**สุภาษิตคำโคลง**

**พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตนสูตร**

**โปรดเบญจวัคคีย์ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม**

แม้ว่า**ถีนะ๑**เข้า ครอบงำ

จงระลึกตรึกกองกรรม ก่อนกี้

ว่าทุกข์**เวทนา๒**นำ สาหัส

หน่วงเอาสังขารชี้ เช่นนั้นนำมา

เวทนาบังเกิดขึ้น ในกาย

ไป่เท่าทนอบาย นรกร้อน

คิดได้ดั่งนี้หาย จากเวท- นาแฮ

จึ่งวางมนะตนข้อน ข่มให้จิตสบาย

พระ**กรรมฐานถ้วนสี่ สิบทัศ๓**

จัดพรหมวิหารสมาบัติ แปดด้วย

กสิณอสุภนุสติจัด สามสิบ แปดเล่า

อาหารจัตุธาตุอรรมถฉ้วย ครบพร้อมกรรมฐาน

สิริรวมกรรมฐานไว้ พิสดาร

โดยในนิเทศวาร กล่าวไว้

สี่สิบพระกรรมฐาน แจ้งจัด

สามสิบเก้าบ่อนไซร้ แห่งห้องบริกรรม

๑ ความง่วงเหงา, ความคร้านกาย

๒ ความรู้สึก : ทุกขเวทนา คือ รู้สึกทุกข์ สุขเวทนาคือ รู้สึกสุข

๓ กรรมฐานสี่สิบทัศ ประกอบด้วย กสิณ ๑๐ อสุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔

อรูปฌาน ๔ จตุธาตุววัตถาน + อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