

ส้วม : กำเนิดส้วมและข้อปฏิบัติในการใช้ส้วมจากพระไตรปิฎก

Toilet : The Origin and Practices from TIPITAKA

รัตนะ ปัญญาภา¹

Rattana Panyapa

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับส้วมตามที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก ซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นหลักๆ คือ 1) ความเป็นมาของวัจกุฎี หรือ ส้วมในยุคพุทธกาล ตั้งแต่พระสงฆ์ขับถ่ายไม่จำกัดพื้นที่ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ขับถ่ายในบริเวณที่กำหนดไว้ในวัด และพัฒนาการมาตามลำดับจนเป็นส้วมที่เป็นอาคารมีองค์ประกอบต่างๆ ครบครัน เช่น รั้ว บันได ชุ่มประตู่ และ 2) วัจกุฎีวัตร กล่าวคือ ข้อปฏิบัติในการใช้ส้วม ซึ่งมีรายละเอียดและขั้นตอนที่เป็นแบบแผน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้แม้ในยุคปัจจุบัน เนื้อหาในประเด็นที่ 2 ประกอบด้วย การทำความสะอาดทวารหนักหลังการขับถ่ายอุจจาระ ระบบการเข้าคิวเพื่อใช้ส้วม มารยาทในการใช้ส้วมทั้งก่อนขับถ่าย ขณะขับถ่าย หลังการขับถ่าย และข้อปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยของผู้ใช้ส้วม

คำสำคัญ : ส้วม, ข้อปฏิบัติในการใช้ส้วม, พระไตรปิฎก

¹ผศ.ดร., อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี e-mail : rattana.p@ubru.ac.th

ABSTRACT

This article aims to present the content about the toilet (Vejjakudhi) appeared in the Vinaya Pitaka. It consists of 2 main points: 1) The history of toilets in the era of the Buddha that monks defecate in general place of the temple until the Buddha allowed the limited area in the temple for monk's defecation and develop it in order to be a toilet with variety of elements such as fences, arches and arches. 2) Vejjakudhivatra : The practice for toilet user, detailed by procedural step and can be applied even in modern times. The content in second issue consists of anus cleaning after defecation, queuing to use the toilet, user's practices before and after defecation including practices for the hygiene of toilet user.

Keywords: Toilet, Practices for Toilet, TIPITAKA

1.บทนำ

สำหรับสัตว์โลกทั่วไป การขับถ่ายสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกายอาจจะไม่ยุ่งยาก เพราะสามารถขับถ่ายได้ตามแหล่งธรรมชาติอันเป็นที่อยู่ของสัตว์โลกเหล่านั้น อาจจะมีเพียงสัตว์บางชนิดโดยเฉพาะที่เป็นสัตว์เลี้ยงของมนุษย์ที่สามารถฝึกให้ขับถ่ายเป็นที่เป็นทางได้ แต่การขับถ่ายสำหรับมนุษย์นับเป็นเรื่องยุ่งยากโดยเฉพาะสถานที่ในการขับถ่าย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีความละเอียดอีกทั้งอุจจาระและปัสสาวะของมนุษย์นั้นนับเป็นสิ่งที่ปฏิกูลน่าขยะแขยงอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงต้องขับถ่ายให้เป็นที่เป็นทางซึ่งในอดีตอาจจะเป็นตามแหล่งธรรมชาติ แต่ในเวลาต่อมาเริ่มสร้างสถานที่ในการขับถ่ายและพัฒนามาเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นส้วมสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในปัจจุบัน ดังที่อุดร จารุรัตน์ ได้กล่าวไว้ในงานเรื่อง “ส้วม : สิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์” ว่า ในพระคัมภีร์

ไบเบิลระบุว่า “เจ้าจะต้องมีที่แห่งหนึ่งภายนอกอาคารพักอาศัย เจ้าจะไปตรงนั้น พร้อมด้วยอุปกรณ์ติดมือ เจ้าลงนั่งแล้วใช้มันขุดหลุมและกลบให้เรียบร้อยหลุม จากระบายของเสียของเจ้าลงไป” ขณะที่ตำราในศาสนาฮินดูแนะนำว่า ให้ยิงธนูออกไป ลูกธนูตกลงตรงจุดไหนก็ใช้จุดนั้นเป็นส้วม ตำราวิษณุปุระณะอายุกว่าสองพันปี เล่มนี้ยังระบุด้วยว่า อย่าสร้างส้วมภายในระยะ 50 เมตร จากแหล่งน้ำกิน ใช้ และห่างอย่างน้อย 5 เมตร จากตัวบ้านที่เราอาศัย

ชนชาติในอดีต เช่น โรมัน จากซากเมืองเมอร์ดาในสเปนมีหลักฐานอยู่ด้านหลังโรงละครแห่งหนึ่ง เป็นสุขากลางแจ้งที่มี 25 ที่นั่ง ที่นั่งเดิมเป็นหินตั้งอยู่ในรอบโลหะ แต่ทางการได้บูรณะโดยหล่อด้วยคอนกรีต เบื้องหน้าของแถวที่นั่งมีรางน้ำทำด้วยหินอ่อน ชาวโรมันจะใช้ไม้ติดฟองน้ำยื่นลงไปจุ่มน้ำในรางแล้วยกมาใช้ชำระกัน โรมันรู้จักการนำน้ำจากบนเขาสูงโดยใช้รางลำเลียงลงมาเรียกว่าระบบอาควีดักต์ (Aqueduct) แต่หลังจากอาณาจักรโรมันล่มสลาย ชาวยุโรปก็ทอดทิ้ง แม้แต่ที่บริเวณกำแพงเมืองฮาเดรียนในบริเทนก็มีห้องสุขาเหลือซากอยู่ กระนั้นชาวอังกฤษก็ไม่ได้ใส่ใจบำรุง ยุโรปทั้งหมดหันกลับไปหาวิธีถ่ายทุกข์แบบเดียวกับที่ใช้ในยุคมืด คือพื้นนาพื้นสวน เหมือนที่คนไทย “ไปทุ่ง” นั่นเอง จนย่างเข้าสู่โรปสมัยกลาง จึงเริ่มการสร้างห้องสุขาบ้าง โดยมีหลักฐานสมัยศตวรรษที่ 13 การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ จะระบายทิ้งลงตามช่องกำแพงเมือง สำหรับส้วมทันสมัยรุ่นแรกๆ กำเนิดขึ้นในปี 1574 ออกแบบสร้างโดยเซอร์ จอห์น ฮาร์ริงตัน ส้วมนี้มีถังเก็บน้ำอยู่เหนือที่นั่ง เมื่อยกก้นวาล์วจะมีน้ำชำระพุ่งลงมาอยู่ในโถ พอเสร็จก็ยกก้นอันที่สอง น้ำและอุจจาระในโถก็จะระบายลงสู่หลุมเบื้องล่าง และนี่อาจเรียกได้ว่า เป็นส้วมระบบชักโครก (Flush toilet) อันแรกของโลก (อุดร จารรัตน์, 2556)

จากเนื้อหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ห้องสุขา หรือส้วมมีพัฒนาการเรื่อยมา จวบจนปัจจุบันกลายเป็นผลิตภัณฑ์ประจำบ้านที่เรียกว่า สุขภัณฑ์ มีคุณภาพและความหลากหลายระดับ อย่างไรก็ตามถ้ากล่าวตามที่มาที่มีการกล่าวถึงส้วมในพระคัมภีร์ไบเบิล จะพบว่า ยังล่าหลังกว่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

เพราะพระพุทธศาสนากำเนิดก่อนศาสนาคริสต์ และแม้จะมีการกล่าวถึงส้วมในคัมภีร์ของศาสนาพราหมณ์ฮินดู แต่จะพบว่าในพระไตรปิฎกมีรายละเอียดมาก ดังนั้น ในบทความนี้ ผู้เขียนจะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับส้วมไปโดยจะพรรณนาวิวัฒนาการของส้วมไปพร้อมๆ กับการมารยาทในการใช้ และการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบันเป็นประเด็นสุดท้าย

2. กำเนิดและวิวัฒนาการของ “ส้วม” ในพระไตรปิฎก

“ส้วม” ในภาษาบาลีใช้คำว่า “วจจกฺกุฏี” เป็นคำนามอิตถิลิงค์ หมายถึง กระโถมที่ถ่ายอุจจาระ เวจ ถาน ส้วม ในพระไตรปิฎกภาษาไทยเขียนเป็น “วจจกฺกุฏี” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง ที่ถ่ายอุจจาระ, ส้วม, (ใช้แก่บรรพชิต), เวจจกฺกุฏี ก็เรียก. (ป. วจจกฺกุฏี). (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ส่วนส้วม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ว่า “สถานที่ที่สร้างไว้สำหรับถ่ายอุจจาระปัสสาวะโดยเฉพาะ มักทำเป็นห้อง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ตามความหมายดังกล่าว ย่อมชัดเจนว่าส้วมคือที่ถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ ส่วนห้องนอนของลูกสาวลูกเขยนั้น ใช้เรียกเฉพาะบางถิ่น ปัจจุบันคนมักจะเรียกห้องน้ำหรือห้องสุขาแทนคำว่าส้วม รายละเอียดเกี่ยวกับส้วมหรือวจจกฺกุฏีส่วนใหญ่ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก จุลวรรค เล่มที่ 7 นอกนั้นมีปรากฏบ้างในขุททกนิกาย อปาทานเล่มที่ 33 ในบทความนี้จะใช้คำว่า “ส้วม” ทั้งเอกสาร ยกเว้นความที่ยกมาจากคัมภีร์หรือพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีการใช้ห้องสุขาโดยเริ่มวิวัฒนาการมาตั้งแต่ยังไม่มีห้องสุขาใช้เป็นกิจลักษณะคือพระสงฆ์หรือคฤหัสถ์ยังขับถ่ายตามแหล่งธรรมชาติเรื่อยมาจนกระทั่งมีส้วมเป็นหลัง นอกจากนี้ ยังทรงมีบทบัญญัติไว้เป็นมารยาทในการใช้ส้วมอีกด้วย

1. การจัดการพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับขับถ่าย

การขับถ่ายอุจจาระของพวกภิกษุในระยะแรก จะไม่เป็นที่เป็นทาง ทำให้ อารามเกิดความสกปรก พวกภิกษุจึงกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับสั่ง อนุญาตให้ถ่ายอุจจาระให้เป็นที่เป็นทาง ณ พื้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของวัด (วิ.จู. (ไทย) 7/48/121) จากนั้น ก็มีปัญหาต่าง ๆ ตามมา เหล่าภิกษุก็นำความกราบทูล พระพุทธเจ้า พระองค์รับสั่งให้แก้ไข เมื่อมีปัญหาอีกก็จะแก้ไขปัญหาไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นระบบอยู่ตัวในที่สุด ปรากฏความจากพระไตรปิฎก โดยสรุป ดังนี้

เกิดกลิ่นเหม็นในพื้นที่ขับถ่าย : เมื่อพระพุทธเจ้าทรงรับสั่งอนุญาตให้ ถ่ายอุจจาระให้เป็นที่เป็นทาง ณ พื้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของวัด การถ่ายรวมบริเวณ เดียวกันก็ทำให้วัดมีกลิ่นเหม็น พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ขุดหลุมถ่ายอุจจาระ

