

ลำดับที่ ๕

วิธีระลึกชาติ

ประกอบกรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นรูปฌาน และอรูปฌานเดินสมาบัติ พร้อมกับตรวจดูชาติของตน (เวลาเดินสมาบัติใช้กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ) นิ่งอยู่ในศูนย์กลางกาย ดูความเป็นอยู่ตั้งแต่ปัจจุบันนี้ ถอยออกไปถึงเมื่อวาน วานขึ้น ฯลฯ และถอยห่างออกไปเป็นลำดับจนถึงเวลาออกจากกรรมมารดา ก่อนออกจากกรรม จนถึงเวลาที่ยังเป็นกลลรูป ก่อนเข้าท้องมารดา ก่อนมาเข้าอยู่ในกายของบิดา ถอยออกไปจนถึงชาติก่อน ดูถอยออกไปเรื่อย ๆ เช่นนี้จนถึงแรกได้ปฐมวิมูขณ แล้วถอยกลับมา (แบบเวลาเข้าไป) จนถึงปัจจุบัน แล้วดูต่อไปในชาติข้างหน้าอีก ดูชาติของตนให้เห็นตลอด เช่นนี้เรียกว่า **ปุปเพนิวาสญาณ**

ดูของตนเห็นตลอดแล้วเช่นไร เวลาจะดูของผู้อื่นก็
เอาธรรมที่ทำให้เป็นกายของผู้นั้นประกอบเป็นสมบัติ เดิน
สมาบัติตรวจดู แบบเดียวกันกับที่ดูของตนเองให้ตลอด เช่นนี้
เรียกว่า จตุปปาตญาณ