

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความคิดเรื่องทุกข์ และวิธีการจัดการความทุกข์ ของ กำพล ทองบุญน่ม	
ผู้เขียน	พระสมยศ คำดี	
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สยาม ราชวัตร	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องทุกข์ วิธีการจัดการความทุกข์ และผลที่เกิดจากวิธีการจัดการความทุกข์ ของ กำพล ทองบุญน่ม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย หนังสือ สื่อมัลติมีเดีย สื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีโอ และใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการศึกษาพบว่า ทุกข์ในความหมายของกำพล ทองบุญน่ม ในเบื้องต้นคือทุกข์ทางกาย แต่เมื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมแล้วกลับพบว่า ทุกข์ทางกายแทบจะไม่เป็นปัญหา แต่ทุกข์ทางใจต่างหากที่เป็นปัญหาสำคัญ สอดคล้องกับหลักทางพุทธปรัชญาเถรวาทที่เน้นเรื่องใจ

กำพล ทองบุญน่ม ได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน สุจินฺ โณ ตามแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งจัดอยู่ในการเจริญสติปฏิฐาน 4 หมวดกายานุปัสสนาสติปฏิฐาน อริยาบถบรรพ โดยเริ่มต้นจากการนอนพลิกมือคว่ำ พลิกมือหงาย พลิกมือคว่ำให้มีสติเข้าไปรู้ พลิกมือหงายให้มีสติเข้าไปรู้ รู้สึกกายอย่างต่อเนื่อง เอากายเป็นที่ตั้งของสติ ไม่ยุ่งกับเรื่องของจิตใจหรือความคิด แม้ความคิดจะฟุ้งซ่านก็เพียงแต่เข้าไปรู้เฉยๆ รู้แบบไม่เพ่งจ้อง รู้แบบไม่บังคับ รู้ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย คุสบายๆ โดยไม่ใช้ความคิด การมีสติเข้าไปรู้ ทำให้กำพล ทองบุญน่ม เริ่มเห็นอาการของกายของจิตแตกต่างกัน ทำให้รู้ว่าการเคลื่อนไหวเป็นเรื่องของกาย คือรูปธรรม ส่วนการไปรู้ นั่นเป็นเรื่องของจิต คือนามธรรม มีหน้าที่แตกต่างกัน โดยการมีสติอย่างต่อเนื่องไปอย่างนี้ ทำให้เขาเข้าใจเรื่องของรูปของนาม เข้าถึงคำว่าไตรลักษณ์ และทำให้ทุกข์

เข้าถึงใจเขาไม่ได้อีกต่อไป ภายหลังจากที่ทุกข์คล้ายตัวลง กำพล ทองบุญน่วม ได้เปรียบตนเองเป็นอุปกรณ์
ของพระธรรม ทำหน้าที่เผยแพร่พระพุทธศาสนา ทำหน้าที่สอนคนให้รู้สึกตัว ให้สติ ให้ปัญญากับคน
ที่ยังหลงยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ด้วยการแนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกุศล
จิตตสุโข ให้กับบุคคลทั่วไป คนพิการ นักเรียน นักศึกษา คนในทัณฑสถาน หรือแม้แต่คนใน
ต่างประเทศเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่มีปัญญา อาจไม่จำเป็นต้องมีกายที่ดีพร้อม มีฐานะทางการเงินอัน
มั่งคั่ง มียศตำแหน่งที่สูงส่ง หากว่าชีวิตที่มีความสุขในความหมายของกำพล ทองบุญน่วม คือ ชีวิตที่ไม่
ยึดมั่นถือมั่น สันโดษ พอมีพอกิน และมีสติรู้สติกตัวอยู่เสมอๆ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Suffering and Ways to Overcome Suffering of Kumpol Tongboonnum	
Author	Phra Somyod Khamdee	
Degree	Master of Arts (Philosophy)	
Advisory Committee	Lect.Dr. Phisit Kotsupho	Advisor
	Asst. Prof. Dr.Sayam Ratchawat	Co-advisor

ABSTRACT

Statement of the objectives thesis: To study the concept of suffering, how to overcome suffering and the result(s) obtained from overcoming the suffering according to **Kampol Tongboonnum**. The research is based on documentary, books, multimedia, video, Podcast and in-depth interviews.

Kumpol first though he was suffering physical suffering, after practicing the Dhamma, he found his suffering was mental. This corresponds to Theravada Buddhist philosophy of; “Emphasis of Mind”.

Kumpol has been practicing the Dhamma under the guidance of **Luang Phor Kamkhan Sucinno** who is disciple of **Luang Phor Tian Cittasubho** which classified as “in bodied meditation” and referred to as *iriyapathapabba* in accordance with the four mindfulness bases. Kumpol starts meditating whenever he lays down and practices mindfulness, relaxing, not without attachment or holding on to anything, finally he realizes *nama* (matter, body or sense) and *rupa* (mind), understanding the characteristics of existence or the. Using mindfulness, suffering no longer impacts him. After realizing this, he devotes his entire life in the propitiation of mindfulness

meditation with the method created by **Luang Phor Tian** to anyone who is interested, he teaches students, people with disabilities, prisoners as well as internationally.

According to Kumpol, happiness and knowledge are not necessary for a healthy body or a wealthy life. However, the true meaning of life is not clinging or holding on to a subject or contentment and being mindful at all times.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved