

พาณิชย์คุณธรรม

กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพาณิชย์คุณธรรมด้านวินัย

กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

“กิจกรรม ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 16”

ในวันที่ 6 สิงหาคม 2563 เวลา 11.30 น. นายวิชานัน นิวาตจินดา ผู้อำนวยการกองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 16”



“การเดินจงกรม”

วิธีเดินจงกรมเพื่อสุขภาพกายใจ

โดยทั่วไปการเดินจงกรมแบ่งเป็น 2 แบบหลักๆ ดังนี้

การเดินแบบก้าวอย่าง

เน้นการฝึกให้สติอยู่กับจังหวะการก้าว มักมีการภาวนากำกับ เช่น เมื่อยกเท้าให้ภาวนาว่า “ยกหนอ” เมื่อวางเท้าพ้นจากพื้น ให้ภาวนาว่า “ย่างหนอ” เมื่อเท้าจะเหยียบลงบนพื้นให้ภาวนาว่า “เหยียบหนอ” เหมาะกับผู้ที่ไม่มีจริตละเอียดชอบนึกคิดอยากรู้อยากเห็น



การเดินในอิริยาบถปกติ

เป็นการเดินตามจังหวะธรรมชาติ โดยไม่ต้องภาวนาในทุกๆ จังหวะการเคลื่อนไหวย่างแบบแรก เพียงแค่กำหนดรู้ซ้ายและขวา เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติแบบเรียบง่าย ไม่เน้นพิธีรีตอง

ส่วนรายละเอียดในการภาวนาทำเดิน และการวางมือจะแตกต่างกันไปในแต่ละสายการปฏิบัติหรือสำนักต่างๆ โดยทั่วไปแนะนำให้เดินตัวตรง ทอดสายตาไปที่พื้นเบื้องหน้าหรือจะมองตรงก็ได้ มักให้เดินด้วยความสำรวม ไม่ส่งเสียงดังเพราะต้องการให้ผู้ที่ไม่เดินจงกรมเกิดสมาธิขณะเดิน