



ห้องสุขา: มุมมองระบบสุขภาพเชิงพุทธ Toilets: Buddhist Perspectives on Hygienic Systems

กฤษฎา นันทเพ็ชร^๑

บทคัดย่อ

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายดี ตรงกับคำว่า มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปพาพาโธ) หรือมีโรคน้อย (อัปปัตตโก) ดังในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า ฤกษ์ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง สวมเป็นนวัตกรรมด้านสุขภาพแรก ๆ ของมนุษยชนโลกนี้ที่มีมาตั้งแต่โบราณกาล เช่นเดียวกับในสมัยพุทธกาล ห้องส้วมกลายเป็นประเด็นให้พระสงฆ์กลุ่มหนึ่งแตกแยกกันแม้พระพุทธองค์ห้ามปรามก็ไม่ฟัง จนเป็นเหตุให้พระองค์ต้องหลีกเลี่ยงไปจำพรรษาในป่า โดยมีช้างและลิงเป็นผู้อุปัฏฐาก

พุทธศาสนามีมุมมองเพื่อส่งเสริมสุขภาพในเรื่องต่าง ๆ คือ ด้านอาหารและน้ำดื่ม บอกให้ทราบ ว่าพระควรจะฉันอาหารและกาลีอย่างไร ด้านสุขภาพปาก ควรดูแลปากและฟันอย่างไร ด้านร่างกาย ควรอาบน้ำ ดูแลผม-ขน และใช้เครื่องนุ่งห่มอย่างอย่าง และด้านการขับถ่าย เวจกุลหรือห้องส้วม ต้องมีส่วนประกอบสำคัญอะไรและมีวิธีการใช้ให้ถูกต้องอย่างไร เมื่อกล่าวจำเพาะเรื่องห้องส้วม พระพุทธองค์ทรงอนุญาตห้องส้วม เพื่อรักษาสุขอนามัย ป้องกันการติดต่อและแพร่กระจายของโรค เช่น การไม่ให้ยื่นถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือการไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ หรือการห้ามภิกษุณีเทษยะมูลฝอย ปัสสาวะ อุจจาระข้ามฝาหรือกำแพง ให้เทในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรไปมา หรือการอนุญาตให้ใส่เชียงเท้า การกำหนดสัญลักษณ์ของส้วมหลุม เช่น ขอบปากหลุมถ่าย พื้นสูงคั่นกันดิน ฐานวางเท้า รางรองปัสสาวะ ไม้ชำระ ตะกร้าใส่ไม้ชำระ เป็นต้น

ห้องส้วม เป็นตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นหลักคิดทางพระพุทธศาสนาที่ไม่ใช่ให้ความสำคัญกับสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับสุขภาพจิตใจกล่าวคือ ผู้มีโรคน้อยย่อมพร้อมที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุมรรคผลได้ง่าย สัมพันธ์กับสังคัม คือศีลหรือระเบียบกติกาศึกษาเพื่อการอยู่ร่วมกันของสงฆ์หมู่ใหญ่ และสัมพันธ์กับระบบนิเวศ คือไม่สร้างของเสียให้กระทบกับสิ่งแวดล้อมที่จะย้อนกลับมาส่งผลกับคนอื่นต่อไป

คำสำคัญ : ห้องสุขา, สุขภาพเชิงพุทธ



Abstract

In Buddhism, the word “health” means good physical health according to the words “appāphato (little pain) and “appātanko” (little disease), and as stated in the Buddhist Scriptures: “Buddhist monks have little illness and minor ailments.” Toilets were one of the earliest of human innovations, and have been used since ancient times, including when The Buddha was alive. In fact, toilets became such an issue with a group of monks, even though The Buddha forbade the debate, that The Buddha felt it necessary to retreat to live in the forest where elephants and monkeys became alms-bearers.

Buddhism promotes health from various perspectives – how to care for the oral cavity and teeth, care for the body, bathing, caring for hair, use of clothing and including the digestive system. Buddhism specifies what components a toilet must have and how it must be used. The Buddha allowed the use of toilets for the benefit of health and cleanliness, as well as disease prevention, including not allowing standing for urination or defecation, not allowing defecation, urination or expectoration into water, and not allowing bhiksunis to throw rubbish, urine or faeces over fences or into areas where people regularly walked about. The use of wooden shoes, holes for defecation, the edges of toilets and footrests, the use of raised areas to prevent soiling, rails, sticks used for cleaning and the baskets for keeping the sticks, amongst others, are also specified.

Toilets can be seen as an example of how Buddhist concepts of health apply not only to physical health, but also relate to psychological health (such as how the healthy are better able to practice Buddhism and achieve enlightenment), social health (such as the importance of rules and regulations for the social cohesion of the monkhood), and ecological health (such as not polluting the environment which can cause feedback impacts.)

Keywords : Toilets, Buddhist Perspectives



บทนำ

พระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับร่างกายว่ามีความสัมพันธ์กับจิตใจ ร่างกายเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งห้า ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟอันเป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์ และมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นส่วนประกอบทางนามขันธ์ ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า ขันธ์ ๕ คือ รูปขันธ์ หมายถึงส่วนที่เป็นร่างกายทั้งหมด เวทนาขันธ์ เป็นส่วนความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัส สัญญาขันธ์ เป็นส่วนที่เกี่ยวกับความจำ สังขารขันธ์ เป็นส่วนของการปรุงแต่ง นั่นก็คือการคิด และวิญญาณขันธ์ เป็นส่วนของจิตใจ สัญญาขันธ์ หรือความจำนี้มีประโยชน์มากทั้งในการดำรงชีวิต เป็นประสบการณ์ชีวิตสำหรับการพัฒนาและป้องกันการผิดพลาดซ้ำอีก เป็นประโยชน์ต่อการเรียน เป็นเหมือนคลังเก็บรักษาความรู้เอาไว้สำหรับเป็นฐานของความคิด ส่วนที่เป็นโทษก็มีคือมีส่วนในการทำร้ายตนเอง ซ้ำเติมตนเองได้ แต่ก็พอมีทางแก้ไขและป้องกันได้ (พระครูสมุห์เดือน ปุณฺณจาโร (มงคลคุณ) และกรรมาธิการ จิตตะมาก. ๒๕๖๐: ๓๔-๔๖)

แม้ว่าในทางพระพุทธศาสนาจะบอกว่าร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด เป็นทุกข์ เป็นรังของโรค แต่ก็แนะนำให้ไม่ประมาทในร่างกาย ให้รู้จักบริหารกาย เพราะคนที่มีสุขภาพกายดีย่อมสามารถทำกิจที่เหมาะสม จนไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นในการดูแลรักษาสุขภาพกายให้มีความแข็งแรง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประพฤติปฏิบัติธรรมนำไปสู่การสำเร็จมรรคผลนิพพานในที่สุด

สุขภาพะทางกาย เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ให้ความสำคัญ ดังปรากฏว่าในการบำเพ็ญพุทธกิจทั้งกลางวันกลางคืน กล่าวคือ ปุพฺพณฺเห ปิณฑปาทณฺจ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต สายณฺเห ธมฺมเทศนํ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม ปโทเส

ภิกฺขุโອวาทํ เวลาค่ำประทานโອวาทแก่เหล่าภิกษุ อชฺฌมรตเต เทวปณฺหนํ เทียงคฺินทฺรงตอปปฺญหา เทวดา ปจฺจุสฺเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ จวนสว่าง ทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควร จะเสด็จไปโปรดหรือไม่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕ : ๑๔๗) แม้ในเวลาทรงมีพระชนม์มาก แต่ทรงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ดี ทำให้บำเพ็ญโลกัตถจริยา ญาคัตถจริยาและพุทธัตถจริยาได้อย่างสมบูรณ์แบบ หากพระวรกายไม่แข็งแรงก็ยากที่จะทำเช่นนั้นได้

การบริหารกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น อาศัยเงื่อนไขหลายอย่าง เนื่องจากร่างกายต้องบำรุงรักษา ต้องรักษาความสะอาด พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติและวางแนวทางเรื่องกาลิกหรืออาหาร น้ำดื่ม น้ำอาบ เครื่องนุ่งห่ม การดูแลผมและขน การดูแลช่องปาก และห้องส้วม

ห้องส้วมหรือเวจกุฎี เป็นพื้นที่สำคัญของพระสงฆ์ถึงขนาดบัญญัติเป็นข้อวัตรเรียกว่า เวจวัตร เพื่อให้พระสาวกปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นระบบสุขภาพส่วนตน หมู่คณะสภาพแวดล้อมและสังคมโดยรวม การปฏิบัติไม่ถูกต้องในการใช้ห้องส้วมมีผลคือเป็นอาบัติสำหรับพระภิกษุสงฆ์ โดยทรงบัญญัติเป็นพระวินัยไว้ในหลาย ๆ ที่ แต่เหตุผลสำคัญคือห้องส้วมหากใช้ไม่ถูกต้องเหมาะสมจะกลายเป็นสถานที่กระจายเชื้อโรคสู่ชุมชน สังคมโดยรอบ และสร้างความปฏิญูล เกิดความน่ารังเกียจแก่ผู้พบเห็น ดังนั้น ห้องส้วมจึงเกี่ยวโยงกับระบบสุขภาพทางกายที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง



ห้องสัมพันธ์ระบบสุขภาพ

ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้โดยตรง แต่มีคำที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพดีคือ มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปปาพาโธ) และมีโรคน้อย (อัปปาตังโก) ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ... เป็นผู้มึโรคน้อย เป็นผู้มึอาพาธเบาบาง” เป็นต้น

การมีสุขภาพดี คือกุศลอย่างหนึ่งใน ๔ ข้อ (ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๘-๓๖๑/๔๔๒-๔๔๙) ประกอบด้วย

๑. อโรคยา ความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ หมายถึงทั้งกายและจิตที่มีสุขภาพดี ไม่ถูกบีบคั้นไม่กระสับกระส่าย ใช้งานได้ดี

๒. อนวัชชะ ไร้ตำหนิไม่มีโทษทั้งทางกฎหมาย ศีลธรรมและจารีตประเพณี หมายถึงไม่มัวหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด

๓. โภสสสัมภูตะ เกิดจากปัญญาและความรู้จริง หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึงภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง และ

๔. สุขวิปากะ มีสุขเป็นผล หมายถึงเป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข ทั้งนี้ สภาพจิตที่ไม่มีโรค ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตที่เข้มแข็งใช้งานได้ดีนั้น มีความหมายนัยเดียวกับนิพพานนั่นเอง

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะต่อการบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓) การมีสุขภาพร่างกายที่ดีคือการมีโรคน้อย ส่วนการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะร่างกายนี้เป็นรังของโรค (ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘; ขุ.ธ (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๓๘) การที่ร่างกายที่ฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคนี้ ย่อมจะต้องเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อย การเป็นคนมีโรคน้อย มีอาพาธน้อยเนื่องจากศีลที่รักษา

มาดีจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นลาภอย่างหนึ่ง ดังคำว่า “อโรคยา ประมา ลาภ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕) แต่อย่างไรเสีย พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มุ่งเน้นความสำคัญของร่างกายมากกว่าจิตใจ เพราะร่างกายเป็นเพียงอุปกรณ์เพื่อการเจริญญาณ เจริญสติให้ก้าวไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานเท่านั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, ๒๕๔๘: ๕-๑๐) กล่าวว่า สุขภาวะหรือสุขภาพเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี ความหมายของสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) เป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

การรักษาสุขภาพกาย ให้มีโรคน้อยให้มีอาพาธน้อย มีวิธีการหลายประการ ที่สำคัญคือเรื่องอาหาร เรื่องน้ำดื่ม เรื่องสุขภาวะในช่องปาก เรื่องสุขภาพร่างกาย และสุขภาพการขับถ่าย พระพุทธองค์ได้ทรงวางกฎเกณฑ์เกี่ยวกับกาลิกคืออาหาร โดยกำหนดไว้ในพระวินัยบัญญัติให้ภิกษุรับประเคนเก็บไว้ฉันได้ในเวลาที่กำหนด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้นๆ (วิ. มหา. (ไทย) ๕/๑๐๕) กาลิก ๔ อย่าง ประกอบด้วย

๑. ยาวกาลิก ของที่ภิกษุรับประเคนและฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น ได้แก่อาหารประเภท ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ และขนมต่างๆ

๒. ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประเคนไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือฉันได้ทั้งในและเวลาวิกาล ได้แก่น้ำปานะ ๘ ชนิด



๓. สัตตทาหาลิก ของที่ภิกษุรับประทาน และเก็บไว้ฉันได้ในเวลา ๗ วันทั้งในกาลและเวลาวิกาล ได้แก่ เกสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

๔. ยาวชีวิก ของที่ภิกษุรับประทานและฉันได้ตลอดชีวิตในเวลาที่เป็นใช้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล ได้แก่ยารักษาโรคชนิดต่างๆ

ในการรับประทานอาหาร พระพุทธศาสนาก็มีหลักการสำคัญ คือ

๑. ควรรักษาความสะอาดขณะรับประทานอาหาร โดยล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และมีมารยาทขณะรับประทานอาหารไม่ควรพูดคุย เพราะอาหารอาจจะกระเด็นออกจากปาก น้ำลายกระเด็นเป็นการแพร่เชื้อโรคให้กับผู้ร่วมวงรับประทานอาหาร ไม่เลี่ยมือเสียนิ้ว หรือล้วงนิ้วเข้าปาก ให้ทำคำข้าวเหมาะสมไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ควรรักษาสถานที่รับประทานอาหารให้สะอาด ไม่ให้เรียกราด ควรเทน้ำและเศษอาหารลงในบริเวณที่เหมาะสม (วิ.มหา. (ไทย) ๒/๘๒๖-๘๕๖/๕๔๒-๕๕๗) ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เพราะไม่ทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก

๒. ควรบริโภคอาหารพอประมาณ โดยให้พิจารณาว่า จะไม่รับประทานอาหารเพื่อเล่นเพื่อมีวมา เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ไม่ให้ร่างกายลำบาก ให้ร่างกายสมบูรณ์เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมและการทำงานอย่างอื่นได้ดี เพื่อบำบัดเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น เพื่อให้อยู่สุขสบาย (ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๖/๕๐๐) ซึ่งการรับประทานอาหารพอประมาณนี้ มีประโยชน์ทำให้สุขภาพดี พระพุทธองค์ตรัสแนะนำว่าให้พระสงฆ์ทำตามพระองค์ เพราะทำให้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กระจุกกระจิก มีกำลังและอยู่สำราญ

๓. ควรรับประทานอาหารแยกภาชนะต่างหาก หรือใช้เป็นส่วนตัว เช่น ใช้จานข้าว

ช้อน บาตร เฉพาะตนเอง (วิ.จู (ไทย) ๗/๑๐๙/๓๙) การใช้ภาชนะแยกต่างหากนี้จะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้

๔. ควรรับประทานอาหารอย่างมีสติระมัดระวัง เช่น ระวังกำปลา ขึ้นกระดูกที่อาจติดภายในลำคอได้ ไม่ควรรับประทานอาหารค้างคืนหรือที่เก็บไว้ล่วงหน้า (วิ.มหา (ไทย) ๒/๒๕๑๒/๓๓๘)

๕. ควรดื่มน้ำที่สะอาด ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย พระพุทธองค์ทรงกำหนดให้ภิกษุที่เดินทางไกลเมื่อกระหายน้ำ ไม่ควรฉีบน้ำในระหว่างทางทันที ควรใช้ผ้ากรองน้ำและกระบอกกรองน้ำ อาจใช้มูมผ้าสังฆาฎก็ได้ ทรงห้ามไม่ให้ฉีบน้ำที่มีตัวสัตว์อยู่ เพื่อป้องกันการทำลายชีวิตสัตว์ และป้องกันการติดเชื้อโรคจากสัตว์น้ำนั้น และเมื่อดื่มน้ำก็ให้ใช้ขันหรือภาชนะตักน้ำดื่ม (วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๓๖/๙๙) ควรดื่มน้ำที่ดื่มสุกแล้วจะป้องกันเชื้อโรคได้ดี หรือดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำปานะที่ทำจากผลไม้

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันน้ำได้ตลอดไม่จำกัดเวลา หรือจะดื่มน้ำเงาน้ำดื่มยา ดองโกลนโสรจระกะเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ทรงวางวัตรในการฉันไว้ว่า ถ้ามีเศษอาหารก็พึงเททิ้งในที่ไม่มีพืช หรือพึงเทลงในน้ำที่ไม่มีสัตว์แล้วล้างภาชนะอาหารเก็บไว้ พึงกวาดโถงฉัน พึงจัดหาน้ำฉัน น้ำใช้ น้ำชำระให้พร้อม (วิ.จู. (ไทย) ๗/๔๒๗/๒๓๒)

เมื่อมีการรับประทานก็จะต้องมีการขับถ่าย ซึ่งการขับถ่ายที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยรักษาสุขอนามัย ป้องกันการติดต่อและการกระจายของเชื้อโรค โดยพบว่าในพระวินัยบัญญัติว่า ไม่ให้ยื่นถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ ในของเขียว (วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑-๖๕๓/๗๓๑-๗๓๗) หรือการห้ามภิกษุณีเทขยะ มูลฝอย



ปัสสาวะ อุจจาระ ข้ามฝาหรือกำแพง ให้เทในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรไปมา

สถานที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่าย คือเวจกุฎีหรือห้องส้วม กำหนดให้มีขอบปากหลุมถ่าย พื้นสูง คั่นกันดิน ฐานวางเท้า รางรองปัสสาวะ ไม้ชำระ ตะกร้าใส่ไม้ชำระ เป็นต้น (วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑) สถานที่ปัสสาวะ และหม้อปัสสาวะ ให้มีฐานวางเท้าปัสสาวะ และรั้วรอบขอบชิดเป็นรั้วอิฐ ศิลาหรือรั้วไม้ หม้อปัสสาวะให้มีฝาปิดเพื่อป้องกันกลิ่นเหม็น (วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓) ควรขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะออกจากร่างกายให้เป็นเวลา เพื่อป้องกันไม่ให้ของเสียหมักหมมในร่างกายซึ่งเป็นภัยก่อให้เกิดโรคได้ รวมถึงบัญญัติการขับถ่าย ห้ามไม่ให้ภิกษุแข่งแรงๆ เป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวารและโรคหัวใจวาย

เหตุการณ์สำคัญในสมัยพุทธกาลที่เกี่ยวข้องกับห้องส้วม ปรากฏในโกสัมพียสูตร (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๔๐-๕๕๐/๔๑๑-๔๑๖) กรณีของพระธรรมกถึกกับพระวินัยธร อาศัยอยู่ในอาวาสเดียวกัน วันหนึ่งพระธรรมกถึกถ่ายอุจจาระ เหลื่อน้ำชำระไว้ในภาชนะแล้วก็ออกไป พระวินัยธรเข้าไปที่หลัง เห็นมีน้ำเหลืออยู่ในภาชนะนั้นเข้าจึงออกมาถามพระธรรมกถึกว่า อาวุโส ท่านเหลือน้ำไว้หรือ? พระธรรมกถึกตอบว่า ใช่ขอรับ พระวินัยธรมานว่า ท่านไม่รู้หรือว่าเป็นอาบัติ? พระธรรมกถึกตอบว่า ผมไม่รู้ พระวินัยธรถ้าว่า การที่ท่านเหลือน้ำไว้ในภาชนะนั้นเป็นอาบัติ พระธรรมกถึกกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้นผมจะปลงอาบัติ พระวินัยธรถ้าว่า ถ้าท่านเจตนาทำไปโดยไม่มีสติก็ไม่เป็นอาบัติ พระธรรมกถึกนั้นเข้าใจอาบัตินั้นว่าไม่เป็นอาบัติ ต่อมาพระวินัยธรได้บอกกับลูกศิษย์ตนเองว่า พระธรรมกถึกนี้แม้ต้องอาบัติก็ไม่รู้ ภายหลังพวกศิษย์ของพระวินัยธรเห็นพวกศิษย์ของพระธรรมกถึกเข้าก็กล่าวว่า อุปัชฌาย์ของพวกท่านต้อง

อาบัติแล้วยังไม่รู้ว่าเป็นอาบัติ พวกศิษย์ของพระธรรมกถึกได้พากันไปบอกแก่อุปัชฌาย์ของตน พระธรรมกถึกก็กล่าวว่า พระวินัยธรนี้ที่แรกบอกว่าเป็นอาบัติ บัดนี้ว่าเป็นอาบัติ นี้พูดเท็จ พวกศิษย์พระธรรมกถึกพากันไปกล่าวกับพวกศิษย์ของพระวินัยธรว่า อุปัชฌาย์ของพวกท่านพูดเท็จ แล้วได้ทะเลาะกันด้วยประการอย่างนี้

ต่อแต่นั้น พระวินัยธรได้ชั่งจึงทำอุกเขปนียกรรม กล่าวโทษในการไม่เห็นอาบัตินั้น ฝ่ายพวกลูกศิษย์ของพระธรรมกถึกกลับเห็นว่าอาจารย์ของตนถูกลงอุกเขปนียกรรมโดยไม่ได้รับความเป็นธรรม ส่วนฝ่ายพระวินัยธรมก็ยืนยันว่าพวกตนได้ทำกรรมนั้นไปด้วยความชอบธรรม จึงเกิดการทะเลาะทุ่มเถียงกันวิาทาธิกรณ์ซ้อนขึ้นมาอีกด้วยข้อที่ว่า “นี่เป็นวินัย นี้ไม่ใช่วินัย” ตั้งแต่นั้นมา อุบาสก อุบาสิกาผู้ถวายปัจจัยแก่ภิกษุเหล่านั้นได้แบ่งเป็นสองพวก ภิกษุณีผู้รับโอวาทกัถี อารักขเทวดากัถี อากาศัญญกเทวดากัถี เคยเห็นเคยคบกับอารักขเทวดากัถี ตลอดถึงพรหมโลกบรรดาที่เป็นปุถุชน ได้แยกกันเป็นสองพวก ได้เกิดโกลาหลไปถึงภพชั้นอนิรุद्ध์

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงทราบเหตุแล้วได้เสด็จไปยังสำนักของพระวินัยธร ทรงชี้โทษของการทำ อุกเขปนียกรรมง่ายๆ แก่ภิกษุเหล่านั้น และตรัสแนะให้พิจารณาดูก่อนว่า ภิกษุที่ถูกลงอุกเขปนียกรรมนั้นเป็นเช่นไร ถ้าเห็นว่า ท่านเป็นพหูสูต มีคนเคารพมาก นับถือมาก มีบริวารมาก ถูกลงอุกเขปนียกรรมแล้ว สงฆ์จักแตกแยกกันหรือร้าวรานกัน ในกรณีเช่นนี้ไม่ควรลงอุกเขปนียกรรมแก่ภิกษุนั้น โดยมุ่งเอาความสามัคคีแห่งสงฆ์เป็นที่ตั้ง จากนั้นได้เสด็จไปยังสำนักของพระธรรมกถึกและภิกษุผู้เป็นลูกศิษย์ ซึ่งถูกพระวินัยธรลงอุกเขปนียกรรม ทรงชี้โทษของความเป็นคนดื้อ ไม่ยอมรับผิด พร้อมกับตรัสแนะว่า พระวินัยธรมันเป็นผู้เช่นไร ถ้าเห็นว่าเป็นพหูสูต



ทรงธรรม ทรงวินัย ก็คงไม่มีอคติต่อพวกท่าน เป็นแน่

แม้ว่าพระองค์จะทรงไกลเกลี่ยอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่อาจทำให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจปรองดองกันได้ จึงทรงเปื้อนหน้าและได้เสด็จไปประทับอยู่ยังป่ารักชิตวัน เขตบ้านปารีเลยกะ ทรงประทับอยู่สำราญพระอิริยาบถแล้วก็เสด็จออกจากที่นั่น ไปประทับ ณ กรุงสวตถิ

เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จไปจากเมืองโกสัมพีแล้ว ชาวเมืองได้พากันลงโทษพวกภิกษุที่ทะเลาะกันจนเป็นเหตุให้พระพุทเจ้าเสด็จหนีไป ด้วยการไม่ทำบุญใส่บาตรหรือด้วยดูด้วยข้าวปลาอาหาร ทำให้พวกภิกษุนั้นอดอยาก เมื่อภิกษุเหล่านั้นถูกลงโทษก็ทนไม่ไหว ได้สติขึ้นมาเมื่อออกพรรษาแล้วจึงพากันไปเมืองสวตถิอ่อนวอนพระอานนทีให้พาไปเฝ้าพระพุทเจ้า กราบทูลอาราธนาให้เสด็จกลับเขตวันมหาวิหารแล้วทูลขอขมา พระธรรมกถึกและพระวินัยธรรมพร้อมเหล่าภิกษุลูกศิษย์ของแต่ละฝ่ายต่างก็ยินยอมขอขมาต่อกัน ไม่มีความเห็นแตกแยกกันจนนำไปสู่การระงับอธิกรณ์ที่เกิดขึ้น

ในสมัยปัจจุบัน หากส้วมขาดมาตรฐาน และผู้ใช้มีพฤติกรรมการใช้ไม่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุความเสี่ยงต่อสุขภาพ ก่ออันตรายหรืออุบัติเหตุ เป็นที่สะสมและกระจายเชื้อโรค ได้แก่

๑. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น วัณโรค ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด หัดเยอรมัน ซึ่งติดต่อทางการหายใจ และมือสัมผัสกับสิ่งของ เครื่องใช้ที่ใช้ร่วมกับบุคคลอื่น หรืออุปกรณ์ เครื่องใช้ เช่น ลูกบิดประตู สายฉีดชำระ ฯลฯ หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังการใช้ส้วม เชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายได้ทางการหายใจ

๒. โรคติดต่อทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคบิด อหิวาตกโรค ติดต่อกันจากการปนเปื้อนที่มือแล้วหยิบจับอาหารรับประทาน

๓. โรคติดต่อทางการสัมผัสโดยตรง เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อราแผลอักเสบที่ผิวหนัง

๔. โรคหนองพยาธิ จากการสัมผัสไข่พยาธิหรือตัวพยาธิ ที่อยู่ในอุจจาระทั้งทางตรงและทางอ้อม และเข้าสู่ร่างกาย

๕. อุบัติเหตุ จากการใช้ส้วมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขึ้นไปนั่งยองบนส้วมแบบนั่งราบ อาจทำให้ลื่นตกลงมา หรือพื้นห้องส้วมลื่น เหล่านี้ก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้

ดังนั้น สักคมไทยโดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและกรมอนามัย (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย, ๒๕๕๔) จึงได้ส่งเสริมการพัฒนาส้วมสาธารณะของวัดให้มีลักษณะที่ดีตรงตามมาตรฐานสากลที่เรียกว่า HAS ได้แก่ สะอาด (Healthy) หมายถึง ส้วมจะต้องถูกหลักสุขาภิบาล เช่น ห้องส้วมและสุขภัณฑ์ทั้งหมดสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำสะอาด สบู่ล้างมือ กระดาษชำระเพียงพอ การเก็บกักหรือบำบัดสิ่งปฏิกูลถูกต้องและมีสภาพแวดล้อมสวยงาม ซึ่งจะมีผลดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ใช้บริการ เพียงพอ (Accessibility) หมายถึง ต้องมีจำนวนส้วมให้เพียงพอแก่ความต้องการของผู้ใช้ รวมถึงผู้พิการ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ และส้วมต้องพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ และปลอดภัยได้มาตรฐาน (Safety) หมายถึง ผู้ใช้บริการจะต้องปลอดภัยขณะใช้ส้วม เช่น สถานที่ตั้งส้วมไม่เปลี่ยว ห้องส้วมแยกชาย-หญิง มีแสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น

วิเคราะห์

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ต้องบำรุงรักษาด้วยอาหารเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ แต่เมื่อบริโภคแล้วร่างกายก็ขับถ่ายของเสียออกมาซึ่งต้องมีการบริหารให้เหมาะสม ห้องส้วมจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของระบบ



สุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม เพราะเป็นที่รองรับของเสียจากร่างกายมนุษย์

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายตั้งแต่อาหาร จีวร น้ำดื่ม ไม้สัฟ การอาบน้ำและการขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ และห้องส้วมก็เป็นสถานที่สำคัญเพื่อรองรับของเสียที่มีพุทธบัญญัติไว้อย่างชัดเจน ดังจะเห็นได้จากการเสนอแนะให้พระภิกษุควรจะขับถ่ายอย่างไร เมื่อไหร่ กำหนดให้ห้องส้วม ห้องปัสสาวะจะต้องมีลักษณะอย่างไรบ้าง และพระภิกษุจะต้องใช้ห้องส้วมอย่างไรให้ถูกต้อง หากปฏิบัติผิดไปจากนั้นจะเป็นอาบัติตั้งกรรมของพระธรรมกถึก เป็นตัวอย่าง ซึ่งก็สอดคล้องกับสังคมสมัยใหม่ที่กำหนดมาตรฐานสากลของส้วมเรียกว่า HAS คือให้มีความสะอาดถูกสุขลักษณะ เพียงพอเข้าถึงได้ง่ายและมีความปลอดภัยไม่สร้างผลกระทบต่อผู้ใช้และสภาพแวดล้อมโดยรอบ

ห้องส้วม จึงมีความสัมพันธ์กับระบบสุขภาพทางกายในสังคมสงฆ์ ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงมีความพร้อมต่อการพัฒนาสุขภาพทางกายต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ได้กล่าวว่า “ของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง” (ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓) พระสงฆ์หรือวัดที่มีห้องส้วมถูกสุขลักษณะ สอดคล้องกับแนวพุทธาณุญาตจึงน่าเชื่อว่ามีสุขภาพกายที่ดีเป็นเบื้องต้น ไม่ปฏิบัติบกพร่องในพระวินัย พร้อมทั้งจะก้าวไปสู่การพัฒนาสุขภาพทางใจให้เกิดวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

สังเกตได้ว่าวัดป่าสายกรรมฐานที่มีวัตรปฏิบัติเคร่งครัดในพระธรรมวินัย ก่อให้เกิดศรัทธาน่าเลื่อมใสแก่พุทธศาสนิกชนรวมถึงคนทั่วไป จะมีห้องส้วมที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักต่อสุขภาพกายอัน

จะมีผลต่อการยกระดับสุขภาพจิตใจไปสู่ระดับที่สูงขึ้น แสดงถึงการเคารพเอื้อเฟื้อต่อพระธรรมวินัยเป็นที่ตั้ง ตรงข้ามกับวัดอื่น ๆ ที่ผลการศึกษาของวิชัย รูปชาติและคณะ (๒๕๕๗) บ่งชี้ว่า วัดส่วนใหญ่ยังมีส่วนที่ไม่ถูกสุขลักษณะมากนักโดยเฉพาะวัดในเมือง ยกเว้นแต่วัดที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวบางแห่งซึ่งจัดส้วมสาธารณะไว้บริการประชาชนจนได้ดีเป็นที่ยอมรับ ถึงระดับได้รับรางวัลระดับประเทศ