ปากหลุมถ่ายอุจจาระพัง : ต่อมาปากหลุมได้พังลงพระองค์จึงรับสั่ง อนุญาตให้ก่อกรุได้ 3 อย่าง คือ ก่ออิฐ ก่อด้วยศิลา ก่อด้วยไม้

น้ำท่วมหลุมถ่ายอุจจาระ : ต่อมาหลุมอุจจาระมีพื้นต่ำ ทำให้น้ำท่วม พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ถมดินให้สูงขึ้น แต่ดินที่ถมพื้นก็พังลงอีก พระองค์จึง ทรงอนุญาตให้ก่อกรุได้ 3 อย่างคือ ก่อด้วยอิฐ ก่อด้วยศิลา ก่อด้วยไม้

ปัญหาการใช้งานส้วมของภิกษุ : การก่อกรุทำให้พวกภิกษุขึ้นลงลำบาก พระองค์จึงรับสั่งอนุญาตให้ทำบันไดได้ 3 อย่างคือ บันไดอิฐ บันไดหิน บันได ไม้ ต่อมาพวกภิกษุที่ขึ้นลงพลัดตกจากบันได พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตราว สำหรับยึด พวกภิกษุนั่งถ่ายอุจจาระที่ริมหลุมพลัดตกลงในหลุม พระพุทธองค์ จึงทรงอนุญาตให้ลาดพื้นแล้วเจาะช่องถ่ายอุจจาระตรงกลาง

ปัญหาในขณะที่นั่งขับถ่าย : พวกภิกษุที่นั่งถ่ายลำบาก พระพุทธองค์จึงทรง อนุญาตเชียงสำหรับเท้าเวลาถ่ายอุจจาระ พอมิเชียงให้เหยียบนั่งขับถ่าย ก็ขับ ถ่ายปัสสาวะเลยออกไปข้างนอก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตรางสำหรับ ปัสสาวะ

อุปกรณ์สำหรับชำระและจัดเก็บ : ก่อนหน้านั้นไม่มีไม้สำหรับชำระ พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตไม้ชำระ ตะกร้าสำหรับรองรับไม้สำหรับชำระไม่มี

พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้มีตะกร้าสำหรับรองรับไม้ชำระ หลุมอุจจาระไม่ได้ ปิดทำให้มีกลิ่นเหม็นตลบอบอวล พระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตให้ใช้ฝาปิด

2. การริเริ่มให้มีเรือนขับถ่ายและรายละเอียดอื่น ๆ

เมื่อทรงมีอนุญาตให้มีสัวมสำหรับการขับถ่ายแล้ว แต่สัวมตั้งอยู่กลางแจ้งไม่มีที่กำบัง ต่อมาพวกภิกษุประสบความลำบากเพราะความร้อนหนาว จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงอนุญาตให้มี วัจกุฎีกล่าวคือ เรือนสำหรับขับถ่ายครอบสัวมตั้งแต่นั้น และได้มีวิวัฒนาการเกี่ยวกับสัวมที่เป็นหลังซึ่งจะขอสรุปเนื่องจากพระวินัยปิฎก ดังนี้

1) หลังจากทรงอนุญาตวัจกุฎีแล้ว ก็ทรงอนุญาตให้มีสิ่งต่างๆ ตามลำดับ คือ ประตู, กรอบเช็ดหน้า, ครกรับเตี๋ยบานประตู, ห่วงข้างบน, กลอน, ลิ้ม, ช่องดาล, ช่องเชือกชัก และ เชือกชัก

2) เมื่อเกิดปัญหาผาหญาที่มุงวัจกุฎีตกลงเกลื่อนกลาดทำให้เกิดความรกในวัจกุฎี พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้รื้อลงฉาบดินทั้งด้านบน ด้านล่าง ทำให้มีสีขาว สีดำ สีเหลือง จัดเป็นพวกดอกไม้ เครือไม้ พินมnger ดอกจอกหักกลีบ ราวจีวร สายระเดียงจีวร

3) ต่อมาภิกษุชราภาพรูปหนึ่งอ่อนกำลังมากแล้ว เข้าไปถ่ายอุจจาระในวัจกุฎีเสร็จแล้วลุกขึ้นล้มลง พวกภิกษุกราบทูลแก่พระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงอนุญาตเชือกห้อยสำหรับเหนี่ยวในวัจกุฎี

4) ตอนนั้น วัจกุฎีไม่มีรั้ว คือ เครื่องล้อม พวกภิกษุกราบทูลแต่พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้มีเครื่องล้อมโดยให้ใช้เครื่องล้อม 3 ชนิดอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อิฐ ศิลา หรือไม้

5) วัจกุฎียังไม่มีซุ้มประตู พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตซุ้มประตู

6) ซุ้มประตูมีพื้นต่ำ พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้ถมพื้นให้สูงขึ้น

7) ดินที่ถมพังลง พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้ก่อกรุได้ 3 อย่างอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ก่อด้วยอิฐ ก่อด้วยศิลา ก่อด้วยไม้

8) พวกภิกษุขึ้นลงลำบาก พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้มีบันไดได้ 3 อย่างอย่างใดอย่างหนึ่งคือ บันไดอิฐ บันไดหิน บันไดไม้

9) ในการขึ้นลงบันได มีภิกษุบางรูปพลัดตกบันได พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้มีราวบันไดสำหรับยึดเวลาขึ้นลง

10) ในเบื้องต้น พระพุทธองค์อนุญาตให้มีซุ้มประตู แต่ไม่มีบานซุ้มประตู พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้มีบานซุ้มประตู, กรอบเช็ดหน้า, ครกกรองเดียวประตู, ห่วงข้างบน, สายยู, ไม้หัวลิง, กลอน, ลิ่ม, ช่องดาล, ช่องเชือกชัก และ เชือกชักตามลำดับ

