

ศึกษาและปฏิบัติธรรม

ครั้งที่ ๗๗ อินทริยสังวร ตอนที่ ๕

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๔

อ.สุภีร์ ทুমทอง

อินทรียสังวร

๑. ความหมายของอินทรียสังวร
๒. ความสำคัญของอินทรียสังวร
๓. ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร
๔. โทษของการขาดอินทรียสังวร
๕. วิธีปฏิบัติอินทรียสังวร



๕. วิธีปฏิบัติอินทริยสังวร

๕.๑ การเจริญอินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

๕.๒ การเจริญอินทริยสังวรของพระเสขะ

๕.๓ พระอริยเจ้าผู้เจริญอินทริยสังวรแล้ว

๕.๔ องค์ธรรมหลักในการปฏิบัติ



๖. อุบายและวิธีประกอบการฝึกอินทริยสังวร



๖.๑ ปฏิบัติกรรมฐานให้มีหลักมั่นคง

“ทพฺพเห จีเล วา ฌมฺเภ วา”ติ โข ภิกฺขเว

กายคตาย สติยา เอตํ อธิวจนํ.

ตสฺมาติห โว ภิกฺขเว เอวํ สิกฺขิตพฺพํ “กายคตา โน สติ

ภาวิตา ภวิสฺสตี พหุสึกตา ยานึกตา วตฺตูกตา อนุจฺจिता

ปริจिता สฺสมารทฺธา”ติ. เอวํ หิ โข ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพนฺติ.

สํ.สพฺพ. ๑๘/๒๔๓ นัปปาณโกปมสูตร



๖.๒ ไม่ยึดถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ

อิธ มหาราช ภิกขุ จกขุนา รูปุ ทิสฺวา

น นิมิตตคฺคาหิ โหติ นานุพฺยชฺชนคฺคาหิ,

ยตฺวาริกรณเมนํ จกขุนุทฺริยํ อสฺสูตํ วิหรนุตํ

อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกฺุสลา ฐมฺมา อนุวาสุสเวยฺยํ ..

ที.สี. ๘/๑๒๒ สามัญญผลสูตร



๖.๓ เลือกอาวรณ์ (๑)

“กถปฺปฏิปนฺโน ปน มาริส ภิกฺขุ อินฺทฺริยสํวราย ปฺปฏิปนฺโน โหตี”ติ.

“จกฺขุวิญญฺเยยฺยํ รูปํ จาหํ เทวานมินฺท ทฺวิเชน วทามิ

เสวิตพฺพปี อเสวิตพฺพปี; โสตวิญญฺเยยฺยํ สทฺทํ ...

ฌานวิญญฺเยยฺยํ คนฺธํ ... จิวฺหาวิญญฺเยยฺยํ รสํ ...

กายวิญญฺเยยฺยํ โผฏฺฐพฺพํ ... มโนวิญญฺเยยฺยํ ฌมฺมํ จาหํ

เทวานมินฺท ทฺวิเชน วทามิ เสวิตพฺพปี อเสวิตพฺพปี”ติ.

ที.ม. ๑๐/๓๖๕ สักกปัญหสูตร



๖.๓ เลือกอาภรณ์ (๒)

จิวรंपหัง สารีปุตุต ทูวิเชน วทามิ เสวิตพุมปิ อเสวิตพุมปิ ...

ปิณฑปาตंपหัง ... เสนาสนंपหัง ... คามंपหัง ... นิคมंपหัง ...

นกรंपหัง ... ชนปทंपหัง ... ปุคคลंपหัง

สารีปุตุต ทูวิเชน วทามิ เสวิตพุมปิ อเสวิตพุมปิ ...

ม.อ. ๑๔/๑๒๑ เสวิตัพพาวิตัพพสูตร



๖.๓ เลือกอารมณ์ (๓)

ยถารूपํ สาริปุตฺต จีวรํ เสวโต อกุສลา ฌมฺมา อภิวฑฺฒนฺติ,
กุສลา ฌมฺมา ปรีหายนฺติ, เอรूपํ จีวรํ **น** เสวิตพฺพํ.

ยถารูปญจ โข สาริปุตฺต จีวรํ เสวโต อกุສลา ฌมฺมา ปรีหายนฺติ,
กุສลา ฌมฺมา อภิวฑฺฒนฺติ, เอรूपํ จีวรํ **เส**วิตพฺพํ.

ม.อ. ๑๔/๑๒๒ เสวิตัพพาวิตัพพสูตร



๖.๓ เลือกอารมณ์ (๔)

ตตถ กตโม **อโคจร**. อิเรกจโจ เวสียาโคจโร วา โหติ
วิธวาโคจโร วา อุลลกุมาริโคจโร วา ปณฺฑกโคจโร วา
ภิกขุณีโคจโร วา ปานาการโคจโร วา, สํสฺนฺโจ วิหฺรติ ราชฺหิ
ราชมฺหามตฺเตหิ ติตฺถิเยหิ ติตฺถิยสาวเกหิ อนนฺนุโลมิเกน คิหิสํสฺกเคน.
ยานิ วา ปนฺ ตานิ กุลานิ อสฺสทฺธานิ อปฺปสนฺนานิ อโนปानภูตานิ
อกฺโกสกปริภาสกานิ อนตฺถกามานิ อหิตกามานิ อพาสุกกามานิ
อโยคกฺเขมกามานิ ภิกขุณฺํ ภิกขุณฺีณํ อฺปาสกานํ อฺปาสิกานํ,
ตถารูปานิ กุลานิ เสวติ ภาชติ ปยิริฺปาสติ.

อภ.วิ. ๓๕/๕๑๔



๖.๔ ปิตทวาร

จกฺขุมาสุสฺส ขถา อนุโธ โสตวา พธิโร ขถา
ปณฺณวาสุสฺส ขถา มฺหุโค พลวา ทุพฺพโลริว
อถ อตุเถ สมุปฺปนฺเน สยถ มตฺตสายิกํ

ขุ.เถร. ๒๖/๕๐๑ มหาก็จายนเถรคาถา



๖.๕ ก่อนทำให้ตั้งสติ (๑)

“กถํ มยํ ภนุเต มาตุคาม ปฏิปชชามา”ติ.

“อทสุสนํ อานนุทา”ติ.

“ทสุสเน ภควา สติ กถํ ปฏิปชชิตพฺพนุ”ติ?

“อนาลาโป อานนุทา”ติ.

“อาลปนุเต ภนุเต กถํ ปฏิปชชิตพฺพนุ”ติ.

“สติ อานนุท อุปฺภูจฺจาเปตพฺพา”ติ.

ที.ม. ๑๐/๒๐๓ มหาปรินิพพานสูตร



๖.๕ ก่อนทำให้ตั้งสติ (๒)

มนุษย์สุส สทา สติมโต

มตฺตํ ชานโต ลทฺธโกชเน

ตฺนุกสุส ภวนฺติ เวทนา

สณฺนิกํ ชีรติ อายุ ปาลยฺนฺติ.

สํ.ส. ๑๐/๑๒๔ โทณปากสูตร



๖.๖ โยนิโสมนสิการเป็นต้น

สปปุริสสํเสโว ปรีปุโร สทฺธมฺมสฺสวณํ ปรีปุเรติ,
สทฺธมฺมสฺสวณํ ปรีปุริ สทฺธํ ปรีปุเรติ,
สทฺธา ปรีปุรา โยนิโส มนสิการํ ปรีปุเรติ,
โยนิโส มนสิกาโร ปรีปุโร สติสมฺปชจณํ ปรีปุเรติ,
สติสมฺปชจณํ ปรีปุริ อินฺทฺริยสํวารํ ปรีปุเรติ, ...

อ.ทสก. ๒๔/๖๑ อวิชาสูตร



สวัสดีครับ