บทสรุป

พระพุทธศาสนา มองว่าร่างกายประกอบด้วยชั้นทั้ง ๕ โดยแยกเป็นรูปได้แก่ร่างกาย ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม และส่วนของนามได้แก่เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ รูปกับนาม แม้จะเป็นคนละส่วนกันและก็มีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่อกันเช่น เมื่อร่างกายอ่อนแอ มีโรคภัยเบียดเบียนก็ทำให้เจ้าของร่างกายนั้นมีความทุกข์ ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่การทำงานหรือทำได้แต่ไม่เต็มกำลังความสามารถ

พระพุทธองค์ยกย่องคนที่มีสุขภาพกายแข็งแรง การมีอาพาธน้อย มีโรคน้อยว่าเป็นลาภอันประเสริฐและสภาวะเช่นนี้เป็นเวลาอันเหมาะสมในการบำเพ็ญเพียร อบรมจิตใจเพื่อให้บรรลุคุณธรรมอันสูงยิ่งขึ้นไป ดังนั้น จึงทรงแนะนำให้รู้จักบริหารกายรักษาสุขภาพกายโดยปฏิบัติให้ถูกต้องต่อร่างกาย กล่าวคือรู้จักการบริโภคอาหารหรือกาลิก การใช้เครื่องนุ่งห่มและการดื่มน้ำ เป็นต้น และเมื่อบริโภคแล้วต้องมีการจัดการของเสียที่เกิดขึ้นจากร่างกายให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่ทิ้งเศษอาหาร/ขยะไม่เป็นที่เป็นทาง ไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนเสมหะลงในน้ำ หรือลงบนของเสี้ยว เป็นต้น

ห้องส้วมหรือเวจกุฎี เข้ามามีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาคาการจัดการของเสีย



ดังกล่าว โดยพระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้สร้างห้องส้วมโดยมีลักษณะสำคัญ คือมีขอบปากหลุมถาย พื้นสูง มีคั่นกันดิน ฐานวางเท้า รางรองปัสสาวะ ไม้ชำระ ตะกร้าใส่ไม้ชำระ เป็นต้น สถานที่ปัสสาวะและหม้อปัสสาวะให้มีฐานวางเท้าปัสสาวะ และรั้วรอบขอบชิดเป็นรั้วอิฐ ศิลา หรือรั้วไม้ หม้อปัสสาวะให้มีฝาปิดเพื่อป้องกันกลิ่นเหม็น ห้ามไม่ให้ภิกษุเป่งแรง ๆ เป็นการป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวาย และทรงบัญญัติพระวินัยปรับอาบัติแก่พระภิกษุที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องในการใช้ห้องส้วม เช่น ไม่ปิดกวางในห้องส้วมก่อนใช้ และใช้น้ำราดแล้วภายหลังยังเหลือไว้ในภาชนะ ดังตัวอย่างของพระธรรมกถึกกับพระวินัยธรที่นำไปสู่การแตกแยกในหมู่สงฆ์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องตรงกันกับมาตรฐานส้วมสมัยใหม่ที่

เรียกว่า HAS (Health Accessibility Safety) อันเป็นที่ยอมรับในระดับสากล

ห้องส้วม จึงเป็นเครื่องหมายแสดงให้เห็นแง่มุมของความคิดด้านสุขภาพในทางพระพุทธศาสนา มากกว่าเรื่องความผิดหรืออาบัติ การบัญญัติให้พระภิกษุที่มาจากครอบครัว สังคมที่แตกต่างหลากหลายอยู่ร่วมกันอย่างอย่างเสมอภาคเป็นธรรมจึงเป็นการสร้างความเรียบร้อยน่าเลื่อมใส เป็นสังคมที่น่าอยู่ ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรคและสิ่งปฏิภูลแก่ชุมชนโดยรอบ ยิ่งกว่านั้นยังเป็นการส่งเสริมให้สุขภาพกายแข็งแรงเหมาะต่อการปฏิบัติศาสนกิจอันจะอำนวยประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวมตลอดจนประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพานนั่นเอง



บรรณานุกรม

- พระครูสมุห์เดือน ปุณฺณจาโร (มงคลคุณ) และกรรมาธิการ จิตตะมาก. (๒๕๖๐). “สัญญาขั้นธ : หนึ่ง ในความสำคัญของการศึกษาและการพัฒนาชีวิต”. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๘). “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”. พุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘).
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (๒๕๒๕). วรรณคดีนิพนธ์ สีสันวรรณคดี. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิชัย รูปขำดี กฤษภา นันทเพ็ชร สิทธิพร เขาอู่. (๒๕๕๗). โครงการการจัดทำรายงานการนำนโยบายพัฒนาสามเสาธงไทยไปสู่การปฏิบัติ. สำนักอนามัยและสิ่งแวดล้อม : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๔). การพัฒนาสามเสาธงในวัด. กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก.