**สุภาษิตคำโคลง**

**พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตนสูตร**

**โปรดเบญจวัคคีย์ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม**

**มรณานุสติ๑**ห้อง กรรมฐาน

จงกำหนดมรณญาณ คิดไว้

นามรูป**อสุก๒**กาล เปื่อยเน่า

ล้วนหมู่กิมิชาติไซ้ บ่อนร่างปฐวี

หนีเจ้าหนี้หนีทั้ง ภัยพญา

หนีศกซุ่มซ่อนมา ห่างพ้น

หนีพระยามัจจุรา หนียาก จริงนอ

แม้วมีฤทธิ์เลิศล้น ห่อนพ้นความตาย

**อานาปานุสติ๓**ล้ำ กรรมฐาน

พิจารณาลมฆาน ออกเข้า

แห่งมุขทวาร ช่องนา ลิกแฮ

ยาวสั้นหย่อนเร่งเร้า รอบรู้กำหนดหมาย

นุสติแสดงจบสิ้น สิบ**ทัศ๔**

ตามพุทธบัญญัติ กล่าวไว้

เรียงเรียบแต่พอชัด ความบ้าง

หวังเป็นประโยชน์ไซร้ ผ่ายหน้าคตกาล

๑ ระลึกความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา

๒ สภาพที่ไม่งาม

๓ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๔ ครบ, ถ้วน