

พาณิชย์คุณธรรม

กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพาณิชย์คุณธรรมด้านวินัย

กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

“กิจกรรม ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 14”

ในวันที่ 23 กรกฎาคม 2563 เวลา 12.00 น. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “ทาน ศิล ภาวนา ครั้งที่ 14”



“การเดินจงกรม”

การปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ของพระพุทธเจ้านั้น ต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง

ถ้าจะนั่งสมาธิ 5 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 5 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 15 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 15 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 30 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 30 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง ต้องเดินจงกรมก่อน 1 ชั่วโมง

“ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรง อย่างก้มหน้าดูเท้า”

1. ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก
2. มือทั้งสองไขว้ข้างหน้า หรือไขว้ไว้ข้างหลัง ตามแต่สะดวก

“ประโยชน์ของการเดินจงกรม”

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า การเดินจงกรมมีประโยชน์ 5 ประการ คือ

1. ทำให้การเดินทางอดทนมาก
2. ทำให้มีความ پاکเพียรดี
3. ทำให้มีอาพาธแต่น้อย
4. ทำให้ช่วยย่อยอาหาร
5. ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน