

ศึกษาคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชวุฒาจารย์
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

Study of Teaching and Practice of Insight Meditation of Phra Rajvudhacaya's
(Luangpoodule Atulo)

พระนพดล โชติปัญญา (ใจชื่น)

Phra Noppadol Jotipaño (Jaichuen)

พระราชพัชรธรรมเมธี

Phra Rajabhatradhammapethi

สราวุธม์ วิจิตรปัญญา

Sarawut Vijitpanya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-Mail: teddy.bo.ntk@gmail.com



Received: 23 August 2025; Revised: 26 April 2026; Accepted: 26 April 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) 2) เพื่อศึกษาคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) 3) เพื่อวิเคราะห์สารัตถธรรมของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) เป็นงานวิจัยคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า: 1) หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านเป็นศิษย์อาวุโสรุ่นแรกของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมธรรมปฏิบัติมาอย่างใกล้ชิด ถ้อยคำธรรมคำสอนและให้ความสำคัญการอยู่ป่าเป็นวัตร มีปฏิปทาที่เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม ที่โดดเด่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาจิต ท่านเป็นผู้มีปัญญารอบรู้ทางวิปัสสนา การเทศนาตอบปัญหาธรรมของท่านจึงสั้น กระชับ ก็นใจ แต่ขยายได้กว้างขวางลึกซึ้ง แม้ท่านมาอยู่วัดบูรพารามแล้วนานถึง 50 ปี แต่ก็ถ้อยคำธรรมคำสอนปฏิบัติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด และเป็นเสาหลักวงการธรรมฐาน ที่เผยแผ่พระศาสนาเป็นเลิศทั้งปริยัติและปฏิบัติ ทั้งการปกครองคณะสงฆ์ 2) คำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่าน ศิษยานุศิษย์เป็นผู้บันทึกไว้ และการบันทึกพระธรรมเทศนานำมารวบรวมพิมพ์ไว้ปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทโธตามแนวสติปัฏฐาน คำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานจำแนกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ (1) หลักสอนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ (2) หลักสอนตามหลักกรรมฐาน 3) สารัตถธรรมของหลวงปู่ดูลย์ จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ (1) ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ท่านเน้นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นประโยชน์ (2) ตามหลักกรรมฐาน ท่านเน้นให้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรพยายามในการเจริญสติ และรู้เท่าทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความสงบและปัญญาที่แท้จริง

คำสำคัญ: ศึกษาคำสอน, แนวการปฏิบัติกรรมฐาน, สารัตถะ

Abstract

This research article aims to: 1) study the biography and background of Phra Rajavuddhajarn (Luang Pu Dul Atulo); 2) examine the teachings and meditation practices of Phra Rajavuddhajarn (Luang Pu Dul Atulo); and 3) analyze the essential doctrinal principles of Phra Rajavuddhajarn (Luang Pu Dul Atulo). This study employs qualitative research methodology, using field interviews for data collection, and analyzes the data through descriptive analysis.

The research findings revealed that: 1) Luang Pu Dul Atulo was one of the first senior disciples of Luang Pu Mun Bhuridatto, having been closely trained in Dhamma practice. He strictly observed the dhutanga practices and emphasized forest dwelling as a regular discipline. He was renowned for his rigorous approach to meditation practice, particularly in the contemplation of the mind. Possessing profound insight in Vipassanā, his responses to Dhamma questions were concise, impactful, and deeply expansive in meaning. Although he resided at Wat Burapharam for over 50 years, he maintained the dhutanga practices in their fullest form and became a principal pillar of the meditation tradition, excelling in the propagation of Buddhism through scriptural study, practice, and monastic administration. 2) His teachings and meditation methods were recorded by his disciples and compiled from his Dhamma sermons into published collections. His meditation practice followed the “Buddho” method in accordance with the principles of Satipaṭṭhāna. His teachings and meditation guidance can be classified into two major categories: (1) teachings based on the principles of bases of meritorious action (Puññakiriyaṭṭhū), and (2) teachings based on meditation practice principles. 3) The essential doctrinal principles of Luang Pu Dul can also be classified into two aspects: (1) Regarding the bases of meritorious action, he emphasized practice integrated with daily life and applicable for beneficial living; (2) Regarding meditation practice, he stressed that practitioners must diligently cultivate mindfulness and continuously remain aware of their own minds in order to attain true peace and wisdom.

