

ฐานที่ตั้งจิต

ในขั้นต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ควรจะกำหนดรู้จักฐานที่ตั้งของดวงนิมิตเสียก่อน เพื่อจะได้รู้จักทางไปเกิดมาเกิดของตนไว้บ้าง ฐานที่ตั้งนี้แบ่งเป็น ๖ ระยะ คือ

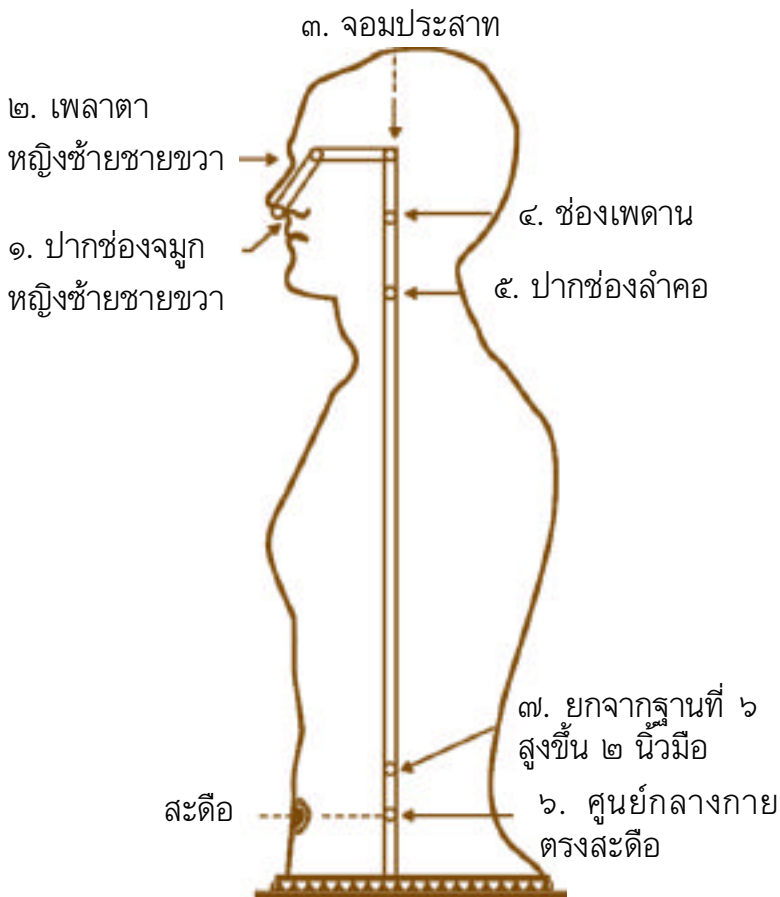
ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก หึงซ้าย ซายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลตา หึงซ้าย ซายขวา ตรงหัวตาพอดี

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ตรงกับจอมประสาท ได้ระดับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง คือจากตั้งจุมุกตรงเข้าไปจดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกันนั่นเอง เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อม เหนือลิ้นไก่ ตรงที่รับประทานอาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว



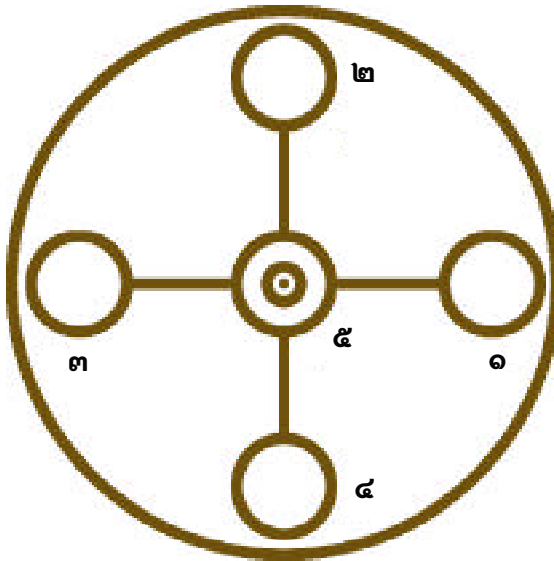
ภาพ - แสดงที่ตั้งของดวงนิมิต จากฐานที่ ๑ ถึงที่ ๗



ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออกคือกลางตัว ตรงกับ
สะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณ ๒
นิ้ว ในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ
พร้อมกับภาวนาในใจว่า “สมมา อรห” ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อน
ดวงนิมิตนั้นต่อไป



- | | |
|-------------|-----------|
| ๑. ด้านขวา | ธาตุดิน |
| ๒. ด้านหน้า | ธาตุน้ำ |
| ๓. ด้านซ้าย | ธาตุลม |
| ๔. ด้านหลัง | ธาตุไฟ |
| ๕. ด้านกลาง | อากาศธาตุ |

ลักษณะของฐานที่ ๗

สำหรับฐานที่ ๓ เวลาที่จะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างในคล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับแต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้เพื่อให้เห็น ความจำ ความคิด ความรู้กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป

เมื่อเลื่อนดวงนิมิตลงไปจนถึงฐานที่ ๗ แล้ว ในฐานที่ ๗ นั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์หน้าเป็นธาตุน้ำ ขวาทุธดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม ศูนย์กลางอากาศธาตุ ตรงกลางอากาศธาตุได้แก่วิญญานธาตุธาตุเหล่านี้เอง ที่ประชุมกันเป็นกายมนุษย์ขึ้น และศูนย์กลางกายนี้ ก็คือศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์นั่นเอง ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจไปจดที่กำเนิดของกายมนุษย์เลยทีเดียวก็น่าจะได้