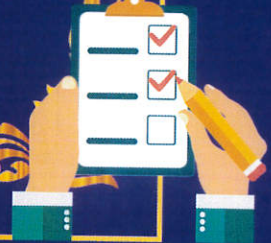




# จุดสารคุณธรรม

## และจริยธรรม

ฉบับที่ ๕ เดือน เมษายน ๒๕๖๔



## วันวิสาขบูชา ๒๕๖๔ ประวัติวันวิสาขบูชา ความสำคัญของวันวิสาขบูชา



วันวิสาขบูชา ๒๕๖๔ ปีนี้ตรงกับวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔

วันวิสาขบูชา หมายถึง การบูชาในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า ๓ ประการ คือ เป็นวันประสูติ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และปรินิพพาน

ความหมาย คำว่า "วิสาขบูชา"

หมายถึงการบูชาในวันเพ็ญเดือน ๖ วิสาขบูชา ย่อมาจาก "วิสา - ขบูรณมีบูชา" แปลว่า "การบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ" ถ้าปีใดมีอธิกมาส คือ มีเดือน ๘ สองหน ก็เลื่อนไปเป็นกลางเดือน ๗

## ความสำคัญ วันวิสาขบูชา

เป็นวันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ คือเกิด ได้ตรัสรู้ คือสำเร็จ ได้ปรินิพพาน คือ ดับ เกิดขึ้นตรงกันทั้ง ๓ คราวคือ

๑. ประสูติ เป็นวันประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะ ณ ลุมพินีสถาน เมื่อวันเพ็ญเดือน ๖ ตรงกับวันศุกร์ขึ้น ๑๕ ค่ำ ปีกอ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี เมื่อพระนางสิริมหามายา พระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะ แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ ทรงพระครรภ์แก่จวนจะประสูติ พระนางได้รับพระบรมราชานุญาต จากพระสวามี ให้ แปรพระราชฐานไปประทับ ณ กรุงเวททนะ ซึ่งเป็นพระนครเดิมของพระนาง เพื่อประสูติในตระกูลของพระนางตามประเพณีนิยมในสมัยนั้น ขณะเสด็จแวะพักผ่อนพระอิริยาบถใต้ต้นสาละ ณ สวนลุมพินีวัน พระนางก็ได้ประสูติพระโอรส ณ ใต้ต้นสาละนั้น ครั้นพระกุมารประสูติได้ ๕ วัน ก็ได้รับการถวายพระนามว่า "สิทธัตถะ" ซึ่งต่อมาพระองค์ได้ออกบวช จนบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ (ญาณอันประเสริฐสูงสุด) สำเร็จเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า จึงถือว่าวันนี้เป็นวันประสูติของพระพุทธเจ้า

๒. ตรัสรู้ เป็นวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อนุตรสัมโพธิญาณ ณ ร่มพระศรีมหาโพธิ์บัลลังก์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เมื่อวันเพ็ญเดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี การตรัสรู้ริยสังส์ คือของจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ของพระพุทธเจ้า เป็นการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม ไม่มีผู้เสมอเหมือน วันตรัสของพระพุทธเจ้า จึงจัดเป็นวันสำคัญ เพราะเป็นวันที่ให้เกิดมีพระพุทธเจ้าขึ้นในโลกชาวพุทธทั่วไป จึงเรียกวันวิสาขบูชาว่า วันพระพุทธ(เจ้า) อันมีประวัติว่า พระมหาบุรุษทรงบำเพ็ญเพียรต่อไป ที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์นั้น ทรงเริ่มบำเพ็ญสมาธิให้เกิดในพระทัย เรียกว่าการเข้า "ฌาน" เพื่อให้บรรลุ "ญาณ" จนเวลาผ่านไปจนถึง ...

\* ยามต้น : ทรงบรรลุ "ปุพเพนิวาสานุติญาณ" คือทรงระลึกชาติในอดีตทั้งของตนเองและผู้อื่น

\* ยามสอง : ทรงบรรลุ "จุตูปปาตญาณ" คือการรู้แจ้งการเกิดและดับของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

\* ยามสาม : ทรงบรรลุ "อาสวักขญาณ" คือรู้วิธีการกำจัดกิเลสด้วย อริยสังส์ ( ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ) ได้ตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ ซึ่งขณะนั้น พระพุทธองค์มีพระชนมายุได้ ๓๕ พรรษา

ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ (อริยสังส์ ๔) หรือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่...

