

ศึกษาและปฏิบัติธรรม

ครั้งที่ ๗๘ อินทริยสังวร ตอนที่ ๖

๕ เมษายน ๒๕๕๔

อ.สุภีร์ ทুমทอง

อินทรียสังวร

๑. ความหมายของอินทรียสังวร
๒. ความสำคัญของอินทรียสังวร
๓. ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร
๔. โทษของการขาดอินทรียสังวร
๕. ปฏิบัติอินทรียสังวร
๖. อุบายและวิธีประกอบการฝึกอินทรียสังวร



๒. ความสำคัญของอินทรีสังวร

- ๒.๑ เป็นคำสอนภาคปฏิบัติ
- ๒.๒ เป็นข้อปฏิบัติถัดจากปาติโมกขสังวร
- ๒.๓ เป็นคุณธรรมเบื้องต้นของผู้มีปัญญา
- ๒.๔ เป็นอาหารของพรหมจรรย์
- ๒.๕ ทำให้สุจริต ๓ และธรรมะอื่นบริบูรณ์
- ๒.๖ เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ
- ๒.๗ ทำให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง



๓. ประโยชน์ของการมีอินทรียั้งวร

- ๓.๑ ทำให้กิเลสไม่ครอบงำ
- ๓.๒ ละความเดือดร้อนบางอย่างได้
- ๓.๓ ทำให้เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท
- ๓.๔ ทำให้มารไม่ได้โอกาส
- ๓.๕ ทำให้รักตัวเองอย่างถูกต้อง
- ๓.๖ อยู่อย่างมีความสุข
- ๓.๗ ปิดแผล กั้นเชื้อโรค
- ๓.๘ ทำให้ดำรงเพศนักบวชได้ตลอดชีวิต
- ๓.๙ อยู่ใกล้พระนิพพาน



๔. โทษของการขาดอิทธิยั้งวร

๔.๑ อกุศลวิตกรบกวณ

๔.๒ จะกลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ

๔.๓ เร่าร้อนในอบายภูมิ



๕. วิธีปฏิบัติอินทริยสังวร

๕.๑ การเจริญอินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

๕.๒ การเจริญอินทริยสังวรของพระเสขะ

๕.๓ พระอริยเจ้าผู้เจริญอินทริยสังวรแล้ว

๕.๔ องค์ธรรมหลักในการปฏิบัติ



๖. อุบายและวิธีประกอบการฝึกอินทริยสังวร

๖.๑ ปฏิบัติกรรมฐานให้มีหลักมั่นคง

๖.๒ ไม่ยึดถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ

๖.๓ เลือกอารมณ์

๖.๔ ปิตทวาร

๖.๕ ก่อนทำให้ตั้งสติ

๖.๖ โยนิโสมนสิการเป็นต้น



๖.๗ ลักแต่ว่า (๑)

ตสฺมาตีห เต พาหิย เอวํ ลิกฺขิตพฺพํ

“ทิกฺกุเจ ทิกฺกุจมตฺตํ ภวิสฺสตี, สฺสฺเต สฺสฺตมตฺตํ ภวิสฺสตี,
มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสตี”ติ.

เอวณฺหิ เต พาหิย ลิกฺขิตพฺพํ.

ขุ.อ. ๒๕/๑๐ พาหิยสูตร



๖.๓ สักแต่ว่า (๒)

ยโต โข เต พาทิย ทิฏฺฐเจ ทิฏฺฐมตฺตํ ภาวิสฺสตี,
สฺสฺส เต สฺสฺสมตฺตํ ภาวิสฺสตี, มฺมุเต มฺมุตมตฺตํ ภาวิสฺสตี,
วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภาวิสฺสตี, ตโต ตฺวํ พาทิย นตฺถิ.
ยโต ตฺวํ พาทิย เนวตฺถิ, ตโต ตฺวํ พาทิย น ตตฺถ.
ยโต ตฺวํ พาทิย น ตตฺถ, ตโต ตฺวํ พาทิย เนวิธ
น หุริํ น อุภยมนฺตเร. **เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺส.**

พ.อุ. ๒๕/๑๐ พาทิยสูตร

๖.๓ สักแต่ว่า (๓)

‘อตุถิ กาโย’ติ वा पनसुसु स्तुति पञ्जुपञ्जुतिता โหति

ยาวเทว ญาณมตฺตตาย ปญฺิสฺสตีมตฺตตาย

อนิสฺสตีโต จ วิหฺรตี, น จ กิณฺจึ โลเก อุปาทิยตี.

ที.ม. ๒๕/๓๗๔ มหาสติปัฏฐานสูตร



๖.๓ สักแต่ว่า (๔)

‘อตุถิ เวทนา’ติ वा पनसुसु स्तुति पूजुपुगुञ्जिता โหति ...

‘อตุถิ จิตฺตनु’ติ वा पनसुसु स्तुติ पूजुपुगुञ्जिता โหติ ...

‘อตุถิ ฌมฺมา’ติ वा ปนสุส สติ पूजुपुगुञ्जिता โหติ

ยวาทเว ญานมตฺตตาย ปุสฺสตีมตฺตตาย.

อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจึ โลเก อุปาทิยตี.

ที.ม. ๒๕/๓๘๒ มหาสติปรัญฺจานสูตร



๖.๘ ภาวนาเสมอด้วยแผ่นดินเป็นต้น (๑)

ปฐวีสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ, ปฐวีสมํ หิ เต ราหุล ภาวนํ ภาวยโต
อุปฺปนฺนา มนาปामนาปา ผสฺสา จิตฺตํ น ปริยาทาย ฐฺสฺสนฺติ.

เสยฺยถาปี ราหุล ปฐฺวียา สุจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ, อสุจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ,
คฺฤคคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, มุตฺตคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, เขพคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ,
ปฺพพคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, โลหิตคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ;

น จ เตน ปฐฺวี อฏฺฎียติ वा หรายติ वा ชิกฺขุจฺจติ वा.

เอวเมว โข ตํ ราหุล ปฐฺวีสมํ ภาวนํ ภาเวหิ, ...

ม.ม. ๑๓/๑๕ มหาราหุโลวาทสูตร



๖.๘ ภาวนาเสมอด้วยแผ่นดินเป็นต้น (๑)

อาโปสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ ...

เตโชสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ ...

วาโยสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ ...

อากาสสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ ...

ม.ม. ๑๓/๑๕ มหาราหุโลวาทสูตร



๖.๕ ปฏิบัติตามสิกขาบท

๑. ฌราวาสสมาทานสิกขาบทเพิ่มในวันอุโบสถเป็นต้น
๒. พระภิกษุปฏิบัติตามวินัยบัญญัติอย่างเคร่งครัด



สวัสดีครับ

