

# อารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชา The Civilization of Angkor Wat in the Attitude of Cambodians

พระณัฐวุฒิ พันทะลี

PhraNatthawut Phanthalee

วัดป่าอินทราราม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น  
Wat Pa Intharam Mueang Khon Kaen District, Khon Kaen Province.  
Email: pantalee200134go@gmail.com

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “อารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดินแดนอารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชาหรืออาณาจักรขอมโบราณที่ได้รับอิทธิพลทางศาสนาและวัฒนธรรมจากอินเดียอย่างเต็มตัว โดยเฉพาะความเชื่อตามทัศนคติในศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ซึ่งเข้ามามีอิทธิพลก่อนพุทธศาสนาอย่างเนิ่นนาน ศาสนานี้จึงยกย่องกษัตริย์เสมือนดังเทพเจ้าที่เรียกว่า “ลัทธิเทวราชา” นั้นหมายถึงว่า กษัตริย์ คือ ตัวแทนของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์และวิธีการยกย่องก็กระทำโดยการสร้างเทวสถานหรือเทวาลัยถวายให้ พระราชภารกิจของกษัตริย์ขอมทุกพระองค์ ที่จะต้องสร้างปราสาทหินเป็นเทวสถานแต่บรรพบุรุษหรือถวายแด่พระองค์เอง ฉะนั้นคำว่า “ปราสาท” ในที่นี้จึงมิได้หมายถึงปราสาทราชวังอันเป็นที่ประทับของพระมหากษัตริย์ แต่ปราสาท คือ ศาสนสถานอันถือเป็นที่พักของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์ รูปแบบทางสถาปัตยกรรมก็จะต้องเป็นแบบ “ศาสนสถานบนฐานที่เป็นชั้น” และชุดสระหรือคูน้ำที่เขมรเรียกว่า “บาราย” ล้อมรอบโดยมีลวดลายแกะสลักหินเป็นรูปพญานาคซึ่งเป็นสัญลักษณ์น้ำและความอุดมสมบูรณ์ เปรียบเทียบได้กับเขาพระสุเมรุที่ล้อมรอบด้วยมหาสมุทร อันเป็นสัญลักษณ์ของระบบสุริยจักรวาลตามคติฮินดูนั้นหมายความว่า ปราสาทหินที่กษัตริย์ขอมสร้างขึ้นก็คือศูนย์กลางของโลกและจักรวาลอันยิ่งใหญ่ตนเอง

**คำสำคัญ :** อารยธรรม, ปราสาทนครวัด, ทัศนคติ

## Abstract

The academic article “The Civilization of Angkor Wat in Cambodian Perspectives” aims to study the civilization land of Angkor Wat in the attitude of Cambodian people or the ancient Khmer empire with full religious and cultural influences from India. Especially beliefs based on Brahmanism or Hinduism Which came into influence before Buddhism for a long time This religion therefore praises the king as a god called “Devarajanism” means that the king is the representative of the deities on the human world, and the means of honoring it is done by building a temple or a temple for it. The mission of all Khmer kings To have to build a stone castle as a temple to the ancestors or to give to himself, therefore the word "castle" here does not mean the palace, the palace

which was the residence of the King, but the castle is a religious place that is considered the residence of the gods Human world Architectural styles must be "Religious sites on a layered base" and dug a pool or moat that Khmer called "Barai" surrounded by a stone carving pattern of a serpent, which symbolizes water and fertility. Compare it to Phra Sumen Mountain surrounded by the ocean. Which is a symbol of the solar system according to Hinduism. The stone castle that King Khmer built was the center of the world and the great universe.

**Keywords :** Civilization, Angkor Wat, Attitude

## บทนำ

อารยธรรมของปราสาทนครวัดได้สร้างขึ้นในรัชสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 ผู้ครองอาณาจักรขอม ช่วง พ.ศ.1656-1693 ซึ่งขณะนั้นพราหมณ์ฮินดูไวยชนพนิกาย นับถือพระวิษณุพระนารายณ์เป็นมหาเทพผู้ รุ่งเรือง พระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 จึงทรงสร้างปราสาทนครวัดเป็นสถานเทวาลัยบูชา และให้เป็นที่เก็บพระศพ ของพระองค์เอง พระองค์ทรงได้พระนามภายหลังจากการสิ้นพระชนม์ว่า “บรมวิษณุ” ส่งผลให้นครวัดมีอีก ชื่อว่า “บรมวิษณุมหาปราสาท” นครวัดจึงแตกต่างกับปราสาทอื่น ๆ ตรงที่หันหน้าไปทางทิศตะวันตก ซึ่งเป็น ทิศของผู้ตาย แทนทิศตะวันออกตามขนบธรรมเนียมประเพณี (น้ำชาติ ประชาชื่น, 2559) ในระบบความเชื่อ ของคนในสมัยนั้น พระมหากษัตริย์ คือ อวตารของเทพเจ้าที่ลงมาบำบัตทุกข์และบำรุงสุขของคนในมนุษยโลก พระองค์จึงมีฐานะที่ไม่ใช่บุคคลธรรมดาที่เป็นชนกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ หรือเผ่าพันธุ์ใดเผ่าพันธุ์หนึ่งหากอยู่เหนือความ เป็นมนุษย์คนธรรมดา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเป็นบุคคลของส่วนรวมนั่นเอง เพราะฉะนั้น สถานะและความเป็น อยู่จึงไม่เหมือนคนธรรมดา หากกลายเป็นสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนของคนทั้งหมด ทั้งในเรื่องของความ ศักดิ์สิทธิ์และความศรัทธา

มหาปราสาทนครวัดใช้เวลาในการก่อสร้างเกือบตลอดรัชสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 ยาวนานกว่า 30 ปี ประมาณกันว่าหินที่นำมาสร้างนั้นเป็นจำนวนหลายล้านลูกบาศก์เมตร มีแหล่งอยู่ที่เทือกเขาพนมกุเลนซึ่ง ทอดยาวอยู่ด้านหลังมหาปราสาทตรงปลายฟ้าที่อยู่ห่างออกไปกว่า 50 กิโลเมตรใช้ช้างนำหินมาขึ้นสำหรับ ขนหินถึงกระนั้นก็ยังไม่ได้เสร็จสมบูรณ์ยังมีการก่อสร้างเพิ่มเติมในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 และสลักภาพบน ผนังระเบียงเพิ่มจนครบแปดภาพในสมัย พ.ศ.2059-2099 แม่น้ำด้านหลังมหาปราสาทนครวัด คือ แม่น้ำ เสียมเรียบมีต้นน้ำจากยอดเขาพนมกุเลนหินที่นำมาจากเทือกเขาพนมกุเลนส่วนหนึ่งล่องแพมาตามลำน้ำสาย นี้ มหาปราสาทนครวัดจึงเป็นสถานที่หลอมรวมดวงวิญญาณขององค์เทวราชาแห่งขอม นักโบราณคดีบางท่าน สันนิษฐานว่า เมื่อสร้างปราสาทประฐานเสร็จก็มีการนำประติมากรรมลอยตัวรูปพระวิษณุมาประดิษฐานไว้ ตามคติความเชื่อของศาสนาฮินดูไวยชนพนิกายที่พระเจ้าชัยวรมันที่ 2 ทรงเคารพนับถือโดยเชื่อว่า พระองค์ ก็คือพระวิษณุอวตารลงมาปกครองโลกรูปสลักจึงเป็นตัวแทนกษัตริย์และเทพเจ้าตามลัทธิเทวราชา ครั้นเมื่อ พระองค์เสด็จสวรรคตก็นำพระศพมาฝังไว้ที่ใต้ฐานเทวรูป ณ ปราสาทองค์กลางเพื่อให้ดวงวิญญาณหลอมรวม กลับเป็นเทพะอีกครั้ง

ความยิ่งใหญ่ของนครวัด คือ สิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการเป็นเทวราชาของพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 และ ความยิ่งใหญ่มั่งคั่งของเมืองพระนคร ตลอดจนการมีฐานะของคนในเมืองพระนครในรัชสมัยของพระองค์

เพราะสังคมเมืองพระนครในยุคนั้น ความเป็นปัจเจกบุคคลหาไม่ตัวตนไม่ จจริงอยู่ที่เป็นสังคมที่มีชนชั้น แต่ทว่า เบื้องหน้าของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางพระศาสนาและพระมหากษัตริย์นั้น ทุกคนไม่ว่าไพร่ ผู้ดี ขุนนาง และข้าทาสจะ เท่าเทียมกันหมด อำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่มาจากศาสนา โดยผ่านพระมหากษัตริย์ ก็คือสิ่งที่จรรโลงศีลธรรมและ จริยธรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างพอมีพอกินตามอัตภาพของชนแต่ละชั้น การมองดูนครวัดและ การตีความลักษณะสภาพของสังคมในเมืองพระนครว่ากษัตริย์ ขุนนางและชนชั้นสูงมีความมั่งคั่ง ในขณะที่ พวกไพร่บ้านพลเมืองและข้าทาสเป็นกลุ่มชนที่ยากจนนั้นส่วนใหญ่จะเป็นการมองข้ามวัฒนธรรมจากภายนอก โดยคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่เข้าใจระบบวัฒนธรรมของบ้านเมืองนั้นดีพอ จึงเอาสิ่งที่เป็นค่านิยมของตนเองไปตัดสิน โดยเฉพาะการมองของคนตะวันตกในยุคประชาธิปไตยในปัจจุบัน (ศรีศักร วัลลิโภดม, 2559)