๑. ทุกข์ คือ ความลำบาก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ

๒. สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และ

๔. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์

ทั้ง ๔ ข้อนี้ถือเป็นสังข์ธรรม เรียกว่า อริยสังส์ เพราะเป็นสิ่งที่พระอริยเจ้าทรงค้นพบ เป็นสังข์ธรรมชั้นสูง ประเสริฐ กว่าสังข์ธรรมสามัญทั่วไป

๓. **ปรีณิพพาน** เป็นวันปรีณิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ รัมไมรั้ง (ต้นสาละ) คู่ ในศาลาโนทยานของมัลล กษัตริย์ ใกล้เมืองกุสินารา เมื่อวันเพ็ญเดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๑ ปี วันที่พระพุทธรเจ้าเสด็จเข้าสู่ปรีณิพพาน (ดับสังขารไม่กลับมาเกิดสร้างชาติ สร้างภพอีกต่อไป)

การปรีณิพพานของพระพุทธรเจ้า ก็ถือเป็นวันสำคัญของชาวพุทธทั่วโลกเพราะชาวพุทธทั่วโลกได้สูญเสียดวงประทีปของโลก เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่และครั้งสำคัญชาวพุทธทั่วไปมีความเศร้าสลด เสียใจและอาลัยสุดจะพรรณนา อันมีประวัติว่าเมื่อพระพุทธรองค์ได้ตรัสรู้และแสดงธรรมมาเป็นเวลานานถึง ๔๕ ปี ซึ่งมีพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ได้ประทับจำพรรษา ณ เวฬุคาม ใกล้เมืองเวสาลี แคว้นวัชชี ในระหว่างนั้นทรงประชวรอย่างหนัก ครั้นเมื่อถึงวันเพ็ญเดือน ๖ พระพุทธรองค์กับพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย ก็ไปรับภัตตาหารบิณฑบาตที่บ้านนายจุนทะ ตามคำกราบทูลนิมนต์ พระองค์เสวยสุกรมัททวะที่นายจุนทะตั้งใจทำถวาย ก็เกิดอาพาธลง แต่ทรงอดกลั้นมุ่งเสด็จไปยังเมืองกุสินารา ประทับ ณ ป่าสาละ เพื่อเสด็จดับขันธปรีณิพพาน ในราตรีนั้น ได้มีปริพาชกผู้หนึ่ง ชื่อสุภทัชขอเข้าเฝ้า และได้อุปสมบทเป็นพระพุทธรสาวกองค์สุดท้าย เมื่อถึงยามสุดท้ายของคืนนั้น พระพุทธรองค์ก็ทรงปรารถนาปัจฉิมโอวาทว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอันว่าสังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ของตนและประโยชน์ของผู้อื่นให้ บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด" หลังจากนั้นก็เสด็จเข้าดับขันธปรีณิพพาน ในราตรีเพ็ญเดือน ๖ นั้น

### ประวัติความเป็นมาของวันวิสาขบูชาในประเทศไทย

วันวิสาขบูชา นี้ ปรากฏตามหลักฐานว่า ได้มีมาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ซึ่งสันนิษฐานว่า คงจะได้แบบอย่าง มาจากลังกา กล่าวคือ เมื่อประมาณ พ.ศ. ๔๒๐ พระเจ้าภาติการาช กษัตริย์แห่งกรุงลังกา ได้ประกอบพิธีวิสาขบูชาอย่าง มโหฬาร เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา กษัตริย์ลังกาในรัชกาลต่อ ๆ มา ก็ทรงดำเนินรอยตาม แม้ปัจจุบันก็ยังถือปฏิบัติอยู่ สมัยสุโขทัยนั้น ประเทศไทยกับประเทศลังกามีความสัมพันธ์ด้านพระพุทธศาสนาใกล้ชิดกันมาก เพราะ พระสงฆ์ชาวลังกา ได้เดินทางเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนา และเชื่อว่าได้นำการประกอบพิธีวิสาขบูชา มาปฏิบัติในประเทศไทยด้วย

ใน หนังสือนางนพมาศได้กล่าวบรรยายการประกอบพิธีวิสาขบูชาสมัยสุโขทัยไว้ พอสรุปใจความได้ว่า

"เมื่อถึงวันวิสาขบูชา พระเจ้าแผ่นดิน ข้าราชการบริพาร ทั้งฝ่ายหน้า และฝ่ายใน ตลอดทั้งประชาชนชาวสุโขทัยทั่วทุกหมู่บ้านทุกตำบล ต่างช่วยกันทำความสะอาด ประดับตกแต่งพระนครสุโขทัยเป็นการพิเศษ ด้วยดอกไม้ของหอม จุดประทีปโคมไฟแลดูสว่างไสวไปทั่วพระนคร เป็นการอุทิศบูชาพระรัตนตรัย เป็นเวลา ๓ วัน ๓ คืน พระมหากษัตริย์ และบรมวงศานุวงศ์ ก็ทรงศีล และทรงบำเพ็ญพระราชกุศลต่างๆ ครั้นตกเวลาเย็น ก็เสด็จพระราชดำเนิน พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ และนางสนองพระโอษฐ์ตลอดจนข้าราชการทั้งฝ่ายหน้า และฝ่ายใน ไปยังพระ อารามหลวง เพื่อทรงเวียนเทียนรอบพระประธาน

ส่วนชาวสุโขทัยชนกันรักษาศีล ฟังธรรมเทศนา ถวายสลากภัต ถวายสังฆทาน ถวายอาหารบิณฑบาต แต่ พระภิกษุ สามเณรบริจจาคทรัพย์แจกเป็นทานแก่คนยากจน คนกำพร้า คนอนาถา คนแก่ คนพิการ บางพวกก็ชวน กันสละทรัพย์ ปลอ่ยสัตว์ ๔ เท้า ๒ เท้า และเต่า ปลา เพื่อชีวิตสัตว์ให้เป็นอิสระ โดยเชื่อว่าจะทำให้คนอายุ ยืนยาว ต่อไป "

ในสมัยอยุธยา สมัยธนบุรี และสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ด้วยอำนาจอิทธิพลของศาสนาพราหมณ์ เข้าครอบงำประชาชนคนไทย และมีอิทธิพลสูงกว่าอำนาจของพระพุทธศาสนา จึงไม่ปรากฏหลักฐานว่า ได้มีการ ประกอบพิธีบูชาในวันวิสาขบูชา จนมาถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุง รัตนโกสินทร์ (พ.ศ. ๒๓๖๐) ทรงดำริกับ สมเด็จพระสังฆราช (มี) สำนักวัดราชบูรณะ มีพระราชประสงค์จะให้ฟื้นฟู การประกอบพระราชพิธีวันวิสาขบูชาขึ้นใหม่ โดย สมเด็จพระสังฆราช ถวายพระพรให้ทรงทำขึ้น เป็นครั้งแรกใน วันขึ้น ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๖ พ.ศ. ๒๓๖๐ และให้จัดทำตามแบบอย่างประเพณีเดิมทุก ประการ เพื่อมีพระประสงค์ให้ประชาชนประกอบการบุญการกุศล เป็นหนทางเจริญอายุ และอยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย และอุปัทวันตรายต่างๆ โดยทั่วหน้ากัน ฉะนั้น การประกอบพิธีในวันวิสาขบูชาใน ประเทศไทย จึงได้รื้อฟื้นให้มีขึ้นอีกครั้งหนึ่งในรัชสมัย พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ และ ถือปฏิบัติมาจนจวบจนกระทั่งปัจจุบัน การจัดงานเฉลิมฉลองในวันวิสาขบูชาที่ยิ่งใหญ่กว่าทุกยุค ทุกสมัย คงได้แก่ การจัดงานเฉลิมฉลอง วันวิสาขบูชา พ.ศ.๒๕๐๐ ซึ่งทางราชการเรียกว่างาน " ฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ " ตั้งแต่ วันที่ ๑๒ ถึง ๑๘ พฤษภาคม รวม ๗ วัน ได้จัดงานส่วนใหญ่ขึ้นที่ท้องสนามหลวง ส่วนสถานที่ราชการ และวัด อารามต่างๆ ประดับธงทิวและโคมไฟสว่างไสวไปทั่วพระ ราชาอาณาจักร ประชาชนถือศีล ๕ หรือศีล ๘ ตามศรัทธา ตลอดเวลา ๗ วัน มีการอุปสมบทพระภิกษุสงฆ์รวม ๒,๕๐๐ รูป ประชาชน งดการฆ่าสัตว์ และงดการดื่มสุรา ตั้งแต่ วันที่ ๑๒ ถึง ๑๔ พฤษภาคม รวม ๓ วัน มีการก่อสร้าง พุทธมณฑล จัดภัตตาหาร เลี้ยงพระภิกษุสงฆ์วันละ ๒,๕๐๐ รูป ตั้งโรงทานเลี้ยงอาหารแก่ประชาชน วันละ ๒๐๐,๐๐๐ คน เป็นเวลา ๓ วัน ออกกฎหมาย สงวนสัตว์ป่าใน บริเวณนั้น รวมถึงการฆ่าสัตว์ และจับสัตว์ในบริเวณวัด และหน้าวัดด้วย และได้มีการปฏิบัติธรรมอันยิ่งใหญ่ อย่าง พร้อมเพรียงกัน เป็นกรณีพิเศษ ในวันวิสาขบูชาปีนั้นด้วย

### ความสำคัญของวันวิสาขบูชา

พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพานเวียนมาบรรจบในวันและเดือนเดียวกัน คือ วันเพ็ญ เดือนวิสาขะ จึงถือว่าเป็นวันที่สำคัญของพระพุทธเจ้า หลักธรรมอันเกี่ยวเนื่องจากการประสูติ ตรัสรู้และเสด็จดับ ขันธปรินิพพาน คือ ความกตัญญู อริยสัจ ๔ และความไม่ประมาท ประวัติความเป็นมา

ส่วนที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา เนื่องจากมีเหตุการณ์สำคัญ เกี่ยวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๓ อย่าง เกิดขึ้นในวันเดียวกันคือ ประสูติ ตรัสรู้ธรรม และปรินิพพาน วันวิสาขบูชา ตรงกับวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖

ชาวพุทธศาสนิกชนทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับวันวิสาขบูชา นี้ และเมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๒ สหประชาชาติได้ยอมรับมติที่ประชุม กำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก และเป็นวันหยุดวันหนึ่งของสหประชาชาติ เพื่อให้ชาวพุทธทั่วโลกได้มีโอกาสบำเพ็ญบุญเนื่องในวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระบรมศาสดา เจ้าชายสิทธัตถะ ประสูติเมื่อ ๒๖๐๐ กว่าปี ล่วงมาแล้ว

## หลักธรรมที่ควรปฏิบัติ

### ๑. กตัญญู กตเวทิต

ความกตัญญู คือ ความรู้อุปการคุณที่มีผู้ทำไว้ก่อนเป็นคุณธรรมคู่กับ ความกตเวทิต คือ การตอบแทนอุปการคุณที่ผู้อื่นทำไว้ นั้นผู้ที่ทำอุปการคุณก่อนเรียกว่า บุพการี ขอยกมากล่าวในที่นี้คือ บิดามารดา และครูอาจารย์ บิดามารดา มีอุปการคุณแก่บุตร ธิดา ในฐานะเป็นผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ ให้การศึกษาอบรมสั่งสอน ให้ละเว้นจากความชั่ว มั่นคงในการทำความดี เมื่อถึงคราวมีคู่ครองได้จัดหาคู่ครองที่เหมาะสมให้ และมอบทรัพย์สมบัติให้ ไว้เป็นมรดก บุตร ธิดาเมื่อรู้อุปการคุณที่บิดามารดาทำไว้ย่อมตอบแทนด้วยการประพฤติดี สร้างชื่อเสียงให้แก่วงศ์ตระกูล เลี้ยงดูท่าน และช่วยทำงานของท่าน และเมื่อล่วงลับไปแล้วก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน ครูอาจารย์ มีอุปการคุณแก่ศิษย์ในฐานะเป็นผู้ประสาทความรู้ให้ ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี สอนศิลปวิทยาให้อย่างไม่ปิดบัง ยกย่องให้ปรากฏแก่คนอื่นและช่วยคุ้มครองศิษย์ทั้งหลาย ศิษย์เมื่อรู้อุปการคุณที่ครูอาจารย์ทำไว้ย่อมตอบแทนด้วยการตั้งใจเรียน ให้เกียรติ และให้ความเคารพไม่ล่วงละเมิดโอวาทของครู ความกตัญญูและความกตเวทิตนี้ถือว่าเป็นเครื่องหมายของคนดีส่งผลให้ครอบครัว และสังคมมีความสุขได้ เพราะบิดามารดาจะรู้จักหน้าที่ของตนเองด้วยการทำอุปการคุณให้ก่อน และบุตร ธิดา ก็จะรู้จัก หน้าที่ของตนเองด้วยการทำดีตอบแทน สำหรับ ครูอาจารย์ก็จะรู้จักหน้าที่ของตนเองด้วยการทำอุปการคุณ คือ สอนศิลปวิทยาอย่างเต็มที่ และศิษย์ก็จะรู้จักหน้าที่ของตนเอง ด้วยการตั้งใจเรียน และให้ความเคารพเป็นการตอบแทน นอกจากนี้จะใช้ในกรณีของบิดามารดากับบุตรธิดา และครูอาจารย์กับศิษย์แล้ว คุณธรรมข้อนี้ก็สามารถนำไปใช้ได้แม้ระหว่างพระมหากษัตริย์กับพสกนิกร นายจ้างกับลูกจ้าง เพื่อนกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป รวมทั้งมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นบุพการีในฐานะที่ทรงสถาปนาพระพุทธศาสนาและทรงสอนทางพัน ทุกข์ให้แก่เวไนย-สัตว์ พุทธศาสนิกชน รู้พระคุณอันนี้ จึงตอบแทนด้วยอามิสบูชา และปฏิบัติบูชา กล่าวคือ การจัดกิจกรรมในวันวิสาขบูชา เป็นส่วนหนึ่งที่ชาวพุทธแสดงออก ซึ่งความกตัญญูกตเวทิตต่อพระองค์ ด้วยการทำนุบำรุงส่งเสริม พระพุทธศาสนา และประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อดำรงอายุพระพุทธศาสนาสืบไป

