พาณิชย์คุณธรรม
กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพาณิชย์คุณธรรมด้านวินัย

กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

“เจริญภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม”

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม”

การสวดมนต์ ด้วยบทพระคาถาต่าง ๆ จะทำให้จิตใจเป็นสมาธิไม่ต่างจากการนั่งสมาธิ เพราะขณะที่สวดทั้งสายตาและจิตของเราก็จะมุ่งอยู่กับคำสวดที่อยู่ในมือ การสวดมนต์นั้นเป็นการบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างหนึ่ง โดยการทวนคำสอนของพระองค์ด้วยการสวด ขณะที่ปากสวดใจก็จะมีสมาธิและเมื่อสวดเสร็จก็จะเกิดความอิ่มเอมปีติทางใจ

การนั่งสมาธิ เป็นการสร้างบุญใหญ่ง่าย ๆ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ตรัสว่ามีความปลอดภัยสูงเป็นกรรมฐานเย็นทำแล้วอิ่มเอิบใจจิตเกิดความปีติได้ง่าย

การเดินจงกรม มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ทำให้เรามีความอดทนมากขึ้นในการที่จะทำอะไรต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้เดินได้ไกลแล้วไม่เหนื่อยง่าย ทำให้สุขภาพดี โรคภัยไม่เบียดเบียน ช่วยให้อาหารย่อยง่าย รวมถึงสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน และถ้าไปนั่งสมาธิจิตจะสงบเร็วขึ้น

โดยกิจกรรมนี้กำหนดจัดเป็นประจำทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ ห้องจริยธรรม ฝั่ง อคส. ชั้น ๑๓ กระทรวงพาณิชย์

กลุ่มส่งเสริมวินัย กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า