร์มเข้าไปในช่องคลอดแล้ว จะว่ายทวนขึ้นไปในโพรงมดลูก ไปที่หลอดมดลูกด้านนอก ทั้งนี้กินเวลาประมาณ ๖๕-๗๕ นาที การผสมกับไข่จะเกิดขึ้นที่นั่นโดยสเปิร์ม ๑ ตัว จะใช้หัวไข่ทะลุเยื่อหุ้มเซลล์ของไข่เข้าไปได้ และทิ้งหางไว้ภายนอกไข่ จากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว (Fertilized Ovum=Zygote) จะลอยกลับเข้าไปในโพรงมดลูก ระหว่างนี้ไข่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และเซลล์ภายในจากสภาพที่ผสมแล้วเป็นสภาพมีผิวขรุขระคล้ายลูกน้อยหนา (Morula) ประมาณวันที่ ๖ จะแปรสภาพเป็นตัวอ่อน (Embryo) ซึ่งจะวิวัฒนาการต่อไป ตัวอ่อนขั้นนี้จะมีสภาพเนื้อเยื่อของเซลล์ตรงกลางเป็นรูปกลม ซึ่งพร้อมแล้วที่จะฝังตัวลงในเยื่อบุมดลูกที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการตั้งครรภ์ ตัวอ่อนจะพัฒนาตัวเองอยู่ ๖ สัปดาห์ และสิ้นสุดเมื่ออายุ ๒ เดือน เนื้อเยื่อเซลล์ของตัวอ่อนแบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้น คือ

(๑) ชั้นในที่สุด (Endoderm) ชั้นนี้จะเจริญเติบโตต่อไปเป็นเยื่อบุลำไส้ เยื่อบุทางเดินของระบบหายใจ กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ต่อมน้ำไทรอยด์ และต่อมน้ำนม

(๒) ชั้นกลาง (Mesoderm) ชั้นนี้จะเจริญเติบโตเป็นกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเลือด กระดูกอ่อน เอ็นต่าง ๆ แกนกลางของฟัน ไขโต ท่อน้ำ รังไข่ ลูกอัณฑะ หัวใจ หลอดโลหิต ท่อน้ำเหลือง เยื่อหุ้มปอด และเยื่อหุ้มหัวใจ

(๓) ชั้นนอกสุด (Ectoderm) ชั้นนี้จะเจริญเป็นผิวหนัง ผม ขน เล็บ ต่อมน้ำมัน ต่อมน้ำลาย ต่อมน้ำนม กลีบตา ระบบประสาท รวมทั้งเนื้อสมอง

^๕เอกสารเรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดพิมพ์, อ้างใน บรรจบ บรรณรุจิ, ปฏิบัติงานพบ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๕-๑๓๒.

หลังจาก ๒ เดือนแล้ว ขณะย่างเข้าเดือนที่ ๓ เซลล์อวัยวะจะมีการเจริญเติบโตและมีรูปร่างพอที่จะมองเห็นคร่าว ๆ ได้ว่า เป็นร่างกายมนุษย์ (Fetus)

นับจากเดือนที่ ๓ ถึงคลอด (คือสัปดาห์ ที่ ๘ หลังจากมีสหภาพเป็นตัวอ่อนแล้ว ทารกก็จะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ อวัยวะต่าง ๆ จะวิวัฒนาการไปตามลำดับจนครบ ๙ เดือน หรือ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน จึงจะคลอด สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ที่ปรากฏใน คัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อินทกสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า รูปนี้เป็นกลดะก่อน จากกลดะเกิดเป็นอัมพุทะ จากอัมพุทะเกิดเป็นเปสิ ชันเนื้อเล็ก จากเปสิเกิดเป็นฉนะ เป็นก้อน จากฉนะเกิดเป็นปุม ๕ ปุม ต่อจากนั้น ผม ขนและเล็บจึงเกิดขึ้น^๖ มารดาของสัตว์ในครรภ์ บริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดา ก็เลี้ยงอวัยวะด้วยโภชนาหาร อย่างนั้นในครรภ์นั้น

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวถึงพัฒนาทางกายของมนุษย์ในอนุสสติ ๑๐ หมวดกายคตาสติ ไว้ละเอียดกว่าพระไตรปิฎก มี ๒ กรณี คือกายนี้เกิดตามลำดับ และในกายมีหมุ่นนอนหรือ พยาธิอยู่ด้วย ดังนี้

สัปดาห์ที่ ๑ กลดะ น้ำเมือกใสมีลักษณะเป็นเมือกคล้ายเนยใส ขนาดเท่าหยาดน้ำม้นงา เป็นการเริ่มต้นของการกำเนิดชีวิตมนุษย์ มีโครงสร้างกายชีวภาพอยู่สามด้านคือ โครงสร้างร่างกาย โครงสร้างสมอง และโครงสร้างเพศ

สัปดาห์ที่ ๒ อัมพุทะ เป็นเมือกข้นเกิดขึ้น คล้ายน้ำล้างเนื้อ

สัปดาห์ที่ ๓ เปสิ เป็นชันเนื้อเกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๔ ฉนะ เป็นก้อนเกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๕ ปญฺจสาข เป็นปุม ๕ ปุมคือ ปุมสิริষะ ๑ ปุมแขน ๒ ปุมขา ๒
เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๖ ส่วนประกอบทั้ง ๔ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๗ ส่วนประกอบอีก ๔ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๘ ส่วนประกอบ ๒๘ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๙ และ ๑๐ มีกระดูกสันหลัง

สัปดาห์ที่ ๑๑ มีกระดูก ๓,๐๐๐ ท่อน

สัปดาห์ที่ ๑๒ มีส่วนประกอบ ๘๐๐ ชิ้น

สัปดาห์ที่ ๑๓ มีส่วนประกอบ ๕๐๐ ชิ้น

^๖ ตี.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓๕/๒๔๘, ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗-๓๓๘.

สัปดาห์ที่ ๑๔ มีก้อนเนื้อ ๑๐๐ ขึ้น

สัปดาห์ที่ ๑๕ มีเลือด

สัปดาห์ที่ ๑๖ มีกระเพาะอาหาร

สัปดาห์ที่ ๑๗ มีผิวหนัง

สัปดาห์ที่ ๑๘ มีสีผิวหนัง

สัปดาห์ที่ ๑๙ ลมเกิดแต่กรรม (กรรมชาต) พัดไปทั่วร่างกาย

สัปดาห์ที่ ๒๐ มีทวารทั้ง ๓ (ตา ๒, จมูก ๒, ปาก ๑, หู ๒, อุจจารมรรค ๑, ปัสสาวมรรค ๑)

สัปดาห์ที่ ๒๕ มีผิวหนัง ๑๖,๐๐๐ ขึ้น

สัปดาห์ที่ ๒๖ ร่างกายมีความแข็ง

สัปดาห์ที่ ๒๗ ร่างกายมีกำลัง

สัปดาห์ที่ ๒๘ มีชุมชน จำนวน ๘๘,๐๐๐ ชุม

สัปดาห์ที่ ๒๙ ร่างกายมีความสมบูรณ์ทุกอย่าง เอนศีรษะไปข้างหลัง อยู่ในท่าพิงหมอน

สัปดาห์ที่ ๔๒ เพราะอาศัยลมเกิดจากกรรม (กรรมชาต) ร่างกายของเด็กเปลี่ยนแปลง ทำให้น้ำขึ้น ศีรษะลงต่ำและเคลื่อนไปสู่ช่องกำเนิด ทารกก็คลอดออกมาจากครรภ์มารดา^๑

วิวัฒนาการของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดา สัตว์ทั้งหลายที่ทำกรรมมาแตกต่างกัน บางคนทำกรรมดี บำเพ็ญสมณะและวิปัสสนากรรมฐานมาตามสมควร เมื่อจะมาเกิดในครรภ์มารดา ก็สามารถรู้ว่าตัวเองจะไปเกิด ณ สถานที่ไหน เมื่อไร แม้การดำรงอยู่ในครรภ์มารดาและขณะที่คลอด ออกมาก็สามารถรู้ได้ เพราะกุศลกรรมที่ได้สั่งสมมาดี แต่บางคนไม่รู้เลยว่าตัวเองมาจากไหน จะไปเกิดเมื่อไร ที่ใด เพราะอาศัยคุณความดีที่แต่ละคนได้บำเพ็ญสั่งสมในอดีตชาติอันเป็นปัจจัยให้เกิดเป็นมนุษย์คิดเนื่องมาแต่อดีต พระผู้มีพระภาคจึงตรัสสัมปสาทนียสูตรและสังคิติกสูตรไว้ดังนี้

๑) สัตว์บางชนิดในโลกนี้ ไม่รู้สักตัวขณะก้าวลงสู่ครรภ์มารดา ไม่รู้สักตัวขณะอยู่ในครรภ์มารดา และขณะคลอดออกจากครรภ์มารดา

๒) สัตว์บางชนิดในโลกนี้ รู้สักตัวขณะก้าวลงสู่ครรภ์มารดา แต่ไม่รู้สักตัวขณะอยู่ในครรภ์มารดา และขณะคลอดออกจากครรภ์มารดา

๓) สัตว์บางชนิดในโลกนี้ รู้สักตัวขณะก้าวลงสู่ครรภ์มารดา และขณะอยู่ในครรภ์มารดา แต่ไม่รู้สักตัวขณะคลอดออกจากครรภ์มารดา

^๑พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

๔) สัตว์บางชนิดในโลกนี้ รู้สีก้าวขณะก้าวลงสู่ครรภ์มารดา ขณะอยู่ในครรภ์มารดา และขณะคลอดออกจากครรภ์มารดา^๔

๔.๑.๑ พัฒนาการของทารกในครรภ์

เริ่มจากการปฏิสนธิ เป็นการรวมกันของนิวเคลียสของตัวอสุจิ และนิวเคลียสของไข่ กลายเป็นตัวอ่อน และพัฒนาการเป็นทารกตามลำดับขั้นตอน ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวอ่อนในครรภ์มารดาหลังการปฏิสนธินี้ เรียกว่าการตั้งครรภ์ (gestation) หรือ คัพภวิทยา (Embryology) จะเกิดขึ้นได้ใน ๒ กรณีด้วยกันคือ

๑) การปฏิสนธิภายในร่างกาย เกิดเมื่อหญิงและชายมีเพศสัมพันธ์กัน และผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิภายในช่องคลอดผู้หญิงขณะร่วมเพศ อสุจินับร้อย ๆ ล้านตัวจะสะสมอยู่ใกล้กับปากมดลูก หลังจากนั้นตัวอสุจิจะว่ายน้ำย้อนขึ้นไปที่โพรงมดลูกและท่อนำไข่ หากมีไข่ตก อสุจิ (Sperm) ก็จะมีการปฏิสนธิกับไข่ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการตั้งครรภ์

๒) การปฏิสนธิภายนอกในร่างกาย เป็นการใช้เทคโนโลยีช่วยเจริญพันธุ์ (Assisted reproductive technology, ART) ให้เกิดการปฏิสนธิภายนอกในร่างกาย หรือในห้องทดลอง (In Vitro Fertilization; IVF) เพื่อช่วยคู่สมรสที่ไม่สามารถมีบุตรได้วิธีธรรมชาติได้ โดยนำเอาตัวอสุจิมาปฏิสนธิกับเซลล์ไข่ภายนอกในร่างกาย ในสภาวะแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับภายในท่อนำไข่ของมนุษย์มากที่สุด ก่อนนำตัวอ่อนเข้าสู่โพรงมดลูกให้มีพัฒนาการตามลำดับต่อไป^๕

พัฒนาการของทารกในครรภ์^๖ ใช้เวลาทั้งสิ้น ๔๐ สัปดาห์ หรือประมาณ ๒๘๐ วัน ดังนี้

๑) ระยะ ๓ เดือนแรก

- ๐ สัปดาห์ วันแรกของการมีระดู (ประจำเดือนครั้งสุดท้าย)
- ๑ สัปดาห์
- ๒ สัปดาห์ ไข่ถูกผสม
- ๓. สัปดาห์ ไข่ฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก

^๔ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๔๗/๘๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๗/๑๐๓.

^๕มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, วิทยาศาสตร์ชีวภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐.

^๖Robyn Gee, เพศศึกษา : เรื่องน่ารู้, แปลโดย สุรณี จิรวิเศษชัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปาณาจารย์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๔-๖๗.

๔. สัปดาห์ ประจำเดือนขาด

๕. สัปดาห์ ตัวอ่อนมีขนาดโตพอที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

๖. สัปดาห์ ตัวอ่อนเริ่มมีกระดูกสันหลัง และสมองกำลังเป็นรูปเป็นร่างขึ้น หัวใจเริ่มต้นเป็นจังหวะ

๗. สัปดาห์ มีปุ่มเล็ก ๆ ๔ ปุ่มเริ่มเจริญขึ้น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของแขนและขา

๘. สัปดาห์ มีตา แต่ยังไม่มีเปลือกตา เริ่มขยับตัวเล็กน้อย แต่แม่ยังไม่รู้สึกอะไร

๑๒ สัปดาห์ อวัยวะทุกส่วนถูกสร้างครบแล้ว เริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างเด็กชายมีอวัยวะ และเด็กหญิงมีรังไข่

๒) ระยะ ๔ เดือน ทารกมีขนาดประมาณที่จะใส่ในถ้วยน้ำชาได้พอดี มีความยาวประมาณ ๑๔ เซนติเมตร เริ่มกลืน และขับถ่ายปัสสาวะ มีนิ้วมือ มีเล็บเท้า ผิวหนังจะใสและสีแดงสด ภายในมดลูกจะมีทารก รก และน้ำ

๓) ระยะ ๕ เดือน มีความยาวประมาณ ๒๑ เซนติเมตร เริ่มมีผม คิ้ว และขนตา ตาสองข้าง ยังคงปิดแน่น และทั้งตัวจะปกคลุมด้วยขนละเอียดนุ่ม ผิวหนังจะใส่น้อยลงแต่จะย่นมากขึ้น เริ่มบิดตัวไปมา และขยับแขนขาจนแม่รู้สึกได้

๔) ระยะ ๖ เดือน มีความยาว ๓๐ เซนติเมตร ทารกจะมีช่วงการหลับและตื่น อาจจะได้ยินเสียงพูด เสียงดนตรี เสียงอื่น ๆ จากภายนอกครรภ์ ถ้าคลอดช่วงนี้มีโอกาสรอดชีวิตหากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

๕) ระยะ ๗ เดือน มีความยาว ๓๖ เซนติเมตร ตัวทารกจะปกคลุมด้วยไขสีขาวเรียกว่าไขหุ้มทารก (Vermix) ที่ช่วยป้องกันมิให้ผิวหนังอูมน้ำ ทารกเริ่มใช้เท้าเตะจนแม่รู้สึกได้

๖) ระยะ ๘ เดือน มีความยาว ๔๐ เซนติเมตร ทารกมีไขมันมากขึ้น ผิวหนังย่นน้อยลง ปอดโตเต็มที่พร้อมที่จะเริ่มหายใจ อาจเริ่มมีการดูดนิ้วในบางราย ช่วงนี้ร่างกายแม่จะอ่อนไปข้างหน้าเพื่อด้านน้ำหนักทารกให้สมดุล

๗) ระยะ ๙ เดือน มีความยาว ๔๕ เซนติเมตร ทารกจะเอาหัวลงไปในอุ้งเชิงกรานของแม่ เพื่อเตรียมพร้อมจะคลอด

๘) ระยะ ๑๐ เดือน มีความยาว ๕๐ เซนติเมตร เป็นช่วงเวลาที่ครบกำหนดคลอดที่ปกติ ในระยะตั้งครรภ์นี้พบว่า มารดาจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ ๙-๑๓ กิโลกรัม โดยเป็นน้ำหนักของทารก ๓ กก. เป็นไขมัน ๒ กก. เป็นเลือด ๒ กก. เป็นรก ๑ กก. มดลูก ๑ กก. และ

หน้าอก (เต้านม) ๑ กก. ซึ่งปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้นนี้เพื่อส่งเสบียงให้แก่ทารก และอวัยวะอื่น ๆ ของมารดาที่ทำหน้าที่หนักกว่าภาวะปกติ^{๑๑}

จะเห็นว่าการตั้งครรภ์ของมนุษย์นับจากปฏิสนธิในครรภ์มารดา จนกระทั่งคลอด ออกมาเป็นทารก ใช้เวลาทั้งสิ้น ๔๐ สัปดาห์ (ประมาณ ๒๘๐ วัน หรือ ๘ เดือน) และการปฏิสนธิ มี ๒ แบบคือ การปฏิสนธิภายในร่างกายและการปฏิสนธิภายนอกในร่างกาย

ในทางชีววิทยาสสมัยใหม่ เพื่อป้องกันมิให้มนุษย์มีความผิดปกติแต่กำเนิด สามารถ ป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ ดังนี้

๑. ควรหลีกเลี่ยงที่จะแต่งงานกับผู้ที่ เป็นโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม หากหลีกเลี่ยง ไม่ได้ ก็ควรวางแผนครอบครัวด้วยการไม่มีลูกเลย หรือเมื่อตั้งครรภ์ก็ควรฝากครรภ์พิเศษ จะะ มดลูกตรวจครรภ์ว่าทารกเป็นโรคหรือไม่ หากพบว่าทารกเป็นโรคก็ควรทำแท้ง หากปกติก็ ตั้งครรภ์ต่อจนครบกำหนดคลอด

๒. เด็กหญิงและหญิงสาวทุกคนควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อน และไม่ควรฉีดในขณะตั้งครรภ์หรือก่อนตั้งครรภ์ทันที ในขณะที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งแม่และลูก งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด งดสูบบุหรี่ งดใช้สารเคมี ทุกชนิด ก่อนการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง และดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้ดี

๓. การเลือกคู่หรือการแต่งงานระหว่างพี่น้อง หรือเครือญาติที่ใกล้ชิดกัน จะมีผลต่อ ลักษณะทางพันธุกรรมของลูกหลาน ตัวอย่างเช่น เจ้านายในราชวงศ์วิกตอเรียของอังกฤษ มัก แต่งงานกันเองในหมู่เครือญาติของตน มีผลทำให้ลูกหลานเป็นจำนวนมากของพระนางวิกตอเรีย ซึ่งครองราชย์ระหว่าง ค.ศ. ๑๘๐๕-๑๘๖๐ นั้นเป็นโรคโลหิตจาง และโรคนี้ได้แพร่ไปยังราชวงศ์ รัสเซียด้วย เพราะเจ้านายบางองค์ที่เป็นลูกหลานของพระนางวิกตอเรีย ไปแต่งงานกับเจ้านายใน ราชวงศ์รัสเซีย อีกตัวอย่างหนึ่งคือ ลักษณะของปากและคางที่ยื่นออกมามากของราชวงศ์ แฮบสบูร์กที่มีอำนาจมากในยุโรปสมัยก่อน เป็นผลมาจากการแต่งงานกันเองในหมู่ญาติพี่น้อง เป็นเวลายาวนานมากกว่า ๓๐๐ ปีนั่นเอง

๔. มารดาที่ตั้งครรภ์ ควรฝากครรภ์กับสูติแพทย์ตั้งแต่เนิ่น ๆ รวมทั้งดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจดีกว่าในสภาวะปกติ ควรระมัดระวังในอิริยาบถ กิจกรรมประจำวัน ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย งดเสพสารเสพติดหรือสูบบุหรี่ ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์ การคลอด การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณ

^{๑๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๗๐.

ที่เพียงพอและเหมาะสมแก่ตนเองและทารกในครรภ์ และก่อนใช้ยาทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์เสมอ^{๑๒}

จะเห็นได้ว่าการปฏิสนธิของมนุษย์ในทางชีววิทยาสัมัยใหม่ มีพัฒนาการที่เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมากในด้านการดูแล อภิบาล ให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาให้กับมวลมนุษยโลก ในการดำรงรักษาเผ่าพันธุ์ของมนุษย์เอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีบุตรยากหรือการควบคุมการเกิดของมนุษย์ เพื่อให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้มนุษย์ที่มีคุณภาพให้แก่โลกต่อไป

ในพระพุทธศาสนาและชีววิทยาสัมัยใหม่พบว่า มีความเหมือนกันคือ จะพูดถึงลำดับการเกิดของมนุษย์ว่าแบ่งออกเป็นระยะ ๆ ในช่วงสัปดาห์แรก หลังจากนั้นก็มีผมมีขนมีเล็บครบทุกส่วนเป็นร่างกายมนุษย์จนครบกำหนดคลอดออกจากครรภ์^{๑๓} ผู้วิจัยจึงนำมาแสดงให้ดูเป็นตาราง ดังนี้

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

^{๑๓} ตี.ศ. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๒๔๖, ตี.ศ. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

๔.๑.๒ ตารางเปรียบเทียบ ลำดับพัฒนาการของมนุษย์ในครรภ์

สัปดาห์ที่	พระพุทธศาสนา	ชีววิทยาสสมัยใหม่
๑	ปจมี กลล หรือ กลละ น้ำเมือกใสมีลักษณะเป็นเมือกคล้ายเนยใส ขนาดเท่าหยาดน้ำม่นงา เป็นการเริ่มต้นของการกำเนิดชีวิตมนุษย์ มีโครงสร้างกายชีวภาพอยู่ ๓ ด้านคือ โครงสร้างร่างกาย โครงสร้างสมอง และโครงสร้างเพศ	มารดาบิดามีเพศสัมพันธ์กัน
๒	อัมพุทะ เป็นเมือกข้นเกิดขึ้น คล้ายน้ำล้างเนื้อ	ไข่ถูกผสม
๓	เปลิ เป็นชิ้นเนื้อเกิดขึ้น	ไข่ฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก
๔ (๑ เดือน)	ฉนะ เป็นก้อนเกิดขึ้น	ประจำเดือนขาด
๕	ปัญจสาขา เป็นปุ่ม ๕ ปุ่ม คือ ปุ่มศีรษะ ๑ ปุ่มแขน ๒ ปุ่มขา ๒ เกิดขึ้น	ตัวอ่อนมีขนาดโตพอที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า
๖	ส่วนประกอบทั้ง ๔ เกิดขึ้น	ตัวอ่อนเริ่มมีกระดูกสันหลัง และสมองกำลังเป็นรูปเป็นร่างขึ้น หัวใจเริ่มเต้นเป็นจังหวะ
๗	ส่วนประกอบอีก ๔ เกิดขึ้น	มีปุ่มเล็ก ๆ ๔ ปุ่มเริ่มเจริญขึ้น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของแขนและขา
๘ (๒ เดือน)	ส่วนประกอบ ๒๘ เกิดขึ้น	มีตา แต่ยังไม่มีการเคลื่อนไหว เริ่มขยับตัวเล็กน้อย แต่แม่ยังไม่รู้สึกอะไร
๙-๑๐	มีกระดูกสันหลัง	
๑๑	มีกระดูก ๓,๐๐๐ ท่อน	
๑๒ (๓ เดือน)	มีส่วนประกอบ ๘๐๐ ชิ้น	อวัยวะทุกส่วนถูกสร้างครบแล้ว เริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างเด็กชาย มีอวัยวะและเด็กหญิงมีรังไข่

ตารางเปรียบเทียบ ลำดับพัฒนาการของมนุษย์ในครรภ์ (ต่อ)

๑๓	มีส่วนประกอบ ๕๐๐ ชิ้น	
๑๔	มีก้อนเนื้อ ๑๐๐ ชิ้น	
๑๕	มีเลือด	
๑๖ (๔ เดือน)	มีกระเพาะอาหาร	ทารกมีขนาดใส่ในถ้วยน้ำชาได้พอดี ความยาวประมาณ ๑๔ เซนติเมตร เริ่ม กลืน เริ่มขยับถ่ายปัสสาวะ มีนิ้วมือและ เล็บเท้า ผิวหนังใสและสีแดงสด ภายใน มดลูกจะมีทารก รก และน้ำ
๑๗	มีผิวหนัง	
๑๘	มีสีผิวหนัง	ทารกเริ่มบิดตัวไปมา หรือขยับแขนขา จนแม่รู้สึกได้
๑๙	ลมเกิดแต่กรรม (กรรมชวต) พัดไป ทั่ว	
๒๐ (๕ เดือน)	มีทวารทั้ง ๕ (ตา ๒, จมูก ๒, ปาก ๑, หู ๒, อุจจารมรรค ๑, ปัสสาวมรรค ๑)	เริ่มมีผม คิ้ว ขนตาให้เห็น แต่ตายังคงปิด แน่น ทั้งลำตัวปกคลุมด้วยขนละเอียดนุ่ม ผิวหนังใสน้อยลงแต่จะย่นมากขึ้น ลำตัว มีความยาวประมาณ ๒๑ เซนติเมตร
๒๕ (๖ เดือน)	มีผิวหนัง ๑๖,๐๐๐ ชิ้น	ทารกมีช่วงการหลับ การตื่นแตกต่างกัน ได้ยินเสียงพูด เสียงดนตรี เสียงจาก ภายนอก จากการเต้นของหัวใจ ทารกที่ คลอดในช่วงนี้มีโอกาสรอดชีวิต หาก ได้รับการดูแลที่เหมาะสม มีความยาว ประมาณ ๓๐ เซนติเมตร
๒๙	ร่างกายมีความสมบูรณ์? ก่อร่าง เอน ศิระไปข้างหลัง อยู่ในท่าฟิงหมอน	

ตารางเปรียบเทียบ ลำดับพัฒนาการของมนุษย์ในครรภ์ (ต่อ)

๓๒ (๘ เดือน)		ทารกมีไขมันมากขึ้น ผิวหนังย่นน้อยลง ปอดเริ่มเติบโตเต็มที่พร้อมที่จะเริ่มหายใจเป็นครั้งแรก มีความยาวประมาณ ๔๐ เซนติเมตร ช่วงนี้แม่จะเดินแอ่นไปข้างหน้าเพื่อด้านน้ำหนัก
๓๖ (๘ เดือน)		ทารกอยู่ในท่าสุดท้ายของการอยู่ในมดลูก และจะอ้วนขึ้นได้เรื่อย ๆ มีความยาวประมาณ ๔๕ เซนติเมตร
๔๐ (๑๐ เดือน)		ทารกจะเอาหัวลงต่ำ เป็นการเตรียมพร้อมที่จะคลอด แม่เริ่มหายใจสะดวกขึ้นเพราะปอดไม่ถูกเบียดอีกแล้ว มีความยาวประมาณ ๕๐ เซนติเมตร
๔๒	อาศัยลมเกิดจากกรรม (กรรมชาต) ร่างกายของเด็กเปลี่ยนท่า หันเท้าขึ้นศีรษะลงต่ำ และเคลื่อนไปสู่ช่องกำเนิด ทารกก็คลอดออกมาจากครรภ์มารดา ^{๑๔}	ช่วงที่ทารกพร้อมที่จะคลอดเรียกว่า ครบกำหนดคลอด ^{๑๕}

^{๑๔}พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

^{๑๕}Robyn Gee, เพศศึกษา : เรื่องน่ารู้, แปลโดย สุรณี จิววิเศษ, หน้า ๖๔-๖๖.

๔.๒ พัฒนาการด้านจิตใจ

ส่วนของจิตใจ ส่วนของจิตใจนี้มีส่วนสำคัญไม่น้อยไปกว่าร่างกาย แต่เนื่องจากเป็นนามธรรมที่เมื่อกล่าวถึงแล้วอธิบายได้ยากกว่าทางรูปธรรมหรือร่างกาย จิตมีความหมายหลัก ๆ อยู่ ๔ อย่าง คือ

๑) คิด หรือ รู้ หมายถึง รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๒) ก่อ หรือ สร้าง หมายถึง ก่อหรือสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้วิจิตรพิสดาร รวมถึงการคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์โลกแห่งจินตนาการด้วย

๓) เก็บหรือสั่งสม หมายถึง เก็บหรือสะสมกรรมและกิเลสทั้งหลาย

๔) วิจิตร หมายถึง วิจิตรในธรรมชาติของตัวจิตเองด้วย

จิตนี้เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักคั่นรณ กวัดแกว่ง รักษาหยาบ ห้ามได้ยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เทียวไปไกลและเทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ (ร่างกาย)^{๑๖} อนึ่ง จิตนี้มีชื่อเรียกตามพุทธพจน์ที่ว่า “ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง”^{๑๗} และมีชื่อต่าง ๆ กันดังปรากฏในธรรมสังคณีว่า “จิต, มโน, วิญญาณ, มานัส, หทัย, ปันชาระ, มนายตนะ, มนินทริย, วิญญาณขันธ, และวิญญาณธาตุ”^{๑๘} ธรรมชาติของจิต เมื่อได้รับการฝึกฝนดีแล้ว ทำให้จิตสงบ บริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ เป็นการปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “จิตที่ฝึกแล้ว ย่อมนำสุขมาให้”^{๑๙}

พัฒนาทางจิตโดยอธิจิตตสิกขา

อธิจิตตสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรมอย่างสูง ให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ และมีสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา^{๒๐} หรือการสังคจจากามและอกุศลทั้งหลาย ดังคำอธิบายใน คุหฬุฏฐกสูตรนิกายเทส คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังคจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป

^{๑๖} บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓/๒๒, บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๑๗} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๑/๕๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕.

^{๑๘} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๔/๑๐๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๓.

^{๑๙} บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒, บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

^{๒๐} สุวณฺณ จันทรจํานง, แก่นพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๖.

แล้ว บรรลุดุติยาน มีความพอใจในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มี
 วิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ
 เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่
 เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุ
 จตตอณาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี่ชื่อว่า อริจิตตสิกขา^{๒๑}

โดยการฝึกอบรมจิตนั้นมุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ เพื่อให้
 จิตบริสุทธิ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ^{๒๒} เป็นการปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต
 และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ โดยอริจิตตสิกขามีสาระสำคัญอยู่ที่การพัฒนาคุณภาพจิต
 หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้
 งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด^{๒๓} พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาแกภิกษุรูปหนึ่งผู้กระสันจะ
 ลี้ก่า “ผู้มีปัญญาคควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะ
 จิตที่คุ้มครอบแล้วนำสุขมาให้”^{๒๔}

อริจิตตสิกขา หรือสมาธิ คือ การฝึกจิตทั้งในด้านคุณภาพและสมรรถภาพ เพื่อให้จิต
 เข้มแข็ง แน่วแน่ และสงบผ่องใส บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้เศร้าหมอง สามารถควบคุมตนเอง
 ได้ดี หลักในการฝึกจิตก็คือการฝึกเรียนรู้ที่จะควบคุมใจไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจแห่ง โลภะ โทสะ
 โมหะ เพื่อให้เกิดสติและรู้เท่าทันอยู่เสมอ ดังนั้น สมาธิจึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดังที่
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อการมีชีวิต
 อย่างเป็นสุข เป็นการพักผ่อนทางจิต สมาธิที่เป็นไปเพื่อให้เกิด ญาณทัสสนะ คือมีปัญญาที่หยั่งรู้ได้
 เป็นพิเศษ เป็นไปเพื่อประโยชน์คือ ๑) ให้มีสติและสัมปชัญญะ เพื่อประโยชน์ในการกระทำ
 อยู่เสมอ ๒) เพื่อการดับอาสวะ คือ กิเลส ตัณหา ราคะ ที่อาจชักจูงให้มีพฤติกรรมที่จะนำมา
 ซึ่งความเดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยสมาธิได้ถูกจัดแบ่งออกตามรูปแบบและประเภทต่าง ๆ
 ขอนำเสนอดังนี้ คือ

^{๒๑} พ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๐/๓๑, พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐/๔๕.

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๑/๔๕๐-๔๕๑, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร :
 บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๐๕.

^{๒๔} พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

ก. ประเภทของสมาธิ

สมาธิมีอยู่ ๒ ประเภท

ปฏิบัติ

ขั้น^{๒๕}

(๑) มิจาสมาธิ คือสมาธิที่บุคคลมีเอกัคคตาแห่งจิตที่เป็นอกุศล ควรละเว้น ไม่ควร

(๒) สัมมาสมาธิ คือสมาธิที่บุคคลมีเอกัคคตาแห่งจิตที่เป็นกุศล ควรเจริญให้เกิดมี

สมาธิมีอยู่ ๓ ระดับ^{๒๖} ได้แก่

(๑) ขณิกสมาธิ ได้แก่ สมาธิมีเพียงชั่วขณะ

(๒) อุปจารสมาธิ ได้แก่ สมาธิจวนถึงฌาน จวนจะแน่วแน่

(๓) อัปปนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิถึงฌานที่แน่วแน่แล้ว

ข. อานิสงส์แห่งสมาธิ

อานิสงส์แห่งสมาธิมีอยู่มากมายเท่าที่พอสรุปได้ คือ

(๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ข่มครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

(๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ข่มครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

(๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบ ขูด ถม แดง และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหาญคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายนี่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากรชีวิตได้

(๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอภิเจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

(๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

(๖) ได้ยินเสียง ๒ นิด คือ เสียงทิพย์ หรือเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

^{๒๕}ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๓๓/๒๒๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๓/๓๔๐.

^{๒๖}วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๕-๑๐๖, วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาเมฆราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

(๓) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้นก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ”

(๔) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

(๕) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ย่อมรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

(๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ๒ ปัญญาวิมุตติ ๓ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๒๖}

ค. หลักการและวิธีการแห่งสมาธิ

วิธีการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติหลักใหญ่ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยหลักการปฏิบัติของทั้งสองประการนั้น มีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐานจะมีวิธีการมากถึง ๔๐ วิธี^{๒๗} และสามารถใช้ระดับสมาธิที่มีทั้ง ๓ ระดับได้ตามกำลังแห่งองค์ฌาน ขณะที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นการปฏิบัติโดยใช้หลักสติปัญญา^{๒๘} คือตั้งอยู่ใน กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งใช้ระดับสมาธิเพียงฌานสมาธิ กล่าวคือ กำหนดรู้เพียงอารมณ์ปัจจุบันขณะเท่านั้น

๔.๓ พัฒนาการด้านคุณธรรม

เนื่องด้วยคำสอนในพระพุทธศาสนา เน้นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง และการลงมือทำให้รู้เห็น ประจักษ์ บังเกิดผลประโยชน์แก่ชีวิต หรือเน้นสิ่งที่ประจักษ์ได้ และการนำสิ่งนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่สนับสนุนการคิดวาดภาพและการถกเถียงหาเหตุผลในสิ่งที่พึงรู้เห็นได้ด้วยลงมือทำนั้น ให้เกินเพียงพอแก่ความเข้าใจที่เป็นพื้นฐานสำหรับการลงมือปฏิบัติ^{๒๙} ผู้วิจัยขอ

^{๒๖}ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๕/๑๔๕-๑๔๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๕-๒๐๗.

^{๒๗}ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๑/๑๓๓-๒๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๖๕-๗๕.

^{๒๘}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๓.

นำเสนอพัฒนาการด้านคุณธรรมของมนุษย์ด้วยภาวนา ๔ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ดังต่อไปนี้

๑. ภาวนา การเจริญกาย หรือพัฒนากาย คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ

๒. สิลภาวนา การเจริญศีล หรือพัฒนาศีล คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญา^{๓๓}

เมื่อรู้ความหมายของหลักธรรม คือ “ภาวนา” ที่เป็นตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจ “ภาวนิต” ที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติ ผู้มีธรรมทั้ง ๔ ข้อนั้นแล้ว ดังนี้

๑. ภาวนิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรพและธรรมชาติ

๒. ภาวนิตศีล ผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓. ภาวนิตจิต ผู้มีจิตที่ได้พัฒนาแล้ว ภาวะทางจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน คือความเป็นอิสระ ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา คือเมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส

^{๓๓} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๕๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๕.

๔. ภาวติปัญญา ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญา แก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ ปลดปล่อยตนให้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์^{๒๒}

๔.๔ พัฒนาการด้านสังคม

ผู้วิจัยขอนำเสนอธรรมหมวดหนึ่ง คนกับสังคมเพื่อพัฒนาการด้านสังคมของมนุษย์ ได้แก่คนมีศีลธรรมและคนมีคุณแก่ส่วนรวม คนมีศีลธรรม เป็นสมาชิกในหมู่อารยชน และคนมีคุณแก่ส่วนรวม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกนี้

๑. คนมีศีลธรรมหรือมีมนุษยธรรม ที่เรียกได้ว่าเป็นอารยชน มีธรรมคือคุณสมบัติ ดังนี้

ก. มีสุจริตทั้งสาม คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ

- ๑) กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย
- ๒) วาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา
- ๓) มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ^{๓๓}

ข. ประพฤติตามอารยธรรมโดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม ๑๐ ประการคือ ทางกาย ๓

๑) ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน; มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล สงเคราะห์กัน

๒) ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอาัดเอาเปรียบ; เคารพสิทธิในทรัพย์สิน ของกันและกัน

๓) ละเว้นการประพฤติดล่ลวงละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น; ไม่ข่มเหง จิตใจ หรือทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

ทางวาจา ๔

๔) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง; กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใด ๆ

^{๒๒} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๕๗, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔.

^{๓๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๕๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๖.

๕) ละเว้นการพูดต่อเสียด ยุบย สร้างความแตกแยก; พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริมสามัคคี

๖) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียดหา; พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลควรฟัง

๗) ละเว้นการพูดเหลวไหลเพื่อเจ้อ; พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์
ถูกกาลเทศะ

ทางใจ ๓

๘) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้; คิดให้ คิดเสียสละ ทำใจให้เพื่อแผ่กว้างขวาง

๙) ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

๑๐) มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว; รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ธรรมทั้ง ๑๐ ข้อนี้ เรียกว่า กุศลกรรมบถ (ทางทำกรรมดี) บ้าง ธรรมจริยา บ้าง อารยธรรม บ้าง เป็นรายละเอียดขยายความสุจริต ๓ ข้อ ข้างต้นด้วยคือ ข้อ ๑-๓ เป็น กายสุจริต ข้อ ๔-๖ เป็น วาจาสุจริต ข้อ ๗-๑๐ เป็น มโนสุจริต^{๓๔}

ก. อย่างต่ำมีศีล ๕ หลักความประพฤติ ๑๐ ข้อต้นนั้น เป็นธรรมจริยา และเป็นอารยธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทำคนให้เจริญขึ้นพร้อม ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ แต่ผู้ใดยังไม่มั่นคงในอารยธรรม ท่านสอนว่าผู้นั้นพึงควบคุมตนให้ได้ในทางกายและวาจาก่อนเป็นอย่างน้อย ด้วยการประพฤติตามหลักศีล ๕ ที่เป็นส่วนเบื้องต้นของธรรมจริยา ๑๐ ประการนั้น ก็ยังจะได้ชื่อว่าเป็นคนมีศีลธรรม คือ

๑) เว้นจากปาณาติบาต ละเว้นการฆ่าการสังหาร มีประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย

๒) เว้นจากอทินนาทาน ละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

๓) เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ละเว้นการประพฤติดนินทา ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ตลอดจนทำวงศ์ตระกูลของเขาให้สับสน

๔) เว้นจากมูสาวาท ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายเขา หรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา

^{๓๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๘๕/๖๓-๖๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๒-๘๓.

๕) เว้นจากสุราเมรัย ไม่เสพเครื่องทองของมีนเมาสิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทมัวเมา ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แม้อย่างน้อยก็เป็นผู้คุกคามต่อความรู้สีกมั่นคง ปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม^{๓๕}

๒. สมาชิกที่ดีผู้ช่วยสร้างสรรค์สังคม มีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้

ก. มีพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางดุจพระพรหม ๔ อย่าง ต่อ ไปนี้

๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ฝ่าฝืนที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุน

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจดาวซึ่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม^{๓๖}

ข. บำเพ็ญการสงเคราะห์ คือ ปฏิบัติตามหลักการสงเคราะห์ หรือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ที่เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑) ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความใจ และศิลปวิทยา

๒) ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สามานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓) อัตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และขนขวาย ช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

^{๓๕} อก.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๓๒/๑๕๒, อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๒/๒๘๕.

^{๓๖} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๓๕.

๔) สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน^{๓๓}

พูดสั้น ๆ ว่า: ช่วยด้วยทุนด้วยของหรือความรู้; ช่วยด้วยถ้อยคำ; ช่วยด้วยกำลังงาน; ช่วยด้วยการร่วมเผชิญและแก้ปัญหา^{๓๔}

๔.๕ สรุป

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า พัฒนาการกำเนิดชีวิตของมนุษย์ มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ ร่างกาย กับจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รูปกับนาม ได้แก่ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูปคงเป็นรูป, เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นนาม

พระผู้มีพระภาคตรัสพัฒนาการด้านร่างกายของมนุษย์ว่า รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเกิดเป็นอัมพพะ จากอัมพพะเกิดเป็นเปสิจ จากเปสิจเกิดเป็นฉนะ จากฉนะเกิดเป็น ๕ ปุม มี ผม ขน และเล็บเป็นต้น มารดาของสัตว์ในครรภ์บริโภคน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดาก็เลื้อยอืดงออยู่ด้วยโภชนาหารอย่างนั้นในครรภ์นั้น ส่วนของจิตใจก็มีส่วนสำคัญไม่น้อยไปกว่าร่างกาย จิตมีความหมายหลัก ๔ อย่างคือ ๑) คิดหรือรู้ หมายถึงรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ๒) ก่อหรือสร้าง หมายถึงก่อหรือสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้วิจิตรพิสดาร รวมถึงการคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์โลกแห่งจินตนาการด้วย ๓) เก็บหรือสั่งสม หมายถึงเก็บหรือสะสมกรรมและกิเลสทั้งหลาย ๔) วิจิตร หมายถึงวิจิตรในธรรมชาติของตัวจิตเองด้วย

มนุษย์เกิดมาจะมีความเจริญก้าวหน้าเป็นสมาชิกที่ดีต่อสังคม ต้องพัฒนาด้านคุณธรรมด้วย ภาวนา ๔ ประการ คือ ๑) กายภาวนา พัฒนากายคือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ ๒) ศีลภาวนา พัฒนาศีล คือพัฒนาความประพฤติ ๓) จิตตภาวนา พัฒนาจิต คือการอบรมพัฒนาจิตใจ ๔) ปัญญาภาวนา พัฒนาปัญญา คือฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง และมีพรหมวิหารธรรม คือธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ ๔ อย่างคือ เมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความเบิกบาน พลอยยินดี และอุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง

^{๓๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๑๐/๑๓๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๓๐-๑๓๑.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมมุนยชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓-๑๔.