### ๒. อริยสัจ ๔

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ หมายถึง ความจริงที่ไม่ผันแปร เกิดมีได้แก่ทุกคนมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือ ปัญหาของชีวิต พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบ ว่า มนุษย์ทุกคนมีทุกข์เหมือนกันทั้งทุกข์ขั้นพื้นฐานและทุกข์เกี่ยวกับการ ดำเนินชีวิตประจำวัน

ทุกข์ขั้นพื้นฐาน คือ ทุกข์ที่เกิดจากการเกิด การแก่ และการตาย ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันคือ ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์ที่เกิดจากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ทุกข์ที่เกิดจากการไม่ได้ตามใจปรารถนา รวมทั้งทุกข์ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ สมุทัย คือ เหตุแห่งปัญหา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แก่เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์ทั้งหมด ซึ่งเป็นปัญหาของชีวิตล้วนมีเหตุให้เกิดเหตุ นั้น คือ ตัณหา อันได้แก่ ความอยากได้ต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วย ความยึดมั่น นิโรธ คือ การแก้ปัญหาคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แก่เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์คือ ปัญหาของชีวิตทั้งหมดนั้นแก้ไขได้ โดยการดับตัณหา คือ ความอยากให้หมดสิ้น มรรค คือ ทางหรือวิธีแก้ปัญหาคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แก่ เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์คือ ปัญหาของชีวิตทั้งหมดที่สามารถแก้ไขได้นั้นต้องแก้ไขตามมรรคมืองค์ ๘

### ๓. ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท คือ การมีสติทั้งขณะทำ ขณะพูดและขณะคิด สติ คือ การระลึกรู้ทัน ที่คิด พูด และทำ ในภาคปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน หมายถึงการระลึกรู้ทันการเคลื่อนไหวอริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน การฝึกให้เกิดสติ ทำได้โดยตั้งสติกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถกล่าวคือ ระลึกรู้ทันในขณะยืน เดิน นั่ง และนอน รวมทั้งระลึกรู้ทันในขณะพูดขณะคิด และขณะทำงานต่างๆ ในวันนี้พุทธศาสนิกชนต่างพากันน้อมระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยการไปชุมนุมตามพระอารามต่าง ๆ เพื่อกระทำการบูชาบุญนียัตถุอันได้แก่ พระธาตุเจดีย์หรือพระพุทธรูปปฏิมา ที่เป็นพระประธานในพระอุโบสถอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยเครื่องบูชา มีดอกไม้ ธูปเทียน เป็นต้น เริ่มด้วยการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย