



ศิลปะแห่งการเตือนตน  
ต้อนรับปีใหม่

พระพรหมบัณฑิต  
(ประยูร ธรรมจิตโต ป.ธ.๕, พธ.บ., Ph.D.)

# ศิลปะแห่งการเตือนตน

## ต้อนรับปีใหม่

พระพรหมบัณฑิต

การเตือนตนเองเป็นเรื่องสำคัญมากในการปรับเปลี่ยนชีวิตของเรา โดยเฉพาะในช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เพราะในปีใหม่อาจมีสิ่งดีงามรอเราอยู่มากมาย แต่ถ้าเราไม่มีการเตรียมตัวเพื่อรับสิ่งที่ดีงามที่จะเข้ามาสู่ชีวิต บางทีสิ่งดีงามเหล่านั้นก็จะผ่านเลยเราไปก็ได้ โอกาสดีๆ ไม่ได้มีมาบ่อย และเมื่อโอกาสดีมาถึง ปรากฏว่าเราไม่พร้อมที่จะรับสิ่งดีงามที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เราจึงตกขบวนรถไฟอยู่เรื่อยๆ ไป

ดังนั้น ในช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่อย่างนี้ จึงเป็นเวลาที่ดีสำหรับเตรียมตัวให้พร้อม ชักซ้อมให้ดี เข้าไปสู่ชีวิตใหม่ในปีใหม่ ตามคติฝรั่งที่เริ่มนับปีใหม่จากเดือนมกราคม โดยนับธันวาคมเป็นเดือนสุดท้ายของปี



ตามคติฝรั่งนี้ เดือนมกราคม เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า แจนยัวรี (January) เป็นการตั้งตามชื่อของเทพประจำเดือนมกราคม ชื่อว่า เจนัส (Janus) เป็นเทพโรมันที่มีใบหน้าสองหน้า หน้าหนึ่งสำหรับมองไปข้างหน้า อีกหน้าหนึ่งสำหรับมองไปข้างหลัง คือหน้าหนึ่งมองไปที่ปีใหม่ ๒๕๕๙ ในอนาคต อีกหน้าหนึ่งมองกลับอดีตในปี ๒๕๕๘ ที่กำลังจะผ่านเลยไป

ที่เทพเจนัสมี ๒ หน้า เพราะเทพองค์นี้มีหน้าที่เฝ้าประตู ใครเข้าใครออกสวรรค์ ต้องผ่านประตูนี้ เจนัสต้องคอยเหลียวไปเหลียวมาจนเมื่อยคอ เทพผู้ยิ่งใหญ่แห่งสวรรค์ของโรมันเรียกว่า จูปีเตอร์ (Jupiter) จึงบันดาลให้เจนัสไม่ต้องเหลียวหน้าเหลียวหลัง ด้วยการทำให้เขามี ๒ หน้า หน้าหนึ่งสำหรับดูคนที่กำลังออกไป อีกหน้าหนึ่งสำหรับดูคนที่จะเข้ามา เทพเจนัสจึงเหมาะสมกับการเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงจากอดีตเข้าสู่อนาคต



หน้าหน้าที่มองอดีต ถ้าเห็นว่าอะไรที่ไม่ดี ให้กันไว้ อย่าให้ตามไปรังควานเราในอนาคต นี่คือน้ำที่มองไปข้างหลัง ส่วนหน้าที่มองไปข้างหน้า ก็วาดฝันพาเราเดินไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจในอนาคต

ดังนั้น ช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เป็นเวลาที่เราจะตรวจสอบตัวเองและเตือนตนเอง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **อตตนา โจทยตตानं ปฏิมเสตมตตนา** แปลความว่า **จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตรวจสอบตนเองด้วยตนเอง** คือเอาตัวเรามองตัวเรา ถ้าเราไม่ตรวจสอบตัวเอง ไม่เตือนตัวเอง ใครจะมาเตือนเรา



ใครจะรู้จักเราดีเท่ากับตัวเราเอง คนที่ใกล้ชิดเรา เขามีเรื่องที่จะต้องใส่ใจ สนใจ คือตัวเขาเอง เราเองเท่านั้นรู้ว่าอะไรเป็นจุดเด่นในตัวเรา อะไรเป็นจุดด้อยที่จะต้องกำจัด ฉะนั้นเมื่อพิจารณาจุดเด่น จุดด้อยในรอบปีที่ผ่านมา เราจะได้กำจัดจุดด้อยเสริมจุดเด่น ด้วยการพิจารณาตรวจสอบ อะไรดี อะไรไม่ดี ในตัวเรา เราจึงต้องเตือนตนอยู่เสมอ

“ตนของตน เตือนตน ให้พ้นผิด

ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน

ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน

อย่าแช่เขื่อน เตือนตน ให้พ้นภัย”

ช่วงเวลาก่อนจะสิ้นปี ให้ใช้ใบหน้าที่มองไปข้างหลังเตือนตัวเรา และให้ใช้ใบหน้าที่มองไปข้างหน้าวางแผนสำหรับอนาคต การวางแผนสำหรับอนาคตคือปี ๒๕๕๙ วางแผนอนาคตให้ตรงกับจุดเด่นของเรา อย่าไปทำตรงจุดด้อย การเตือนตนในที่นี้คือ เตรียมที่จะทำในสิ่งที่เราประสงค์ เมื่ออายุมากแล้ว เราเตรียม

อะไรไว้สำหรับเดินทาง เช่นทำบุญกุศล จัดการมรดก  
ให้คนอยู่ข้างหลังไม่ต้องทะเลาะแย่งมรดกกัน นี่เรียกว่า  
ไม่ประมาท อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเลยผ่านไป ถ้าหลับๆ  
ตื่นๆ อยู่อย่างไม่มีเป้าหมาย เรียกว่าเป็นคนพาล พาล  
แปลว่าคนไร้ปัญญา อยู่สักแต่จะหายใจเข้า หายใจออก  
ไม่มีแผนการอันเป็นประโยชน์สำหรับอนาคต

ส่วนบัณฑิตคือผู้มีปัญญา นึกถึงประโยชน์ปัจจุบัน  
และประโยชน์ในอนาคต บัณฑิตทำประโยชน์ปัจจุบัน  
ยังไม่พอ ต้องคิดจะทำประโยชน์ปีหน้าและปีต่อไป  
ดังพุทธภาษิตที่ว่า **ทิฏฺฐเฐ ธมฺเม จ โย อตุโถ โย จตุโถ**  
**สมุปรายิโก** เป็นต้น แปลความว่า **คนมีปัญญาท่าน**  
**เรียกว่าบัณฑิต เพราะคิดถึงประโยชน์ปัจจุบันและ**  
**ประโยชน์ระยะยาวในอนาคต**

ทุกอย่างต้องมีการเตรียมพร้อม เวลาเตรียมตัว  
ต้องพิจารณาดูว่า เราพร้อมที่จะทำสิ่งนี้ไหม ถ้าไม่พร้อม  
ต้องเตรียมตัว เตรียมใจก่อน ถ้าหากว่ามีอะไรจะต้อง  
แก้ไขปรับปรุงให้เกิดความพร้อม ต้องกลับจิตกลับใจ



กลับกาย กลับตัว กลับหางกลับหัว เปลี่ยนชั่วให้เป็นดี  
อะไรที่ไม่พร้อม ไม่ดี ที่ผ่านมายุ่งยากไปเก็บเอาไว้ ทำสิ่ง  
ที่ดั่งงามให้กับตัวเอง และอย่าไปผัดผ่อนให้เวลาผ่านไป  
ไปอย่างไรคุณค่า เวลาทุกนาทีหมดไปแล้วเอากลับคืน  
ไม่ได้

ปี ๒๕๕๘ หมดไปแล้ว เอากคืนมาได้ไหม บางคน  
บอกว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง อันที่จริง เวลาดีกว่า  
เงินทอง เพราะเงินทองหล่นหายแล้วตามหาคืนได้ แต่  
เวลาหมดแล้วหมดเลย ไม่มีวันหวนคืนมา