ดังนั้น ปราสาทนครวัดแห่งนี้ ถือว่าเป็นอารยธรรมที่มีคุณค่าของชาวกัมพูชาและเป็นสัญลักษณ์ที่มี อิทธิพลที่สุดของประเทศกัมพูชา โดยเป็นความภาคภูมิใจของชาติที่มีส่วนช่วยในเรื่องความสัมพันธ์ทางการ ทูตกับประเทศฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกาและประเทศเพื่อนบ้านอย่างประเทศไทย และยังได้รับการขึ้นทะเบียน เป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม ภายใต้ชื่อ "พระนคร" เมื่อปี พ.ศ. 2535 หลังจากสงครามกลางเมืองในกัมพูชา ยุติแล้ว องค์การยูเนสโกได้เข้ามาช่วยบูรณะฟื้นฟูปราสาทและได้จัดตั้งโครงการอย่างกว้างขวาง เพื่อป้องกัน สถานที่และบริเวณโดยรอบ เมืองพระนครได้ถูกรับเลือกเป็นมรดกโลกโดยมีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดและ หลักเกณฑ์ในการพิจารณาการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม หากดูจากมุมมองทาง ด้านวัฒนธรรมต่างชาติหรือแม้แต่ทางด้านประวัติศาสตร์ให้กว้างขึ้นก็จะพบว่านครวัดนั้นไม่ได้กลายมาเป็น สัญลักษณ์แห่งความภาคภูมิใจของชาวกัมพูชาเพียงชาติเดียว แต่ยังเป็นความภาคภูมิใจของคนต่างชาติและ ความประทับใจในความมหัศจรรย์ของปราสาทนครวัดที่ได้ไปสัมผัสความงดงามนั้น

## ความหมายของอารยธรรม

อารยธรรม (Civilization) โดยทั่วไปอาจหมายถึงความเจริญทางวัฒนธรรม แต่สำหรับทางด้าน ประวัติศาสตร์ อารยธรรม อาจหมายถึงการศึกษาความซับซ้อนของระบบสังคม เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในระบบสังคมนั้น ๆ โดยมุ่งเน้นให้เห็นถึงเหตุปัจจัยการเกิดและการล่มสลายของ อารยธรรมนั้น รวมถึงอิทธิพลของอารยธรรมนั้นต่ออารยธรรมอื่น ๆ ความเจริญของสังคมในทุกด้านที่ได้สั่งสม มา ทั้งการเมืองการปกครอง กฎหมาย เศรษฐกิจ ศิลปะ วิทยาการ ศีลธรรม ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นระบบ และวัฒนธรรม (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2563)

อารยธรรม มาจากคำว่า อารย (อา-ระ-ยะ) แปลว่า เจริญ ผู้เจริญ และคำว่า ธรรม คือ ธรรมชาติหรือ ลักษณะโดยทั่วไป คำว่า อารยธรรม เป็นศัพท์บัญญัติของคำภาษาอังกฤษว่า civilization หมายถึง ความเจริญ ของสังคมในทุกด้านที่ได้สั่งสมมา ทั้งการเมืองการปกครอง กฎหมาย เศรษฐกิจ ศิลปะ วิทยาการ ศีลธรรม ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นระบบ และวัฒนธรรม เช่น อารยธรรมอินเดียโบราณเป็นรากฐานของอารยธรรม เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2559)

อารยธรรม หมายถึง ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย ความเจริญ เนื่องด้วยองค์การของสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุตสาหกรรม ความเจริญ

ด้วยขนบธรรมเนียมอันดี โดยทั่วไปอารยธรรมหลักของโลกมีลักษณะเด่น คือ การมีความเจริญเป็นรูปแบบเฉพาะของตนเองและสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะร่วมกัน คือ อารยธรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยได้รับแรงกระตุ้นจากอารยธรรมที่เก่าแก่

อารยธรรม หมายถึง ระบบทางสังคมที่เป็นผลผลิตมาจากความเจริญทางวัฒนธรรม ซึ่งมีองค์ประกอบหลักคือ แหล่งเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง ขนบธรรมเนียมที่มีศีลธรรม วิทยาการและศิลปะที่เชื่อมโยงอย่างต่อเนื่อง

สรุป อารยธรรม หมายถึง สังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าแบบสังคมเมือง เป็นสังคมที่ความเจริญรุ่งเรืองมีโครงสร้างของสังคมที่เป็นระบบ สมาชิกมีความสามารถและความชำนาญพิเศษในการคิดประดิษฐ์ และพัฒนาให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ หรือสังคมที่มีความเจริญด้านวัฒนธรรมในลักษณะทางสังคม

### ความสำคัญของอารยธรรม

มนุษย์ให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์อารยธรรมขึ้นมาก็เพื่อต้องการสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการและปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม โดยอาศัยปัจจัย ดังนี้ (1) อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค (2) ระบบการปกครอง ต้องมีกฎหมาย และผู้บริหารประเทศ (3) การจัดระบบสังคม ชนชั้นสูง เช่น กษัตริย์ นายกรัฐมนตรี ผู้ว่าราชการ นายอำเภอ ปลัด เป็นต้น ชนชั้นกลาง เช่น เศรษฐี ผู้จัดการ หัวหน้า พ่อค้า เป็นต้น ชนชั้นล่าง เช่น กรรมกร ทาส คนฆ่าสัตว์ สัปเหร่อ ขาวนา เป็นต้น (4) การแสวงหาความรู้และการแสดงความคิดเห็น (5) ศาสนาและความเชื่อ มนุษย์ต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

### องค์ประกอบของอารยธรรม

องค์ประกอบของอารยธรรมนั้น ก็คือ วัฒนธรรม อันเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น วัฒนธรรมที่เรามากจะศึกษาความสัมพันธ์กันในการศึกษาอารยธรรม ได้แก่

1) สังคม หมายถึง ลักษณะการอยู่ร่วมกัน เช่น การแบ่งหน้าที่ การทำงาน การแบ่งชนชั้น การรวมกลุ่ม ความขัดแย้ง เป็นต้น หรือยกตัวอย่างสถานการณ์ อาทิ ความสามารถในด้านเกษตรกรรม ความสามารถในการจัดสรรแรงงาน การจัดการระบบเมือง จึงกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า อารยธรรมอาจรวมถึงการประสบความสำเร็จของมนุษย์และการขยายถิ่นฐาน

2) เศรษฐกิจ หมายถึง ลักษณะการแลกเปลี่ยนหรือการจัดสรรทรัพยากร อาทิ การสร้างกิจกรรมการผลิต การจำหน่าย หรือการบริโภค การกำหนดระบบเงินตรา เป็นต้น

3) ศิลปะ หมายถึง วัตถุวัฒนธรรมที่แสดงออกให้เห็นถึงสถานภาพของสังคมมนุษย์นั้น ๆ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์และหลักฐานที่ดีในการศึกษาอารยธรรมในสังคมมนุษย์นั้น อาทิ จิตรกรรม วรรณกรรม ประติมากรรม เป็นต้น

4) การเมืองการปกครอง หมายถึง การจัดระเบียบสังคมหรือการจัดการอำนาจอธิปไตย อาทิ การออกกฎหมาย การรักษาอำนาจการเมือง การรวมกลุ่ม การทำสงคราม เป็นต้น

5) ปัญญาความคิด หมายถึง ลักษณะการทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ อาทิ การสร้างระบบความรู้ การสร้างความเชื่อ วิทยาศาสตร์และความรู้พื้นฐานของเทคโนโลยี การสร้างทฤษฎีต่าง ๆ เป็นต้น

## ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ คือ เป็นการแสดงความคิดเห็นในลักษณะสั้น ๆ อาจจะเรียกได้ว่า เป็นการแสดงความคิดเห็นเมื่อถูกถามเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แตกต่างจากทัศนคติที่ตรงที่ทัศนคติจะเป็นการแสดงความคิดเห็นแบบข้อความที่เป็นประโยคออกมา หรืออาจจะกล่าวได้ว่า เมื่อมีคนแสดงทัศนคติมาสู่เรา เราก็จะเป็นผู้แสดงทัศนคติออกไปเพื่อสนับสนุน หรือไม่สนับสนุน เช่น เมื่อมีคนแสดงทัศนคติมาว่า “เราคาดว่าทางเลือกตั้งน่าจะเกิดขึ้นภายในปีนี้” แล้วถามเราว่าเห็นด้วยหรือไม่ นั่นแหละคือเขากำลังต้องการให้เราแสดงทัศนคติออกมา ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เมื่อดูจากที่อธิบายมาข้างต้นจะพบว่า การแสดงทัศนคติ มันเป็นการแสดงความคิดเห็นแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ แค่นั้นเอง แต่ในความจริงในโลกวิชาการกลับอธิบายไว้ค่อนข้างซับซ้อนเป็นอย่างยิ่ง โดยที่ในพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับ “ทัศนคติ” ไว้ว่า “ทัศนคติ” เป็นคำสมาส ระหว่างคำว่า ทัศน ซึ่งแปลว่าความเห็น กับคติ ซึ่งแปลว่า แบบอย่างหรือลักษณะ ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วแปลว่าลักษณะของความเห็นทัศนคติจึงหมายถึง ความรู้สึกส่วนตัวที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และยังมีนักวิชาการบางคนให้ความหมายทัศนคติเป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่งซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้หลายอย่าง เป็นต้นว่า สิ่งของ บุคคล บทบาท องค์กร ความคิด เป็นต้น ความรู้สึกสามารถบอกความแตกต่างว่า เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย จะเห็นได้ว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกทั้งในทางบวกและในทางลบ เป็นภาวะทางจิตใจของการเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ และถูกปรับตัวให้เข้ากับองค์การ โดยประสบการณ์ที่ใช้อิทธิพลที่มีลักษณะเฉพาะต่อการตอบสนองของบุคคลไปสู่บุคคล สิ่งของและสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ทัศนคติมีลักษณะที่เป็นนามธรรมและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางด้านปฏิบัติแต่ไม่ใช่แรงจูงใจและแรงขับเคลื่อน หากเป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะได้ตอบและแสดงให้ทราบถึงแนวทางการตอบสนองของบุคคล ทัศนคติจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและมีผลต่อแบบของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

