

## ตายก่อนตาย.....ผ่อนคลาย ความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

ความเครียดผ่อนคลาย ด้วยเทคนิค "ตายก่อนตาย"

วิถีชีวิตของคนสมัยใหม่ หลีกเลียงไม่ได้ที่จะต้องพบกับความเครียดเป็นประจำ เพราะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตประจำวันมากมาย อีกทั้งระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่เลี่ยมสอนให้คนไทยแก่งแย่งแข่งขันกัน ทำให้ผู้คนในสังคมต่างคนก็มุ่งแต่จะแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว ผลก็คือ สังคมไทยกลายเป็นสังคมไร้หัวใจ ผู้คนต่างรู้สึกแปลกแยกจากกันและกัน แต่ละคนมีความรู้สึกท้อใจโดดเดี่ยว ทั้งนี้เพราะว่าไม่มีใครสนใจที่เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันอีกต่อไปนั่นเอง

การที่คนเราทั้งเครียด (จากปัญหาที่รุมเร้า) และ ทั้งโดดเดี่ยว อ้างว้าง (เพราะไม่มีใครมาสนใจใยดี) บางทีมันก็ทนไม่ไหวเหมือนกัน ดังนั้นจึงบางคนที่อาจจะมีความคิดแวบ ๆ เข้ามาในสมองว่า มันน่าจะฆ่าตัวตายหนีปัญหาให้มันรู้แล้วรูดไปเลย คือ ให้มันจบ ๆ กันไปเสียที่

วันนี้ จึงเสนอวิธี **"ฆ่าตัวตาย"** แบบใหม่ ที่ไม่เจ็บปวด ไม่น่ากลัว และ ไม่ต้องให้ใครมานั่งร่ำร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจในการกระทำของเราในภายหลัง ประการที่สำคัญ มันเป็นวิธีที่ทำให้คุณได้เกิดเข้าใจในความหมายของชีวิตอีกมากขึ้นเลยทีเดียว

เทคนิค **"ตายก่อนตาย "** คือ กระบวนปลดปล่อยจิตวิญญาณของคุณให้เป็นอิสระจากปัญหาทั้งปวง ทำให้คุณมีความรู้สึก เป็นอิสระ โล่งโปร่งเบา เกิดกำลังใจที่จะลุกขึ้นเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ที่มารุมเร้า ต่อไปอย่างกล้าหาญ

### วิธีปฏิบัติ



๑. นอนหงายลงบนพื้น เท้าแยกออกจากกันพอประมาณ ปลายเท้าเบนออก จากลำตัว แขนแยกจากลำตัวเล็กน้อย หงายมือขึ้น ขยับลำตัวให้สมดุลไม่ เอียงซ้ายหรือขวา ขยับคางเข้าใกล้ลำคอเล็กน้อย

0. ๒. หายใจเข้าออกลึกๆ ๓-๕ รอบ แล้วปิดตาลงเบาๆ

0. ๓. เริ่มผ่อนคลายจากปลายเท้าโดยทำความรู้สึกว่ามีน้ำหนักร่างกายทอดบน พื้นอย่างเป็นอิสระ  
เลื่อนความรู้สึกนี้ครอบคลุมเรื่อยขึ้นมาจากท้อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ ลำคอ ศีรษะ หยอนกรามลงโดยไม่เปิดปาก คลายใบ หน้า  
ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกายวางพักลงกับพื้นอย่างสงบ
0. ๔. รู้สึกับลมหายใจ ปลดปล่อยให้การหายใจเป็นไปอย่างอิสระ เมื่อหายใจเข้า  
ทำความความรู้สึกว่าอากาศบริสุทธิ์และความสดชื่นแจ่มใสเข้ามาพอรุ่ม กับลมหายใจเมื่อหายใจออกทำความรู้สึกถึงความเหนื่อยล้า  
ความตึง เครียดต่างๆ ผ่านออกไปพร้อมกับลมหายใจ ดำรงความรู้สึกเช่นนี้ไว้อย่างต่อเนื่อง
0. ๕. นึกจินตนาการว่าร่างกายของคุณกำลังเน่าเปื่อย ผุพัง ไปทีละนิด ๆ ทำให้คุณเห็นความจริงของชีวิตว่า  
แท้ที่จริงแล้วร่างกายของคุณมันเป็นแค่เพียงยานพาหนะชั่วคราวให้คุณอาศัยดำเนินชีวิตไปเท่านั้นเอง ดังนั้นเมื่อหมดวาระของมัน  
เราก็ต้องทิ้งมันไป เพราะไม่มีประโยชน์อะไรอีกต่อไป
0. ๖. ในเมื่อเรากำลังจะจากโลกนี้ไป ให้นึกปล่อยละวางสิ่งต่าง ๆ ที่เราเคย เกี่ยวข้องอยู่ในโลกนี้  
โดยให้นึกว่ามันเป็นเพียงภาพของความคิดที่เรา ยึดถือมันเท่านั้นเอง นึกถึงภาพ "ตัวของฉัน" คนนี้  
ที่เผชิญชีวิตหนักหนามาเป็นเวลาหลายสิบปี ว่าที่แท้ก็คือ "ภาพมายา" อีกภาพหนึ่งเช่นเดียวกัน นึกให้ความรู้สึก "ตัวฉัน" นี้ ค่อย ๆ  
สลายหายไป คลายฟองสบู่ที่แตกกระจายจนหมดไป เหลือแต่จิตใจที่มีแต่ความว่างเปล่า ปราศจากความรู้สึกว่า "ตัวฉัน ของฉัน "  
อีกต่อไป มีแต่ความ สงบ สันติสุข เท่านั้นที่ยังคงเหลืออยู่

(ให้นึกมโนภาพเช่นนี้ไปเรื่อยๆ อย่างน้อย ๑๐ นาที)

0. ๗. คินความรู้สึกต่อสิ่งแวดลอม ขยับเท้า ขา มือและแขนเบาๆ ยกแขนทั้ง สองข้างขึ้นเหนือศีรษะ  
ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกันแล้วพลิกฝ่ามือหงายขึ้น เหยียดทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งขมวดโบหน้าแล้วคลาย พลิก  
ลำตัวไปอยู่ในท่านอนตะแคงด้านในด้านหนึ่ง สิ้นตาแล้วลุกขึ้น

เมื่อคุณตื่นลืมตาขึ้นมาอีกครั้ง อุปมาเหมือนกับคุณได้เกิดใหม่มาอีกชาติหนึ่ง คุณจะพบว่าปัญหาต่าง  
ๆ ที่คุณเผชิญอยู่มันไม่ได้หายไปไหนเลย มันยังคงรออยู่ให้คุณแก้ไขเช่นเดิม ดังนั้นจึงปวยการที่คนเราจะคิดสั้น  
ทำร้ายชีวิตของตนเองเพื่อหนีปัญหา เพราะเราไม่มีทางหนีมันพ้นไปได้เลย  
มีหนทางเดียวเท่านั้นคือให้คุณมีความมั่นใจในตนเองที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ อย่างกล้าหาญ  
เพื่อแก้ไขให้มันลุล่วงไปด้วยดี ด้วยสติปัญญาของคุณเอง

**ประการที่สำคัญ คุณจะเข้าใจด้วยตัวเองว่า ความรู้สึกที่ปราศจาก "ตัวฉัน" (อนัตตา) นั้น  
มีความสุขสงบแค่ไหน ทุก ๆ วันก่อนนอน หรือ ตอนเช้า หากคุณสามารถผ่อนคลายสลายความเครียดด้วยเทคนิค  
"ตายก่อนตาย" เป็นประจำ คุณจะมีความสุขใจที่จะสู้ชีวิตต่อไป ขอให้กำลังใจให้คุณคะ**

**หมายเหตุ \*** วิธีสลายความเครียด ด้วยการฝึก "ตายก่อนตาย"นี้ เป็นการประยุกต์เทคนิคการฝึกโยคะ ท่าศพ (ศवासนะ)  
ประสานกับการเจริญกรรมฐานมรณานุสติ