

# ๓๖

## ตำแหน่ง

### ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จักรว่า ฐานที่ ๗ อยู่ที่ตรงไหน ให้  
สมมติว่า หยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาจึงให้ตึง เส้นหนึ่ง  
จึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งจึงจากด้านขวา  
ทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท  
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม

ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำ  
ไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ  
ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งจะได้เห็นได้  
ชัดเจนต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

เพราะฉะนั้นง่ายๆ ว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรง  
กลางท้อง ในระดับที่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำให้  
ง่ายกว่านี้ก็คือ อยู่ในกลางท้อง ตรงตำแหน่งที่เรามีความ  
มั่นใจ มีความพึงพอใจ นึกตรงนี้แล้วสบาย สบายกายสบายใจ