จากนิยามที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า ทัศนคติ คือ ระดับของความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น และต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติของคนเรานั้นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการศึกษา สิ่งแวดล้อม และการคมนาคมติดต่อมียังผลให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะบุคคลมีโอกาสสร้างสรรค์และแลกเปลี่ยน ตลอดจนเลียนแบบความคิดเห็นกันได้มากวัฒนธรรมมีการผสมผสานกันมากเท่าใดก็ยิ่งจะทำให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงไปได้มากเท่านั้น ดังนั้น คนที่ขาดการติดต่อกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ตามลำพัง ทัศนคติจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่คนที่โลดแล่นไปตามสังคมอย่างกว้างขวาง เข้ากลุ่มเข้าพวกหรือเป็นสมาชิกของสมาคมมากแห่ง ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้มาก เพราะคบค้าสมาคมติดต่อ สังสรรค์ โอกาสที่จะมีการถ่ายทอดหรือเลียนแบบความคิด

เห็นนั้นเป็นไปได้ง่าย (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 2560)

## ความสำคัญของทัศนคติ

ทัศนคติที่ดี เป็นเรื่องสำคัญที่กำหนดชีวิตของเราอยู่ไม่น้อย เพราะสิ่งนี้เปลี่ยนวิธีการที่เราจะมองโลกรอบข้างตลอดไปจนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ด้วยเหตุนี้บรรดาเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเองมักจะหยิบทัศนคติที่ดีนี้มาพูดเป็นแก่นสำคัญมากกว่าเรื่องไหน ๆ และต่อให้บางคนอาจจะมองว่าเรื่องทัศนคตินี้ส่วนมากจะเกี่ยวกับเรื่องการทำงานหรือสร้างธุรกิจ แต่จริง ๆ แล้วทัศนคตินั้นสัมพันธ์และประยุกต์ใช้กับการใช้ชีวิตของเราได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงาน ได้แก่

1) ไม่มีอะไรในโลกนี้เพอร์เฟกต์ แม้ว่าเราจะพยายามคอนโทรลอะไรมาแค่ไหน แต่ว่าจริง ๆ แล้วมันก็ไม่มีความสมบูรณ์แบบ เพราะมันก็จะมึดเล็กน้อยให้ติดอยู่เสมอ การคิดได้ว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบก็จะทำให้เรารู้จักที่จะมองหลาย ๆ อย่างด้วยความ “พอใจ” ง่ายขึ้นกว่าเดิมแทนที่จะต้องนั่งคิดโนนหงุดหงิดนี้และเปลี่ยนมามีความสุขกับสิ่งที่มีดีกว่า

2) คนเราต้องพบกับความผิดหวัง แม้ว่าหลาย ๆ คนจะพยายามผลักดันให้เราตั้งเป้าหมาย ตั้งความหวังให้กับตัวเอง แต่ที่เราต้องเตือนตัวเองไปด้วยคือยังงี้ก็ตามมันก็คงยากที่เราจะสมหวังไปเสียทุกอย่าง การเผชิญหน้ากับความจริงที่ว่าชีวิตเราก็มีสิ่งผิดพลาดหวังอยู่เป็นประจำก็จะช่วยให้เรารับมือกับหลาย ๆ อย่างได้ง่ายขึ้น และเอาจริง ๆ แล้วชีวิตเราก็ยังมีหลายอย่างที่เราหวังเพียงแต่เราไม่ได้มองมันหรือไม่ก็มองเห็นสิ่งผิดพลาดหวังมากกว่านั้นแหละ

3) ความสำเร็จไม่มีถ้าไม่รู้จักรับมือใคร ๆ ก็อยากมีความสำเร็จ และน้อยคนที่จะอยากเจอความล้มเหลว แต่ในความจริงถ้าเราไปถามคนที่ประสบความสำเร็จหรือคนที่ก้าวหน้า แทบทุกคนจะพูดเหมือนกันว่าพวกเขาต้องผ่านความยากลำบากมาเท่าไร ล้มลุกคลุกคลานมาเยอะแค่ไหน ทำผิดพลาดมาไม่น้อย แต่ก็เพราะความล้มเหลวนั้นแหละที่สอนให้พวกเขารู้จักปรับตัว เรียนรู้ และแก้ไขให้ตัวเองเก่งขึ้น งานที่ทำดีขึ้นจนกลายเป็นเหมือนสัจธรรมที่ว่าถ้าอยากสำเร็จก็ต้องพร้อมที่จะล้มเหลวให้เป็นนั่นเอง

4) ความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลงไม่มีวันมาก่อนการลงมือทำ หนึ่งในคำพูดที่ผมชอบมากคือความสำเร็จไม่มีวันมาก่อนสิ่งที่เรียกว่างาน มันเป็นเรื่องการกระตุ้นให้เราได้อยู่เสมอว่าความสุข ความสำเร็จ หรือสิ่งที่เราหวังไว้นั้นจะเป็นแค่ความฝันหรือคำพูดลอย ๆ โดยไม่มีวันเป็นจริงตราบดีที่เราจะไม่ลงมือทำอะไรสักอย่าง ด้วยเหตุนี้เขาถึงบอกว่านอกจากคิดแล้วเราต้องลงมือทำด้วย ถ้าเราอยากมีชีวิตที่ดี อยากหลุดออกจากปัญหา เราก็ต้องเริ่มทำอะไรสักอย่าง เพราะการอยู่เฉย ๆ มันก็คงไม่มีอะไรเกิดขึ้นเป็นแน่

5) การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด และเราไม่เคยรู้ไปทุกอย่าง ปัญหาของคนจำนวนมากเมื่อโตขึ้นคือความชะล่าใจว่าเรารู้ดีแล้ว เข้าใจทุกอย่างดีแล้วจนปิดประตูการเรียนรู้ไปทั้งที่จริง ๆ โลกของเรายังคงขับเคลื่อนไปข้างหน้าเช่นเดียวกับสิ่งรอบตัวเราที่รังสรรค์ความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นมาเรื่อย ๆ แม้แต่ในสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันมันก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นให้เราสามารถเรียนรู้ได้อยู่เสมอ การไม่เปิดตัวเองให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือการตั้งกำแพงทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้วก็เรียกว่าเป็นการตัดโอกาสตัวเองอย่างมาก ยิ่งถ้าใครคิดว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่นก็ยิ่งเป็นการเปิดช่องให้คนที่มาทีหลังสามารถวิ่งแซงเอาได้ ง่าย ๆ นอกจากนี้แล้วถ้าใครสามารถเรียนรู้ได้

อยู่เรื่อย ๆ ก็จะทำให้ตัวเองมีมุมมองที่มากขึ้น ต่อยอดความคิดได้มากขึ้น ซึ่งก็จะนำไปสู่การสร้างชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์, 2559)

## ทัศนคติเชิงบวก

หากคุณจมอยู่กับความทุกข์ และมีทัศนคติในเชิงลบคุณจะไม่อาจพัฒนาตัวเองไปได้ ลองคุยกับตัวเองสำรวจความคิด ว่าถึงเวลาหรือยังที่คุณควรเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ พร้อมรับความสุข และพัฒนาตัวเองด้วยทัศนคติเชิงบวก ที่จะช่วยนำคุณไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ มีอยู่ 10 วิธีง่าย ๆ ได้แก่

1) หมั่นคุยกับตัวเอง พร้อมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความมั่นใจ ถามตัวเองว่า ในแต่ละวันรู้สึกอย่างไร พิจารณาตัวเองอยู่เสมอว่ามีด้านลบเรื่องอะไร และทำการเปลี่ยนมุมมองความคิดลบเหล่านั้นใหม่ บอกตัวเองให้เชื่อมั่นว่า พรุ่งนี้ต้องดีกว่าเดิม อาจฝึกพูดกับตัวเองหน้ากระจกในทุก ๆ เช้าว่า วันนี้ต้องเป็นวันที่ดีอีกวันหนึ่งให้กำลังใจตัวเอง จนเราเชื่อมั่นว่าเป็นอย่างนั้นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดดี ๆ ในแง่บวกโดยอัตโนมัติ ทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

2) ฝึกให้ตัวเองเป็นคนยิ้มง่าย การเคร่งเครียดหรือจริงจังกับอะไรมากเกินไป อาจส่งผลให้เราเกิดความรู้สึกมึนตึ๊งกับหลายเรื่อง ความเครียดอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบ ดังนั้น ถึงเวลาที่เราต้องปลดปล่อยมันออกมา สละเวลาในแต่ละวันเพื่อสิ่งบันเทิงเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป ปลูกต้นไม้ ฯลฯ ทำในสิ่งที่รักบ้าง ยิ้มกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้ทำ ความสุขที่ได้รับจะมากขึ้น และรอยยิ้มของคุณจะกว้างขึ้นเมื่อมีเรื่องดี ๆ แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม จงอย่าเป็นคนประหยักรอยยิ้ม เพราะการยิ้มเป็นพื้นฐานที่จะทำให้คุณเกิดความสุขในชีวิตได้ง่าย ๆ นั่นเอง

3) อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ความกลัวและความกังวลมักเป็นอุปสรรคให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ จงอย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้ละเลย หรือไม่นึกถึงอนาคต แล้วใช้ชีวิตโดยไม่มีแบบแผน แต่คุณควรโฟกัสอยู่กับปัจจุบันพร้อมกับมองภาพรวมว่า คุณคือใคร ต้องการอะไร และกำลังทำอะไร เพื่อวางแผนและพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบ พยายามทำความเข้าใจชีวิต แล้วเส้นทางของคุณจะกระจ่างชัดมากขึ้น

4) รู้จักการยืดหยุ่นและปล่อยวาง ฝึกตัวเองให้เป็นคนยืดหยุ่นบ้าง เมื่อเรายึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป โดยเฉพาะความทุกข์หรือปัญหา จะทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ลองเปลี่ยนความคิดที่ว่า ทุกอย่างต้องเป๊ะ ต้องสมบูรณ์แบบ มาเป็นคิดแบบยืดหยุ่น เมื่อเราตั้งความหวังไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้รู้จักการเพื่อใจไว้ด้วย ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่า ไม่มีสิ่งใดยั่งยืน ในเมื่อโลกยังหมุนอยู่ทุกวัน เวลาเคลื่อนไปทุกนาที ความเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ

5) ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดรอบด้าน คิดให้เยอะ แต่ไม่ใช่คิดมาก เมื่ออยากมีความสุขพร้อมกับประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องรู้จักการคิดแบบผู้ใหญ่ ทำแบบเด็ก คือต้องมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งใหม่ๆ สร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ให้กับตัวเองด้วยการลองทำสิ่งใหม่ๆ บ้าง ต้องกล้าลงมือทำแบบเด็ก ๆ ที่กำลังสนุกสนานกับการเล่นบางอย่าง ตื่นเต้นกับสิ่งที่ทำ แต่เมื่อลงมือทำ ต้องรู้จักการคิดแบบผู้ใหญ่ มองทุกอย่างให้รอบคอบ มองภาพรวมและแนวทางหรือสิ่งที่จะทำต่อไป คิดให้รอบด้าน ทำให้โอกาสที่จะเกิดความสุข

ผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้น้อย

6) หยุดจับผิดคนอื่น แล้วหันมาใส่ใจตัวเอง เลิกมองคนอื่นด้วยอคติ โดยการเอาตัวเองเป็นบรรทัดฐาน หรือศูนย์กลางของจักรวาล เพราะแต่ละคนย่อมมีมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน เมื่อมองคนอื่นให้มองที่วิถีคิด การจัดการ และสิ่งดี ๆ ซึ่ชื่นชมในสิ่งที่เขาทำ แล้วหันกลับมามองที่ตัวเรา หากจะเปรียบเทียบกับผู้อื่น ให้มองข้อดีของเขา แล้วหาข้อเสียและจุดบกพร่องของตัวเอง เพื่อพัฒนาและแก้ไข โดยอาจนำวิธีการที่ดีของคนอื่นมาเป็นแนวทางได้ โดยไม่ต้องถูกตัวเองและคนอื่น เพราะคนเราทุกคนย่อมมีศักยภาพในตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องรู้จักดึงมาใช้ให้ถูกที่ ถูกเวลาอย่างเหมาะสม และมีศักยภาพ

7) ผูกมิตรกับคนคิดบวกง่าย ๆ เลย คือ ‘อยู่กับสังคมเช่นไร ย่อมเป็นคนเช่นนั้น’ เมื่อเราอยู่ท่ามกลาง คนที่มีทัศนคติที่ดี เราจะค่อย ๆ ซึมซับพลังงานด้านบวกที่มีเหล่านั้น ส่งผลให้ความคิด การกระทำ หรือคำพูด เปลี่ยนไปในทางที่ดี ความรู้สึกที่ดี จะนำมาซึ่งความคิดดี ๆ ส่งผลดีกับชีวิตของเราเอง แน่แน่นอนว่า คนคิดบวก ย่อมมีพลังงานชีวิต และความกระตือรือร้นเหลือเฟือมากกว่าคนอมทุกข์ที่ขาดแรงใจในการดำรงชีวิต ดังนั้น จึงสลัดความคิดแย่ ๆ ออกไป ซึมซับพลังงานด้านบวก พร้อมทั้งปล่อยพลังงานด้านบวกของคุณให้คนอื่นได้ สัมผัสด้วยเช่นกัน

