การเดินจงกรม ๖ ระยะ

พระนิรันดร์ ปัญญาวชิโร

เวลาเดินจงกรม เป็น ๖ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ

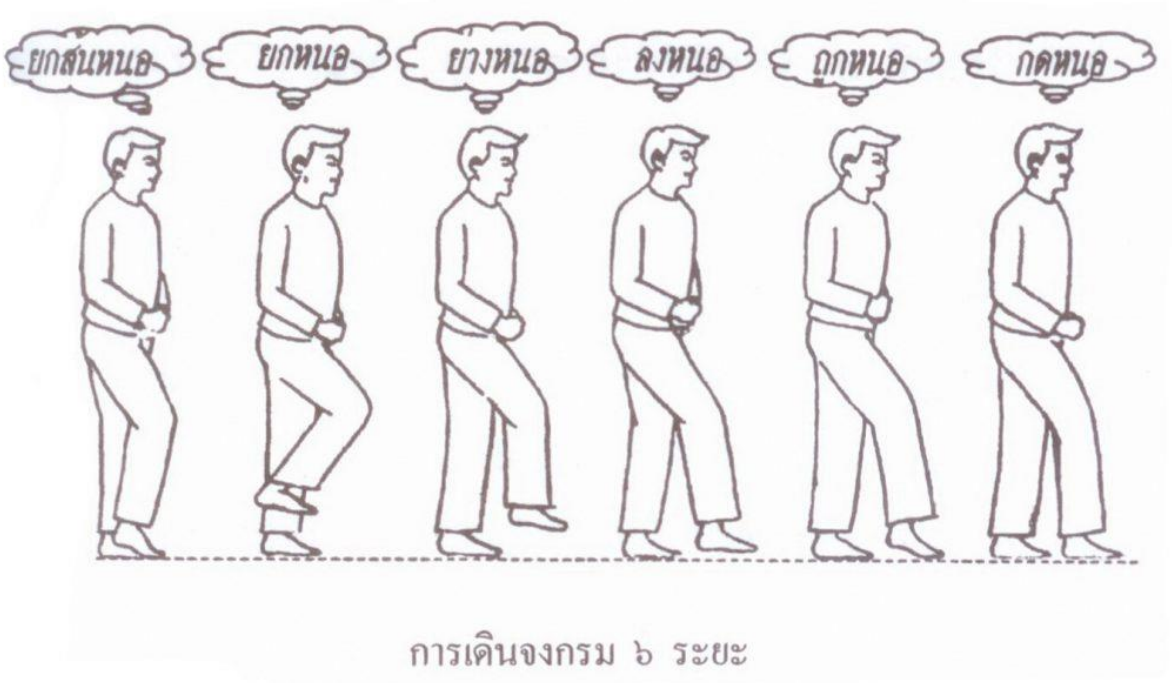
ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

ให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง



การเดินจงกรม ๖ ระยะ

แหล่งอ้างอิง

https://www.watpitch.com/sincere-dhamma/1656/

เมื่ออ่านแล้วโปรดประเมินความพึงพอใจ จากการอ่านเรื่องนี้

แบบประเมิน **https://forms.gle/SnJLLLH5RRQ9JhGD8**

แบบฝึกหัด **https://forms.gle/yCGy9Fjspsyk8TzT7**