“อันเงินทองหล่นหายย้อนไปหา

ยังมีท่าหวังพบประสบสม

แต่เวลาผ่านไปไม่ปรารภ

จะนิยมย้อนหลังอย่าหวังเลย”

โอกาสดีมีเพียงครั้งเดียว พลาดแล้วพลาดเลย  
เหมือนเรื่องดังต่อไปนี้

นกพิราบกับมดเป็นเพื่อนกัน นกทำรังอยู่บน  
ต้นไทร ส่วนมดอาศัยอยู่ริมแม่น้ำใต้ต้นไทร ต้นไทร  
อยู่ริมน้ำแผ่กิ่งก้านสาขาขึ้นไปในแม่น้ำ ส่วนมดทำรัง  
อยู่บนดิน

นกรับมดเป็นเพื่อนโดยไม่รังเกียจว่าตัวเล็กจะมี  
ประโยชน์อะไร คิดว่าอย่างน้อยเอาไว้คุยแก้เหงา สร้าง  
มิตรภาพกัน จนกระทั่งวันหนึ่งฝนตกหนัก น้ำเจิ่งนอง  
ล้นตลิ่ง มดไม่ทันระวังตัว น้ำมาพัดเอามดลอยไปกลาง  
แม่น้ำ

นกมองเห็นความทุกข์ของเพื่อนคิดจะช่วย แต่  
นกว่ายน้ำไม่เป็น นกมีจุดอ่อน อะไรคือจุดแข็งของนก  
จุดแข็งคือนกบินได้ นกใช้จุดแข็งของตนให้เป็นประโยชน์  
นกคิดเตือนตัวเองว่า เพื่อนจะจมน้ำตายอยู่แล้ว ถ้าเรา  
ไม่ช่วยตอนนี้ มดตายแน่นอน โอกาสมีแค่นี้เดียว  
นกเตือนตัวเองให้รีบช่วยมด



นกใช้ปัญญาคิดหาวิธีช่วยเพื่อน เมื่อคิดออก  
นกก็รีบบินคาบเอาใบไม้แห้งโฉบลงไปที่กำลัง  
จะจมน้ำ ทิ้งใบไม้ลงใกล้ตัวมดเหมือนแพกู้ชีพ ตะโกน  
บอกให้มดปีนขึ้นมาบนใบไม้ มดมองเห็นใบไม้ให้รู้สึก  
ขอบคุณนก มดรีบปีนขึ้นไปเกาะบนใบไม้ ใบไม้ลอย  
ไปตามน้ำ นกก็บินโฉบมาอีกรอบ เอาปากคาบใบไม้  
ที่มีมดอยู่นั้นมาวางไว้บนบกริมตลิ่ง มดรอดชีวิตด้วย  
ความมีน้ำใจและการช่วยอย่างทันเวลาของนก เวลา  
ไม่คอยท่า การที่นกพิราบตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ได้  
ช่วยมดให้รอดตาย

เหตุการณ์ผ่านไปด้วยดี จนกระทั่งวันหนึ่ง  
นายพรานเดินมาได้ต้นไทร เล็งธนูไปที่นกพิราบตัวนั้น  
ซึ่งกำลังเกาะกิ่งไทร นายพรานขึ้นธนูเตรียมจะยิงนก  
มดอยู่ข้างล่างมองเห็นเหตุการณ์ตลอด ถ้าไม่ตัดสินใจ  
ให้ทันท่วงที นกอาจตายได้ มดมีน้ำใจอยากจะช่วย  
เพื่อน แต่ต้องพิจารณาตัวเองเหมือนกัน มดตัวเล็กๆ  
จะช่วยนกได้อย่างไร มดใช้จุดแข็งให้เป็นประโยชน์

ตรวจสอบตัวเองว่า มดมีจุดแข็งอะไร จุดแข็งของมดคือ  
กัดเก่ง มดจึงรีบกัดที่เท้าของนายพรานที่กำลังเล็งธนู  
ไปที่นก

นายพรานโดนมดกัดร้องอุทานเสียงดัง ธนูหลุด  
มือ นกพิราบได้ยिनเสียงอุทานก็บินหนีไปทันทีและนึก  
ขอบคุณมดว่า เรารอดตายเพราะเพื่อนตัวน้อยๆ คือมด  
มดช่วยนกทันการณ์เพราะตัดสินใจทันเวลา ถ้ามดเข้า  
นิดเดียวนกคงตายแล้ว ลัทธิทั้งสองรู้จักเตือนตนให้รีบ  
ทำการทันเวลา

การเตือนตนในช่วงปีใหม่ประกอบด้วยขั้นตอน  
ดังนี้

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (๑) อ่านตนออก | (๒) บอกตนได้  |
| (๓) ใช้ตนเป็น | (๔) เห็นตนชัด |

(๑) **อ่านตนออก** สิ่งที่เราจะทำในอนาคต  
ตรงกับจุดเด่นที่เรามีหรือไม่ หากจุดเด่นให้พบ ถ้าไม่มี  
ต้องเสริมจุดด้อยให้เป็นจุดเด่น



(๒) **บอกตนได้** คือ สอนตน บอกตน เตือนตน ให้แก้ไขจุดอ่อนด้วยการพัฒนาตนให้พร้อมที่จะรับหรือทำสิ่งใหม่ในปีใหม่

(๓) **ใช้ตนเป็น** หมายถึง ตัดสินใจทันเหตุการณ์ เมื่อถึงเวลาต้องทำ อย่ามัวโอ้อวดอาด เช่นเดียวกับมดที่ตัดสินใจกัดแท่นายพราน ช่วยนกให้รอดตาย เวลาไม่คอยทำใคร

“เวลาและวาริ มิได้มีที่คอยใคร  
เรือเมล์และรถไฟ ก็ต้องไปตามเวลา  
โอ้อวดและอาด มักจะพลาดปรารถนา  
พลาดแล้วจะไต่กา อนิจจาเราซ้ำเอง”

(๔) **เห็นตนชัด** เห็นความไม่เที่ยง เผื่อใจไว้สำหรับความผิดหวังในกรณีที่ไม่เป็นไปตามที่เราวาดฝัน

วันนี้เป็นวันที่สำคัญที่สุด ถ้าคิดจะเตรียมการเพื่อปีหน้าที่ดีกว่า ให้ทำตั้งแต่ปีนี้ อยากจะสร้างอนาคตสำหรับวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า ให้เริ่มทำตั้งแต่วันนี้

“วันไหนไหน ไม่สำคัญ เท่าวันนี้  
เป็นวันที่ สำคัญ กว่าวันไหน  
มะรืนนี้ พรุ่งนี้ ดิอย่างไร  
ก็ยังไม่ สำคัญ เท่าวันนี้”

วันนี้ ถ้าเราจะทำดีอะไรได้ ให้รีบทำ เพราะ  
เมื่อทำดีแล้ว ความดีจะพาวันพรุ่งนี้ซึ่งดีกว่ามาพบเรา  
ถ้าจะเดินทางหนึ่งหมื่นลี้ มันต้องเริ่มที่ก้าวแรก ปีหน้า  
จะดีแค่ไหน เพียงไร มันอยู่ที่วันนี้ เริ่มวันนี้ให้ดีแล้ว  
ทำดีต่อไปด้วยการเตือนตน คืออ่านตนออกว่ามีจุดเด่น  
อะไร บอกตนได้ที่ให้แก้ไขจุดด้อย ใช้ตนเป็นเมื่อมีโอกาส  
ต้องตัดสินใจ เห็นตนชัด คือไม่ประมาทต่อสถานการณ์  
ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

“ปึงปลาหมอง งามแล้วกลับ นีคำขำ  
เจ็บแล้วจำ ใส่กระบาล นีชานไซ  
ผิดแล้วแก้ กลับตัว เปลี่ยนหัวใจ  
จะมีใคร มาวอน ไม่สอนตน”





ขออนุโมทนาขอบคุณ  
คุณศักดิ์ชัย – คุณสุดาวรรณ เตชะไกรศรี  
ผู้อุปถัมภ์การจัดพิมพ์





ศิลปะแห่งการเตือนตน  
ต้อนรับปีใหม่



แบบปก: อุตพร เชี่ยวอ่อน