

## พาดิษย์คุณธรรม กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพาดิษย์คุณธรรมด้านวินัย  
กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักรงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓  
“เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครั้งที่ ๑๑”

ในวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนานั่งสมาธิ ครั้งที่ ๑๑”



### "การนั่งสมาธิ"

วิธีการนั่งสมาธิเบื้องต้น นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ประนมมือขึ้นระหว่างอก ไหว้ครูก่อน

... พุทโธ ระลึกถึง พระพุทธเจ้า

... ธรรมโม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

... สังโฆ ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จากนั้นก็ให้แผ่เมตตาในจิตใจ

ข้าพเจ้าจงเป็นสุข ผู้อื่น วิญญาณอื่น ดวงใจอื่น ๆ ทุกท่าน ก็ขอให้มีความสุขอย่างเต็มที่ข้าพเจ้าต้องการอย่างเต็มที่ข้าพเจ้าปรารถนา ทุกดวงใจทุกดวงวิญญาณด้วยเกิด เพราะว่าช่วงนั้น เราต้องทำใจให้เป็นกลางที่สุด ไม่ให้มีการผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรกับใคร ไม่ให้มีความทุกข์เดือดร้อนกับผู้ใดใครทั้งหมด ทำใจให้ว่าง จากนั้นก็เอามือลง มือขวาทับมือซ้าย กำหนดลมหายใจเข้า รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก รู้ว่าหายใจออก มีสติสัมปชัญญะในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก ไม่ให้จิตใจ ไม่ให้ความรู้สึกนึกคิดนั้น เกล็ดเกลไปทางอื่น ให้อยู่ที่ลมหายใจที่ปลายจมูกเท่านั้น

โดย หลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก จากพระธรรมเทศนา "อบรมจิตภาวนา" แสดงธรรมเมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒

กลุ่มส่งเสริมวินัย กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า