Keywords: A Study of the Teachings, Meditation Practice Guidelines, Essential Principles

บทนำ

ชีวิตในสังคมปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกจำนวนมาก โลกของเราอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นยุคของการแข่งขันและเป็นยุคที่มีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ หาคำความสุขจากการเสพและบริโภค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548) เป็นความทุกข์จากความต้องการที่เกินพอดี มนุษย์หลงอยู่ในกับดักของวัตถุ การใช้ชีวิตร่วมกันของมนุษย์ในปัจจุบันจึงเกิดปัญหาต่างๆ จำนวนมาก อาทิ การติดเกมหรือสื่อออนไลน์ ปัญหาการใช้ชีวิตทั่วไป ปัญหาอาชญากรรม ตลอดจนไปถึงปัญหาคนในสังคมขาดคุณธรรม จริยธรรม เมื่อไม่มีคุณธรรมพื้นฐานที่มั่นคงอยู่ภายในจิตใจ ชีวิตจึงขาดสมดุล เป็นปัญหาเชื่อมโยงไปสู่สังคมสิ่งแวดล้อมและประเทศชาติ เทคโนโลยีที่

คิดค้นขึ้นมาอำนวยความสะดวกให้แก่มนุษย์ แต่กลับกลายเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ คนจำนวนมากมีสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ขาดความสุข มีความเครียด ขาดที่พึ่งทางใจส่งผลให้ตัวเองและครอบครัวมีความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นคนในยุคปัจจุบันจึงเรียนรู้และศึกษาธรรมผ่านการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวทางของการเจริญสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าทุกคนสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตน กล่าวคือสอนให้มนุษย์บันดลชีวิตของตนเองด้วยผลแห่งการกระทำของตนเองตามกฎแห่งกรรม ให้พึ่งตนเองเพื่อพาตัวเองออกจากทุกข์ มีจุดมุ่งหมายคือการสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในโลก ด้วยวิธีการสร้างปัญญาในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา หรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้องเพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์เหล่านั้น (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2552)

พระสูตร ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ทรงเทศนาไว้ 2,500 กว่าปีมาแล้ว พระพุทธองค์ได้ ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทย, 2539. : ที่.ม.อ. 2/373/359) ฐานที่ตั้งทั้ง 4 ในการเจริญสติ ได้แก่ (1) การเจริญสติที่อาศัยร่างกายเป็นอารมณ์ (2) การเจริญสติที่อาศัยความรู้สึกเป็นอารมณ์ (3) การเจริญสติที่อาศัยจิตเป็นอารมณ์ (4) การเจริญสติที่อาศัยสภาพธรรมต่าง ๆ เป็นอารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “จงหมั่นระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และธรรมเป็นอารมณ์” แต่หากปราศจากคำแนะนำจากอาจารย์ผู้ที่มีประสบการณ์ คงจะไม่ง่ายนักสำหรับบุคคลธรรมดาที่จะปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ ได้อย่างถูกต้องเป็นระบบ จนก่อให้เกิดความก้าวหน้าของสมาธิและปัญญาญาณได้ การเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับทุกคน

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นพระมหาเถระที่ดำรงชีวิตเป็นพระภิกษุในช่วง พ.ศ.2452-2526 นับเป็นศิษย์อาวุโสรุ่นแรกสุดของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อาจารย์ใหญ่ฝ่ายอรัญวาสีในยุคปัจจุบัน หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านเป็นพระมหาเถระที่ทรงคุณค่าอันประเสริฐและมีเมตตาธรรมสูง ท่านเน้นการปฏิบัติภาวนามากกว่า คำสอนของท่านจึงมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นคือ มักจะเป็นเทศนาที่ใช้ถ้อยคำสั้น ๆ แต่ลัดตรง ละเอียดคม และครอบคลุมใจความของการปฏิบัติธรรมที่ลึกซึ้ง คำสอนของท่าน จะเน้นย้ำแนวทางการเจริญสติด้วยการให้รู้ทัน สิ่งที่เกิดขึ้นกับ “จิต” อันเป็นใจความหลักทั้งปวงของการเจริญภาวนาอยู่เสมอ คำสอนทั้งหลายของหลวงปู่ล้วนแต่ลึกซึ้งและเป็นประโยชน์ แต่ที่จัดได้ว่าเป็นแก่นธรรมคำสอนอันเป็นหลักธรรมคำสอนชั้นสูงในชั้นปรมัตถธรรม และครอบคลุมคำสอนของท่านทั้งหมด ได้แก่เรื่อง อริยสัจแห่งจิต ซึ่งมีถ้อยคำดังนี้ “จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์ จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิต เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง ก็แต่ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว จิตเกิดหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นทุกข์ ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น ๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหวหรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม จบอริยสัจ 4” (พระปรโมทย์ ปราโมชโช, 2562)

ปัจจุบันมีผู้นำคำสอนเรื่องการดูจิตของหลวงปู่ดูลย์มาเผยแพร่เป็นจำนวนมาก ธรรมะที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งซึ่งหลวงปู่พุทธ ฐานิโย ออกปากว่าเป็นสุดยอดกรรมฐาน คือเรื่อง “การทำลายผู้รู้” อันเป็นจุดสูงสุด

2353 ศึกษาคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

ของการปฏิบัติ ทำให้เห็นภาพรวมคำสอนของท่าน หลวงปู่สอนว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” หลวงพ่อพุทธทาสขยายความให้ว่า คำว่า “ทำลายจิต” ก็คือ “ความไม่ยึดถือจิตนั่นเอง จิตไม่ยึดถือจิต จิตปล่อยวางจิต นั่นแหละเรียกว่าทำลายผู้รู้” (พระปราโมทย์ ปราโมชโช, 2562) สำหรับคำสอนของหลวงปู่ดูลย์นั้น ทุกอย่างลงกันได้พอดีกับคำสอนของพระพุทธเจ้า จัดเป็นความงดงามที่หมดจดและหาได้ยากยิ่ง หลวงปู่ดูลย์ นับว่าเป็นพระมหาเถระที่ได้เป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ตนและผู้บำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่นอย่างมหาศาล เสียสละร่างกายแรงใจในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติตลอดระยะเวลา 74 พรรษาแห่งการดำรงชีวิตอยู่ใต้ร่มกาสาวพัสตร์ของท่าน ท่านได้อุทิศชีวิตเพื่อพระศาสนา ปฏิบัติธรรมวินัยได้อย่างถูกต้อง และครบถ้วนบริบูรณ์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) เพื่อจะได้ทราบถึงคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่าน สารัตถธรรมที่ได้จากคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่านที่มีต่อสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั่วไปอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระราชครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
- 2) เพื่อศึกษาคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
- 3) เพื่อวิเคราะห์สารัตถธรรมของพระราชครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) อันประกอบไปด้วย 1) การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในสัมภาษณ์ คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) การศึกษาวิจัยข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนและแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

2) ร่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ

3) ปรับแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ ความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหา

4) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแก้ไขแบบสัมภาษณ์ให้เกิดความสมบูรณ์

5) พิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขอรับหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตหน่วยงานในการเก็บข้อมูล

2) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปพบกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์

3) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หรือ พระราชวุฒาจารย์ เกิดวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2530 ที่บ้านประสาท ตำบล เจริญ อำเภอมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ชีวิตวัยเด็กท่านต้องแบกรับภาระกิจช่วยพ่อแม่ทำไร่ทำนา เมื่อเข้าวัยหนุ่ม ท่านก็เข้าไปใช้ชีวิตในการแสดงละครจากคำบัญชาของเจ้าเมืองสุรินทร์ โดยได้เล่นเป็นบพทางเอก หลวงปู่อยู่กับคณะละครถึง 4 ปีเศษ ต่อมาจึงได้บรรพชาอุปสมบท เมื่ออายุได้ 23 ปี ณ วัดจุมพลสุทธาวาส โดยมีท่านพระครูวิมลศีลพรต (ทอง) เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังจากนั้นท่านก็ใช้ชีวิตเป็นพระภิกษุ อยู่ในกรอบแห่งพระธรรมวินัยมาโดยตลอด หลวงปู่ได้พากเพียรศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเคร่งครัด มีความวิริยะอุตสาหะอย่างแรงกล้า จนล่วงเข้าพรรษาที่ 6 หลวงปู่จึงหันมาศึกษาพระปริยัติธรรมที่วัดสุทัศนาราม จังหวัดอุบลราชธานี และได้ศึกษาบาลี ไวยากรณ์ (มูลกัจจายน์) เป็นวัดที่อยู่ในสังกัดธรรมยุติกนิกาย หลวงปู่จึงได้ขอญัตติเป็นธรรมยุติกนิกาย ใน พ.ศ. 2461 ณ วัดสุทัศนาราม โดยมีพระมหารัฐ เป็นพระอุปัชฌาย์และในพรรษาต่อมาหลวงปู่ได้มีโอกาสพบพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เมื่อได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์มั่นเพียงครั้งเดียว ก็เกิดความอัศจรรย์ใจและศรัทธาเป็นอย่างยิ่ง จึงตัดสินใจเลิกศึกษาพระปริยัติแล้วออกธุดงค์ตามพระอาจารย์มั่น ไปยังที่ต่าง ๆ หลายแห่ง จึงนับได้ว่าหลวงปู่เป็นศิษย์พระอาจารย์มั่นในสมัยแรก เมื่อได้กราบลาพระอาจารย์มั่น ท่านออกธุดงค์แสวงความวิเวกต่อไป ในช่วงนี้มีพระภิกษุหลายรูปที่มาอยู่ศึกษาธรรมปฏิบัติกับหลวงปู่ดูลย์ในระยะสั้น ๆ และต่อมาได้เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ธรรมปฏิบัติตรงกรรมฐาน เช่น หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่โชติ คุณสมปนโน หลวงปู่สาม อภิภูจน หลังจากนั้นต่อมา พระสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (อ้วน ตีสู่) ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่พระธรรมปาโมกข์ เจ้าคณะมณฑลนครราชสีมา ขอให้หลวงปู่กลับจังหวัดสุรินทร์ เพื่อบูรณะวัดบูรพาราม พ.ศ. 2476 ให้เป็นวัดธรรมยุตแห่งแรกของจังหวัดสุรินทร์ หลวงปู่จึงจำต้องระงับกิจธุดงค์ และเริ่มงานบูรณะตามที่ได้รับมอบหมาย เมื่อมาอยู่วัด วัตรบริหารของท่านนั้น ในปฏิบัติส่วนตัวท่านไม่เคยละทิ้งกิจธุดงค์ บำเพ็ญเพียรทางใจอย่างสม่ำเสมอ หลวงปู่ได้อุทิศชีวิต เพื่อพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จนได้รับการยอมรับจากสาธุชนทั้งหลาย ว่าเป็นอริยสงฆ์ที่หาได้ยากยิ่งองค์หนึ่ง มรณภาพ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้ละเสียซึ่งสังขาร เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2526 พระอรหันตธาตุของท่านได้เก็บรักษาไว้ให้สาธุชนได้สักการะที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ในบริเวณวัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์

2. ศึกษาหลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล คำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มี 2 ลักษณะ คือ คำสอนลักษณะที่ 1 เป็นคำสอนที่ศิษยานุศิษย์บันทึกไว้ พบว่ามี 2 เรื่อง คือ 1. ประวัติและปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล 2. หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกคติธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล คำสอนลักษณะที่ 2 คือเป็นการบันทึกพระธรรมเทศนาที่มีการบันทึกจากเทปเทคนิกณัณฑ์นำมารวบรวมพิมพ์ไว้ พบว่ามีอยู่ 1 เรื่อง คือ จิต คือ พุทธะ พระธรรมเทศนาโดยหลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลักคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล สามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. หลักสอนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ประกอบด้วย เรื่องการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา และ 2. หลักสอนตามหลักกรรมฐาน ประกอบด้วย การฝึกสมาธิ และการเจริญปัญญา ส่วนแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้น จัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทโธ ตามแนว

วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ซึ่งได้รับการสืบทอดจากศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน วิธีการสอนธรรมท่านมีแนวการสอนตามการปฏิบัติธรรมทั้งในส่วนของการปฏิบัติธรรมและสมาธิ ซึ่งคำสอนหรือโอวาทของหลวงปู่ดูลย์ในโอกาสต่างๆ นั้น เป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมภาคปฏิบัติและขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจหรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอดสาหัสในการปฏิบัติ โดยยึดหลัก ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งคำสอนปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ เน้นการปฏิบัติให้เชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมารถ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินการตามแนวทางของกรรมฐาน 40 ประการ

3. วิเคราะห์สัจธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล จากการวิเคราะห์สัจธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล พบว่าจำแนกได้ 2 สัจธรรม คือ 1) สัจธรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ บุญ ศีล ศรัทธา ความเพียร พรหมวิหาร ความเคารพ สติ สมาธิ และปัญญา 2) สัจธรรมตามหลักกรรมฐาน ได้แก่ ธุดงค์วัตร สปปายะ จริต จิต ธรรม ญาณ และความปล่อยวาง สำหรับสัจธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโลที่มีต่อสังคมไทยมี 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1) สัจธรรมในด้านที่เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชน ในแง่ความเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัย ปฏิบัติในการปฏิบัติกรรมฐาน การสั่งสอนศิษย์ได้ตรงจิตอภัยาคัย มีความแตกฉานฉลาดในธรรมทั้งปริยัติและปฏิบัติ และมีความสำรวมระวังเปี่ยมด้วยเมตตาธรรม หลวงปู่ดูลย์ท่านเป็นพระเถระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านเป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมากมาย ท่านเป็นฐานที่พึ่งที่มั่นคงและยึดเหนี่ยวทางใจของบรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ท่านปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัดและโดยส่วนตัวได้ยึดถือธุดงค์วัตร อันเป็นปฏิบัติที่อดอยากอดทน มกน้อย สันโดษ ด้วยจริยวัตรอย่างงดงาม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้พุทธศาสนิกชนน้อมกายใจเข้าถือปฏิบัติตาม ยังให้เกิดประโยชน์และเข้าถึงความเป็นผู้มีคุณภาพปราดเปรื่องมีความรู้ความสามารถในอุบายวิธีในการจัดกิลเลส

2) สัจธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโลที่มีต่อประชาชนทั่วไป การอบรมสั่งสอนฆราวาส ท่านจะแสดงทาน ศีล ภาวนาอันเป็นธรรมที่เป็นรากแก้วของมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา หากฆราวาสนำมาปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดย่อมเกิดมรรคผลในชีวิต สร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ตามฐานานุรูปของแต่ละบุคคล ท่านมีความรู้ลึกซึ้งในเรื่องของจิต ด้วยเหตุนี้การสอนของหลวงปู่ จึงไม่เน้น การพูด การคิด หรือการเทศนาสั่งสอนมากนัก แต่ท่านจะเน้นที่การภาวนาและให้ดูสิ่งที่จิตใจตนเอง ท่านวางแนวทางในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่สมณะและประชาชนอย่างกว้างขวาง โดยแนวทางเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ควรพิจารณาจิตเป็นของสำคัญ เป็นวิธีที่ลัดสั้นและปลอดภัย เข้าถึงได้ง่าย สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ โดยการฝึกฝนให้มีสติและรู้ตัวในทุกกิจกรรมอยู่เสมอไปสู่ความสงบในใจและเข้าใจโลกตามความเป็นจริง การรู้เท่าทันเรื่องราวหรือสภาวะต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เพื่อเตรียมตัวรับกับสถานการณ์เช่นนั้นด้วยการตื่นตัวรับรู้ความเคลื่อนไหวไว้นั้นอย่างมีสติจิตที่สงบ นำไปสู่ปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะของสิ่งทั้งหลาย เมื่อมีศีลและสมาธิที่ตั้งมั่นแล้ว ผลที่ได้ จิตจะมีความรอบรู้ในการพิจารณาใคร่ครวญปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงจากร้ายกลายเป็นดีได้ในที่สุด การใช้ชีวิตให้สูญไปกับการจมลึกในห้วงแห่งกามคุณทั้ง 5 ย่อมกั้นเส้นทางในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญ ควรมีกัลยาณมิตรหรือครูบาอาจารย์ คอยชี้แนะแนวทางไว้เตือนสติไม่ให้หลงนอกนอทางแห่งความดี การนำข้อวัตรปฏิบัติทั้งดงาม คำสอนและโอวาทในโอกาสต่าง ๆ ของหลวงปู่มาเผยแผ่

เมื่อได้ยินได้ฟังธรรมนี้ ย่อมถือว่าเป็นการฟังธรรมอันยอดเยี่ยม เมื่อได้รับรู้ก็จะระลึกถึงคำสอนของท่านและเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตจะช่วยส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้าทางโลกและทางธรรม ท่านยังสอนให้ทำหน้าที่ทำกิจการให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น รักษาคุณงามความดีไว้เสมอๆ เพื่อประโยชน์สุขและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม นักปฏิบัติได้หลวงปู่เป็นหลักสำคัญในการให้การอบรมสั่งสอน และแก้ไขชี้แนะแนวทางปฏิบัติ จนเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ผู้แสวงหาธรรมปฏิบัติจากทั่วประเทศ ต่อเมื่อหลวงปู่ดูลย์ถึงมรณภาพแล้ว บรรดาศิษยานุศิษย์ได้ช่วยกันนำคำสอนและปฏิบัติทางด้านการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมของท่านออกแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งโดยการเทศน์ การสอน และการเรียบเรียงเป็นหนังสือ จึงทำให้คำสอนและปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์เป็นที่รู้จักและนิยมแพร่หลายไปในหมู่พุทธบริษัท

สรุปได้ว่า หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านเป็นพระเถระผู้ใหญ่อีกรูปหนึ่งที่มีปฏิบัติปฏิบัติชอบ หลวงปู่ดูลย์เป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมากมาย ท่านเป็นฐานที่พึ่งอันมั่นคงตลอดจนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายตลอดเวลาในเพศบรรพชิต หลวงปู่ปฏิบัติตนจนกระทั่งเป็นแบบอย่างที่ดีอันจะหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ยากยิ่งนัก หลังจากอุปสมบทแล้วท่านได้ปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของพระศาสดาอย่างเคร่งครัดและได้ยึดถือธุดงค์วัตร อันเป็นปฏิบัติ อดอยาก อดทน มกน้อย สันโดษ ด้วยจริยวัตรอย่างงดงาม ท่านได้วางแนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่สมณะ และประชาชนอย่างกว้างขวาง โดยแนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นควรพิจารณาจิตเป็นสำคัญ ผู้จะพ้นทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณาจิตนี้ทั้งสิ้น จิตจะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยสมาธิเป็นสำคัญ เมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็พิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบายแห่งวิปัสสนา แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันว่า “การดูจิต” หลังจากที่ท่านมรณภาพลงในปี พ.ศ. 2526 ยังคงมีพระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบต่อแนวทางการปฏิบัติของท่านสืบต่อมา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ท่านได้รับการยกย่องจากผู้มีศรัทธาให้เป็น บิดาแห่งการภาวนาจิต สืบมาจนถึงทุกวันนี้

อภิปรายผล

รายงานการวิจัยเรื่องศึกษาหลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

คำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มี 2 ลักษณะ คือ คำสอนลักษณะที่ 1 เป็นคำสอนที่ศิษยานุศิษย์บันทึกไว้ พบว่ามี 2 เรื่อง คือ 1. ประวัติและปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล 2. หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกคติธรรมของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล คำสอนลักษณะที่ 2 คือเป็นการบันทึกพระธรรมเทศนาที่มีการบันทึกจากเทปเทศนากันต์ นำมารวบรวมพิมพ์ไว้ พบว่ามีอยู่ 1 เรื่อง คือ จิต คือ พุทธะ พระธรรมเทศนาโดยหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ส่วนแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้น จัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทธ ตามแนววิถีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ซึ่งได้รับการสืบทอดจากศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน วิธีการสอนธรรมท่านมีแนวการสอนตามการปฏิบัติธรรมทั้งในส่วนของการศึกษาและสมาธิและสมาธิ ซึ่งคำสอนหรือโอวาทของหลวงปู่ดูลย์ในโอกาสต่างๆ นั้น เป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมภาคปฏิบัติและขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจหรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอุตสาหะในการปฏิบัติ โดยยึดหลัก ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งคำสอนปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ เน้นการปฏิบัติให้เชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติ

ตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน การเจริญสมาธิและวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินการตามแนวทางของกรรมฐาน 40 ประการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัฏฐวชิร สุขเสน และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์หลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต” ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มี 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) คำสอนที่ท่านประพันธ์หรือเรียบเรียงด้วยตนเอง จำนวน 2 เรื่อง คือ ชันชะวิตติสะมังคีธรรม และ บทธรรมบรรยาย และ (2) คำสอนที่ศิษยานุศิษย์จดบันทึกไว้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (ก) บันทึกเรื่องราวสั้น ๆ จำนวน 2 ชุด ได้แก่ มุตโตทัย และ ธรรมเทศนาของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต และ (ข) บันทึกโอวาทหรือคำสอนสั้น ๆ ที่ศิษย์แต่ละท่านได้ฟังแล้วจดบันทึกไว้ จำนวน 3 ชุด ได้แก่ ปกิณณกรรม ธรรมโมวาท และ ภูริทัตตัมโมวาท สำหรับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบ พุทโธ ตามแนววิธีการปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งได้รับการสืบทอดจากศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

สารัตถธรรมที่เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติของหลวงปู่ดูลย์ ในแง่ความเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัย ปฏิภาณในการปฏิบัติกรรมฐาน การสั่งสอนศิษย์ได้ตรงจรัสอภัยาศัย มีความแตกฉานฉลาดในธรรมทั้งปริยัติและปฏิบัติ และมีความสำรวมระงับด้วยเมตตาธรรม ในส่วนสารัตถธรรมที่เกิดขึ้นต่อประชาชนทั่วไปที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของท่านนั้น ท่านจะแสดงทาน ศีล ภาวนาอันเป็นธรรมที่เป็นรากแก้วของมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา หากฆราวาสนำมาปฏิบัติอย่างเคร่งครัดย่อมเกิดมรรคผลในชีวิต สร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ตามฐานานุรูปของแต่ละบุคคล หลวงปู่ดูลย์ท่านเป็นพระเถระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมากมาย ท่านเป็นฐานที่พึ่งอันมั่นคงและยึดเหนี่ยวทางใจของบรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย หลังจากอุปสมบทแล้ว ท่านได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัดและโดยส่วนตัวได้ยึดถืออรรถกถา อันเป็นปฏิบัติที่ อุดมยาก อุตหน มกน้อย สันโดษ ด้วยจริยวัตรอย่างงดงาม จนได้รับยกย่องจากผู้มีศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางอรรถกถารูปหนึ่ง ท่านได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่สมณะและประชาชนอย่างกว้างขวาง โดยแนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ควรพิจารณาจิตเป็นสำคัญ ผู้ที่จะพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดได้นั้น ควรพิจารณาจิตเป็นสำคัญ หลังจากที่ท่านมรณภาพลงในปี พ.ศ. 2526 ยังคงมีพระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบทอดแนวทางการปฏิบัติของท่านสืบทอดแนวทางปฏิบัติของท่านสืบทอดมา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้หลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่านมีคุณค่าแก่การได้รับการยกย่องจากผู้มีศรัทธาให้เป็นบิดาแห่งการภาวนาจิตสืบมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระลิขสิทธิ์ วิสุทฺธิสโร (ช่างงาน), พระมหาประทีป อภิวิฑฺฒโน และพระมหาไพฑูรย์ สิริธมฺโม (2568) ได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวเถรวาทมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ สติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนา “ปัญญาเห็นแจ้ง” ในสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อันเป็นแนวทางสู่ความดับทุกข์ โดยมีลำดับขั้นและวิธีการที่ชัดเจนตั้งแต่การฝึกสติ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจและนำไปสู่การพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ แนวทางกรรมฐานในคัมภีร์ฉบับอักษรล้านนายังมีลักษณะเฉพาะ โดยเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนา เน้นการเจริญสมถกรรมฐานผ่าน กายคตาสติ (อาการ 32) และ พุทธานุสสติ โดยใช้การสวดมนต์และการบริกรรมควบคู่กับการพิจารณาความหมาย ก่อนเข้าสู่การเจริญวิปัสสนา ด้วยการ

วิเคราะห์นาม-รูปตามหลักอภิธรรม และพิจารณาไตรลักษณ์เปรียบเทียบกับนิพพาน จุดเด่นสำคัญคือการใช้ลูกประจำ เทคนิคเฉพาะ และการบูรณาการศรัทธา สมาธิ และปัญญาเข้าด้วยกัน อีกทั้งผลการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบยังพบว่า แนวทางลัทธิมีความสอดคล้องกับหลักเถรวาทในด้านเป้าหมาย โครงสร้าง และเนื้อหาธรรมะ เช่น หลักสติปัฏฐาน 4 แต่มีความแตกต่างกันในด้านพิธีกรรม เทคนิคการปฏิบัติ และการผสมผสานวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาและคุณค่าที่มีทั้งความเป็นสากลและลักษณะเฉพาะถิ่น

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

สรุป

1) หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านเป็นศิษย์อาวุโสรุ่นแรกของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมธรรมปฏิบัติมาอย่างใกล้ชิด ถืออุตงควัตรและให้ความสำคัญการอยู่ป่าเป็นวัตร มีปฏิปทาที่เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม ที่โดดเด่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาจิต ท่านเป็นผู้มีปัญญารอบรู้ทางวิปัสสนา การเทศนาตอบปัญหาธรรมของท่านจึงสั้น กระชับ กินใจ แต่ขยายได้กว้างขวางลึกซึ้ง แม้ท่านมาอยู่วัดบูรพาารามแล้วนานถึง 50 ปี แต่ก็ถืออุตงควัตรปฏิบัติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด และเป็นเสาหลักวงกรรมฐาน ที่เผยแผ่พระศาสนาเป็นเลิศทั้งปริยัติและปฏิบัติ ทั้งการปกครองคณะสงฆ์

2) คำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่าน ศิษยานุศิษย์เป็นผู้บันทึกไว้ และการบันทึกพระธรรมเทศนานำมารวบรวมพิมพ์ไว้ ปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทธโรตามแนวสติปัฏฐาน คำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานจำแนกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ (1) หลักสอนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ (2) หลักสอนตามหลักกรรมฐาน (3) สารัตถธรรมของหลวงปู่ดูลย์ จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ (1) ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ท่านเน้นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นประโยชน์ (2) ตามหลักกรรมฐาน ท่านเน้นให้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรพยายามในการเจริญสติ และรู้เท่าทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความสงบและปัญญาที่แท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนพัฒนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายหลวงปู่ดูลย์ อตุโล แก่ประชาชนผู้สนใจทั่วไป

2) รัฐบาลควรมีนโยบายให้ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ จัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนในการรักษาศีล การอบรมจิตภาวนา การอบรมปัญญา และให้หน่วยงานของรัฐมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยยึดหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล กับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานสายอื่นๆ ในนิกายเซนของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

2) ศึกษาแนวทางการเผยแพร่การปฏิบัติกรรมฐานของลูกศิษย์สายหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2548). โลกขึ้นสหัสวรรษใหม่คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรม.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2552). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.

พระปราโมทย์ ปราโมชโช. (2562). แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล. พิมพ์ครั้งที่ 17. สมุทรสาคร: โรงพิมพ์ดี.

พระลิขิต วิสุทธสีโล (ช่างงาน), พระมหาประทีป อภิวิฑฒโน, และพระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม. (2568).

วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา. วารสารสหศาสตร์การพัฒนสังคม. 3(4), 142-158.

ภักขวัชร สุขเสน และคณะ. (2560). วิเคราะห์หลักคำสอนและแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. Journal of Modern Learning Development. 7(1), 187-199.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.