11) ระยะต่อมาผงหญ้าที่มุงซุ้มประตูหล่นทำให้พื้นที่รกเกลื่อนกลาด พระพุทธองค์รับสั่งให้รื้อลงและฉาบด้วยดินทั้งข้างบนข้างล่าง ทำให้มีสีขาว สีดำน หรือสีเหลือง จัดเป็นพวกดอกไม้ ไม้ เครือไม้ พืชมังกร ดอกจอกหักกลีบ

12) บริเวณวัจกุฐีสิ้น ทรงอนุญาตให้โรยกรวดแร่

13) กรวดที่โรยไม่เต็มบริเวณ ก็ทรงอนุญาตให้วางศิลาเหยียบ

14) น้ำขังในบริเวณวัจกุฐี ก็ทรงรับสั่งให้ทำท่อระบายน้ำ

15) หม้ออุจจาระไม่มี ก็ทรงอนุญาตให้มีหม้ออุจจาระ

16) กระบอกตักน้ำชำระไม่มี ก็ทรงอนุญาตกระบอกตักน้ำชำระ

17) พวกภิกษุนั่งถ่ายลำบาก ก็ทรงอนุญาตเชียงไม้สำหรับนั่งถ่าย

18) เชียงไม้สำหรับนั่งถ่ายอยู่เปิดเผย พวกภิกษุละอายที่จะนั่งถ่าย จึงทรงอนุญาตให้ล้อมด้วยเครื่องล้อม 3 ชนิดอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อิฐ ศิลา หรือ ไม้

19) หม้ออุจจาระไม่ได้ปิด ก็ทรงอนุญาตให้ใช้ฝาปิดได้ (วิ.จ. (ไทย) 7/121-294/48-58)

จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญครอบคลุมทั้งด้านความสะดวก สุขลักษณะของส้วม และความปลอดภัยของผู้ใช้ส้วมด้วย ตามประเด็นดังนี้

1) ประเด็นด้านความสะดวก : เมื่อผาหญ้าที่มุงวัจกุฐีและซุ้มประตู

วิจกุฎีตรกรกลื่อนกลาด พระพุทธรองค์ก็ทรงอนุญาตให้รื้อลงฉาบด้วยดิน

2) ประเด็นด้านสุขลักษณะ : ทรงให้โรยกรวดให้เต็มบริเวณและทรงอนุญาตให้วางแผ่นหินเพื่อเหยียบ ทำท่อระบายน้ำป้องกันน้ำขัง ให้มีหม้ออุจจาระ กระบอกตักน้ำชำระ และฝาปิดหม้ออุจจาระ

3) ประเด็นด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้ใช้ส้วม : ทรงอนุญาตให้มีองค์ประกอบต่าง ๆ ตามลำดับ รวมทั้งเชือกห้อยสำหรับให้พระภิกษุชราหรือผู้สูงวัยไว้เหนี่ยว, ทรงอนุญาตให้ทำรั้วล้อมส้วมโดยใช้อิฐ หิน หรือไม้ ชุ้มประตู, ถมพื้นให้สูงขึ้น ก่อรั้วกันดินที่ถมพังลง โรยกรวดแระกันสั่น อนุญาตให้ใช้เตียงไม้สำหรับนั่งถ่ายมีเรื่องล้อม ทรงอนุญาตให้มีบันไดอิฐ หิน หรือไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง และรวบันใดเพื่อความสะดวกและปลอดภัยของผู้ใช้ส้วม

ทั้งสามด้านล้วนแล้วแต่มีความสำคัญแม้ในปัจจุบันก็ไม่แตกต่าง โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัย กิจจา จิตรภิมรณ (2557, น. 24-25) ได้กล่าวถึงอุบัติเหตุและอันตรายจากการใช้ห้องส้วมสาธารณะ ส่วนใหญ่เกิดกับเด็กเล็กและผู้สูงวัย สาเหตุของอุบัติเหตุคือลื่นเพราะพื้นเปียก นอกจากนี้ การปล่อยให้ส้วมสกปรกยังก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อก่อโรคที่มาจากส้วมได้ อาการที่มาจากการใช้ส้วมจึงเรียกว่า “Toilet syndrome”

3. วิจกุฎีวัตร : ข้อปฏิบัติในการใช้ส้วมและการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน

วิจกุฎีวัตรหรือข้อปฏิบัติในการใช้ส้วม โดยหลักแล้วพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเพื่อให้พระภิกษุปฏิบัติ เพราะเมื่อมีส้วมใช้แล้วก็เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา จนต้องแก้ไขและมีบัญญัติและอนุบัญญัติเพื่อวางข้อปฏิบัติสำหรับคณะสงฆ์เป็นระยะจนเป็นข้อปฏิบัติที่ลงตัวในที่สุด ตามที่ปรากฏในวินัยปิฎก จุฬวรรค ซึ่งมีข้อปฏิบัติหลัก ๆ ดังนี้

1. การทำความสะอาดทวารหนักหลังการขับถ่ายอุจจาระ

การทำความสะอาดทวารหนักหลังการขับถ่ายในปัจจุบันมีหลายวิธีทั้งแบบล้างด้วยน้ำและเช็ดด้วยกระดาษชำระ และวัตถุประสงค์ของการทำความสะอาด

สะอาดทวารหนักอาจจะเป็นการกำจัดบางส่วนของอุจจาระที่ติดเหลือยู่บริเวณทวารหนัก เพราะส่วนที่เหลือยู่นั้นสามารถส่งกลิ่นเหม็นออกมาได้ และอาจจะติดผ้าเปื้อนผ้า (เช่น กางเกงและกางเกงในได้) และเป็นการป้องกันเชื้อโรคอันอาจจะมาพร้อมกับความสกปรกตรงจุดซ่อนเร้นบริเวณทวารหนักได้ในกรณีที่ไม่ว่าทำความสะอาดหลังขับถ่ายอุจจาระ กรณีเช่นนี้เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลดังความปรากฏในวินัยปิฎก จุฬวรรค ความว่า

ภิกษุรูปหนึ่งเป็นวรรณะพราหมณ์โดยกำเนิด เมื่อบวชแล้ว เวลาขับถ่ายอุจจาระเสร็จไม่กล้าทำความสะอาดเวจมรรค (ทวารหนัก) ของตน เพราะรังเกียจว่าเป็นของต่ำ มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด จนเวลาต่อมาเวจมรรคของเธอเกิดความสกปรกอย่างรุนแรงถึงขนาดมีหนอนขึ้น เธอจึงตัดสินใจแจ้งเรื่องดังกล่าวแก่พวกภิกษุ พวกภิกษุต่างโพชนากันเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวและนำความกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสถามจนทราบความจริงจึงตรัสธรรมกถาปรารภเรื่องดังกล่าวและตรัสกับพวกภิกษุว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุถ่ายอุจจาระแล้วเมื่อมีน้ำอยู่ จะไม่ชำระไม่ได้ รูปใดไม่ชำระต้องอาบัติทุกกฏ (วิ.จุ.(ไทย) 7/373/160)

การปล่อยให้เวจมรรคหรือทวารหนักสกปรกตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ถ้าเทียบกับปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า เป็นการปล่อยให้เกิดโรคผิวหนังรอบ ๆ ทวารหนักได้ เช่น ผื่นแพ้ สะเก็ดเงิน อาการระคายเคืองรอบทวารหนัก ถ้ามีความชื้นหรือเหม็นมาก เช่น ผู้ที่ทำงานในที่ชื้น หรือมีขนบริเวณดังกล่าวจะเสี่ยงต่อการเกิดอาการคันได้ และอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อบริเวณดังกล่าวได้ เช่น การติดเชื้อรา สังคัง หิด เริม หูด หรือ พยาธิเส้นด้าย ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า มีหนอนขึ้น นั้น อาจเทียบได้กับพยาธิเส้นด้ายหรือเชื้อโรคต่าง ๆ นั่นเอง

2. ระบบการเข้าคิวเพื่อใช้ส้วม

การขับถ่ายอุจจาระเป็นระบบขับถ่ายของเสียทางลำไส้ มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องโดยตรงกับ ระบบทางเดินอาหารส่วนต้น นับตั้งแต่อวัยวะในช่องปาก

ซึ่งประกอบด้วย ฟัน ลิ้น และต่อมน้ำลายสำหรับบดเคี้ยวอาหารให้ย่อยง่าย ลิ้นช่วยรับรสอาหารและคลุกเคล้าอาหารเข้ากับน้ำลาย ซึ่งเป็นน้ำย่อยชนิดหนึ่งผ่านหลอดอาหารลงสู่กระเพาะไปยังลำไส้เล็กได้สะดวกซึ่งอาหารจะถูกย่อยและดูดซึมกาก ส่วนอาหารและน้ำย่อยที่เหลือจะผ่านลงสู่ไส้ใหญ่ เมื่อถึงเวลาลำไส้ใหญ่จะบีบตัวเพื่อให้อุจจาระออกทางทวารหนักโดยเฉพาะช่วงเวลา 05.00-07.00 น. (จุฬารัตน์ ผู้พิทักษ์กุล, 2559) ซึ่งกลไกของร่างกายดังกล่าวเป็นไปโดยธรรมชาติ และเมื่อถึงเวลาต้องขับถ่ายก็จำเป็นต้องขับถ่ายตามกลไกนั้น การกลั้นอุจจาระนับว่าเป็นสิ่งที่เป็นทุกข์อย่างมากและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ด้วย ปัญหานี้เคยเกิดขึ้นในช่วงระยะแรกที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ส้วม ปรากฏว่า มีการให้โอกาสพระภิกษุผู้มีพรรษาแก่กว่าแซงคิวเข้าใช้ส้วมเพื่อขับถ่ายก่อน ส่งผลให้พระภิกษุพรรษาอ่อนหรือพระใหม่ต้องประสบความทุกข์ในการกลั้นอุจจาระอย่างมาก

เรื่องมีอยู่ว่า สมัยหนึ่ง พวกภิกษุถ่ายอุจจาระในวัจกุฎีตามลำดับผู้แก่ด้วยพรรษา พวกพระนวกะ(พระใหม่) ปวดอุจจาระ (ถูกอุจจาระบีบคั้น) แม้จะมาถึงก่อนก็ต้องรอ พวกเขากลั้นอุจจาระจนสลบล้มลง พวกภิกษุจึงนำความไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสถามหาความจริงจนทรงทราบแล้ว จึงตรัสรับสั่งเหล่าภิกษุว่าไม่ต้องเข้าถ่ายอุจจาระในวัจกุฎีตามลำดับพรรษา ดังความปรากฏในพระวินัยปิฎกความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงทำการถ่ายอุจจาระตามลำดับพรรษา รูปใดทำ ต้องอาบัติทุกกฏ ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระตามลำดับผู้มาถึง” (วิ.จุ.(ไทย) 7/373/160)

บัญญัติดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นผลเสียของการกลั้นอุจจาระและให้ความเสมอภาคในเชิงการใช้สิ่งสาธารณูปโภค ทั้งนี้ ตามหลักการทางการแพทย์ การกลั้นอุจจาระมีผลเสียต่อสุขภาพหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการส่งผลให้มีอาการท้องผูก เมื่อไม่ได้ถ่ายออกอุจจาระก็จะขังอยู่ภายในลำไส้ ต่อมาร่างกายก็จะดูดน้ำจากอุจจาระกลับออกมาใช้อีกครั้ง ยิ่งทำให้อุจจาระแข็งแห้งมากขึ้น และทำให้ขับถ่ายลำบากจนเกิดอาการท้องผูกขึ้นได้ เชื้อโรค

ต่างๆ ที่มีการเจริญเติบโตขึ้นในอวัยวะก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดด้วย ทำให้เกิดอาการอักเสบภายในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานหนัก เชื่อโรคจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องอืด สิวขึ้น ผิวน้ำหนักอักเสบ และทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย และเกิดปัญหากลิ่นปากตามมาได้ด้วย เกิดการสะสมสารพิษสะสมภายในร่างกายและจะเพิ่มปริมาณมากหากกลืนอวัยวะบ่อย ๆ ซึ่งแหล่งที่สารพิษจะสะสมอยู่มากได้แก่ กระแสเลือด ตับ ลำไส้ใหญ่ ทำให้สุขภาพแย่ลง น้ำหนักมากขึ้น และทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้ยาก เพราะระบบเผาผลาญทำงานเสื่อมประสิทธิภาพลงอันเนื่องจากสารพิษภายในร่างกายที่มากเกินไปนั่นเอง นอกจากนี้ ยังมีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงของโรคผนังลำไส้อักเสบ (Diver-ticulitis) ผังลำไส้ในบริเวณที่อ่อนแอจะมีอาการป้องกัน เพราะจะต้องรองรับน้ำหนักของอวัยวะที่มีการแข็งตัว ยิ่งหากมีเชื้อโรคเข้าไปสะสมในส่วนดังกล่าวจนเกิดการติดเชื้อ ก็ย่อมทำให้เป็นโรคผนังลำไส้อักเสบ และอาจถึงขั้นมีเลือดออกจากในลำไส้ เป็นหนอง ผังลำไส้ทะลุหรือลำไส้อาจเกิดการอุดตันขึ้นก็เป็นได้

3. มารยาทในการใช้ส้วม

ข้อปฏิบัติในการใช้ส้วม นอกจากการรอคิวและชำระล้างแล้ว มารยาทเล็กน้อยอื่น ๆ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ในพระวินัยปิฎก พระพุทธเจ้าได้มีบัญญัติเกี่ยวกับการใช้ส้วมไว้หลายประการเพื่อป้องกันไม่ให้เหล่าภิกษุประพฤติไม่เหมาะสม ทั้งนี้ เหตุเกิดเพราะมีการปฏิบัติไม่เหมาะสมในการใช้วัจจุฎฐิของพวกภิกษุกลุ่มหนึ่งจำนวน 6 รูปหรือฉัพพัคคีย์ ทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่

- 1) รีบเข้าวัจจุฎฐิเร็วเกินไป
- 2) เวิกผ้าเข้าไป หมายถึงการดึงผ้าสบงขึ้นขณะกำลังเข้าส้วม
- 3) ถอนหายใจแรงในขณะที่ถ่ายอุจจาระ
- 4) การใช้ไม้ชำระฟันถูฟันหรือเคาะฟันไปด้วยในขณะที่ขับถ่าย

- 5) ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระ
- 6) ถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะ
- 7) บ้วนน้ำลายลงในรางปัสสาวะ
- 8) เอาไม้หยาบชำระทำความสะอาดทวารหนัก
- 9) ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระ
- 10) ออกจากวัจกุฎีเร็วเกินไป
- 11) เว็กผ้าขณะออกจากวัจกุฎี หมายถึง การดึงผ้าสบงขึ้นขณะกำลังเข้าสัณ
- 12) ทำเสียงดัง “จะปู จะปู” ขณะชำระ (วิ.จุ.(ไทย) 7/373-374/160-161)

มีข้อน่าสังเกตว่า พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ใช้คำว่า จปฺ/จปฺการกมฺปิ อาจเมนติ และ จปฺ/จปฺการกมฺปิ อาจเมสฺสนติ ในอันเตวาสิกวัตตกถา คำว่า จปฺ/จปฺ แปลว่า อย่าชำระมีเสียงดัง จะปูจะปู ซึ่งสื่อถึงการส่งเสียงของผู้ขับถ่าย แต่ในวัจกุฎีวัตตกถา แปลว่า ไม่พึงชำระให้มีเสียงดัง โจ๊กโจ๊ก ซึ่งสื่อถึงเสียงของน้ำชำระ ผู้เขียนมีความเห็นว่า จปฺ จปฺ น่าจะหมายถึงเสียงภาษาไทยที่นิยมอุทานน่าจะเป็น จู จู จู หรือคำอื่น ๆ ที่พูดหรืออุทานด้วยความรู้สึกหรือเวทนาในขณะที่ชำระเพื่อทำความสะอาดทวารหนัก

อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่นนี้ ทำให้เหล่าภิกษุพากันเพ่งโทษติเตียนโนโทษนา แล้วนำเรื่องไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสถามจนทราบความจริงแล้วตรัสธรรมกถาปรรณเรื่องดังกล่าวพร้อมรับสั่งกับพวกภิกษุว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น เราจะบัญญัติวัตรในวัจกุฎีแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยที่ภิกษุทั้งหลายต้องประพฤติดชอบในวัจกุฎี