8) ไม่หยุดพัฒนาชีวิต ด้วยการมองหาสิ่งใหม่การพัฒนาตนเอง คือ สิ่งที่เราต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ อาจ เริ่มพัฒนาตัวเองง่าย ๆ ด้วยการอ่านหนังสือดี ๆ ฟังสิ่งดี ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ให้เกิดความรู้รอบด้าน ไม่ยึดติดกับสิ่ง เดิม ๆ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปจนไม่ยอมรับความคิดอื่น ๆ ไม่มองตัวเองในแง่ลบ ให้นึกอยู่เสมอว่าเราสามารถ ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หากขาดความรู้ ประสบการณ์ ก็ต้องลองออกไปหา ออกไปมองโลกภายนอกบ้าง ค่อย ๆ พัฒนาตัวเองทีละนิด แต่ทำทุกวัน เราก็จะเก่งขึ้นได้

9) เชื่อมั่นและไม่ดูถูกตัวเอง การดูถูกตัวเองบ่อย ๆ คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ทั้งที่ยังไม่ได้ทำ จะก่อให้เกิด ทัศนคติเชิงลบขึ้น ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เหมือนกับการสะกดจิตตัวเองให้ดูด้อยค่า เมื่อ ความคิดเหล่านี้สะท้อนออกมาทางแวตตาหรือการกระทำ เราจะไม่สามารถทำให้คนอื่นยกย่องหรือชื่นชมได้ เพราะแม้แต่ตัวเรายังดูถูกตัวเอง ลองเปลี่ยนจากการดูถูกตัวเอง เป็นการหันมาให้กำลังใจตัวเอง เช่น หากเกิด ข้อผิดพลาด จงบอกกับตัวเองว่า ครั้งหน้าเราต้องทำได้ ครั้งหน้าเราต้องทำสำเร็จ คือ เมื่อเรามีความมุ่งมั่น และเมื่อเชื่อมั่นในตัวเองแล้ว ท้ายที่สุดศักยภาพในตัวเองที่มีก็จะสามารถแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่

10) บันทึกลสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในแต่ละวันที่เริ่มต้นขึ้น นอกจากการให้กำลังใจตัวเองในตอน เข้า เช่น การคุยกับตัวเองหน้ากระจกแล้ว ลองบันทึกเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่เป็นเรื่องดี ๆ แม้เพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน เช่น วันนี้ได้ทานไอศกรีมรสโปรด ได้ดูหนังที่ชอบดู หรือทำงานสำเร็จทันเวลา เป็นต้น เมื่อ เรียบันทึกสิ่งต่างๆ ลงบนหน้ากระดาษ สมอของเราก็จะมีการจดจำสิ่งเหล่านั้น เป็นการทบทวนและจดจำสิ่ง ดี ๆ โดยอัตโนมัติ ต่อไปเมื่อเราพบเจอเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่แค่ไหน เราก็จะสามารถค้นพบสิ่งดี ๆ จากเรื่องราวเหล่านั้นได้ด้วยทัศนคติเชิงบวกที่มี

## บทสรุป

ทัศนคติของชาวแกมพูชานั้นที่เชื่อว่า พระมหากษัตริย์เสมือนดังเทพเจ้าที่เรียกว่า “ลัทธิเทวราชา” นั้น



หมายถึงว่า กษัตริย์ คือ ตัวแทนของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์และวิธีการยกย่องก็กระทำโดยการสร้างเทวสถานหรือเทวาลัยถวายให้ พระราชภารกิจของกษัตริย์ขอมทุกพระองค์ ที่จะต้องสร้างปราสาทหินเป็นเทวสถาน แต่บรรพบุรุษหรือถวายแต่พระองค์เอง ฉะนั้นพระมหากษัตริย์ คือ อวตารของเทพเจ้าที่ลงมาบำบัตทุกข์และบำรุงสุขของคนในมนุษย์โลก พระองค์จึงมีฐานะที่ไม่ใช่บุคคลธรรมดาที่เป็นชนกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ หรือเผ่าพันธุ์ใด เผ่าพันธุ์หนึ่งหากแต่อยู่เหนือความเป็นมนุษย์คนธรรมดา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเป็นบุคคลของส่วนรวมนั่นเอง เพราะฉะนั้น สถานะและความเป็นอยู่จึงไม่เหมือนคนธรรมดา หากกลายเป็นสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนของคนทั้งหมด ทั้งในเรื่องของความศักดิ์สิทธิ์และความศรัทธา

## เอกสารอ้างอิง

- หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. (2560). 'ทัศนคติ' ความหมาย และความสำคัญ. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/634487>. เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563.
- น้ำชาติ ประชาชื่น. (2559). นครวัด ตำนานนครวัด ประวัตินครวัด ปราสาทนครวัด. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.siamganesha.com/hindu/archives/306>. เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2563.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2563). อารยธรรม. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>. เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2563.
- ศรีศักร วัลลิโภดม. (2559). นครวัดในความคิดของคนตะวันตกกับตะวันออก. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://lek-prapai.org/home/view.php?id=911>. เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2559). อารยธรรม. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/?knowledge>. เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2563.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์. (2559). 5 ทัศนคติควรมีเพื่อที่จะมีชีวิตที่ดี. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/630339>. เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2563.