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ไปวัจกุฎีพึงยืนกระแอมข้างนอก แม้ภิกษุผู้นั่งอยู่ข้างในก็ควรกระแอมรับ, พึงพาดจีวรไว้บนราวจีวรหรือบนสายระเดียงแล้วไม่ต้องรีบเข้าวัจกุฎี, ไม่ต้องเข้าไปเร็วนัก, ไม่พึงเว็กผ้าเข้าไป, พึงยืนบนเชิงถ่าย

อุจจาระแล้วค่อยวิกผ้า, ไม่พึงถอนใจตั้งพลางถ่ายอุจจาระ, ไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระ
ฟันพลางถ่ายอุจจาระ, ไม่พึงถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระ, ไม่พึงถ่ายปัสสาวะ
นอกรางปัสสาวะ, ไม่พึงบ้วนน้ำลาย ลงในรางปัสสาวะ, ไม่พึงชำระด้วยไม้เนื้อ
แข็ง, ไม่พึงทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระ, พึงยืนบนเชียงถ่ายแล้วจึงปิดผ้า,
ไม่พึงออกมาเร็ว, ไม่พึงวิกผ้าออกมา, พึงยืนบนเชียงชำระแล้วจึงวิกผ้า, ไม่พึง
ชำระให้มีเสียงดังโจ๊กโจ๊ก, ไม่พึงเหลือน้ำ ไว้ในกระบอกชำระ, พึงยืนบนเชียงชำระ
แล้วปิดผ้า

ถ้าภิกษุถ่ายไว้เลอะเทอะวัจกุฎี ต้องล้างให้สะอาด, ถ้าตะกร้าใส่ไม้ชำระ
เต็ม พึงนำไปทิ้ง, ถ้าวัจกุฎีสกปรก พึงกวาด, ถ้าชานภายนอกสกปรก ก็พึงกวาด,
บริเวณรก ก็พึงกวาด, ชุ่มประตูดุรก ก็พึงกวาด, ถ้าไม่มีน้ำในหม้อชำระ, พึงตักน้ำ
มาไว้

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนิวัตรในวัจกุฎีสำหรับภิกษุทั้งหลาย โดยที่ภิกษุทั้ง
หลายต้องประพฤติดุขในวัจกุฎี

(วิ.จ. (ไทย) 7/374/161)

ข้อปฏิบัติในการใช้ส้วมตามรับสั่งของพระพุทธเจ้าดังกล่าว สามารถสรุป
ได้ดังนี้

1) ข้อปฏิบัติก่อนขับถ่าย

เมื่อภิกษุผู้ไปถึงวัจกุฎีพึงยืนกระแอมข้างนอก ถ้ามีผู้นั่งอยู่ในส้วมต้อง
กระแอมรับ, ให้พาดจิวไว้บนราวจิวหรือบนสายระเดียง ไม่ผลุนผันเข้าวัจกุฎี
ไม่ควรเพิกผ้าขณะเข้าส้วม เมื่อยืนบนเชียงถ่ายอุจจาระแล้วค่อยเพิกผ้า
ในปัจจุบันห้องส้วมหรือห้องสุขามีความมืดซิดและมีประตูลิ้มกลอน การส่งเสียง
เพื่อให้สัญญาณผู้ที่กำลังใช้ส้วมอยู่อาจไม่จำเป็น นอกจากนี้ การเพิกผ้าหรือการ
ถอดกางเกงหรือกระโปรงก่อนเพื่อเตรียมใช้ส้วมก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก เพราะเป็น
สิ่งกิริยาที่ไม่เหมาะสมโดยเฉพาะในการใช้ส้วมสาธารณะ อีกทั้งมีความสะดวก
สบาย สามารถปลดกางเกงหรือกระโปรงในส้วมได้

2) ข้อปฏิบัติขณะขับถ่าย

ในขณะที่ขับถ่ายไม่พึงถอนใจเสียงดัง ไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระฟัน ตามความเห็นของผู้เขียน หมายถึง การแปรงฟันหรือการใช้ไม้จิ้มฟัน ก็เป็นได้ ไม่ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะออกนอกทรงขับถ่าย อันหมายถึง ฐานส้วมหรือชักโครกในปัจจุบัน และไม่บ้วนน้ำลายลงในรางปัสสาวะ เพราะจะทำให้เกิดความสกปรกมากขึ้น

3) ข้อปฏิบัติหลังการขับถ่าย

หลังจากขับถ่ายเสร็จแล้วไม่ควรเอาไม้เนื้อแข็งเช็ดทำความสะอาดทวารหนัก ทั้งนี้อาจเป็นอันตรายทำให้เกิดบาดแผลปากทวารหนักได้ แม้ในปัจจุบันวัสดุชนิดหยากก็ไม่นิยมในการใช้เช็ดทำความสะอาดทวารหนัก เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ เมื่อชำระแล้วไม่ควรทิ้งไม้ชำระหรือวัสดุที่ใช้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระอันหมายถึง ฐานส้วมหรือชักโครก เหตุผลหลักตามความคิดเห็นของผู้เขียนมองว่า อาจจะทำให้ถึงส้วมเต็ม ในปัจจุบันนี้ อาจจะมีถึงปัญหาการอุดตันของท่อระบายน้ำระหว่างคอกท่านไปยังถังรองรับของเสียที่ขับถ่ายออกมา นอกจากนี้ จะเพิกหรือปิดฝานั่งก็ควรทำในส้วมให้เสร็จก่อนออกจากส้วม และไม่ควรรื้อออกจากส้วมแบบผลุนผัน ไม่ควรชำระให้มีเสียงดัง และไม่ควรเหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระ

4) ข้อปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยของผู้ใช้ส้วม

รายละเอียดอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวข้างต้นตามที่ปรากฏในคำรัสของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญมากในการใช้ส้วมแม้ในปัจจุบันก็ยังถือปฏิบัติในแนวเดียวกันนี้ ประเด็นสำคัญที่สุดคือ ความสะอาด และการมีส่วนร่วมในการทำความสะอาดส้วม โดยมุ่งจุดมุ่งหมายหลัก คือ การอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้ส้วมคนต่อไป กล่าวคือ ถ้าภิกษุขับถ่ายแล้วเลอะวัจกุฎี ต้องล้างให้สะอาด ถ้าส้วมสกปรก ชานภายนอก ชุ่มประตูหรือบริเวณรอบ ๆ ส้วมรกรุงรัง ก็ควรทำความสะอาดปิดกวาดให้เรียบร้อย ถ้าตะกร้าบรรจุไม้ชำระเต็มควรนำไปเททิ้ง และถ้าน้ำในหม้อชำระหมดก็ควรตักน้ำมาเติมให้เต็ม สองประเด็นหลังนี้

ในปัจจุบันให้ความสำคัญมากเช่นกัน โดยเฉพาะในสถานที่สาธารณะที่เน้นการบริการ เช่น สถานที่ราชการหรือโรงแรมต่าง ๆ ถ้ากระดาศชำระเต็มถึงขยะต้องนำไปเททิ้ง กระดาศชำระหมดก็ต้งหามาเติมแทนที่ ทำให้การมองว่า ส้วมเป็นสถานที่สกปรก มีกลิ่นเหม็น ไม่น่าใช้ และในยุคหนึ่งจะถูกสร้างไว้ท้าย ๆ พื้นที่บริเวณบ้าน แต่ปัจจุบันกลายเป็นสถานที่สะอาด น่าใช้ และตั้งอยู่ภายในตัวบ้านหรืออาคารเลยทีเดีย

4.บทสรุป

ถ้าจะกล่าวว่า ห้องส้วมเป็นองค์ประกอบหลักประการหนึ่งของมนุษย์คงไม่ผิดนัก เพราะทุกบ้านทุกสถานที่ซึ่งมีมนุษย์อยู่อาศัยจะต้องมีห้องส้วมไว้รองรับการปลดปล่อยของเสียในร่างกาย อาจจะยกเว้นชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามป่าเขาหรือท้องไร่ท้องนาซึ่งอาจจะปลดปล่อยตามแหล่งธรรมชาติให้กลายเป็นปุ๋ยธรรมชาติไป ในอารามต่างๆ วัจกุฎีหรือส้วมจะถูกจัดไว้เป็นส่วนที่สำคัญ เพราะวัดเป็นสถานที่ชุมนุมชน กระนั้นก็ตามวัจกุฎีนี้ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเป็นวิวัฒนาการมาเป็นลำดับ และยังมีวัจกุฎีวัตรไว้เป็นข้อปฏิบัติอีกด้วย ถ้าจะว่ากันจริงๆ แล้ว วิวัฒนาการเหล่านี้ถือเป็นภูมิปัญญาเกี่ยวกับวัจกุฎีหรือส้วมในยุคโบราณที่เป็นคนในสมัยต่อมารับเอาแนวคิดและสร้างสรรค์ให้เป็นวัจกุฎีที่มีรูปร่างและรูปลักษณะหลากหลายในปัจจุบัน

ผู้เขียนเห็นว่า เมื่อเทียบกับการกำเนิดและอารยธรรมการใช้ส้วมตามที่กล่าวถึงในยุคต่างๆ นั้น อายุของพระพุทธศาสนาก็ยังยาวนานกว่า นั้นหมายความว่า กำเนิดเรื่องส้วม การสร้างส้วม และข้อปฏิบัติในการใช้ส้วมในพระไตรปิฎกเกิดก่อนอย่างแน่นอน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ขั้นตอนการดำเนินการมาจนมีส้วมและการวางข้อปฏิบัติในการใช้ส้วมตามที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกนั้น ยังถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้และควรถือเป็นแนวปฏิบัติที่เคร่งครัดในการใช้ส้วมยุคปัจจุบัน ทั้งเรื่องความสะอาด ความปลอดภัย และความสะดวกของผู้ใช้ส้วม ซึ่งสามารถกล่าวรวมในข้อความที่ปรากฏตามส้วมสาธารณะทั่วไปว่า “โปรด

รักษาความสะอาดเพื่อผู้ใช้ส้วมคนต่อไป” (Please keep clean for the next user) สิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติเกี่ยวกับส้วมจึงไม่ใช่เพียงหลักการของความสะอาด สะดวก และปลอดภัยเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงการกระตุ้นให้มนุษย์รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำและให้มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (sympathy and empathy) อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กิจจา จิตรภิรมย์. (2557). *อันตรายต่อสุขภาพในส้วมสาธารณะ*. ก้าวไกล วิทยาศาสตร์. 14 (2). 23-38.
- จุฑารัตน์ ผู้พิทักษ์กุล. (2559). *การพยาบาลผู้ใหญ่ 1 (Adult Nursing 1)*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ปัญหารีย์ ดำรงสุทธิพงศ์. (2554). *ระวัง การอึ้นปัสสาวะ และ อุจจาระ นานๆ มีผลเสียมากกว่าที่คิด!*. ค้นเมื่อ 16 กันยายน, 2555 จาก http://dharma.thaiware.com/article_detail.php?article_id=165.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณ, 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- อุดร จารุรัตน์. (2556). *ส้วม : อี้ง่าย ๆ ถึงระดับไฮเทค*. ต่วย'ตูน พิเศษ, มีนาคม 2556.

Jeffreys, S. (2014). *The politics of the toilet: A feminist response to the campaign to 'degender' a women's space*. Women's Studies International Forum.

Siddiqui, A. (2015). *Toilet Revolution: Solving India's sanitation problem*. The Business of Bioscience : Bio-Spectrum.